Obsah

Předmluva 9

1/ ÚVOD **11**

1.1. Kdo je introvert? **12**

1.2. Jak k introvertům přistupuje společnost? **17**

1.3. Jak funguje mozek introvertů? **18**

1.4. Tři kategorie introvertů **19**

1.5. V čem introverti vynikají? **23**

1.6. Co introvertům nejde, co je brzdí a na co je potřeba si dávat pozor? **25**

1.7. Srovnáváte se s extroverty? **28**

2/ KOMUNIKACE **29**

2.1. Vzdělávací systém a výchovný model **32**

2.2. Jak se naladit na rozhovor? **36**

2.3. Jak se rozproudit v komunikaci? **37**

2.4. Small talk aneb Jak na nezávazné řeči? **41**

2.5. Druzí vám nechtějí ublížit ani vás (kriticky) hodnotit **42**

2.6. Jaká má rozhovor pravidla? **46**

2.7. „Abych nevypadal hloupě" **47**

2.8. Jak si hlídat sociální energii? **49**

2.9. A co se stane, když změnu neuděláte? **50**

2.10. Jak se pohybovat ve společnosti? **52**

2.11. Čím to, že neradi telefonujete? **54**

3/ JAK SE V KOMUNIKACI OSVOBODIT? **56**

3.1. Jak si nastavit hranice? **56**

3.2. Přestaňte si brát věci osobně **63**

3.3. Jak se vyrovnat s odmítnutím? **68**

3.4. Komunikace introvert–extrovert **70**

3.5. Jak dlouho trvá změna v komunikaci? **73**

3.6. Je zranitelnost slabost? **76**

4/ VZTAHY **78**

4.1. Vztahy introvertů **79**

4.2. Vztahy v rodině **84**

4.3. Jak navazovat vztahy s přáteli? **87**
4.4. Partnerský vztah **92**
4.5. Vztahy mezi sourozenci **97**
4.6. Neshody a konflikty v rodině **98**
4.7. Vztah introverta a extroverta **104**
4.8. Jak vztahy udržovat? **106**
5/ PRO RODIČE **112**
5.1. Jak přistupovat k introvertnímu dítěti? **112**
5.2. Jak rozvíjet dary svého dítěte? **119**
5.3. Když dítě nezapadá do kolektivu **123**
5.4. Jak zvládnout dospívání? **124**
6/ PRÁCE **131**
6.1. Spolupráce s kolegy v práci **131**
6.2. Jak se naučit prezentovat? **134**
6.3. Práce, co vám sedí **140**
6.4. Pracovní pohovory **142**
6.5. Introverti jako leadeři **143**
6.6. Introvert a extrovert v práci **145**
7/ SEBEVĚDOMÝ INTROVERT **147**
7.1. Tisíc myšlenek v hlavě **150**
7.2. Jak váš život ovlivňuje podceňování? **153**
7.3. Jak na změnu přemýšlení? **157**
7.4. Vaše sebedůvěra je vaše **162**
7.5. Jak si hlídat energii? **163**
7.6. Jak sbírat odvahu? **164**
8/ ÚSPĚŠNÝ INTROVERT **168**
8.1. Co znamená být úspěšný? **168**
8.2. Jak introvert definuje svůj vlastní úspěch? **170**
8.3. Jaké vlastnosti introvertů vedou k úspěchu? **170**
9/ JAK VYUŽÍT VŠE, CO JSTE SE DOZVĚDĚLI V KNIZE? **172**
Poděkování **175**
Zdroje **176**