

SPIS TREŚCI

Wyłączenie odpowiedzialności	9
Prezent dla Ciebie	10
Wyzwania, przed którymi stoją introwertycy	11
O książce	13
Wcale nie chcemy Cię „naprawić”	14
O nas	15
Jaki jest układ tej książki?	17
Kim jest introwertyk?	19
Która grupa jest większa: introwertycy czy ekstrawertycy?	21
Nigdy o tym nie zapominaj	22
Introwertycy nie muszą być duszami towarzystwa	22
Lekcje od sławnych introwertyków	24
Czy jesteś introwertykiem?	27
Jaki jest Twój „smak” introwersji?	28
Osiem rodzajów introwertyków	29
Wyzwanie 1. Sprawianie wrażenia osoby niegrzecznej lub wyniosłej	35
Przyczyna nieporozumień	36
Nasze sposoby na wyzwanie 1.	37
Strategia 1.	37
Strategia 2.	37
Strategia 3.	38
Strategia 4.	39

Wyzwanie 2. Wyczerpanie spowodowane nadmierną stymulacją	40
Osoby wysoko wrażliwe	41
Nasze sposoby na wyzwanie 2.	43
Wyzwanie 3. Bycie uważanym za nudziarza	48
Percepcja kontra rzeczywistość	48
Introwertycy robią ciekawe rzeczy (po cichu)	49
Nie nudny. Nie nieciekawym. Po prostu inny	50
Nasze sposoby na wyzwanie 3.	52
Strategia 1. Nie martw się tym, co myślą niektóre osoby	52
Strategia 2. Po zakończeniu rozmowy napisz do drugiej osoby krótką wiadomość z ciekawymi przemyśleniami	53
Strategia 3. Wykorzystaj swoje interesujące cechy	53
Strategia 4. Znajdź swoją platformę	54
Wyzwanie 4. Nieśmiałość i brak pewności siebie	56
Wszystko jest kwestią postrzegania	56
Pewny siebie introwertyk	57
Czym się różni introwertyzm od nieśmiałości?	58
Nie wszyscy introwertycy są pewni siebie	60
Nasze sposoby na wyzwanie 4.	61
Strategia 1. Dowiedz się, co odbiera Ci pewność siebie	61
Strategia 2. Próbuj nowych rzeczy	62
Strategia 3. Przypominaj sobie o swoich zaletach	63
Strategia 4. Zapisz się do grupy Toastmasters (albo innej podobnej)	64
Wyzwanie 5. Robienie dobrego pierwszego wrażenia	65
Nie musisz być ekstrawertykiem, ale	66
Nasze sposoby na wyzwanie 5.	67
Strategia 1. Uśmiechnij się	68
Strategia 2. Nawiązuj kontakt wzrokowy	68

Strategia 3. Mocno uściśnij dłoń rozmówcy	69
Strategia 4. Skup się na innych	69
Strategia 5. Przygotuj sobie krótką autoprezentację	70
Wyzwanie 6. Trudna sztuka mówienia o niczym	72
Nasze sposoby na wyzwanie 6.	74
Strategia 1. Proś innych, żeby opowiedzieli coś o sobie	74
Strategia 2. Zwracaj uwagę na to, co widzisz	75
Strategia 3. Wybierz „konkretny” temat	76
Strategia 4. Ćwicz werbalne kung-fu	77
Strategia 5. Nie musisz być ekspertem we wszystkim	77
Strategia 6. Rzadko poruszaj nudne tematy	78
Wyzwanie 7. Rozmowy telefoniczne	79
Powód 1. Przez telefon często prowadzi się rozmowy o niczym	80
Powód 2. Nie widzisz mowy ciała	81
Powód 3. Rozmowy telefoniczne często są krępujące	81
Powód 4. Niektóre rozmowy trudno jest zakończyć	82
Nasze sposoby na wyzwanie 7.	83
Strategia 1. Monitoruj swoje połączenia	83
Strategia 2. Pozwól, żeby większość dzwoniących nagrała się na pocztę głosowej	84
Strategia 3. Warto mieć więcej niż jeden numer telefonu	84
Strategia 4. Wykorzystaj technologię do filtrowania połączeń telefonicznych	85
Strategia 5. Przechodź do sedna	85
Strategia 6. Wyznaczaj bloki czasowe na połączenia telefoniczne	86
Wyzwanie 8. Budowanie relacji	87
Postaw na jakość, a nie na ilość	87
Konflikty w relacjach są nieuniknione	88

