

Spis treści

Podziękowania	11
Gdzie była ta książka, kiedy jej, tak jakby, potrzebowałam?	13
Wstęp: Zasady, pozerzy i nauka języków obcych	15
Warto wiedzieć: Niewypowiedziane zasady w punktach	29

CO WARTO WIEDZIEĆ O TYM, CO WARTO WIEDZIEĆ. OBJAŚNIENIA ZASAD

1. Jak nie konstruować żarówki: Dlaczego wszystko jest trudne, zanim stanie się łatwe	41
2. Zasada nocnikowa: Kiedy warto podziękować	49
3. Kiedy zauważysz życzliwość: Podziękowania od strony technicznej	55
CYTATNIK	63
4. Przepraszam: Najtrudniejsze słowo	64
5. „Wytrwałość” w „wytrfalości”: Mieć rację czy być lubianym	71
6. Doskonała niedoskonałość: Gratulacje, jesteś człowiekiem	79
7. Ale ja się wcale nie śmiałam: Śmianie się z tobą a śmianie się z ciebie	85
CYTATNIK	91

8. Pstryk! I jesteś interesujący! Być interesującym dzięki byciu zainteresowanym	92
9. Lustreczko, powiedz przecie: Zamień się w zwierciadło!	97
10. Nie ma za co: Siła komplementów	106
CYTATNIK	111
11. Złamane spaghetti: Korzyści z myślenia jak ugotowany makaron	112
12. Gotowanie makaronu: Jak zacząć myśleć elastycznie	116
13. Przytrzymaj poduszkę: Dlaczego krytyka ma znaczenie	122
14. Weź głęboki oddech i patrz na młotek: Jak sobie radzić z krytyką	128
15. Mów kanapkami i proponuj rozwiązania: Jak udzielać przydatnych informacji zwrotnych	134
CYTATNIK	141
16. Bez filtrów: Białe kłamstwa i zaufanie	142
17. Takt i potrójny filtr: Jak szczerzy to zbyt szczerzy?	147
18. Dosłownie? Co oni mają na myśli	152
19. Zbudować arkę czy wystarczy parasol? Oddzielanie igieł od wideł	158
20. Tylko spokojnie: Jutro znowu będzie sok jabłkowy	164
CYTATNIK	174
21. Sekrety greckiej bogini: Higieja, Afrodyta i dlaczego tak się przyjaźniły	175
22. Podróżowanie w bańce: Przezroczyste granice widoczne tylko dla osób neurotypowych	184
23. Wybór i taktyka: Jak rozpoznać przyjaciela	193
24. Kto jest kim, co jest czym: Poziomy przyjaźni i folia samoprzylepna ...	200
CYTATNIK	209
25. Wyprostuj się: Obrona własna, plastry gniewu i bycie wysłuchanym	210
26. Gadanie do siebie: Dialogi wewnętrzne i stare płyty	219

27. Lajki, tweety i SMS-y: Co warto wiedzieć o netykiecie	226
28. Najpiękniejsza krągłość i otwarte drzwi: Piękno i rycerskość żyją i mają się świetnie	236
29. Nie tylko tłuczone ziemniaczki: Jak nie przeoczyć szerszego obrazu	246
30. Kawały, donosy i królowe: Odzyskiwanie władzy.....	255
31. Po drugiej stronie lustra: Śmianie się z siebie bez wystawiania się na pośmiewisko	262
Przypominajki	269
Ćwiczenia praktyczne	277
Do dzieła – ja skończyłam, czyli podsumowanie	291
Źródła, z których będziesz CHCIEĆ korzystać. Naprawdę	295
Bibliografia	301