

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	13
---------------------------	-----------

CZĘŚĆ 1

UMIEJĘTNOŚĆ ODMOWY TO SUPERMOC	23
---	-----------

Rozdział 1

Dlaczego mówimy „tak”, kiedy chcemy powiedzieć „nie”	25
--	----

Skupiamy się na ludziach	29
--------------------------------	----

Nie: zabójca harmonii	32
-----------------------------	----

Spółeczeństwo jest po stronie tych, którzy proszą	34
---	----

Dwoista motywacja, by powiedzieć „tak”:	
---	--

relacje i reputacja	37
---------------------------	----

Dbałość o relacje	39
-------------------------	----

Etykiety, które odbierają moc	40
-------------------------------------	----

Pułapka znajomości	44
--------------------------	----

Dbałość o reputację	47
---------------------------	----

Pułapka domku z kart	48
----------------------------	----

Niechętne „tak” kontra entuzjastyczne „tak”:	
--	--

jaka jest między nimi różnica?	52
--------------------------------------	----

Niechętne „tak” to kiepski wybór	55
--	----

Jak trudno jest powiedzieć „nie”?	59
---	----

Rozdział 2

Efekt światła reflektorów	65
Kiedy ktoś cię o coś prosi	67
Reflektory w twoim umyśle.....	69
Wpływ grupy na jednostkę: funkcjonowanie zbiorowiska.....	70
Egocentryzm atrybucyjny: ogromny ekran w naszych głowach	73
Kiedy chcesz odmówić.....	75
Różne odcienie słowa „nie”	84
Oświadczyń na stadionie: technika triażu.....	86
Bądź przewidujący	87
Rozprosz światło reflektorów.....	89
Pozbądź się tremy.....	91

Rozdział 3

Sztuka (i nauka) autonomicznej odmowy.....	97
Autonomiczna odmowa	102
Słowa, które nas prostują.....	109
Podstawy naukowe autonomicznej odmowy.....	112
„Nie robię tego” kontra „Nie mogę” w dialogu wewnętrznym.....	116
Aspekty autonomicznej odmowy: autentyczna, konkretna i rozbrajająca	118

CZĘŚĆ 2

SZTUKA AUTONOMICZNEJ ODMOWY:

KOMPETENCJE, KTÓRE POZWOŁĄ CI

WYPRACOWAĆ SOBIE WŁASNY SPOSÓB AUTONOMICZNEJ ODMOWY 131

Rozdział 4

Wejrzenie w siebie jako narzędzie budowania
samoświadomości 133

Autonomiczna odmowa rozpoczyna się
od wejrzenia w siebie 134

Wypracowanie skłonności do refleksji 138

Żeglowanie przez życie 141

Uświadomienie sobie, po co żyjemy 142

Rozszyfrowanie prośby 149

Bądź jak Napoleon 150

Pułapki, których należy unikać w kontekście
rozwoju samoświadomości 160

Kiedy bronić swojego życia, a kiedy dać
się zapędzić do miotły 163

Rozdział 5

Ogół zasad zastępujących decyzje 169

Osobista strategia 172

Schemat DREAM 176

Korzyści z osobistego planu: kompas,
magnes i most. 188

Czy należy używać wymówek? 192

Trwały efekt osobistej strategii:
dowody badawcze 195

Tworzenie własnej strefy doskonałości 197

Rozdział 6	
Odmawiać całym sobą.....	201
Liczy się nie tylko to, co mówisz,	
ale też jak mówisz	204
Silny, lecz pełen empatii.....	208
Sygnalizowanie siły (lub słabości) za pomocą	
sygnałów pozawerbalnych	210
Sygnały niewerbalne wzmacniają	
relacje i reputację	216
Czego mężczyźni i kobiety mogą nauczyć się	
od siebie nawzajem?	219
Niech emocje mówią za ciebie.....	223
Autonomiczna odmowa w praktyce	226
CZĘŚĆ 3	
ASPEKTY PRAKTYCZNE AUTONOMICZNEJ	
ODMOWY	231
Rozdział 7	
Radzenie sobie w trudnych przypadkach.....	233
Po czym poznasz orzechowca.....	234
Poczucie siły kontra bezradność w relacjach.....	236
W cieniu orzechowca.....	238
Style wywierania nacisku.....	240
Wyrabianie mocnej i zdecydowanej postawy.....	252
Szlifowanie wiedzy o technikach perswazji	261
Pułapka „wolnego czasu w przyszłości”	264
Czerpanie korzyści z interakcji z orzechowcem.....	265

Rozdział 8

Nie utrudniaj sobie drogi	271
Pokusy są wszędzie	274
Reagowanie na pokusę deprywacją.....	276
Łagodna samokontrola	279
Nasz wewnętrzny dialog.....	292
Zostań architektem swoich życiowych doświadczeń	294
Zawieś między słupkami czerwony jedwabny sznur	297

Rozdział 9

Obudź w sobie zdolność wytyczania nowych szlaków	303
„Nie” to kwestia płci.....	305
Cała góra drobnostek.....	311
Biec w czołówce czy bratać się z tłumem	316
Historia stereotypów płci	318
Wyrównywanie poziomu sprawczości.....	321
System osobistych zasad, które wzmacniają poczucie sprawczości	322
Słowniczek pojęć z zakresu autonomicznej odmowy	337
Podziękowania.....	341
Wybrana bibliografia w języku polskim	347
O autorce	349