

## Jak sebejistě mluvit s kýmkoli v každé situaci

Většina z nás se v některých situacích cítí trochu nejistě — ať už jde o to vejít do místnosti plné cizích lidí, jít na večírek, mluvit před publikem, zúčastnit se nějaké společenské akce nebo prostě jen mluvit s někým mezi čtyřma očima. Tato kniha je určena každému, kdo by rád zjistil, jak může vstoupit do určité situace, s jakýmkoli množstvím či typem lidí, a cítit se v ní sebejistě. Na těchto stránkách objevíte: strategie jak přistupovat k různým situacím tak, abyste se vždy cítili klidní a měli nad vším kontrolu; nápady jak začínat rozhovory a rady jak udržet plynulost konverzace; jak rychle a snadno vybudovat vztah s kýmkoli, koho potkáte; pomoc v poznávání překážek na cestě k sebedůvěře — a techniky pro jejich překonání. Naučíte se s klidem překonat rozpačitost, zkrotit nervy a zvládnout obávané trapné chvíle.