

# Оглавление

<b>Введение</b> .....	13
Мой большой секрет .....	14
Как я осмелился измениться.....	14
Препятствие на пути к излечению .....	15
Что мне сказал мой лыжный инструктор.....	16
Моя практика в роли экскурсовода .....	17
Мой испытательный полигон:	
ток-шоу на радиостанциях .....	18
Как я стал «мистером Дайте-ответ» .....	19
Чего нет на книжной полке? .....	20
Как именно вы совершенствуете свои навыки общения? .....	21
Ну и что, что я не умею хорошо общаться?.....	22
Главное правило: вы должны спроектировать собственное будущее .....	23
<b>Как работать с этой книгой</b> .....	25
<b>Глава 1. Думайте. Вооружитесь интеллектом</b> .....	29
Мышление управляет вашим средством передвижения по жизни.....	30
Люди — ваше главное богатство .....	32
Правило № 1. Вооружитесь интеллектом .....	33
Подготовьтесь к следующему разговору прямо сейчас!.....	38
Вывод.....	38

<b>Глава 2. Учитесь. Расширяйте сферу своего общения .....</b>	<b>41</b>
Бросьте себе вызов — выйдите за пределы зоны комфорта .....	43
Правило № 2. Расширяйте сферу общения .....	44
Выполняйте по задаче в день! .....	48
Вывод.....	49
<b>Глава 3. Оценивайте. Определяйте, в какого рода ситуацию вы попали .....</b>	<b>51</b>
Порой небрежность приводит к катастрофе .....	52
Правило № 3. Определяйте, в какого рода ситуацию вы попали .....	54
Переоцените ситуацию из прошлого прямо сейчас!....	57
Вывод.....	58
<b>Глава 4. Улыбайтесь. Начинайте разговор по-дружески .....</b>	<b>61</b>
Улыбаясь, будьте искренни.....	62
Как я получил кучу отвратительных фотографий.....	63
Правило № 4. Начинайте разговор по-дружески .....	65
Расстаньтесь с одной из своих плохих привычек уже сегодня!.....	68
Вывод.....	68
<b>Глава 5. Выбирайте. Находите правильные темы для обсуждения .....</b>	<b>71</b>
Как отреагируют ваши слушатели? .....	72
Правило № 5. Находите подходящие темы для обсуждения.....	74
О чем вы говорите регулярно?.....	77
Вывод.....	78

<b>Глава 6. Вовлекайте. Захватывайте внимание своих слушателей .....</b>	<b>81</b>
Объем внимания ограничен!.....	82
Правило № 6. Захватывайте внимание своих слушателей.....	84
Какой прием вы используете в следующий раз? .....	87
Вывод.....	87
<b>Глава 7. Выражайте свои мысли. Учитесь хорошо излагать их .....</b>	<b>91</b>
Небрежные слова порой ведут к провалу.....	92
Правило № 7. Учитесь хорошо излагать свои мысли.....	94
Запоминайте по новому слову в день!.....	98
Вывод.....	98
<b>Глава 8. Воздействуйте. Говорите с подходящими к случаю эмоциями.....</b>	<b>101</b>
Остерегайтесь крайностей! .....	102
Правило № 8. Говорите с подходящими к случаю эмоциями.....	103
Найдите свои слабые места .....	107
Вывод.....	108
<b>Глава 9. Переживайте заново. Рассказывайте интересные истории из собственной жизни ...</b>	<b>111</b>
Чем старше мы становимся, тем лучше наше прошлое .....	112
Правило № 9. Рассказывайте интересные истории из собственной жизни .....	113
Пришла пора делиться интересными историями! .....	117
Вывод.....	118

<b>Глава 10.</b> Наблюдайте. Отдавайте себе отчет, когда вас не слушают.....	121
Внимательно следите за аудиторией .....	122
Правило № 10. Отдавайте себе отчет, когда вас не слушают.....	123
Как другие реагируют на вас? .....	127
Вывод.....	128
<b>Глава 11.</b> Регулируйте. Вовлекайте слушателей в разговор .....	131
Вы по-прежнему со мной? .....	133
Правило № 11. Вовлекайте слушателей в разговор .....	134
Отделите успех от неудачи .....	137
Вывод.....	138
<b>Глава 12.</b> Слушайте. Обратитесь в слух.....	141
Дарите внимание — будьте искренними слушателями.....	142
Правило № 12. Обратитесь в слух.....	144
Учитесь на живых примерах!.....	147
Вывод.....	148
<b>Глава 13.</b> Контролируйте. Не допускайте, чтобы разговор принял нежелательное направление .....	151
Потерять контроль дорогого стоит .....	153
Правило № 13. Не допускайте, чтобы разговор принял нежелательное направление.....	154
Найдите яркий пример из собственного прошлого .....	157
Вывод.....	158

<b>Глава 14. Делайте комплименты.</b>	
Давайте другим понять, что вы их цените....	161
Помните, что засчитываются только искренние комплименты .....	163
Правило № 14. Давайте другим понять, что вы их цените .....	164
Пусть действуют ум и сердце .....	167
Вывод.....	168
<b>Глава 15. Спрашивайте. Задавайте вопросы,         которые способствуют течению беседы .....</b>	<b>171</b>
Вопросы настраивают фокус .....	173
Правило № 15. Задавайте вопросы, которые способствуют течению беседы .....	174
Целенаправленно задавайте вопросы!.....	177
Вывод.....	178
<b>Глава 16. Оценивайте.</b>	
Осознавайте подтекст .....	181
Не делайте преждевременных выводов!.....	182
Правило № 16. Осознавайте подтекст.....	184
Семь раз отмерь, — один раз отрежь!.....	187
Вывод.....	188
<b>Глава 17. Подстраивайтесь.</b>	
Находите общий язык .....	191
Четыре типа балансировки .....	192
Как я стал плохим командным игроком из-за расхождения во мнении .....	193
Правило № 17. Находите общий язык .....	195
Согласитесь соглашаться прямо сейчас!.....	198
Вывод.....	199

<b>Глава 18. Отзывайтесь.</b>	
Выбирайте уместный ответ .....	201
Реагировать или отзываться? .....	202
Правило № 18. Выбирайте уместный ответ.....	203
Скорее применяйте свои знания на практике!.....	207
Вывод.....	208
<b>Глава 19. Завершайте. Заканчивайте разговор</b>	
на яркой позитивной ноте .....	211
Знакомство в суши-баре .....	213
Правило № 19. Заканчивайте разговор	
на яркой позитивной ноте.....	214
Примите решение всегда завершать разговор ярко!....	216
Вывод.....	217
<b>Глава 20. Размышляйте. Находите ценное</b>	
в каждом разговоре .....	219
Учитесь на своих ошибках.....	221
Правило № 20. Находите ценное	
в каждом разговоре.....	222
Пусть размышление станет вашей	
здоровой привычкой!.....	225
Вывод.....	226
<b>Глава 21. Преуспевайте. Укрепляйте свою</b>	
репутацию в каждом разговоре.....	229
Работа как игра .....	231
Правило № 21. Укрепляйте свою репутацию	
в каждом разговоре.....	232
Не забывайте поблагодарить всех на своем пути .....	235
Главный вывод.....	235