

OBSAH

Poděkování.....	15
Úvod.....	17
Ne všechno je takové, jak se zdá	18
Jak dobře znáte své staré boty?.....	18
Je snadné zachytit rozpory v řeči těla?	19
Jak jsme knihu psali.....	20
Váš slovníček řeči těla	20

1. kapitola

Základní znalosti	21
Na začátku... ..	22
Proč nejde o to, co říkáte	23
Jak řeč těla odhaluje emoce a myšlenky	24
Proč jsou ženy vnímavější.....	25
Co prokázalo snímkování mozku	26
Jak to ten jasnovidec může všechno vědět?	27
Vrozené, nebo naučené?	28
Původ některých základních signálů.....	29
Univerzální gesta	30
Tři pravidla pro správnou interpretaci	31
Proč je snadné něco špatně interpretovat	34
Proč jsou děti čitelnější	35
Dá se to předstírat?	36
Příběh ze života: nečestný žadatel o práci	37
Jak výborně porozumět řeči těla	38

2. kapitola

Moc je ve vašich rukou.....	39
Jak se dlaně a podání ruky používají k získání moci	39
Jak odhalit otevřenost	40
Záměrné používání dlaní ke klamání	43
Zákon příčiny a následku	43
Síla dlaní	44
Náš pokus s obecnstvem	46
Analýza způsobů podání ruky	48
Kdo podává ruku jako první?	49

Dominantní a submisivní potřesení rukou	49
Submisivní podání ruky	51
Jak dosáhnout rovnosti	51
Jak navázat kontakt	52
Jak odzbrojit dominantního hráče	52
Studený a vlhký stisk	55
Získání výhody levé strany	55
Kdy si muži a ženy podávají ruce.....	57
Podání ruky se snahou získat kontrolu	60
Mocenská hra mezi Blairem a Bushem.....	61
Řešení	62
Arafat a Rabin si podávají ruku	67
Souhrn	68

3. kapitola

Kouzelná moc úsměvu a smíchu.....	69
Úsměv je známkou podřízenosti.....	71
Proč je úsměv nakažlivý	73
Úsměv umí ošálit mozek.....	73
Procvičování falešného úsměvu.....	75
Pašeráci se usmívají méně	75
Pět běžných typů úsměvů	76
Proč je smích nejlepším lékem	80
Proč byste měli brát smích vážně	81
Proč se lidé smějí a mluví a šimpanzi ne	81
Jak humor léčí	81
Smát se až k slzám	82
Jak působí vtipy.....	83
Pokoj plný smíchu	83
Úsměv a smích sblížuje	84
Humor zvyšuje prodej.....	84
Svěšené koutky úst	84
Rady pro ženy.....	85
Smích a láska	86
Souhrn	87

4. kapitola

Signály paží	89
Zkřížené paže jako obrana.....	89
Proč mohou být zkřížené paže škodlivé	90

Ano..., ale já si jenom dělám pohodlí	90
Rozdíly mezi muži a ženami.....	91
Paže zkřížené na hrudi.....	92
Řešení	93
Umocněné zkřížení paží.....	93
Uchopení a sevření paží	94
Šéf versus zaměstnanci	95
Jak získat souhlas.....	96
Nápodoba objetí	96
Jak bohatí a slavní prozrazují svou nejistotu.....	98
Šálek kávy jako ochranný val.....	101
Síla dotyku	102
Dotkněte se ruky.....	103
Souhrn	103

5.kapitola

Kulturní odlišnosti	105
Zrovna si dáváme pizzu	105
Udělejte si kulturní test	106
Proč se z nás pomalu stávají Američané.....	108
Základy jsou všude téměř stejné.....	109
Odlišné pozdravy	110
Setkání dvou kultur	111
Nehybný horní ret	112
Japonci.....	113
Smrkání: „To je ale odporně nechutné čuně!“	113
Tři nejčastější gesta, která mohou způsobit nedorozumění.....	114
Dotýkat se, nebo ne?	117
Jak pohoršit příslušníky jiných kultur	118
Souhrn	119

6.kapitola

Ruka a palec v řeči těla.....	121
Ruce hovoří	122
Na jedné straně... ..	123
Na druhé straně... gesta napomáhají paměti	123
Mnutí rukou.....	123
Mnutí palce a prstů.....	125
Ruce zaklesnuté do sebe	126
Stříška	127

