

- Audiokniha je určena všem, kteří chtějí uspět v každodenní komunikaci. Nabízí jednoduchý návod, díky kterému usměrníte své vyjadřování a předejdete konfliktům.
- Metoda spojující asertivitu, harmonickou energii a duševní eleganci pomáhá zvládnout vlastní nitro i nejrůznější situace ve styku s jinými lidmi.
- Když ovládnete umění verbálního kung-fu, budete se umět bránit bez nutnosti agrese.

Text: Sam Horn Překlad: Vladimír Novák  
Režie: Helena Rytířová Čte: Jan Přeučil  
Hudba: Václav Neckář jr. Záznam zvuku, střih,  
mixáž, mastering: Václav Neckář jr.  
Natočeno ve zvukovém studiu  
Chevaliere s.r.o. Řevnice

1 CD ve formátu MP3,  
celková stopáž 8 hodin, 49 minut a 53 vteřin  
Copyright © 1996 by Sam Horn.  
All rights reserved.  
Translation © Vladimír Novák, 1997.  
Copyright © ALPRESS, s. r. o. 2025.



ISBN 978-80-7695-469-4



[www.alpress.cz](http://www.alpress.cz)

# Obsah

Úvod	8:10	16. Naslouchejte!	14:49
1. Rychlý přesun přes frustraci	23:01	17. Pravidla neukázněného jednání	19:54
2. Řešení problémů zábavným kung-fu	23:47	18. Zneškodnění sporu	8:50
3. Mluvte s lidmi o jejich problémech	13:58	19. Přístup s otevřenou myslí	14:22
4. Rázně ukončete stěžování	19:57	20. Podělte se o moc	15:13
5. Vyklouzněte elegantně z hádek	18:17	21. Vybírejte si bitvy	16:56
6. Pojmenujte věci pravými jmény	13:27	22. Umění říci ne	19:05
7. Lepidlo na jazyk	11:30	23. Taktní ukončování	17:26
8. Co říci, když nevíte, co říci	17:37	24. Sebedůvěra jednání a pocitů	23:37
9. Hledejte řešení, ne chyby	16:55	25. Pět principů přesvědčování	18:19
10. Uznání místo sporu	14:50	26. Pryč s násilníky	21:42
11. Rádce místo kritika	11:37	27. Začněte znovu	14:27
12. Změňte příkazy na žádosti	11:53	28. Odpovědnost za emoce	14:09
13. Odstranění bariéry „Nemohu, protože“	15:49	29. Zachování pozitivní perspektivy	21:58
14. Zbavte se problémů	9:47	30. „Zakijte“ je samou láskou	26:43
15. Nezacházejte do problémů	14:54	Závěrečná Autorčina Poznámka	2:31