

OBSAH

ÚVOD	7
-------------	----------

Časť I: Kódex Manipulátora	17
-----------------------------------	-----------

PREČO NÁŠ MOZOG ZLYHÁVA	17
--------------------------------	-----------

<i>Princíp strachu</i>	23
<i>Princíp Dlhu</i>	30
<i>Princíp Stáda</i>	37
<i>Princíp Autority</i>	44
<i>Princíp Nedostatku</i>	52
<i>Princíp Ega a Náklonnosti</i>	59
<i>Princíp Záväzku</i>	66
<i>Princíp Kontroly Reality</i>	74

ČASŤ 2: MANIPULÁCIA V AKCII	81
------------------------------------	-----------

INTÍMNA ZÓNA	83
---------------------	-----------

<i>Partneri, Rodina, Priatelia</i>	83
<i>Vzťah s manipulátorom</i>	83
<i>Citové vydieranie rodiča</i>	91
<i>Lietajúce opice – ako manipulátor mobilizuje okolie proti vám</i>	97

PROFESIJNÁ ZÓNA	104
------------------------	------------

<i>Práca, Kariéra, Hierarchia</i>	104
<i>Toxický šéf – systém, ktorý z normálnych ľudí robí obeť</i>	105
<i>Mobbing a intrigy – keď kolega nie je kolega</i>	114
<i>Manipulatívny pohovor – keď vás hodnotia pravidlami, ktoré nepoznáte</i>	118

VEREJNÁ ZÓNA	125
---------------------	------------

<i>Systémová manipulácia – Média, Vláda, Korporácie, Geopolitika</i>	125
<i>Architekti vedomia – Sto rokov systémovej manipulácie</i>	126
<i>Digitálna klieťka</i>	140
<i>Ako sa vyrába realita</i>	150

EXPERTNÁ ZÓNA	159
<i>Lekári, poradcovia, guru – keď jediné, čo máte, je slovo odborníka</i>	159
ČASŤ 3: PREČO NESTAČÍ POZNAŤ TRIKY	173
VNÚTORNÝ ŠTÍT	174
Štvrtá optika (Lens 4)	175
Fyzická rozvaha (Composure)	177
Inventár odporu (Resentment Inventory)	179
Zdedené vzorce (Downloaded Blueprint)	180
Reflex podriadenia (Fawn Response)	182
Zvládnutie emocionálnej záplavy (Emotional Flashback Management)	184
Detekcia nezrovnalostí (Rule of C – Change, Context, Clusters)	186
KOMUNIKAČNÉ JUDO	189
Gray Rock (Šedý kameň)	189
4N – Neospravedlňujte sa, Nehádajte sa, Neobhajujte sa, Nevysvetľujte	192
Broken Record (Pokazená platňa)	195
Zlatý most: Ako elegantne odzbrojiť manipulátora	198
HRANICE	201
Šesť typov hraníc	203
Šesť práv asertívnej osoby	206
Štyri typy ľudí	211
Čo sa stane, keď po prvýkrát povieť nie	214
Pasívny, asertívny, agresívny	216
Tri vnútorné prekážky	220
Jeden typ. Jeden človek. Jedna technika	224
SPÄŤ ZA VOLANT	226
Ráno – kým vezmete do ruky telefón	226
Obed – jedna hranica, ktorú si dnes stanovíte	227
Večer – jedna vec, ktorú si musíte všimnúť	228
Prečo býva sloboda nepríjemná	229
Záver	230
Čo ste si z toho všetkého odniesli?	230
Epilóg – Život bez šnúrok	231