

Obsah



Úvod.....	11
I. časť: Najskôr to najdôležitejšie	15
1 Porozumieť ľudskej povahe.....	17
2 Najdôležitejšia téma každej konverzácie.....	19
3 Dajte ľuďom pocit dôležitosti.....	22
4 Najdôležitejšia vlastnosť: súhlaste s ľuďmi	25
5 Ako dosiahnuť, aby vás ľudia mali okamžite radi	27
6 Ako urobiť dobrý dojem.....	30
7 Ako nadviazať kontakt s ľuďmi.....	33
8 Ako si vytvoriť atraktívnu osobnosť.....	35
9 Ide o to, čo chcú oni, nie o to, čo chcete vy	38
II. časť: Efektívna komunikácia.....	41
10 Aktívne počúvanie ľudí.....	43
11 Vplývajte na ľudí.....	46
12 Ako rýchlo presvedčiť ľudí.....	48
13 Dosiahnite, aby vám ľudia povedali ÁNO.....	50

14	Menej hovorte, viac konajte	54
15	Rešpektujte názory iných ľudí	56
16	Buďte autentickí. Buďte transparentní. Buďte sami sebou!	58
17	Komunikujte efektívne	60
18	Smrteľný hriech v medziľudských vzťahoch, ktorému sa treba vyhnúť	62

III. časť: Základné pravidlá 65

19	Podakujte!	67
20	Priznajte svoje chyby	70
21	Prestaňte klebetiť	73
22	Prestaňte súdiť	75
23	Všetkým odpustite	78
24	Dodržte, čo slúbite	81
25	Správajte sa k druhým tak, ako by ste chceli, aby sa oni správali k vám	84
26	Zapamätajte si mená ľudí	87
27	Vyhýbajte sa hádkam	90

IV. časť: Viesť príkladom 93

28	Ľudí úprimne a čestne chváľte a oceňujte	95
29	Správajte sa ku každému láskavo a úctivo	97
30	Nedávajte priame príkazy. Buďte dômyselnejší	99
31	Dôverujte v potenciál ľudí	101
32	Buďte príkladom	104
33	Zostaňte skromní	107
34	Nechajte druhých prísť s vaším nápadom	110

35	Nemeškajte	112
36	Zamerajte sa na silné stránky druhých	114

V. časť: Ak to musíte povedať,

povedzte to citlivo 117

37	Nekritizujte	119
38	Ako konštruktívne kritizovať ľudí.....	121
39	Hladké riešenie sťažností	125
40	Skvelý spôsob, ako poskytnúť spätnú väzbu	127
41	Umožnite druhej osobe zachovať si tvár.....	129
42	Postarajte sa, aby sa ľudia tešili z toho, čo im vravíte, aby urobili	131
43	Dávajte si pozor na reč svojho tela	134
44	Uznajte hodnotu každého jednotlivca	137
45	Hovorte najskôr o svojich vlastných chybách	140

VI. časť: Zvýšte svoj vplyv pomocou

týchto návykov 143

46	Buďte milí.....	145
47	Buďte pozitívni	148
48	Chváľte a chváľte veľa!	150
49	Ako urobiť dobrý dojem (pokračovanie)	153
50	Pomôžte ostatným, aby sa mali radšej. Nakopnite ich sebavedomie	155
51	Nech to vďaka vám vyzerá jednoducho	158
52	Používajte pozitívny rozhovor.....	160
53	Buďte priateľskí.....	163
54	Napíšte ďakovný list.....	165

VII. časť: V poslednom rade	167
55 Pozor na ľudí s falošným sebavedomím.....	169
56 Vžite sa do situácie iných ľudí	171
57 Cíťte s druhou osobou	173
58 Nevytvárajte si domnienky.....	175
59 Neberte si nič osobne.....	178
60 Prestaňte tráviť čas s nesprávnymi ľuďmi.....	180
61 Zbavte sa perfekcionizmu	183
62 Riešte svoje problémy ihneď.....	185
 Záver	 189
O autorovi.....	191