Jak využít gesta při hře v šachy	129
Souhrn	130
Obličej na podnosu	130
Ruce za zády	131
Vystrčené palce	133
Palce vystrčené z kapes saka.....	134
Souhrn	136

7. kapitola

Signály hodnocení a neupřímnosti.....	137
Jak se vyznat v gestech rukou kolem obličeje	137
Výzkum lhaní	138
Tři moudré opice	139
Ve tváři se zračí pravda	140
Ženy lžou nejlépe, to je pravda	140
Proč je těžké lhát.....	141
Osm nejčastějších gest používaných při lhaní	142
Gesta prozrazující hodnocení a otálení.....	148
Nuda.....	148
Gesta naznačující hodnocení	149
Lhaní při přijímacím pohovoru	151
Pohlazení brady.....	151
Zdržovací gesta	152
Škrábání ve vlasech a plácání po hlavě	153
Proč Bob prohraje každou partii šachů.....	155
Dvojitý význam	155

8. kapitola

Oči v řeči těla	157
Rozšířené zornice.....	158
Vyzkoušejte si zornicový test	160
Ženám to jde lépe – jako obvykle	161
Oči mnohé napoví	162
Zvednuté obočí	162
Doširoka otevřené oči.....	163
Pohled vzhůru	164
Jak rozpálit muže	165
Význam pohledu: Kam se to díváš?	166
Jak udržet oční kontakt na nudistické pláži	167
Jak upoutat pozornost muže	168

Lháři se většinou dívají do očí.....	168
Jak se vyhnout napadení nebo zneužití.....	169
Pohled stranou.....	169
Prodloužené mrkání.....	169
Tékavý pohled.....	170
Místopis obličeje.....	171
Uořený mocenský pohled.....	173
Příběh politika.....	174
Dvej se mi do očí, kotě.....	175
Prvních dvacet vteřin rozhovoru.....	175
Jak na to.....	176
Na jaký kanál jste naladěni?.....	176
Jak udržet oční kontakt s obecnstvem.....	177
Jak předávat zrakové informace.....	178
Přitahovač pohledu.....	178
Souhrn.....	179

9. kapitola

Teritorium a osobní prostor.....	181
Osobní prostor.....	182
Prostorové vzdálenosti.....	183
Praktické využití prostorových vzdáleností.....	184
Kdo se přibližuje ke komu?.....	184
Proč neradi jezdíme ve výtahu.....	185
Proč je dav rozzlobený.....	186
Rituály při zaujímání prostoru.....	187
Vyzkoušejte obědový test.....	187
Kulturní faktory ovlivňující prostorové vzdálenosti.....	188
Proč Japonci při valčíku vždycky vedou.....	189
Prostorové vzdálenosti ve městě a na venkově.....	190
Teritorium a vlastnictví.....	192
Motorová vozidla.....	192
Udělejte si test.....	193
Souhrn.....	194

10. kapitola

Nohy prozrazují, čím se zaobírá mysl.....	195
Všichni mluví o novém způsobu chůze.....	196
Chodidla nelžou.....	196
Proč máme nohy.....	196

Čtyři hlavní postoje	197
Obranné postavení, zima, nebo jen „pohodlný postoj“?	200
Obvyklé přeložení nohy přes nohu	202
Americký způsob překřížení nohou	203
Uzavřené držení těla svědčí o nepřístupné mysli	204
Číslice 4 sevřená oběma rukama.....	205
Nohy zkřížené v kotnících.....	205
Syndrom krátké sukně	207
Propletené nohy.....	207
Rovnoběžně přeložené nohy	208
Pravou nohu zasunout, pravou nohu vysunout	209
Souhrn	209

11. kapitola

Třináct nejběžnějších gest.....	211
Přikyvování	212
Proč byste se měli naučit přikyvovat	213
Jak navodit souhlas.....	213
Vrtění hlavou	214
Základní postavení hlavy	214
Sbírání pomyslných smítek	217
Jak dáváme najevo, že jsme připraveni jednat.....	218
Kovbojský postoj.....	220
Poměřování sil.....	221
Rozkročené nohy	223
Noha přehozená přes židli.....	223
Sezení na židli obkročmo.....	224
Obě ruce složené za hlavou.....	225
Gesta značící připravenost	227
Sedící člověk připravený ukončit rozhovor	228
Souhrn	228

