

Obsah

Úvod	7
1 Řeč slov a řeč těla	9
Máme dát na první dojem?	9
Rozluštění hádanky	19
Jak mluví gesta	24
Jak poznat lež	36
2 Emoční inteligence	43
Pozitivní přínos emocí	44
Náš vztah k emocím	48
Je emoční inteligence vrozená?	54
Emoce ve všech podobách	56
Jak nám emoční inteligence může pomoci vyhnout se manipulaci	60
Rozhodování	64
Rozvíjení emoční inteligence	68
3 Jak se vyhnout manipulaci?	77
Konflikt – poznáváme druhého	77
Umět říct ne	92
Osvobodit se ze závislých vztahů	104
Přesvědčovací techniky	107
Chránit svou identitu	122
Silná řeč	126

Důvěřovat svým slabinám	131
4 Typy osobností a manipulace	137
Typ „šéf“	138
Láska nerozhodných	142
Histrión, jedna velká show	146
Falešný přítel. Emoční lupič.	150
Pygmalion. Pod ochrannými křídly.	154
Perfekcionisté a osobnosti s obsedantní poruchou	159
Specifické případy: lidé s bipolární osobností, s fobiemi, s úzkostmi	161
Zvrácený manipulátor. Vše v jednom.	170
Závěr	193
Literatura	195