

# Obsah

Část první: Jak lépe poznat sami sebe

- 1.1 Čím se povahou lišíme od druhých
- 1.2 Jak lépe poznat a využít své silné stránky
- 1.3 Proč a jak sledovat své zvyky
- 1.4 Zvyky, které stresují
- 1.5 Zlozvyky, bránící plně využívat rozumových schopností
- 1.6 Jak čelit ztrátě motivace
- 1.7 Jak koučovat sami sebe
- 1.8 Jak se zbavit zvyku odkládat důležité úkoly a rozhodnutí
- 1.9 Šest důvodů, proč někteří lidé nikdy neuspějí
- 1.10 Pět rozšířených psychologických mýtů

Část druhá: Jak se lépe rozhodovat

- 2.1 Proč a jak zvýšit svou schopnost kriticky uvažovat
- 2.2 Jak se vyvarovat nejčastějších chyb při rozhodování
- 2.3 Proč a jak se nerozhodovat pod vlivem většiny
- 2.4 Úskalí přílišného zobecňování
- 2.5 Jak čelit sklonu řídit se místo faktů jejich „zarámováním“
- 2.6 Jak uplatnit prospěšné myšlenkové zkratky: Occamova, Hanlonova a Popperova břitva
- 2.7 Jak při rozhodování nakládat s riziky

Část třetí: Jak lépe kontrolovat své emoce

- 3.1 Jak omezit nadměrný strach
- 3.2 Proč a jak nepropadat sebelítosti
- 3.3 Jak posílit sebedůvěru
- 3.4 Jak bránit přílišnému kolísání nálady
- 3.5 Jak pomoci vůli
- 3.6 Jak překonat pocit „naučené bezmocnosti“
- 3.7 Jak žít v nejistotě
- 3.8 Proč a jak bojovat s nudou
- 3.9 Jak bránit tomu, aby emoce narušovaly rozumná finanční rozhodnutí

Část čtvrtá: Skrytá zákoutí mysli

- 4.1 Kdy a jak nás myšlení klame
- 4.2 Nejčastější mylné představy, kterými si s námi mysl zahrává
- 4.3 Jak čelit sklonu popírání skutečnosti
- 4.4 Jak omezit sklon k „negativnímu zkreslení“
- 4.5 Jak se vypořádat se svými démony

Část pátá: Jak lépe „čist“ druhé

- 5.1 Jak číst myšlenky a pocity druhých
- 5.2 Nebezpečí unáhlených soudů o druhých
- 5.3 Proč a jak býváme ve vztahu k druhým zaujatí
- 5.4 Proč druhým občas přisuzujeme vlastnosti, které máme my sami
- 5.5 Jak v rozhovoru poznat, že druhá strana lže
- 5.6 Proč nevěřit mýtu, že protiklady se přitahují

#### Část šestá: Jak úspěšně komunikovat

- 6.1 Sedm návyků, jež zvýší naše sympatie u druhých
- 6.2 Kdy a jak využít při komunikaci „zrcadlení“
- 6.3 Jak působit přesvědčivěji
- 6.4 Chcete-li zaujmout, vyprávějte příběhy
- 6.5 Jak druhé při jejich rozhodování „postrčit“
- 6.6 Proč a jak požádat o to, co chceme
- 6.7 Jak získat přízeň: efekt Benjamina Franklina
- 6.8 Jak jednat s lidmi, kteří nedokážou naslouchat
- 6.9 Proč a jak se vyvarovat destruktivní komunikace
- 6.10 Proč je důležité se usmívat

#### Část sedmá: Jak zvýšit pracovní úspěšnost a spokojenost

- 7.1 Jak pracovat tak, abychom nebyli vyčerpaní – Paretovo pravidlo
- 7.2 Jednoduché zvyky, které zlepší pracovní výsledky
- 7.3 Zbytečnosti, které berou čas
- 7.4 Jak zlepšit vztahy na pracovišti
- 7.5 Jak řešit spory v pracovních a obchodních vztazích
- 7.6 Jak lépe porozumět jednání spolupracovníků
- 7.7 Jak řídit svého šéfa
- 7.8 Proč a jak se stát na pracovišti lídrem
- 7.9 Jak přežít v korporaci
- 7.10 Jak vyjít se sociopatem na pracovišti
- 7.11 Jak se bránit syndromu vyhoření
- 7.12 Jak do sebe investovat
- 7.13 Proč a jak vypnout o dovolené

#### Část osmá: Jak jednat s podvodníky, manipulátory a dalšími škůdci

- 8.1 Šest typů osob, kterým se raději vyhnout
- 8.2 Jak rozpoznat, komu nevěřit
- 8.3 Jak poznat patologické lháře: syndrom barona Prášila
- 8.4 Jak čelit podvodníkům a rozpoznat je dřív, než nás napálí
- 8.5 Jak rozpoznat šarlatány
- 8.6 Jak čelit pouťovým efektům a nepodlehnout Barnumovu principu

- 8.7 Jak se vypořádat s argumentačními fauly
- 8.8 Jak přelstít manipulátory
- 8.9 Jak reagovat na osoby, které se nás snaží zastrašit
- 8.10 Jak čelit konspirátorům
- 8.11 Jak rozpoznat žvanily
- 8.12 Upíří mezi námi: jak je rozpoznat a bránit se jejich vlivu
- 8.13 Jak jednat s „temnými“ osobnostmi

## O Autorovi

### [Urban Jan](#)

Absolvent Vysoké školy ekonomické v Praze a Filozofické fakulty Univerzity Karlovy, obor psychologie řízení. Již více než 15 let působí jako přední manažerský poradce v oblasti řízení, organizace a rozvoje lidských zdrojů a jako lektor vzdělávacích programů pro podnikovou sféru, od roku 1998 je ředitelem poradenské společnosti Consilium Group. Je docentem na Právnické fakultě Univerzity Karlovy, řadu let vyučoval i na VŠE v Praze. Poradensky i formou lektorování podporoval desítky domácích i mezinárodních podniků. Autor řady odborných článků a publikací na téma řízení a rozvoje lidí v podnikových organizacích, v poslední době např. „Jak zvládnout 10 nejobtížnějších situací manažera“ (Grada, 2008).