

# OBSAH

TICHÁ ŘEČ – CO ŠEPTÁ TĚLO .....	11
<b>1</b> 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
<b>2</b> JAK SLYŠET A VIDĚT VLASTNÍ MYŠLENKY – ZAPOJ VĚDOMÍ .....	83
<b>3</b> ARCHITEKTI NAŠÍ EXISTENCE – ÚROVNĚ NAŠEHO VĚDOMÍ .....	89

<b>4</b>	<b>SMYSLOVĚ A MIMOSMYSLOVĚ – SOUSTŘEĎ SE</b> .....	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
<b>5</b>	<b>SÍLA OKAMŽIKU – BUĎ V PŘÍTOMNOSTI</b> .....	125
	Společný tanec intuice a rozumu – budování opravdových vazeb ...	131
	Zeptej se věštby – naše podvědomí ví, co chceme .....	132
<b>6</b>	<b>KOMUNIKACE SRDCEM – LASKAVOST</b> .....	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
<b>7</b>	<b>KOMUNIKACE ZE VNITŘ – SÍLA</b> .....	145
	Muset vs. chtít – začít, provést, odškrtnout .....	148
	Naše tělo ukazuje naše myšlenky – afirmace .....	153
	Afirmace pro čtenáře těla .....	158
<b>8</b>	<b>MÍRA PRAVDY – FLEXIBILITA</b> .....	161
	<b>PODĚKOVÁNÍ</b> .....	165
	<b>ZDROJE</b>	
	Literatura .....	167
	Internet .....	170