

Obsah

Předmluva Ala Weckerta	9
Óda na vděčnost	11
Úvod: emoční inteligence a mimická rezonance	15
Co je emoční inteligence?	15
Co je mimická rezonance?	17
<i>Mimický scouting: čtení „mimických stop“</i>	18
<i>Mimický kód: klíč k mimice</i>	18
<i>Trénink rezonance: plnohodnotné jednání</i>	18
Co vás v této knize čeká?	22
1. K čemu slouží mimika? Vědecké základy mimické rezonance	25
1.1 Mimický „kabel“ k limbickému systému	26
1.2 Emoce v mimice	31
1.2.1 <i>Univerzální jazyk mimiky</i>	31
1.2.2 <i>Odhalení mikroexpresí</i>	33
1.2.3 <i>Atlas lidské mimiky</i>	34
2. Mimický scouting: čtení „mimických stop“	37
2.1 Oddělte pozorování od interpretace	37
2.2 Po stopách mimiky	39
2.3 Trénink očí na změny a rychlost	43
3. Mimický kód: klíč k mimice	45
3.1 Jaké druhy mimických výrazů existují?	45
3.1.1 <i>Makroexprese</i>	46
3.1.2 <i>Mikroexprese</i>	48
3.1.3 <i>Subtilní exprese</i>	51

3.2	Rozvážná interpretace	51
3.2.1	<i>Mimické signály v kontextu situace</i>	52
3.3	Sedm základních emocí (podle Paula Ekmana)	55
3.3.1	<i>Strach</i>	56
3.3.2	<i>Překvapení</i>	58
3.3.3	<i>Hněv</i>	60
3.3.4	<i>Odpor</i>	62
3.3.5	<i>Opozření</i>	64
3.3.6	<i>Smutek</i>	65
3.3.7	<i>Radost</i>	67
3.4	Doplňkové emoce (podle Tomkinse a Izarda)	69
3.4.1	<i>Zájem</i>	69
3.4.2	<i>Rozpaky a stud</i>	71
3.4.3	<i>Vina</i>	73
3.5	Bolest aneb Když cena bolí...	75
3.6	Osmnáct nejdůležitějších subtilních expresí	78
3.6.1	<i>Co prozrazuje obočí a čelo?</i>	81
3.6.2	<i>Co prozrazují oči a nos?</i>	85
3.6.3	<i>Co prozrazují ústa a brada?</i>	90
3.7	Co prozrazují zornice?	99
3.8	Co mimika prozrazuje o naší osobnosti?	100
3.8.1	<i>Facial Display Rules: sociální výrazová pravidla</i>	100
3.8.2	<i>Zdvojená filtrační funkce osobnosti a kultury</i>	101
3.8.3	<i>Čtyři základní osobnostní typy</i>	103
3.8.4	<i>Exkurz: Co je kultura?</i>	108
3.8.5	<i>Jak mimika odhaluje osobnost?</i>	109
3.9	Smíšené emoce: když se pocitové stavy střetnou	112
3.9.1	<i>Smíšená emoce radost-smutek</i>	113
3.9.2	<i>Triáda nevráživosti (podle Carrola Izarda)</i>	114
3.10	„Mimikode to go“ – mimický kód na cesty	115
4.	Vnímání celku: co prozrazují tělo a řeč?	117
4.1	Emblémy	118
4.1.1	<i>Jak můžete prakticky využít znalosti o emblémech?</i>	121
4.2	Ilustrátory	124
4.3	Adaptéry (uklidňující gesta)	127
4.4	Styl a struktura řeči	131
4.4.1	<i>Co prozrazuje styl řeči o emocionálním a kognitivním stavu člověka?</i>	131
4.4.2	<i>Co prozrazuje struktura řeči o osobnosti?</i>	131
4.4.3	<i>Přehled řečových struktur metaprogramů Aktivita, Vztahová kritéria a Motivační zaměření</i>	132

5.	V rezonanci s komunikačním partnerem	135
5.1	Psychologie emocí	136
5.1.1	Co jsou to emoce?	136
5.1.2	Čím emoce nejsou?	138
5.1.3	Refrakterní fáze: doba působení emocí	139
5.2	Jak dosáhnout rezonance?	139
5.2.1	Tři stupně rezonance	140
5.2.2	Přiměřené a cílevědomé zacházení s emocemi	147
6.	Mimická rezonance jako ochrana: jak odhalit lhaní?	155
6.1	Co je to lež?	156
6.2	Tři metaemoce při lhaní	158
6.2.1	Strach při lhaní	159
6.2.2	Pocity viny při lhaní	159
6.2.3	Radost při lhaní	161
6.3	Význam kognitivní zátěže	161
6.4	Úniková hierarchie: když něco prosákne na povrch	162
6.5	To nejdůležitější v kostce	163
7.	Mimická rezonance v praxi	167
7.1	Mimická rezonance jako analytický nástroj emoční dynamiky rozhovoru	167
7.2	Mimická rezonance v klientském poradenství a prodeji	170
7.2.1	Empatie jako klíč k prodejnímu úspěchu	170
7.2.2	Emocionální prodejní scénář	171
7.2.3	Emoční směrové ukazatele: varovné signály v rozhovoru	171
7.2.4	Emocionální prodejní scénář na příkladu rozhovoru o zabezpečení ve stáří	172
7.2.5	Váš vlastní emocionální prodejní scénář	178
	Výhled do budoucna: jak integrovat mimickou rezonanci do vašeho každodenního života?	179
	Příloha	182
	Přehled hlavních zásad mimické rezonance	182
	Mimický slovníček	183
	20 nejdůležitějších akčních jednotek	184
	Mimické svalstvo	191

Slovníček důležitých pojmů	192
Semináře	195
Základní trénink mimické rezonance	195
Profesionální trénink mimické rezonance	196
Expertní trénink mimické rezonance	196
Vzdělávání trenérů mimické rezonance	197
Doplňkový on-line trénink	198
Literatura	199