

SPIS TREŚCI

WSTĘP	5
Rozdział 1	9
SPRAWCZOŚĆ	9
1.1. Definicja sprawczości	9
1.2. Wskazówki	10
1.3. Historia z życia wzięta	13
1.4. Wyuczona bezradność	15
1.5. (Bez)nadzieja	20
1.6. Umieszczenie kontroli	23
1.7. Reakcja	26
1.8. Możesz być kim chcesz	29
Rozdział 2	31
EMOCJE	31
2.1. Ile kosztują emocje?	32
2.2. Jak ci smutno... Weź do ust ołówki	35
2.3. Emocjonalne zarażenie. Empatia	37
2.4. Jak skutecznie rozkocharać w sobie każdego (faceta)	42
2.5. Kłamać też trzeba umieć	52
2.6. Walcz lub uciekaj. Wybór należy do ciebie	61
Rozdział 3	70
INTELIGENCJA I INTELIGENCJA EMOCJONALNA	71
3.1. Co z tą inteligencją?	71
3.2. Zaktualizuj swoje oprogramowanie	72
3.3. Jak „policzyć” swoje IQ?	76
3.4. Inteligencja emocjonalna	81
3.5. Jak działa reframing poznawczy	86
Rozdział 4	99
MANIPULACJA	99
4.1. Czy manipulacja jest dobra, czy zła?	99
4.2. Zacznijmy na ostro – od rażenia ludzi prądem	100
4.3. Jak budować stoicką odporność na manipulację	119
Rozdział 5	121
ZMIANA	121
5.1. Teoria Kazimierza Dąbrowskiego	122
5.2. Dezintegracja	123
5.3. Integracja wtórna	134
ZAKOŃCZENIE	140
PODZIĘKOWANIA	145
NOTATNIK	148