

SPIS TREŚCI

Wstęp	11
Rozdział 1. Opanuj swoją emocjonalną jaźń	22
Prawo irracjonalności	23
<i>Wewnętrzna Atena</i>	23
<i>Klucze do ludzkiej natury</i>	30
<i>Etap pierwszy: rozpoznawanie tendencyjności</i>	36
<i>Etap drugi: strzeż się czynników zaogniających</i>	40
<i>Etap trzeci: strategie rozbudzania racjonalnej jaźni</i>	45
Rozdział 2. Przekształć miłość własną w empatię	50
Prawo narcyzmu	51
<i>Narcystyczne spektrum</i>	51
<i>Cztery przykłady osobowości narcystycznych</i>	61
Rozdział 3. Dostrzegaj, co się kryje za maskami innych	78
Prawo odgrywania ról	79
<i>Drugi język</i>	79
<i>Klucze do ludzkiej natury</i>	86
<i>Umiejętności obserwacyjne</i>	88
<i>Klucze dekodujące</i>	91
<i>Sztuka zarządzania wizerunkiem</i>	101

Rozdział 4. Oceniaj siłę charakteru innych ludzi	106
Prawo kompulsywnego zachowania	107
<i>Wzorzec</i>	107
<i>Klucze do ludzkiej natury</i>	115
<i>Oznaki charakteru</i>	119
<i>Typy toksyczne</i>	124
<i>Doskonały charakter</i>	129
Rozdział 5. Stań się mrocznym przedmiotem pożądania	134
Prawo pożądliwości	135
<i>Obiekt pożądania</i>	135
<i>Klucze do ludzkiej natury</i>	141
<i>Strategie stymulowania pożądania</i>	145
<i>Najwyższe pragnienie</i>	149
Rozdział 6. Poszerz swoją perspektywę	152
Prawo krótkowzroczności	153
<i>Chwile szaleństwa</i>	153
<i>Klucze do ludzkiej natury</i>	160
<i>Cztery oznaki krótkowzroczności i strategie ich przezwycięzania</i>	163
<i>Człowiek dalekowzroczny</i>	170
Rozdział 7. Zmiękczej opór innych, potwierdzając ich opinie na własny temat	172
Prawo defensywności	173
<i>Gra o wpływy</i>	173
<i>Klucze do ludzkiej natury</i>	182
<i>Pięć strategii doskonałego argumentatora</i>	187
<i>Elastyczne strategie umysłu – jaźń</i>	196
Rozdział 8. Zmieniaj uwarunkowania, zmieniając własną postawę	200
Prawo autosabotażu	201
<i>Najwyższa wolność</i>	201
<i>Klucze do ludzkiej natury</i>	209
<i>Postawa ograniczająca (negatywna)</i>	213
<i>Postawa ekspansywna (pozytywna)</i>	220
Rozdział 9. Stań twarzą w twarz ze swoją ciemną stroną	228
Prawo wyparcia	229
<i>Ciemna strona</i>	229
<i>Klucze do ludzkiej natury</i>	238
<i>Rozszyfrowywanie cienia: sprzeczne zachowania</i>	244
<i>Zintegrowany człowiek</i>	249

Rozdział 10. Uważaj na delikatne ego	256
Prawo zazdrości	257
<i>Zgubna przyjaźń</i>	257
<i>Klucze do ludzkiej natury</i>	266
<i>Oznaki zazdrości</i>	269
<i>Rodzaje zazdrośników</i>	271
<i>Wyzwalacze zazdrości</i>	277
<i>Poza zazdrością</i>	281
Rozdział 11. Poznaj własne ograniczenia	286
Prawo megalomanii	287
<i>Ułuda sukcesu</i>	287
<i>Klucze do ludzkiej natury</i>	297
<i>Przywódca-megaloman</i>	304
<i>Megalomania praktyczna</i>	308
Rozdział 12. Nawiąż ponownie połączenie z własnym pierwiastkiem męskim lub kobiecym	314
Prawo stereotypowości płci kulturowej	315
<i>Autentyczna płeć kulturowa</i>	315
<i>Klucze do ludzkiej natury</i>	326
<i>Projekcja płci kulturowej — rodzaje</i>	333
<i>Pierwotny męczyzna-kobieta</i>	339
Rozdział 13. Działaj w poczuciu celu	348
Prawo bezcelowości	349
<i>Głos</i>	349
<i>Klucze do ludzkiej natury</i>	362
<i>Strategie rozwijania wysokiego poczucia celu</i>	368
<i>Powab fałszywych celów</i>	375
Rozdział 14. Opieraj się negatywnej presji grupy	380
Prawo konformizmu	381
<i>Eksperyment na ludzkiej naturze</i>	381
<i>Klucze do ludzkiej natury</i>	395
<i>Dwór i dworzenie</i>	410
<i>Grupa realna</i>	417

Rozdział 15. Sprawiaj, aby inni chcieli Cię naśladować	424
Prawo zmienności	425
<i>Przekleństwo roszczeniowości</i>	425
<i>Klucze do ludzkiej natury</i>	439
<i>Strategie budowania autorytetu</i>	447
<i>Autorytet wewnętrzny</i>	453
Rozdział 16. Dostrzegaj wrogość za przyjazną fasadą	456
Prawo agresji	457
<i>Wyrafinowany agresor</i>	457
<i>Klucze do ludzkiej natury</i>	473
<i>Źródło ludzkiej agresji</i>	475
<i>Pasywna agresja — jej strategie i możliwe przeciwdziałania</i>	483
<i>Kontrolowana agresja</i>	491
Rozdział 17. Chwytaj historyczną chwilę	498
Prawo pokoleniowej miopii	499
<i>Wzbierający przyływ</i>	499
<i>Klucze do ludzkiej natury</i>	515
<i>Doświadczenie pokoleniowe</i>	517
<i>Wzorce pokoleniowe</i>	521
<i>Strategie wykorzystywania ducha czasów</i>	528
<i>Człowiek poza czasem i śmiercią</i>	532
Rozdział 18. Pamiętaj, że wszyscy jesteśmy śmiertelni	538
Prawo wypierania śmierci	539
<i>Kula w boku</i>	539
<i>Klucze do ludzkiej natury</i>	549
<i>Filozofia życia poprzez śmierć</i>	552
Podziękowania	561
Wybrana bibliografia	563