

Obsah

ÚVOD 9

7. strategie

Zhodnoťte minulost a představte si budoucnost 25

1. Posviťte si na očekávání z dětství a překonejte je 28
2. Vymítání rodičů 31
3. Nedovolte, aby zážitky a očekávání z dětství určovaly váš život 34
4. Zkoumejte svá rozhodnutí 38
5. Zjistěte, co blokuje vaše „poznání“ 41
6. Dávejte si pozor na svou Achillovu patu 45
7. Zaměřte se na své jedinečné osobní preference 49
8. Zamávejte černé kočce přes cestu 55
9. Posuďte věrohodnost svých rádců 59
10. Jasně řekněte, co chcete 62
11. Zužitkujte své neobvyklé dovednosti 65
12. Zaplňte své skutečné mezery 68
13. Nebojte se riskovat 70
14. Postupujte den za dnem 72

99. strategie

Budujte vztahy, které pro vás budou prospěšné 74

15. Připusťte, že všechny vztahy si nejsou rovny 77
16. Svůj nejbližší okruh lidí si zvolte chytře a správně 81
17. Milujte ty, kteří jsou vám nablízku 84
18. Nenávidte hřích, ale milujte hříšníky 88

19.	Předpokládejte dobré úmysly	92
20.	Budte v každém okamžiku plně přítomna	96
21.	Dovolte ostatním zachovat si tvář	99
22.	Opusťte ve vztazích komfortní zónu	102
23.	Pochopte princip quid pro quo	105
24.	Dávejte víc, než dostáváte	108
25.	Přijměte nevýznamnou cenu	112
26.	Budte laskavá	115
27.	Snažte se přijít na to, co se skrývá za potřebami	119
28.	Kápněte božskou	122
29.	Pokud vás více lidí upozorní na stejný problém, berte to vážně	125
30.	Důvěřujte svým instinktům	128
31.	Když přijde čas, odejděte	132

999. strategie

	<i>Řízení očekávání</i>	<i>136</i>
32.	Znejte své hranice	138
33.	Posudte, co je přiměřené	141
34.	Vytvořte hranice v rodině	144
35.	Nedělejte ze sebe mučednici	149
36.	Dohodněte se na rolích – s předstihem	152
37.	Rozdělte se o přebytek	156
38.	Rodiče, nechovejte se jako kamarádi	160
39.	Využijte přerušované pozitivní posilování ke svému prospěchu	164
40.	Nebojte se konfrontace, ale nevylijte s vaničkou i dítě	167
41.	Nastavte rozpětí žádaných výsledků	170
42.	Začnete s ano	173
43.	Pokud je nutné říct ne, podpořte to legitimním zdůvodněním a alternativami	176
44.	Pracujte s fakty, ne s pocity	179

- | | | |
|-----|------------------------------|-----|
| 45. | Nebudte perfekcionista | 183 |
| 46. | Pokud pochybujete, delegujte | 187 |

IV. strategie

Vytvořte smysluplná sdělení 190

- | | | |
|-----|---|-----|
| 47. | Mluvte včas a často | 192 |
| 48. | Mluvte v titulcích a shrnutích | 195 |
| 49. | Oznamujte, neptejte se | 200 |
| 50. | Pokládejte otevřené otázky | 203 |
| 51. | Naslouchejte a dosáhnete svého | 206 |
| 52. | Zvolte správný prostředek | 210 |
| 53. | Silné zahájení | 213 |
| 54. | Vypusťte zkušební balónek | 216 |
| 55. | Mluvte jazykem, který má vliv | 219 |
| 56. | Napište si svou DESKripci | 224 |
| 57. | Uplatňujte kontrastování | 227 |
| 58. | Zdůrazňujte pozitiva | 231 |
| 59. | Poskytujte sdělení v první osobě jednotného čísla | 233 |
| 60. | Budte jako poškrábaná deska | 236 |

V. strategie

Připravte se na odpor a ústrky 239

- | | | |
|-----|--|-----|
| 61. | Pohlížejte na odpor jako na příležitost | 242 |
| 62. | Rozlišujte mezi různými formami odporu | 245 |
| 63. | Vytyčte si cíl, za který má cenu bojovat | 248 |
| 64. | Těžte z rozdílů | 251 |
| 65. | Naučte se lobovat | 254 |
| 66. | Naučte se reagovat pohotově | 256 |
| 67. | Odstavte věčné nespokojence | 259 |
| 68. | Jděte publiku na ruku | 262 |
| 69. | Nezapomeňte, jakou sílu mají emoce | 265 |

- | | | |
|-----|--|-----|
| 70. | Poskytněte lidem čas, aby vás dohnali | 267 |
| 71. | Dejte jim plácačku a nechte je vychytávat mouchy | 270 |
| 72. | Vyhlaste přestávku | 273 |

V9. strategie

Používejte a sdílejte své konexe 276

- | | | |
|-----|--|-----|
| 73. | Poznejte svou síť | 278 |
| 74. | Rozvíjejte umění nezávazné konverzace | 281 |
| 75. | Vedťe si kalendář své sítě | 285 |
| 76. | Těžte z šesti stupňů odloučení | 288 |
| 77. | Doplňte své know-how | 291 |
| 78. | Budťe zprostředkovatelkou vztahů | 294 |
| 79. | Ukažte se | 297 |
| 80. | Dobrovolně se hlaste na prestižní projekty | 299 |
| 81. | Těžte z kapitálu ve své síti | 302 |
| 82. | Využívání není zneužívání | 305 |
| 83. | Ptejte se i odborníků | 309 |
| 84. | Budťe mentorkou | 313 |
| 85. | Nešetřete na přátelství | 316 |

V9. strategie

Držte se svých postojů 318

- | | | |
|-----|---------------------------------------|-----|
| 86. | Vraťte se zpátky k základům | 320 |
| 87. | Pojmenujte to, čeho byste se nevzdala | 324 |
| 88. | Pocit viny pošlete na výlet | 326 |
| 89. | Smějte se nahlas | 329 |
| 90. | Spravujte svou značku | 332 |
| 91. | Přijímejte komplimenty | 335 |
| 92. | Budťe proaktivní a ne pasivní | 337 |
| 93. | Nezapomínejte na chyby | 339 |
| 94. | Budťe napřed | 343 |

95. Udržujte si přehled	345
96. Oplácejte dobro	347
97. Ved'te, ať jste kdekoli	349
98. Pravidelně zhodnocujte, co je pro vás důležité	352
99. Vytvořte svůj odkaz	354

Doporučená četba 357

O autorkách 362