OBSAH

TICHÁ ŘEČ – CO ŠEPTÁ TĚLO 11

1 JE TO TAK – BUĎ VOLNÝ JAKO PTÁK! 15

Změň svoje myšlenky – Ale jak? – Cyklus jednání 17

Čtu tě – otevřená a zavřená gesta 22

Dochází mi dech – dýchání 24

Hranice neexistují – vnější jednání a vnitřní postoje 26

Pohled pod masku – obličej 30

Pohled 30

Partie očí 40

Ústa 45

Sídlo srdce – hrudní koš 48

Nejsou jen k mání – paže a ruce 50

Čtení z rukou 55

Obecně o gestech 57

Za tím si stojím – poloha a stanoviště 64

Poloha nohou 68

Jak to jde? – chůze 71

Kolébání nebo hopsání? – nohy 74

Sedí to? – polohy při sezení 76

2 JAK SLYŠET A VIDĚT VLASTNÍ MYŠLENKY – ZAPOJ VĚDOMÍ 83

3 ARCHITEKTI NAŠÍ EXISTENCE – ÚROVNĚ NAŠEHO VĚDOMÍ 89

4 SMYSLOVĚ A MIMOSMYSLOVĚ – SOUSTŘEĎ SE 99
Ahoj, tady jsem! – Vzbuzení zájmu 101
Vím o tobě skoro všechno – strategie z psychologie komunikace 107
Co se nás dotýká – životní témata 114
Téma: vztahy 116
Poznej sama sebe – svět je tím, za co jej považujeme 120
Rozumím ti – ukázání opravdového zájmu 122

5 SÍLA OKAMŽIKU – BUĎ V PŘÍTOMNOSTI 125
Společný tanec intuice a rozumu – budování opravdových vazeb ... 131
Zeptej se věštby – naše podvědomí ví, co chceme 132

6 KOMUNIKACE SRDCEM – LASKAVOST 135
„Tato věta existuje, jen když ji čteš“ – hodnota vazby 136
Vytvářet vazbu znamená zanechat kritiky 138
Někdy je kritika přece jen nutná – vzorec Ch-K-Ch 140

7 KOMUNIKACE ZEVNITŘ – SÍLA 145
Muset vs. chtít – začít, provést, odškrtnout 148
Naše tělo ukazuje naše myšlenky – afirmace 153
Afirmace pro čtenáře těla 158

8 MÍRA PRAVDY – FLEXIBILITA 161

PODĚKOVÁNÍ 165

ZDROJE
Literatura 167
Internet 170