

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности	9
Введение	10

Глава 1. СЛОЖНЫЙ РАЗГОВОР – СЛОЖНЫЕ ЭМОЦИИ

Как настроить себя на непростой диалог	17
Прием № 1. Это нормально	20
Прием № 2. Тайм-аут	24
Прием № 3. Смотрим страху в лицо	29
Прием № 4. Вся наша жизнь — игра	35
Прием № 5. Эмоции по полочкам	39
Прием № 6. Меняем настроение	45

Глава 2. ЕСЛИ ВАМИ МАНИПУЛИРУЮТ

Как распознать манипуляцию, дать отпор и сохранить себя ...	53
Прием № 7. Предупрежден — значит вооружен	55
Прием № 8. Три тревожных звоночка	60
Прием № 9. «Правило левой руки»	66
Прием № 10. «Правило правой руки»	72
Прием № 11. После драки	76

Глава 3. ВНИМАНИЕ, АГРЕССИЯ!

Как противостоять агрессивным людям	85
Прием № 12. Детство кончилось!	89
Прием № 13. Обгоняя агрессора	95
Прием № 14. Чтоб тебя!	100
Прием № 15. Твоя агрессия нормальна	103
Прием № 16. Воспитание чувств	107

Глава 4. СПОРИМ, ПЕРЕСПОРЮ?

Когда нужно спорить, а когда нет, и как одержать победу, если спорить все же пришлось	113
Прием № 17. Унылый журналист	116
Прием № 18. Наводим мосты	123
Прием № 19. Держитесь фарватера	130
Прием № 20. Свой среди чужих	135

Глава 5. ЭТО ВРАНЬЕ!

Как понять, что вам врут, и как реагировать на ложь	145
Прием № 21. Четыре признака лжи	148
Прием № 22. Три вопроса для вруна	152
Прием № 23. Достойная капитуляция	156
Прием № 24. Давай врать вместе!	160

Глава 6. ПРОЧЬ, ПРИЛИПАЛА!

Как уйти от ненужного разговора и дать человеку понять, что вам не по пути	165
Прием № 25. Безопасный О.Т.К.А.З.	167
Прием № 26. Заснуть и уйти	173

ОГЛАВЛЕНИЕ

Прием № 27. Эмоциональный демотиватор	177
Прием № 28. «СуперНЕТ!»!	180
Прием № 29. Мы такие разные!	182

Глава 7. ЧЕЛОВЕК-УСТРИЦА

Как расположить к себе собеседника и получить от него необходимое	187
Прием № 30. Если честно	190
Прием № 31. Раскрываем эмоции	197
Прием № 32. Квадрат авторитета	201
Прием № 33. Мы с тобой одной крови!	208
Прием № 34. Беру на буксир!	211

Глава 8. ЛЮДИ ИЗ ДРУГИХ МИРОВ

Как найти контакт с иностранцами, представителями других профессий и теми, кто гораздо старше или младше	217
Прием № 35. Молодой взрослый	219
Прием № 36. Уважаю — объясняю — соревнуюсь	225
Прием № 37. Через творчество — в молодость	229
Прием № 38. Пишу историческую летопись	233
Прием № 39. Я на экскурсии!	235

Глава 9. ПРЕКРАСНЫЕ НЕЗНАКОМЦЫ

Как завязать разговор с незнакомцем и чувствовать себя уверенно	241
Прием № 40. Простейшие вопросы	243
Прием № 41. Лестница вопросов	247
Прием № 42. Compliment, совет, дискуссия	250
Прием № 43. Прошлое, настоящее, будущее	253
Прием № 44. Выйти из себя и разогнаться	257

Глава 10. ВНЕЗАПНЫЙ ВЫЗОВ

Как поступить, если сложный разговор застал врасплох	265
Прием № 45. Мои драгоценные перемены!	267
Прием № 46. С.Т.О.П. — быстро останавливаем эмоции.	272
Прием № 47. Я не должен вам отвечать!	278
Прием № 48. Сколько людей, столько и мнений	281
Прием № 49. Распушите перья!	284
Прием № 50. Быстрые клише	287
Прием № 51. «Заболтать» собеседника	291
Прием № 52. Иммунитет к неожиданностям	296