

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

O co vlastně jde?	38
Vystupujte sebejistěji	39
Každodenní nepříjemnosti	47
Reakce na neférové útoky	55
Zvládání trapných situací	61

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

Trénink slovní sebeobrany

O co vlastně jde?	98
Trénujte si jazykové schopnosti	99
Rozesmějte ostatní	105
Vrchol umění slovní sebeobrany	113