

OBSAH

1. část: Drama milých lidí / 9

1 Proč jsou milí lidé zneužíváni / 10

Co vám brání říkat „ne“ / 18

Proč nikdo nemá rád příliš milé lidi / 21

Den, kdy jsem málem vykrvácel / 26

Sedíte ve vězení své laskavosti? / 29

Proč to mají milí lidé dnes těžší / 32

Prokletí citlivých antén / 35

Jak nebezpečný je váš sebeobraz? / 38

Můj test laskavosti / 42

2 Proč milí lidé téměř nedělají kariéru / 44

Ostré lokty pozdravují / 45

Šéf a vzpoura / 48

Co se stane, když jste při vyjednávání příliš milí / 51

Na čem ztroskotává váš platový požadavek / 53

Jak (nevědomky) přitahujete žraloky / 56

Můj test laskavosti / 69

3 Laskavost od kolébky / 72

Proč se neozvu? / 73

Když potřeby zůstávají bez povšimnutí / 75

Je váš mozek podvodník? / 79

Jak pevné je vaše sebevědomí? / 84

Proč jste dodnes dítětem / 87

Prskanec na saku / 91

Mám se stát sobcem? / 95

Můj test laskavosti / 97

- 4 **Ve vězení vašich přesvědčení / 100**
Raději vyhořet, než někoho zklamat? / 101
Jaké myšlení vás skrytě vede / 103
Nejdůležitější STK vašeho života / 110
Svatba s mým myšlením / 116
Můj test laskavosti / 119
- 2. část: Šance milých lidí / 123**
- 5 **Zjednejte si respekt: Jak vás všichni budou brát vážně / 124**
Jak moc vás lidé skutečně respektují? / 125
Souboj dvou vlků / 126
Strach z povýšení / 131
Afirmace pro příliš milé lidi / 133
Pět způsobů, jak si získat respekt / 135
Můj test laskavosti / 144
- 6 **Vymezte hranice: Aby vás už nikdo nevyužíval / 148**
Zapomněli jste na plot? / 149
Vetřelci v kanceláři / 151
Drzý šéf / 155
Jak vás vaše hodnoty zachrání / 159
Sebeobrana: Ani o krok dál! / 163
Vyhod'te tyto lidi ze svého života! / 165
Můj test laskavosti: Sam mezi pomlouvači / 170
- 7 **Říkat „ne“: Jak odmítat nepřijatelné požadavky / 172**
Proč je „ne“ to nejhorší slovo na světě / 173
Proč je „ne“ to nejlepší slovo na světě / 174
Jak jste skrytě manipulováni / 179
Návod pro milé lidi, jak říkat „ne“ / 185
Můj test laskavosti / 194

- 8 Kariéra: Jak v práci ukážete tah na branku / 196**
Proč vám skromnost brání v úspěchu / 197
Účel světí tituly / 201
O ženě, která odmítala šéfovskou kancelář / 204
Sedm situací, kdy nesmíte být příliš milí / 206
Zásady laskavosti: vaše záchrana! / 216
Můj test laskavosti / 221
- 9 Odvaha být sám sebou: Jak budete silní, aniž byste se přetvařovali / 224**
Tajné hřiště vašeho života / 225
Král a semena květin / 227
Kouzlo malých kroků / 230
Objevte svůj největší vzor (v zrcadle!) / 235
Vaše cesta k nové laskavosti / 244

Doporučená literatura / 249

Odkazy na zdroje / 253