

SPIS TREŚCI

Przedmowa	9
Wprowadzenie	13
Pomyślmy raz inaczej	14
Część I: Przygotowania	
Rozdział 1	
Koniec z blokadą myślową	19
Rozdział 2	
Przewiduj i na nowo przeżywaj zdarzenia	24
Rozdział 3	
Uświadom sobie własny potencjał	30
Przestań się ograniczać!	31
O pozytywnym myśleniu	32
Lista pytań kontrolnych i jej zastosowanie	34
Rozdział 4	
„Mała zrzęda”	40
Dogmaty blokują albo mobilizują do działania	43
Byleby nie być odrzuconym!	44
Uogólnianie	44
Rozdział 5	
Sygnały, sygnały	48
Wyimaginowany czy realny „znak stopu”?	49
Mistrz świata w czytaniu w myślach	50

Rozdział 6	
Stworzenie podstaw osiągnięcia sukcesu	52
Postrzeganie otoczenia	53
Niedostrzeganie	55
Zniekształcanie	56
Rozdział 7	
Trzy rzeczy potrzebne do nawiązania swobodnej rozmowy	58
Naucz się słuchać i słyszeć	58
Patrz świadomie	60
Wtrącenie: „pierwsze wrażenie” – szczęście albo pech	65
Odśwież wiedzę ogólną	67
Rozdział 8	
Dopomóż przypadkowi: miejsca inspiracją spotkań	70
Część II: Praktyczny sposób opanowania sztuki konwersacji	
Rozdział 9	
Stwórz własny program ćwiczeń	77
Uczenie się	79
Rozdział 10	
Jak toczy się rozmowa?	
Uwagi na temat szczegółowego przebiegu rozmów	82
Przykładowe sytuacje	82
Raport	84
Rozdział 11	
O rozmawianiu	86
Pytania otwarte	87
Pytania zamknięte	87
Jak unikać okresów dłuższego milczenia	90
Kiedy przerwać zadawanie pytań	91
Bogatsze słownictwo to lepiej prowadzony dialog	97
Przedstawianie się	99
Rozdział 12	
Swoboda konwersacji w środowisku zawodowym	100
Podstawa rozmowy	101
Potknięcia i tematy tabu	102
Jak najmniej szczegółów o życiu prywatnym	103
Komplementy, pochwały i wyrazy uznania	105
Chwalenie osiągnięć zawodowych	107
Nie kokietuj słabościami	108

Rozdział 13	
Różnice między rozmową towarzyską w życiu prywatnym	
i w życiu zawodowym	110
Wymieniać też imię czy tylko nazwisko?	112
„Znajoma twarz”	112
Dołączanie do grupy rozmawiających	113
Rozdział 14	
Całościowy schemat komunikacyjny	116
Bądź zawsze przygotowany	119
Rozdział 15	
Zapanuj nad swymi obawami	121
Jak to wygląda w praktyce?	123
Czy nastąpi ciąg dalszy...?	126
Drugie spotkanie	127
Rozdział 16	
Koniec z nieśmiałością	129
Zagadka podświadomości	130
Nieśmiałość jest piękna!	131
Nowe spojrzenie na nieśmiałość	133
Poszukiwanie zapomnianych składników osobowości	139
Nawiązanie kontaktu z blokującym składnikiem osobowości	141
Przemiana w sześciu etapach	142
Uważasz, że to błaga? Proszę bardzo!	144
Rozdział 17	
Łączenie różnych metod działania	147
Umieć się komunikować	148
Móc się komunikować	149
Zamiast posłowania ostatnie ćwiczenie	150
Bibliografia	152