

OBSAH

PREDSLOV	9
ÚVOD	12
STARÝ A NOVÝ MODEL VEDOMIA	13
Starý model	13
Nový model	15
ČO JE TO STRES?	17
HLAVNÁ CHYBA DOSPELÝCH	19
PSYCHOENERGETICKÉ AIKIDO	20
Prvý krok: Prevziať zodpovednosť	20
Druhý krok: Zákon odrazu a podobnosti	26
Tretí krok: Pozitívny zámer	37
Štvrtý krok: Nové formy správania	45
Piaty krok: Odpustenie a vďačnosť	47
Šiesty krok: Požehnanie a obdarovanie	56
Zhrnutie	64
OČKOVANIE PROTI STRESU	67
ZNAMENIA	68
Harmonické znamenia	69
Varovné znamenia	71
ALGORITMUS OČKOVANIA	81
PRAVDIVÉ PRÍBEHY DOKTORA SINELNIKOVA	82
Môj prvý darček	82
Plešatý muž	85
Cesta na pasové oddelenie	87
Peňaženka	92
Svätý Juraj	94
Darček od daňovej kontroly	97
UMENIE EFEKTÍVNEJ KOMUNIKÁCIE ALEBO AKO BYŤ SPOLOČENSKÝ	99
Dôvera a napojenie	102
Zmyslové vnímanie	105
Držanie tela a gestá	106
Dýchanie	109
Hlas	110
Typické výrazy	111
Očné signály	112
Tempo a forma	114
Vedenie	116
Spätná väzba	117
ŠTYRI KLÚČOVÉ PRAVIDLÁ KOMUNIKÁCIE	118
Pravidlo 1: Uvedomiť si svoj zámer (želaný výsledok)	118
Pravidlo 2: Dávať pozor	118
Pravidlo 3: Byť pružný	119
Pravidlo 4: Mať čisté úmysly	120
Zhrnutie	122
MY A TÍ DRUHÍ	124
Okolitý svet zodpovedá nášmu očakávaniu	124
Nikdy neposudzujte druhých podľa seba	129
Učte sa druhým načúvať	131
Berte človeka takého, aký je	133
Nenúťte druhých byť šťastní	134
Keď vás žiadajú o pomoc	136
Naučte sa hovoriť „nie“	137
Ochrana	140
O hlúposti a zbytočnosti sporov	141
Varovanie	143
INFORMÁCIE A VEDOMOSTI	144
Informačná potopa	144
Komu máme veriť?	145
Informácie a poznanie	148
Stratégia prijímania a spracovania informácií	150
Nepretiažujte seba a svoje okolie informáciami	152
DOSLOV	156