

Uwaga (11)

Wstęp (13)

Część I

Wywieranie wpływu i manipulacja w życiu codziennym (19)

Rozdział 1. Manipulowanie marzeniem (21)

Anonimowość pozwala na wiele, pod warunkiem że się z niej wyjdzie (25)

Oddziaływanie zbiorowej nieświadomości (28)

Niewdzięczność publiczności (29)

Gesty gwiazd (30)

Profil gestykulacyjny Audrey Pulvar (35)

Rozdział 2. Ezoteryka a manipulacja (37)

Krzyżuję palce (38)

Magia słowa (41)

A sekty, jak one się mają do tego wszystkiego? (42)

Rozdział 3. Hipnoza i manipulacja (45)

Jeśli coś jest za darmo, jest nic niewarte (46)

Efekt placebo (47)

Sugestia (47)

Ideomotoryczność myśli (48)

Manipulacja medyczna (49)

Hipnotyczna manipulacja (51)

Instynkt "pod-życia" (52)

Powrót do przeszłości (53)

Wyroki hipnotyczne (54)

Wtajemniczenie w życie (54)

Rozdział 4. Manipulacja w rodzinie (57)

"Marchewka", czyli nagroda, albo... (58)

..."kijek", czyli kara (58)

Tu zaczyna się manipulacja (59)

Toksyczne przekazy (60)

Zakazy (62)

Król mówi: "Chcemy" (63)

Kiedy rodzic akceptuje samego siebie (64)

Przekleństwo (65)

Introjekcja (lub wymuszana identyfikacja) (66)

Szantaż w rodzinie (67)

Depersonalizacja (68)

Portrety dzieci (69)

Rozdział 5. Wywieranie wpływu i manipulacja w miejscu pracy (77)

Plotki (80)

Nogi w grze (82)

Gra spojrzeń (82)

Objaśniające gesty (83)

Intencje uchwycone w postaci gestów (83)

Tak, tak, nie, nie! (84)

Ideomotoryczność (85)

Odruchowe kody gestykulacyjne (86)

Manipulacja a rekrutacja (87)

Część II

Manipulatorskie gesty i słowa, które pozwalają nam wpływać na innych (89)

Rozdział 6. Gesty, które mają na nas wpływ (91)

"B" jak... (92)

"C" jak... (92)

"D" jak... (93)

"G" jak... (93)

"K" jak... (94)

Rozdział 7. Słowa, które na Was oddziałują (153)

"Zwiedzanie z przewodnikiem" (156)

Zgodność czasów i czasu, który ucieka (163)

Modne przymiotniki (164)

Kilka przysłówków o zmiennych znaczeniach (165)

"Trzech nieoczekiwanych gości" (168)

Zaimki i formy bezosobowe (169)

Prawdziwe-nieprawdziwe zaproszenia (171)

Fałszywi świadkowie (172)

Plotki (174)

Słowny wirus (175)

Rozdział 8. Wywieranie wpływu i manipulacja w kręgach naszych polityków: od gestu do słowa (177)

Kilka typowych postaw naszych mężów stanu (177)

Słowa polityków (185)

Na zakończenie... (196)

Część III

Typy manipulatorów (199)

Rozdział 9. "Molestator" (203)

"Molestator" miło Was pozdrawia (206)

"Rycerze palca wskazującego" (208)

Rozdział 10. Guru (215)

Niekończący się uścisk dłoni (219)

"Ręka-więzień" (219)

Wirtualny horyzont (220)

Zapomina o podaniu Wam ręki (220)

Bezpiecznik (221)

Przy telefonie (221)

Zawsze podążajcie za jego wzrokiem! (222)

Brwi guru (223)

Manipulatorzy, ale także oszuści (223)

Przesady, czyli kapitał manipulatora (224)

Drapanie się po wewnętrznej stronie dłoni (226)

Rozdział 11. Deprawator (227)

Deprawujący wpływ alkoholu (227)

Mit Sodomy (229)

"Palec wskazujący >>wąsik<<" (229)

Kiedy usta się chowają... (232)

Śpij, bo ja tak chcę! (234)

Powrót do Ameryki (235)

Trzy perwersyjne uściski dłoni (235)

Na zakończenie... (236)

Rozdział 12. Oszust (239)

Kłamstwa i gesty (239)

"Ślina ropuchy" (240)

Pokaż język! (242)

Kłamcie! Kłamcie! Prawda się Wam za to odwdzięczy! (243)

Kozioł ofiarny (244)

Splatanie palców (247)

Prawdziwe-fałszywe podania ręki (248)

Plotkarze (249)

Blefowanie jako sposób komunikacji (250)

Ręce chowają się, żeby umrzeć (251)

Hipokryci (251)

Śmiech to podśmiewanie się (252)

Nos Pinokia (253)

Kilka wyrażen bez słów (257)

Rozdział 13. "Killer" (261)

Herb tyranii (262)

"Pocałunek śmierci" (264)

"Zęby szczęścia" (265)

Ulubiona broń "killera" (265)

Uśmiech! Jesteś w ukrytej kamerze! (266)

Palec zazdrości (267)

Karuzela kciuków (267)

Gest Machiavellego (268)

Wycięte słowo (269)

Brak emocji (269)

Rozdział 14. Uwodziciel (271)

Liderzy opinii publicznej (271)

Kolejny typowy gest (272)

Demon zwycięstwa (272)

Palce władzy (274)

Przywódca polityczny (275)

Kiedy dopada nas demagogia (277)

Gratuluję sobie (278)

Przywódca bulimiczny (279)

Rozdział 15. Karierowicz (283)

Prawdziwy-fałszywy pisarz (284)

Sprzedany! (284)

Ambicja czy motywacja? (286)

Rejestr gestów (287)

Na zakończenie... (289)

Część IV

Strategia lustra (291)

Rozdział 16. Obraz króla (293)

Spojrzenie drugiej osoby (294)

Cel strategii lustra (296)

Podwójna świadomość (296)

"Przemyślana charytatywność..." (297)

Samotny rejs przez Atlantyk (297)

Aktor i widz (298)

Fuzja przez wchłonięcie w stosunkach międzyludzkich (299)

Autoskopia (300)

Sposób programowania (302)

Klucze do sympatii (303)

Identyfikacja przez projekcję (304)

Znaczenie węchu (304)

Powrót do metody (305)

Kilka codziennych ćwiczeń (306)

Rozdział 17. Jak słuchać i pytać? (309)

Odkodujcie wiadomość! (309)

Prześwietlenie "molestatora" (310)

Rozszyfrowywanie wypowiedzi przez telefon (312)

Zasady zadawania pytań (314)

Do czego służy kłamstwo? (314)

Tryb pytająco-negująco-warunkowy (316)

"Prompter w umyśle" (316)

Tryb pytająco-przeczący (317)

Tryb pytająco-dyskwalifikujący (318)

Pytania zamknięte, pytania otwarte! (318)

Rozdział 18. Cała sztuka polega na utrzymywaniu odpowiedniego dystansu (319)

Przestrzeń życiowa i bezpieczna odległość (319)

Proksemia (320)

Na którym skrzydle gracie? (322)

Praktyczna rada (324)

Neutralizujcie Waszą świadomość (324)

Panowanie czy kontrola? (325)

Pozbądźcie się stresu! (326)

Success story (327)

Rozdział 19. Narzędzia kontrmanipulacji (329)

Oczy (329)

Uszy (331)

Na zakończenie... (335)

Książki Josepha Messingera (339)

Bibliografia (341)