

OBSAH

Zlobím už dostatečně?	7
Stále zlobivější a zlobivější	9
Máte právo požadovat protislužbu?	13
Prosit, nebo vyžadovat?	14
Užitečné souboje	15
Jako hodné holčičky se nerodíme	17
Přestávám být hodná	18
Probudit někdejší síly	21
Pryč s bloky!	25
Falešná skromnost	26
Rozhodni se!	27
Být zablokovaná, nebo sebevědomá?	29
Jak si vytváříme bloky	34
Co bloky způsobují a jak se jim lze bránit	35
Věřte svým schopnostem, ne osudu	37
Jen víc kuráže!	38
Zdánlivý strach zlomí vaše aktivita	39
Jak překonávat zábrany	41
Mít se ráda	42
Tohle mám na sobě ráda	43
Nikdo nemůže vyhovět všem	44
Ženská, ty jsi fakt dobrá!	45
Co umím	46
Co se jednou naučím, budu už navždy umět	47
Smím být taková?	49
Špatně využité dobré vlastnosti	50
Každý den jedna nová schopnost	54

Rutina, jen rutina	56
Dobré vlastnosti, přinášející užitek i ostatním	56
Vaše nová síla může ostatní polekat	57
Když se kácí les, lítají třísky	59
Zapomeňte na pocity viny, jsou zbytečné	61
Vnitřní pochybnosti	62
Ignorujte pocity viny	64
Seberte síly a zvolte si vlastní tempo	65
Najednou všichni dělají, co jsem chtěla	66

Zbraně zlobivé holky	69
Vím, co chci	69
Velká přání	71
Vnitřní dialog	73
Vytvořte si výrazné zásady	75
Stále přemýšlíme	76
Začněte menšími akcemi	77
Řekni už konečně jednou ne!	77
Požadujte protislužbu	81
Očekáváte protislužby?	82
Říkám, co chci	86
Jasně a zřetelně	86
Rozlišujte mezi požadavkem a prosbou	87
Kouzelná slůvka: Já chci	88
Jak se úspěšně hádat	90
Lépe hraně než vůbec	91
Umění mýdlové bubliny	92
Zákeřné rétorické techniky	93
Polovičaté ano postačí	95
Co chci, dostanu, i kdybych měla použít nátlak...	97
...nebo rafinovanost	100
Správná míra ohleduplnosti	101
Ignorovat, ignorovat, ignorovat!	102
Blahodárný vztek	103
Důležité je využít agresivitu jako energetický zdroj	104
Vzdor za každou cenu? To nemá zlobivá holka zapotřebí!	106

Nejprve hádka, pak vyjednávání	106
Do ringu jediné s pravidly	107
Uklid'te si stůl	107
Vyšlete o sobě zprávu	108
Konstruktivně kritizovat	109
Model čtyř uší	110
Mějte všechny čtyři uši otevřené	111
Věcné ucho mějte nastražené	113
Zpětná vazba	114

Drze a radostně k cíli	116
Co mi dělá radost a stimuluje mě k úspěchu	117
Užívat si života	118
Jak moc toužíte po úspěchu?	119
Můj úspěch patří mně	122
Strach z úspěchu	124
Ukažte svůj výkon ve správném světle	126
Kdo projeví odvahu, vyhrává	130
Jak zacházet s riziky	134
Jak si riziko zamilovat	135
Překročit vlastní stín	136
Chtít vyhrát	138
Nedejte se odradit	140
Prohraná bitva ještě neznamená ztracenou válku	142
Nepodceňujte varovné signály	144
Prázdná hlava	145
Deník úspěchů	146
Mluvit o úspěchu	148
Jak se vyrovnat se závistí	149
Pomalé rozchody	151
Bud'te zdravě sobecká	152

Test č. 1: Jsem už dostatečně zlobivá?	155
---	------------

Test č. 2: Vítězství – radost, nebo frustrace?	169
---	------------