

Spis treści

O autorach	6
Część I Twoja osobista karta praw	7
1. Wymigiwanie się	8
2. Przepraszam, nieczynne	10
3. To, co Ci się należy	12
4. Barwy słowa „nie”	14
Część II Trzy style	17
5. Złotowłosa i trzy style	18
6. Trzy magiczne słowa	20
7. Twój manifest	22
8. Wiesz, że jesteś asertywny, gdy...	24
Część III Słuchanie i wyrażanie swoich myśli	27
9. Zamienić się w słuch	28
10. Powiedz to swoim ciałem	30
11. Tylko fakty, proszę pani	32
12. Ja, ja, ja	34
13. Królowa dnia	36
14. Osobiste slogany	38
15. Najpierw mów do siebie	40
16. Prawda jako strategia	42
17. Scenariusz	44

Część IV Reagowanie na krytykę	47
18. Tak, i co z tego?	48
19. Wszystko jest możliwe	50
20. Koniec rozmowy	52
21. Dzielenie włosa na czworo	54
22. Proszę, mów dalej	56
23. Sztuka odpuszczania	58
24. Jak ty komu, tak on tobie	60
25. A propos kangurów	62
Część V Jak radzić sobie z trudnymi ludźmi	65
26. Wszystko w rodzinie	66
27. Nie, aniołku	68
28. Dość o tobie	70
29. Strach przed literami	72
30. Zły szef	74
31. Strażnik więzienny czy współspiskowiec?	76
32. Jak zmienić innych	78
Część VI Specjalne strategie	81
33. Zdarta płyta	82
34. Eskalacja kreatywności	84
35. Chwileczkę	86
36. Włącz swój film	88
37. Droga pośrednia	92
38. Krótka przerwa	94
39. Opowiedz mi o tym, jak porwali cię kosmici	96
40. Poznaj siebie	98
41. Moja ulubiona przyczyna tkwi we mnie	100
42. Imitacja to najszczęstsza forma pochlebstwa	102

Część VII Sytuacje wyjątkowe	105
43. Bez zobowiązań	106
44. Bądź twardym klientem	108
45. Ani mru-mru	112
46. Przyjmowanie komplementów	114
47. Zamienić się w smarkacza	118
48. Telefoniczne wojny	120
49. Wyjdźmy gdzieś razem	124
50. Masz wiadomość czy wiadomość ma Ciebie?	126