Nasze sposoby na wyzwanie 8.	90
Strategia 1. Zastanów się, czego chcesz	90
Strategia 2. Pokaż innym swoje prawdziwe ja	91
Strategia 3. Określ granice	91
Strategia 4. Zakończ toksyczne relacje	92
Wyzwanie 9. Bycie traktowanym jak popychadło	93
Nasze sposoby na wyzwanie 9.	95
Strategia 1. Określ swoje najważniejsze wartości	95
Strategia 2. Wybieraj bitwy, które chcesz stoczyć	95
Strategia 3. Wyraźnie daj do zrozumienia, jakie kwestie nie podlegają negocjacjom	96
Strategia 4. Postaw się	97
Strategia 5. Napisz, co myślisz	97
Strategia 6. Określ, w jakich sytuacjach możesz pójść na kompromis	98
Wyzwanie 10. Praca zespołowa	99
Nasze sposoby na wyzwanie 10.	101
Strategia 1. Powiedz ludziom o swoich dziwactwach	101
Strategia 2. Znajdź „introwertyczne” formy zespołowego wysiłku	102
Strategia 3. Zaproponuj środowisko pracy oparte na wynikach	102
Strategia 4. Poproś o inne warunki pracy	104
Wyzwanie 11. Dawanie opinii zwrotnych	106
Nasze sposoby na wyzwanie 11.	108
Strategia 1. Bądź uczciwy(-a) wobec siebie	108
Strategia 2. Zaplanuj, jak przedstawiś swoje uwagi	109
Strategia 3. Proś o zgodę	109
Strategia 4. Złóż wobec siebie zobowiązanie	109
Strategia 5. Krytykuj na osobności	110

Strategia 6. Nie czekaj, aż zbierze Ci się dużo uwag	110
Strategia 7. Wyjaśnij dokładnie, jakich zmian oczekujesz	111
Strategia 8. Traktuj innych tak, jak chcesz, aby Ciebie traktowano	111
Wyzwanie 12. Poczucie, że Twoja praca nie jest doceniana	112
Powód 1. Niechęć do autopromocji	114
Powód 2. Niechęć do bycia w centrum uwagi albo do proszenia o polecenia	114
Powód 3. Unikanie konfrontacji	115
Powód 4. Niechęć do zabierania głosu	115
Powód 5. Historie o sukcesach często dotyczą ekstrawertyków	116
Nasze sposoby na wyzwanie 12.	117
Strategia 1. Zrozum, że „autopromocja” nie jest niczym złym	117
Strategia 2. Pamiętaj, że czas ma kluczowe znaczenie	117
Strategia 3. Skup się na tym, żeby Twoje starania przyniosły wymierne rezultaty	118
Strategia 4. Chwal się swoją wiedzą na zebraniach	118
Strategia 5. Dokumentuj swoje osiągnięcia	119
Strategia 6. Przeprowadź szczerą rozmowę z osobami, które sprawiły Ci przykrość	119
Strategia 7. Zawsze prezentuj nowe pomysły przed większym gronem	120
Wyzwanie 13. Utrzymywanie relacji z ekstrawertykami	122
Powód 1. Nieporozumienia	123
Powód 2. Inni chcą, żebyś bardziej udzielał(-a) się towarzysko	123
Powód 3. Twoja potrzeba ciszy	124
Nasze sposoby na wyzwanie 13.	125
Strategia 1. Porozmawiajcie o tym, co Was różni	125
Strategia 2. Znajdź równowagę między czasem na odpoczynek a wzmacnianiem relacji z bliską osobą	126

Wyzwanie 14. Nawiązywanie kontaktów	126
Luźne rozmowy (przypomnienie)	129
Wystarczy kilka osób	130
Celowość naprawdę pomaga	131
Nasze sposoby na wyzwanie 14.	132
Strategia 1. Zastanów się, co chcesz osiągnąć dzięki nowym znajomościom	132
Strategia 2. Ćwicz luźne rozmowy	133
Strategia 3. Szukaj nowych kontaktów w internecie	133
Strategia 4. Bierz udział w niewielkich wydarzeniach	134
Strategia 5. Dla każdego spotkania wyznacz sobie jeden mały cel	134
Strategia 6. Działaj szybko	135
Strategia 7. Podtrzymuj znajomość	135
Wyzwanie 15. Inni nie widzą w Tobie lidera	136
Nasze sposoby na wyzwanie 15.	139
Strategia 1. Zmień nastawienie	139
Strategia 2. Zmień swoje wyobrażenie lidera	139
Strategia 3. Walcz o swoje	140
Strategia 4. Popracuj nad umiejętnością publicznego przemawiania	140
Strategia 5. Używaj treści do zademonstrowania swojej wiedzy	141
Trzy rzeczy do zrobienia na dzisiaj	142
1. Skup się na swoim najtrudniejszym wyzwaniu	142
2. Przemyśl konkretne rozwiązania	143
3. Wyznacz czas	144
Czy spodobała Ci się książka <i>Bądź pewny siebie!</i>	146
Więcej książek Rebekki	147
Więcej książek Steve'a	148