

Spis treści

Słowo wstępne 15

Podziękowania i przedmowa 17

Wstęp 21

I. BUDOWANIE FUNDAMENTU 33

1. Czym jest komunikacja niewerbalna? 35

Różne aspekty komunikacji niewerbalnej 41

Kinezyka 41

Proksemika 46

Dotyk 47

Kontakt wzrokowy 48

Węch 49

Strój i ozdoby 50

Mimika 52

Jak wykorzystać te informacje? 53

Podsumowanie 56

2. Czym jest socjotechnika? 57

Zdobywanie informacji 60

Tworzenie pretekstu 61

Wzbudzanie 63

Nawiązanie relacji 63

Wpływ i manipulacja 64

Ramowanie 66

Komunikacja niewerbalna 66

Trzy podstawowe formy socjotechniki 67

Łowienie ludzi na haczyk 67

Kiedy telefon jest bardziej niebezpieczny niż złośliwe oprogramowanie 72

Nie jestem socjotechnikiem, którego szukasz 76

Używanie umiejętności socjotechnicznych 79

Dobre 79

Złe 80

Brzydkie 81

Podsumowanie 82

II. ROZSZYFROWANIE JEZYKA CIAŁA 85

3. Zrozumienie języka dłoni 87

Komunikowanie się za pomocą dłoni 90

Pochodzenie 92

Kodowanie 92

Użycie 93

Ruchy dłoni wskazujące na dużą pewność siebie 101

Ruchy dłoni oznaczające brak pewności siebie i stres 109

Zrozumieć dłonie 111

Podsumowanie 113

4. Tułów, nogi i stopy 115

Nogi i stopy 117

Tułów i ramiona 122

Podsumowanie 129

5. Nauka czytania twarzy 131

Czym jest FACS? 135

Kim jest mistrz prawdy? 138

Emocje kontra uczucia 140

Strach 141

Zdziwienie 145

Smutek 149

Pogarda 154

Wstręt 157

Gniew 161

Radość 164

Mistrzowskie ćwiczenie czyni mistrza 168 Podsumowanie 169

6. Zrozumienie niewerbalnych oznak komfortu i dyskomfortu 171

Gładzenie karku i twarzy 175

Czego wypatrywać? 176

Zakrywanie ust 178

Czego wypatrywać? 179

Usta 180

Czego wypatrywać? 184

Blokowanie oczu 185

Czego wypatrywać? 186

Uspokajanie się i przekrzywianie głowy 186

Czego wypatrywać? 189

Podsumowanie 190

III. ODSZYFROWANIE NAUKI 191

7. Procesor przetwarzający ludzkie emocje 193

Przedstawiam Wam ciało migdałowate 196

W jaki sposób ciało migdałowate przetwarza informacje? 197

Porwanie emocjonalne 199

Człowiek widzi, człowiek robi 201

Odczytywanie ekspresji mimicznych 203

Twój przekaz emocjonalny 203

Niewerbalny dowód społeczny 204

Przeprowadzanie porwania emocjonalnego przez socjotechnika 205

Podsumowanie 207

8. Niewerbalna strona wzbudzenia 209

Sztuczne ograniczenia czasowe 214

Wątki współczucia i sympatii 215

Zrezygnowanie z ego 217

Pytania jak, kiedy i dlaczego 219

Sygnały konwersacyjne 220

Jednostkowa aktywność nr 1 (AU1): podniesienie wewnętrznych kącików brwi 220

Jednostkowa aktywność nr 2 (AU2): podniesienie zewnętrznych części brwi 221

Jednostkowa aktywność nr 4 (AU4): ściągnięcie brwi 221

Sygnały konwersacyjne związane z emocjami 223

Szczegółowe omówienie sygnałów konwersacyjnych 224

Batuty 224

Podkreślenie 225

Interpunkcja 225

Znak zapytania 225

Szukanie słów 226

Niewerbalne sygnały konwersacyjne 226

Używanie sygnałów konwersacyjnych przez socjotechnika 228

Podsumowanie 229

IV. ZŁOŻENIE WSZYSTKIEGO W JEDNĄ CAŁOŚĆ 231

9. Komunikacja niewerbalna i socjotechnik człowiek 233

Wykorzystanie tych informacji w pracy socjotechnika 237

Wykorzystywanie tej książki do obrony 240

Jak się nauczyć krytycznego myślenia? 242

Podsumowanie 245