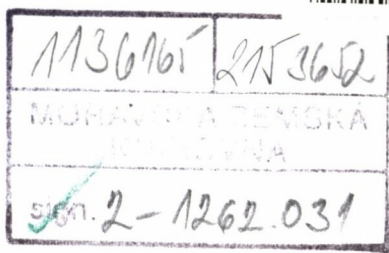




2610467811

Obsah



O autorovi 7

Co vám přináší tato kniha 8

Kapitola 1

Základní trénink: Už nebudete překvapením mlčet

jako zařezaní 9

O co vlastně jde? 10

Překonání vnitřní blokády 11

První pomoc proti hloupým narážkám 17

Připravte se na standardní situace 25

Chraňte svou čest 28

Kapitola 2

Pokročilý trénink: Zvládání kritických situací 37

O co vlastně jde? 38

Vystupujte sebejistěji 39

Každodenní nepřijemnosti 47

Reakce na neférové útoky 55

Zvládání trapných situací 61

Kapitola 3

Slovní sebeobrana v práci: Jak zůstanete vždy suverénní 67

O co vlastně jde? 68

Jak odmítnout neoprávněnou kritiku 69

Slovní sebeobrana před publikem 76

Jazyk žen a mužů 84

Slovní sebeobrana vůči šéfovi 88

Kapitola 4

Mistrovský trénink	97
O co vlastně jde?	98
Trénujte si jazykové schopnosti	99
Rozesmějte ostatní	105
Vrchol umění slovní sebeobraný	113