

Spis treści



Przedmowa do nowego wydania	9
Wprowadzenie	11
1 Przewycięzanie lęku społecznego	15
UDAWAJ, AŻ CI SIĘ UDA	15
CZTERY FANTAZJE UMOŻLIWIAJĄCE PRZETRWANIE NAPRAWDĘ PRZERAŻONYM	17
o <i>Nagi pokój</i> o <i>Niewidzialny człowiek</i> o <i>System koleżeński</i> o <i>Zawodowcy i ikony</i>	
WYBIERANIE SWOJEJ PIERWSZEJ GRUPY	23
o <i>Trenuj bycie towarzyskim na uspołecznionych inaczej</i> o <i>Osądzanie książki na podstawie okładki</i> o <i>Sprawdzanie mowy ciała</i> o <i>Bezpieczeństwo tłumy</i>	
2 Sezamie, otwórz się — wykonanie pomyślnego wejścia	29
BLOKUJĄCE NAKAZY	29
o <i>Potrząsać dłońmi czy nie</i> o <i>Kilka słów o uśmiechu</i> o <i>Filozofia opowiadania bajek: dlaczego kłamanie jest tak istotne</i>	
CZTERY PODSTAWOWE SPOSOBY NA WEJŚCIE	33
o <i>Szczerze podejście</i> o <i>Wylanianie się</i> o <i>Pochlebne wejście</i> o <i>Test wyrafinowania</i>	
OTWIERAJĄCE ZDANIA NA KAŻDY NASTRÓJ	41
o <i>Poziom pierwszy: bezpieczne zdania</i> o <i>Poziom drugi: figlarne zdania</i> o <i>Poziom trzeci: śmiałe zdania</i>	
3 Co dalej? Narzędzia i reguły służące kontynuowaniu rozmowy ...	45
JAK OCHŁOŃAĆ PO NIEUDANYM OTWARCIU	46
ROZMOWA O PRACY — TAK CZY NIE?	49

	ALFABETYCZNA ŚCIĄGA DLA TYCH, KTÓRZY STRACILI JĘZYK	52
	WYPRÓBOWANE TRIKI ZAWODOWCÓW	60
	o Wskazówki na temat przywieszek z imieniem o Wywiad o Granie w gry o Imprezowe przysługi: fortel bezbronnego dziewczęcia o Pokój z widokiem o Stosowanie komunalów o Kontakt wzrokowy o Metoda wielokropka o Efekt echa o Zabawny wniosek na temat humoru o Jak poradzić sobie z blaznem w każdym cyrku	
4	Wielka ucieczka: ewakuacja i podążenie dalej	79
	KIEDY PODAŻYĆ DALEJ	81
	o Znużenie i inne niedogodności o Ocalona twarz o Przypadek znikającej grupy o Czas minął!	
	ETYKIETA UCIECZKI	83
	o Czy wiesz, dokąd zmierzasz? o Pięć praw przetrwania	
	UCIECZKA: DWANAŚCIE ZAGRAŃ WYJŚCIOWYCH	85
	o Odwrotność „szczerego podejścia” o Zanikanie o Zmiana warty o Łagodna ucieczka o Podaj rękę i zakończ mękę o Ofiara z człowieka o Doradca osobisty o Zgodne rozstanie o Bufetowe pożegnanie i inne użyteczne wymówki o Wyjście z komórki o Pozorowane poszukiwania o Skucie z zaskoczenia: gra w dwa ognie	
	WYJŚCIA AWARYJNE	98
5	Zręczna taktyka: zaawansowane techniki towarzyskie	101
	STYLE ZACHOWAŃ TOWARZYSKICH DLA DOBRZE WYSZKOLONYCH	101
	o Transformista konwersacyjny o Skoczek o tycze o Żartobliwy plagiator o Błahostki o Sztuka jazdy na barana o Lot motyla (tylko dla mistrzów)	
	SZTUCZKI DLA CZUJĄCYCH SIĘ PEWNI E W TOWARZYSTWIE	112
	o Przypadek błędnej identyfikacji o Wpadanie o Gwałtowne przerywanie (tylko dla mistrzów) o Metoda cytatu o Wykorzystanie toastu	
	WYSUBLIMOWANA MOWA CIAŁA	120
	o Towarzyska tajemniczość o Towarzyska bliskość fizyczna o Piękno ukłonów	
	INTERESUJĄCE TEMATY ROZMÓW — STOSOWANIE REKWIZYTÓW	125
	o Biżuteria i dodatki o Gadżety i inne rzeczy osobiste o Manewr z przystawką o Działanie w okolicy bufetu lub stołu z jedzeniem	