12. kapitola

Napodobování a zrcadlení	229
Vytváření správných vibrací.....	231
Zrcadlení na buněčné úrovni.....	232
Rozdílné zrcadlení u mužů a u žen.....	233
Co dělat, pokud jste žena	233
Proč muž a žena začnou časem vypadat stejně	234

Podobáme se svým domácím mazlíčkům?	234
Opice vidí, opice udělá	235
Napodobování hlasu	237
Úmyslné vytváření vztahu	237
Kdo napodobuje koho?	239
Souhrn	241

13. kapitola

Cigarety, brýle a líčení	243
Dva typy kuřáků	244
Rozdíly mezi muži a ženami	245
Kouření jako součást flirtování	246
Jak rozeznat kladné nebo záporné rozhodnutí	246
Kuřáci doutníků	247
Jak kuřák naznačuje konec jednání	248
Gesta s brýlemi	248
Zdržování	249
Pohled přes okraj brýlí	250
Brýle jako čelenka	251
Spojený účinek brýlí a líčení	251
Co dokáže rtěnka	252
Aktovka a kabelka	253
Souhrn	253

14. kapitola

Tělo naznačuje, kam směřuje mysl	255
Vzájemné postavení několika lidí	256
Způsoby přivání a vypuzení	258
Náznaky směru u sedících lidí	260
Nasměrování chodidel	260
Souhrn	261

15. kapitola

Gesta a signály při namlouvání a dvoření	263
Na scéně se objevuje pestře zbarvený samec	264
Grahamův příběh	264
Proč mají ženy při namlouvání hlavní slovo	266
Rozdíly mezi muži a ženami	266
Pravidla svádění	267
Třináct nejčastějších ženských signálů a gest při dvoření	268

Na co se muži dívají na ženském těle.....	276
V čem tkví nevýhoda příliš krásných lidí	277
Je pro něj důležité pozadí, popředí, nebo nohy?	277
Když se nám „zapalují lýtka“	282
Gesta mužů při dvoření.....	284
Proč muži v počátcích vztahu více hovoří	285
Mužská posedlost přirozením	285
Upravování v rozkroku	287
Kravata nakřivo	288
Co je pro ženy nejpřitažlivější.....	288
Líbí se jí hrud', nohy, nebo hýždě?	288
Souhrn	291

16. kapitola

Teritoriální a vlastnická gesta, úklony a společenské postavení	293
Sklánění těla a společenské postavení	297
Velké zvíře.....	299
Proč někteří lidé vypadají v televizi vyšší	300
Vyzkoušejte test na podlaze.....	300
Nevýhody vyššího vzrůstu	300
Snížení těla může někdy pozvednout společenské postavení	301
Jak mohou televizní debaty přispět k vítězství ve volbách	301
Jak uklidnit rozzlobeného člověka.....	302
Jak s tím vším souvisí láska?	303
Jak chytře nahradit chybějící centimetry.....	304
Souhrn	304

17. kapitola

Zasedací pořádek u stolu – kam se posadit a proč	305
Základní rozmístění u stolu.....	306
Proč jsou někteří šéfové neoblíbení.....	309
Není důležité, co říkáte, ale kde sedíte	311
Stůl krále Artuše	311
Jak udržet zájem dvou lidí	312
Obdélníkový jednací stůl	313
Proč oblíbení pana učitele vždy sedávají vlevo	314
Domácí mocenské hry	314
Jak rozplakat obecnost.....	315
Zóna pozornosti	315
Pokus s učením.....	316

Rozhodování u večeře	317
Souhrn	318
18. kapitola	
Pohovory, mocenské hry a kancelářské praktiky	319
Proč James Bond vypadal klidně a vyrovnaně	320
Devět zlatých pravidel pro vynikající první dojem.....	321
Když vás nechají čekat	323
Předstírejte tak dlouho, až tomu uvěříte vy i ostatní	324
Seďm jednoduchých strategií, jimiž získáte výhodu	324
Souhrn	326
Jak dát najevo moc	326
Velikost židle a jejích součástí.....	326
Výška židle	327
Umístění židle.....	327
Jak nakládat s osobním prostorem u stolu	327
Nasměrování těla u sedících lidí	329
Strategické uspořádání kanceláře.....	330
Souhrn	333
19. kapitola	
Závěrečné shrnutí.....	335
Umíte číst mezi řádky?	336
Kolik bodů jste získali?	346
Souhrn	347
Šest tajemství řeči těla sympatických lidí	348
Literatura.....	349