

Obsah

Vítejte v Neváně!	7
Malá nenásobilka	11
Proč je tak těžké říct ne	12
Žádný mistr odmítání z nebe nespád!	20
Já, mé druhé Já & ne – sebezpozorování	30
Spousta různých lidiček – části osobnosti	34
Tělesná podstata vašeho ne – fyzické příznaky	43
Zmáčkněte knoflík – dogmata, tlačítka a blokační myšlenky	46
Skryté potřeby	58
Ne, můžeme! – sebezmocnění a schopnost říkat ne . . .	64
Nekongres věnovaný problematice ne – váš jedinečný odmítací profil	72
Velká nenásobilka	75
Historiky z Neříše a co se nesmí.	
V hlavní roli: choulostivá ne	76
Řekněte ne finančním darům	77
Řekněte ne dětem (vlastním i cizím)	81
Řekněte ne Tinderu, eBayi a podobně	87
Řekněte ne rodičům	93
Řekněte ne sešivané rodině	102
Řekněte ne sousedům a při práci z domova	106
Řekněte ne trhu s byty	110
Řekněte ne přátelům	113
Řekněte ne zvířatům	115
Řekněte ne na poslední chvíli	119

Rizika a žádoucí účinky	123
Obtížné typy	124
<i>Posměváčci</i>	125
<i>Vytrvalí doufači a ignoranti</i>	126
<i>Samaritáni</i>	127
<i>Dotěrové</i>	129
<i>Neřízené střely</i>	129
<i>Extremisté</i>	132
Výčitky svědomí	136
Nesamělost	142
Lékárnička plná ne	145
Říct ne, nebo mlčet – pomůcka při rozhodování	147
Jak říkat ne – formulace	149
<i>Jak získat čas</i>	150
<i>Lež z nouze</i>	150
<i>Aktivní ne</i>	151
Nefirmace	160
Ne do ruky – zabalte si ne na cestu	163
Zrcadlo, zrcadlo, kam to ne zapadlo?	165
Zapisujte si ne-úspěchy do deníčku	168
Stálá komise pro kontrolu ne	170
Meditace aneb co je dobré ne-vědět	172
Je to hračka – nástěnka snů a cíle	178
Nemasté – zavřte nad sebou hlavou!	181