

# Obsah

<b>Vítejte v Neváně!</b> . . . . .	7
<b>Malá nenásobilka</b> . . . . .	11
Proč je tak těžké říct ne . . . . .	12
Žádný mistr odmítání z nebe nespád! . . . . .	20
Já, mé druhé Já & ne – sebepozorování . . . . .	30
Spousta různých lidiček – části osobnosti . . . . .	34
Tělesná podstata vašeho ne – fyzické příznaky . . . . .	43
Zmáčkněte knoflík – dogmata, tlačítka a blokační myšlenky . . . . .	46
Skryté potřeby . . . . .	58
Ne, můžeme! – sebezmocnění a schopnost říkat ne . . . . .	64
Nekongres věnovaný problematice ne – váš jedinečný odmítací profil . . . . .	72
<b>Velká nenásobilka</b> . . . . .	75
Historiky z Neříše a co se nesmí.	
V hlavní roli: choulostivá ne . . . . .	76
Řekněte ne finančním darům . . . . .	77
Řekněte ne dětem (vlastním i cizím) . . . . .	81
Řekněte ne Tinderu, eBayi a podobně . . . . .	87
Řekněte ne rodičům . . . . .	93
Řekněte ne sešívané rodině . . . . .	102
Řekněte ne sousedům a při práci z domova . . . . .	106
Řekněte ne trhu s byty . . . . .	110
Řekněte ne přátelům . . . . .	113
Řekněte ne zvířatům . . . . .	115
Řekněte ne na poslední chvíli . . . . .	119

<b>Rizika a žádoucí účinky</b> . . . . .	123
<b>Obtížné typy</b> . . . . .	124
<i>Posměváčci</i> . . . . .	125
<i>Vytrvalí doufači a ignoranti</i> . . . . .	126
<i>Samaritáni</i> . . . . .	127
<i>Dotěrové</i> . . . . .	129
<i>Neřízené střely</i> . . . . .	129
<i>Extremisté</i> . . . . .	132
<b>Výčitky svědomí</b> . . . . .	136
<b>Nesamělost</b> . . . . .	142
<b>Lékárnička plná ne</b> . . . . .	145
<i>Říct ne, nebo mlčet – pomůcka při rozhodování</i> . . . . .	147
<i>Jak říkat ne – formulace</i> . . . . .	149
<i>Jak získat čas</i> . . . . .	150
<i>Lež z nouze</i> . . . . .	150
<i>Aktivní ne</i> . . . . .	151
<b>Nefirmace</b> . . . . .	160
<b>Ne do ruky – zabalte si ne na cestu</b> . . . . .	163
<b>Zrcadlo, zrcadlo, kam to ne zapadlo?</b> . . . . .	165
<b>Zapisujte si ne-úspěchy do deníčku</b> . . . . .	168
<b>Stálá komise pro kontrolu ne</b> . . . . .	170
<b>Meditace aneb co je dobré ne-vědět</b> . . . . .	172
<b>Je to hračka – nástěnka snů a cíle</b> . . . . .	178
<b>Nemasté – zavrt'te nad sebou hlavou!</b> . . . . .	181
<i>Rekyně ne seznámte se s lidmi</i> . . . . .	181
<i>Rekyně ne seznámte se s lidmi z domova</i> . . . . .	181
<i>Rekyně ne trnu a byty</i> . . . . .	181
<i>Rekyně ne přátelím</i> . . . . .	181
<i>Rekyně ne zvládním</i> . . . . .	181
<i>Rekyně ne na pozicích svých</i> . . . . .	181