

Spis treści

Słowo wstępne	9
---------------------	---

Przedmowa	11
-----------------	----

Część 1. CAŁKOWICIE STEREOTYPOWY PROFIL MANIPULATORA

Rozdział 1. Maska i cztery sznurki	29
Niestychanie standardowy profil	29
Manipulator ma dwie twarze	35
Manipulator używa czterech sznurków	38

Rozdział 2. Trzyetapowa metoda działania z użyciem trzech kluczy	55
Trzy klucze do manipulacji psychicznej	55
Dramat w trzech aktach	66

Rozdział 3. Kim są manipulatorzy?	71
Smarkacz, urwis czy nicpoń?	72
Myśl zawarta w trzech zdaniach	76
Wszystko zależy od wieku mentalnego	79
Przyczyny mentalnego skostnienia manipulatorów	82
Czy manipulatorzy mogą się zmienić?	87
Jak rozpoznać manipulatora?	92
Wyznam ci szczerze	102

Część 2. CECHY CHARAKTERYSTYCZNE OSOBY ZA DUŻO MYŚLĄCEJ

Rozdział 4. Cechy typowo neurologiczne 107

Hiperestezja	107
Myślenie kompleksowe rozgałęzione	112
Potrzeba domknięcia poznawczego	114
Zaburzenia funkcji wykonawczych wyższego rzędu	115

Rozdział 5. Nadwrażliwość emocjonalna 117

Zrozumieć swoje emocje	117
Co za przyjemność sterować twoimi burzami emocjonalnymi!	121
Hiperempatia	134

Rozdział 6. Potrzeby nadwydajnych umysłów 137

Potrzeba utrzymywania więzi	137
Potrzeba złożoności	140
Potrzeba sensu	144
Uzależnienie emocjonalne	146

Rozdział 7. Gdy stykają się ze sobą dwa przeciwne światy ... 151

Wielkie nieporozumienie związane z projekcją	151
Dwa światy, dwa terytoria, dwie mapy	155
Nadzwyczajna komplementarność funkcjonowania odmiennych umysłów ..	160
Zestawienie uzupełniających się cech	168

Część 3. BYĆ SKUPIONYM NA SOBIE, ŻEBY JUŻ NICZEGO NIE MUSIEĆ ZNOSIĆ ANI APROBOWAĆ

Rozdział 8. Zmiana roli: od ofiary do współnika 175

Wiadomość i postanienie	176
Gra w adwokata	179
Diaboliczny angelizm	180
Sublimować ohydę	181
Skutki pobłażliwości	184

Rozdział 9. Amnezja psychogenna?	191
Dezintegracja pozytywna	193
Lawinowe przebiegi świadomości	194
Ubóstwiany rodzic	196
Ukryte nakazy	197
Opiekunowie-agresorzy	198
Międzypokoleniowe przekleństwo	198
Nadwydajny odznaczający się rezyliencją	200
Rozdział 10. To, czego nigdy więcej nie powinieneś robić	203
Odgrywać wybawiciela	203
Dawać wszystko, nie otrzymując niczego w zamian	204
Starać się usprawiedliwić albo zrozumieć manipulatora	206
Próbować walczyć	206
Pozwalać manipulatorowi na wszystko	207
Wierzyć, że manipulator się zmieni	208
Wciąż mieć naiwnie pretensjonalne poczucie winy	208
Być otwartym i usprawiedliwiać się	209
Pogodzić się ze swoim nieszczęściem	211
Rozdział 11. Przeprogramować swój umysł tak, aby stać się asertywnym	213
Poznać i określić swoją tożsamość	214
Słuchać swojej wewnętrznej mądrości	217
Wprowadzić zakazy i przywrócić niezbywalne prawa	218
Jak najszybciej nauczyć się nieuprzejmości i niestałości	221
Nie wymigiwać się od odpowiedzialności	225
Rozdział 12. Techniki autoafirmacji z górnej półki	227
O tym, co utrudnia autoafirmację w obecności manipulatora	228
Proste i skuteczne narzędzia autoafirmacji	232
Konkluzja	239