

Obsah

Prvá časť

Krádež kufra:

Ako stratíte rešpekt a ani o tom nevíete 9

1. Neustupujem, ale bojujem za seba 10

Bola to facka? 11

Nepovšimnutý útok 13

Pasca zvaná newsletter 18

Gangster v pozadí 20

Protimanipulatívny test: Viem stanoviť hranice? 26

2. Radšej pochopiť pravidlá, než naletieť 30

Keď sa zo slova stane zbraň 31

Skrytý útok 32

Škola manipulácie 35

Nebezpečné diaľkové ovládanie 38

Protiútok protimanipuláciou 42

**3. Nechodím okolo horúcej kaše,
ale hovorím jasnou rečou** 47

Hra na vysoko a nízko 48

Rozhodujúci ťah 53

Vstupná brána pre manipuláciu 56

Prečo naletíme?	60
Profesorský trik	63
Sila vlastnej vôle	68
Čo prezrádza vašu neistotu?	74
Reč rešpektu	77

Druhá časť

Komunikačná pasca:

Ako zabránite manipulácii	81
----------------------------------	-----------

4. Psychologické triky: odhalím manipuláciu	82
--	-----------

Životní klamáři	83
-----------------	----

„Noha vo dverách“	86
-------------------	----

Vzdor	90
-------	----

„Dverami do tváre“	95
--------------------	----

Framing	99
---------	----

Stádovitý efekt	104
-----------------	-----

Efekt odôvodnenia	109
-------------------	-----

5. Zakázaná rétorika: zastavím nečestnosť	114
--	------------

Osobný útok	115
-------------	-----

Moja špeciálna veta	119
---------------------	-----

Prekrútený argument	119
---------------------	-----

Údajný rozpor	124
---------------	-----

Vojvodcovská taktika	129
----------------------	-----

Neférové vedľajšie bojisko	133
----------------------------	-----

Lavínová metóda	138
-----------------	-----

Finta s ojedinelým prípadom	142
-----------------------------	-----

6. Pohotová odpoveď: ovládam protiúder	147
Geniálne zrkadlo	148
Zoologička v akcii	151
Nahý útočník	156
Atentát	159
Pozitívny preklad	161
Zmäťte útočníka!	167
Rýchla odveta	170
Prekvapivý súhlas	173
Metóda kobry	176
Humor je váš tromf	179
Trik s otázkou	184

Tretia časť

Rutinou k rešpektu:

Ako získate, čo vám patrí	193
----------------------------------	-----

7. Obťažujúce správanie: zastavím neúctivosť	194
---	-----

Tajomstvo rešpektu	195
Nieкто nerešpektuje vaše nie	198
Nieкто vám hovorí do života	202
Nieкто bráni vášmu povýšeniu	207
Nieкто vám ukradol nápad	212
Nieкто na vás používa gaslighting	217

8. Už sa nikdy nedám napadnúť: vnútorne sa oslobodím	224
Temné tajomstvo	225
Mýtus o nedostatočnosti	227
Prečo nie vždy potrebujete dôvody	232

Uniknite z pasce výčitiek!	237
Prečo je pomáhanie také nebezpečné	240
Vyhrajte svoj tenisový zápas!	242
Právo na omyl	248
9. Férová rétorika: vyhrávam argumentmi	253
Rešpekt nie je jednosmerka	254
Takto sa vám podaria férové rozhovory	259
Vcíťte sa do kože toho druhého	264
Ako vašim argumentom pomôže farba	269
Ako si perfektne poradíte s námietkami	274
Táto argumentácia vyjde vždy	278
Prečo divadlo iba škodí	283
Stavte na pravdu	287
Odporúčaná literatúra	291
Zoznam použitej literatúry	294
Register	300