	DEBEL — TOWARZYSKA GRA ZESPOŁOWA	133
	◦ Omawianie strategii przed przyjęciem ◦ Dostarczanie rozmówców ◦ Organizacja czasu wolnego ◦ Wypasanie ◦ Rekonesans i ochrona ◦ Pieśni godowa	
6	Pod ostrzałem, czyli jak radzić sobie w wyjątkowych sytuacjach	139
	SKŁAM LUB PRZEPADNIJ	139
	JAK RADZIĆ SOBIE Z NIETAKTEM	140
	◦ Co robić, gdy źle się ubierzesz ◦ Przedstawianie znajomych — powracający koszmar ◦ Opowiadanie historii jako metoda na wpadki ◦ Uniwersalne zdania maskujące nietakt ◦ Faux pas moi, czyli sztuka zaprzeczania ◦ Pacyfikatorzy wpadek	
	JAK RADZIĆ SOBIE Z TRUDNYMI POMIESZCZENIAMI	158
	◦ Puszka sardynek ◦ Przetrzebiony pokój ◦ Jak radzić sobie z pijanym ◦ Jak radzić sobie ze straszliwymi arogantami	
	NAWIAZYWANIE KONTAKTÓW NA SIEDZĄCO	165
	SZYBKIE RETUSZE W SKRAJNYCH OKOLICZNOŚCIACH	168
	◦ Jak reagować na całowanie w rękę i inne niepożądane kontakty fizyczne ◦ Jak radzić sobie z obrazą ◦ Uniwersalne zdania do radzenia sobie z paniką ◦ Minimalizowanie strat (czyli kiedy zrezygnować i pójść do domu)	
7	Życie towarzyskie w XXI wieku	173
	KURS NA BIEŻĄCE WYDARZENIA	175
	◦ Złapanie ducha czasów ◦ Przyznanie się do winy ◦ Udowodnienie swojego zapatu ◦ Uwaga! Wysokie napięcie! Rozmowy o polityce	
	BRATANIE SIĘ Z TŁUMEM, CZYLI NAWIAZYWANIE KONTAKTÓW W MIEJSCACH PUBLICZNYCH	184
	◦ Nawiazywanie kontaktów na wolnym powietrzu lub w tłumie ◦ O czym rozmawiać w kolejce ◦ Nawiazywanie kontaktów w windzie	
	NAWIAZYWANIE KONTAKTÓW W POSZUKIWANIU MIŁOŚCI	192
	◦ Wskazówki na temat miejsca ◦ Wspólnicy w poszukiwaniach ◦ Zdania dla szukających miłości	
	ORGANIZOWANIE: JAK SPRAWIĆ, ABY GOŚCIE BYLI ZAWSZE ZADOWOLENI	199
	◦ Lęk przed organizowaniem przyjęć ◦ Wsparcie trenerskie na przyjęciach ◦ Imprezowe feng shui	

8	Od niepewności do oświecenia: tao bycia towarzyskim	205
	WU WEI — MEDYTACJA WSTĘPNA	206
	YIN I YANG KRAŻENIA WŚRÓD LUDZI	207
	SZTUKA USTĘPOWANIA: WYKORZYSTANIE ZASAD TAI CHI	208
	JAK POCZUĆ SIĘ SZCZĘŚLIWYM, GDY ZOSTANIESZ SAM	210
	Skorowidz	213

LWY SALONOWE RUSZAJĄ DO AKCJI

Paraliżuje Cię sama myśl o odezwaniu się do kogoś obcego? Unikasz błahych pogawędek w biurze? Nie umawiasz się w wolnym czasie ze znajomymi z pracy? Grono Twoich przyjaciół ogranicza się do jednej osoby i kilkorga krewnych? Nie każdy musi być duszą towarzystwa, są jednak w życiu ciekawsze rzeczy niż oglądanie serialu o dziełach wielkich. Ta książka powstała dla Ciebie. Nieważne, czy jesteś uczniem, studentką, dyrektorem czy urzędniczką. Z jej pomocą zdobędziesz kilka cennych umiejętności, które zwiększą Twoją pewność siebie, sprawią, że mowa ciała przestanie być dla Ciebie tajemnicą, a ludzie zaczną do Ciebie łączyć.

Nie powiększaj pączkującego w szalonym tempie kręgu ludzi samotnych, zamkniętych w czterech ścianach, z łączem internetowym, telewizorem i telefonem – grona tych, którym wydaje się, że do szczęścia wystarczy tylko kilka elektronicznych gadżetów. Czy chcesz, żeby nasz wspaniały gatunek wyginął tylko dlatego, że nie potrafisz nawiązać lekkiej rozmowy z kolegą w biurze albo prześliczną dziewczyną w kolejce do windy?

NIE WARTO BYĆ WYSPĄ

- CHYBA ŻE W ARCHIPELAGU

Przezwycięż swój lęk społeczny - to prostsze, niż myślisz.
Rozszyfruj frapujące tajemnice gestów oraz mimiki.
Naucz się nawiązywać mile pogawędki.
Odkryj sztukę inicjowania kontaktów w miejscach publicznych.
Poznaj reguły pomagające prowadzić interesujące konwersacje.
Dowiedz się, jak radzić sobie w sytuacjach wyjątkowych.

Jeanne Martinet urodziła się w Baltimore w rodzinie artystów i muzyków. Jest absolwentką Uniwersytetu w Wirginii. Była właścicielką firmy dostarczającej śpiewające telegramy. Pracowała również jako redaktorka w kilku wydawnictwach. Już od prawie dwóch dekad pisze książki. Jest autorką m.in. *The Faux Pas Survival Guide* czy *Artful Dodging, Painless Techniques for Avoiding Anyone Anytime*. Mieszka w Nowym Jorku.