



OBSAH

O AUTOROVÍ	9
JE TATO KNIHA PRO VÁS?	10
K FORMĚ KNIHY	11
ÚVOD	12
I. JAK SI VYTVÁŘET SEBEOBRAZ?	14
Sebedůvěra a sebeobraz	14
Výsledek závisí na pozorovateli	15
Na návštěvě v soukromé galerii	16
Odrazit se ode dna	17
Album radostné sebedůvěry	18
II. UČME SE OD NEJLEPŠÍCH	20
Čtyři zásady efektivní komunikace	21
III. TŘIKRÁT SE SLAĎ A JEDNOU VEĎ	28
Jak účinně žádat, motivovat, poslouchat a přesvědčovat?	28
Neopovrhujme rituály	29
Jde to i bez hypnózy	30
Empatické odmítnutí	31
Práce se špatnou náladou	32
Skryté rysy komunikace	33
IV. SLOVA, KTERÁ ZRCADLÍ NITRO NAŠICH DUŠÍ	35
Pro milovníky detektivek. Skryté prameny řeči	35
Hledáme řešení	36
Predikáty – slova související se smyslovými kanály	37
Kinestetický kanál	38
K čemu jsou predikáty užitečné	38
V. JAKÝ MÁTE DNES VEČER METAPROGRAM?	42
Co je to metaprogram?	43
Jak lépe prodat zboží (návrh, myšlenku, sebe) pomocí metaprogramů?	43
Vyzkoušejme si to sami	44
Orientace na minulost, přítomnost a budoucnost	45



VI. MILION DOLARŮ, NEBO ŠPENDLÍKEM DO ZADKU?	48
Co ví dobrý trenér boxu. Pěstujme si vědomí úspěchu . . .	48
Formulujme cíle jako rozhodnutí. Oznamme je světu . . .	50
Týdenní plán pokroku . . .	51
Královská cesta k motivaci . . .	52
VII. ZA CÍLEM, NEBO ZA NOSEM?	57
Nešťastní vítězové . . .	59
VIII. ŠŤASTNÍ LIDÉ PROBLÉMY ŘEŠÍ, NEŠŤASTNÍ NA NĚ MYSLÍ	62
Krátký katalog každodenních problémů . . .	63
Naléhavost problému . . .	64
Šťastný přístup k problémům . . .	65
Učme se na problémech růst . . .	66
Zdánlivě neřešitelné problémy . . .	66
Ale já mám skutečně velký problém! Tyto historky mi nepomohou!!! . . .	68
IX. HODNOTY, EMOCE A AUTOMAT NA KÁVU	70
Záporné emoce jako přátelské varování . . .	70
Co nám prozrazují nálady? Zjednodušený model . . .	71
Hodnoty můžeme ovlivňovat a cizelovat . . .	71
Když automat nevrací mince. Kritéria . . .	72
Priority . . .	73
Přesvědčení . . .	73
Jedno konkrétní přesvědčení . . .	74
X. HLUBINY DUŠE PODRUHÉ	77
Model světa, zevšeobecnění a vynechání . . .	77
Zevšeobecnění. Jeho světlé i stinné stránky . . .	78
Dešifrujeme přesvědčení a hodnoty druhých lidí . . .	79
Jak oslabit zeď zevšeobecnujících přesvědčení? . . .	79
Vynechání . . .	80
XI. PRVNÍ STUPEŇ JASNOVIDECTVÍ – POZORUJEME OČI	85
Pozorovali jsme to už tisíckrát . . .	85
Vyzkoušejme to v praxi . . .	87
XII. ODPOČINKOVÝ POLOČAS	93



XIII. JAK MOTIVOVAT DRUHÉ	97
To nejjednodušší a bez techniky	97
Metaprogramy a motivace	98
Poznat hodnoty druhých, sladit se s nimi	101
Práce se smyslovými kanály	101
Dopřejme lidem čas	102
XIV. KDYŽ CHCEME ODSEKNOUT	104
Prvních sedm způsobů	105
Dalších sedm způsobů	107
XV. KOMUNIKAČNÍ TVOŘIVOST	112
Hlavní zásada pružnosti. Změna	112
Když dva chtějí totéž	114
Komunikační džudo. Využijme sílu protivníka	115
Občas stačí neodradit	116
XVI. ALCHYMIE VZTAHŮ	119
Ujasněme si postoj k lidem	120
Jak udržovat ohníček lásky	121
Každodenní fungování	122
Spory s cizími lidmi a s partnerem	123
Vztahy s rodiči	123
XVII. CO S TRÉMOU?	126
Sladit se a vést	126
Udělat dojem pouze na sebe	127
Natrénujme si, co se dá	128
Už máme jít před publikum. Už jsme tam!	129
Trapné situace	130
Nepřátelské prostředí	131
XVIII. UMĚNÍ VYJEDNÁVAT	133
Úplné základy	133
Před vyjednáváním si zjistíme	134
Kde a kdy vyjednávat	135
Jednání po telefonu je specifické	136
Naše cíle, argumenty, požadavky	136
Ústupky	137
Přispějme aktivně k úspěchu jednání	137
Vyjednávat vždy a všude?	138
XIX. POZNEJ A BRAŇ SE – JAK PROTI MANIPULACI	140



Jsmo řestní, slušní, řeroví?	140
Poškrábal jsem ti záda, ty mě odnes na rukou	141
Velký strejda to umí lépe než ty. Ale je opravdu velký?	142
Řekl jsi, že máš rád buchty, tak je sněž	142
Past koherence	143
Když si myslíte, že je to vzácné, prodám vám to za šílenou cenu	144
Všichni tomu věří, tak to musí být pravda	145
XX. CO NÁS ŽENE VPŘED	147
Otázka života a smrti aneb Skryté pokyny	147
Rodiče, nemoci, peníze	148
„Ještě že to u mne takhle nefunguje...“	149
Vyberme si, co nás bude ovlivňovat	150
Jedno z vyzkoušených řešení. Postoje a cíle	151
XXI. JAK ZMĚNIT SVŮJ ŽIVOT?	153
Jak si zjednodušit cestu	153
Koherentnost rolí, podmínka harmonického života	159
XXII. DĚLAT MĚNĚ, DOSÁHNOUT VÍCE	161
Princip zdravé lenosti v jedné větě	161
Učení se: mnoho malých rybek je lepší než jedna velryba	163
Stejná práce, stejné peníze?	164
Všichni nejsou stejně důležití	164
Management času versus management pohody	165
XXIII. NAŠI PŘÁTELÉ NÁVYKY	171
Buďte svými největšími fanoušky	171
Chopte se s radostí kormidla	172
Nechte vděčnost, aby vám posvítla na cestu	173
Dávejte a dostávejte něco navíc: lidskost	174
Zaujměte zdravý, konstruktivní postoj	175
PROCVIČOVÁNÍ DOVEDNOSTÍ ANEB NIC NIKDY ÚPLNĚ NEKONČÍ	179
Malý komunikační autoportrét	179
Osvědčení	181
DALŠÍ ZDROJE PRO ČTENÁŘE	182
ZDROJE, DÍKY KTERÝM VZNIKLA TATO KNIHA	184