

# Obsah

Předmluva .....	7
<b>1 Jak jednat s lidmi nyní, kdy jste se nesmělosti ještě nezbavili .....</b>	<b>10</b>
1 Měli bychom druhým přiznat, že jsme nesmělí?.....	11
2 Jak se chytrý Nesmělín vyvlékne ze situace, které nemůže čelit... Teď!.....	13
3 Jak bojovat s červenáním, pocením a dalšími příznaky .....	15
4 Jak o nesmělosti mluvit sami se sebou .....	16
5 Když je průběh obtížný.....	18
<b>2 Co si o vás druzí skutečně myslí .....</b>	<b>20</b>
6 Povídají si ostatní o mé nesmělosti?.....	21
7 Sundejte si ty katastrofické brýle .....	23
8 Zneškodněte vzpomínková strašidla .....	25
9 Vyvarujte se toxických lidí .....	28
10 Chytrí Nesmělíni nehrají hloupé hry .....	30
11 Film s názvem „Já“ .....	31
12 Jak naložit s uplynulým průšvihem .....	33
<b>3 Váš třífázový plán hry .....</b>	<b>34</b>
13 Přestaňte se schovávat .....	35
14 Zbavte se letité bolesti.....	37
15 Zahřívací kolo k šílené sebedůvěře .....	42

## **4 Sedm nejlepších technik pro začátečníky .....44**

- 16 Předvedte se! ..... 45
- 17 Tak kdo je tady šéfem – vaše mysl, nebo tělo? ..... 46
- 18 Oční kontakt pomáhá..... 48
- 19 Klinicky ověřená léčba pro typy bez očního kontaktu..... 51
- 20 Rychlý úsměv nic neurýchlí ..... 54
- 21 Snobové se neusmívají..... 56
- 22 Pokud se napoprvé nezadaří, přisahejte! ..... 59

## **5 Čtyři unikátní techniky, které dělají zázraky!..... 61**

- 23 Maskovaný Nesmělín ..... 62
- 24 Jak vám mohu pomoci? ... Pomozte mně! ..... 64
- 25 Mimoměstský úlet ..... 65
- 26 Převlečte se za svou vysněnou postavu ..... 67

## **6 Pro špičkové trpitele: začněte žít (nově).....69**

- 27 K zamyšlení ..... 70

## **7 Párty a jiná pekelná setkání ..... 74**

- 28 Příprava na velký flám ..... 75
- 29 Nesyčte na hosty..... 78
- 30 Osobitost zaujme ..... 79
- 31 Nesmělíní a alkohol by se neměli míchat ..... 81

## **8 Konverzace bez obav.....83**

32	Děsí vás, že budete nudní? .....	84
33	Co když nemám co říct? .....	86
34	Vaše zajímavá odpověď na klišé otázku .....	87
35	Také kvalita hlasu boduje .....	88
36	A co mám říkat dál?.....	89
37	Oslovování druhých <i>jejich</i> jménem vypovídá hodně o <i>vás</i> .....	91
38	Je to všechno taaaak předvídatelné.....	92
39	Váš obrat k útoku.....	93
40	Závěrečná konverzační nutnost.....	94
41	Někteří nejlepší společníci ani neotevřou pusou!.....	95
42	Jak se zapomenout stydět .....	97

## **9 Osm pokročilých hasičů požárů nejistoty .....99**

43	Odvaha zbavit se jednoho dne nesmělosti .....	100
44	Snězte kousek nesmělosti k obědu.....	102
45	Nakupujte, dokud...nepotlačíte nesmělost.....	103
46	Dovolte nejlepšímu příteli člověka, aby vám podal pac .....	104
47	Terapie drzostí .....	105
48	Na „jevišti“ sebejistoty .....	108
49	Rychlá audionahrávka k sebevědomí.....	111

## **10 Sex a nezadaný Nesmělín..... 112**

50	Milování je snadné – těžší je se k němu dostat .....	113
51	Žádný pohled, žádná láska.....	117
52	Vztah nanečisto .....	121
53	Randění přes internet: pro Nesmělíný příležitost, nebo past? .....	123
54	Najděte spřízněné duše .....	125
55	Dvě malé sexy techniky pro „skoro Suverény“ .....	127
56	Svůdný oděv pro Nesmělíný .....	128
57	Neplete si sex s láskou.....	130

## **11 Pro rodiče a Nesmělíny, kteří chtějí vědět proč (a jak se tomu vyvarovat!) ..... 132**

- 58 Vrozená nesmělost? ..... 133
- 59 Dědičná nesmělost? ..... 136
- 60 Jste utajený extrovert nebo „situační Nesmělín“? ..... 137
- 61 Šikana v minulosti? ..... 138
- 62 Přílišná péče matky a otce? ..... 140

## **12 Poznejte sami sebe a mějte se rádi, a stanete se „certifikovaným Suverénem“ ..... 143**

- 63 Pět minut denně pro odměnu k nezaplacení ..... 144
- 64 Den absolutoria ..... 146

Příloha A: Cherylin úplný dopis ..... 148

Příloha B: 100 otázek k sebepoznání ..... 149

Poděkování ..... 152

Poznámky ..... 155

Doporučená literatura ..... 158

Rejstřík ..... 159