



SPIS TREŚCI

Przedmowa	9
Jak korzystać z tej książki	11
Pięć rzeczy, które ta książka pomoże ci osiągnąć (które sprawią, że staniesz się lepszym człowiekiem)	15
Trzydzieści zasad z książki <i>Jak zdobyć przyjaciół i zjednać sobie ludzi</i> autorstwa Dale'a Carnegiego	16
Porady od mistrzów	19
Wstęp	26

CZĘŚĆ I. ŚWIADOMOŚĆ I NASTAWIENIE

Rozdział 1. Ludzie się różnią (ale są podobni)	37
Rozdział 2. Pokonywanie narzuconych przez siebie ograniczeń	50
Rozdział 3. Docenienie różnic	66
Rozdział 4. Ramy, filtry i to, jak nam przeszkadzają	79

CZĘŚĆ II. KOMPETENCJE I NAWIĄZANIE KONTAKTU

Rozdział 5. Inicjowanie i pielęgnowanie relacji	93
Rozdział 6. Budowanie i przywracanie zaufania	124
Rozdział 7. Konflikt	142
Rozdział 8. Empatyczne słuchanie — bycie wystarczająco skromnym, żeby słuchać	158
Rozdział 9. Wirtualny kontakt	174

PODSUMOWANIE

Zasady Dale'a Carnegiego w kwestii
nawiązywania kontaktu193

DODATEK

Fragmety innych książek z serii
Dale Carnegie Training195