

OBSAH

Předmluva	5
Pokud nehrajeme my, hrají námi	8
Starý a nový model vědomí	12
Co je to stres?	21
Hlavní chyba dospělých	24
Psychoenergetické aikido.....	29
Očkování proti stresu	84
Nápovědy Vesmíru	84
Algoritmus očkování.....	97
Pravdivé příběhy od doktora Sinelnikova.....	99
Můj první dárek.....	99
Plešatý muž.....	101
Cesta na pasové oddělení	103
Peněženka	107
Svatý Jiří.....	109
Dárek od daňové kontroly	112
Umění efektivní komunikace aneb jak být společenský.....	114
Připojení se a důvěra.....	117
Hlavní systém popisu světa	120
Držení těla a gesta.....	124
Dýchání.....	127
Tón hlasu, barva, intonace	127
Typická slova.....	128
Oční signály	129
Vedení.....	134

Zpětná vazba v komunikaci.....	134
Čtyři klíčová pravidla komunikace	137
Několik poznámek k obrazu komunikace.....	144
Okolní svět odpovídá našemu očekávání	144
Nikdy neposuzujte lidi podle sebe.....	149
Učte se naslouchat lidem.....	151
Přijměte člověka takového, jaký je.....	153
Nenuťte jiné, aby byli šťastní.....	154
Když vás žádají o pomoc.....	155
Naučte se říkat „ne“	156
Ochrana.....	159
O hlouposti a neprospěšnosti sporů	160
Napomenutí.....	162
Informace a znalosti.....	164
Informační potopa	164
Komu máme věřit?.....	165
Informace a znalosti	170
Strategie vnímání a zpracování informace.....	175
Nepřetěžujte sebe a své okolí informací.....	179
Doslov	183