

Spis treści

Słowo wstępne	15
Podziękowania i przedmowa	17
Wstęp	21
I Budowanie fundamentu	33
1 Czym jest komunikacja niewerbalna?	35
Różne aspekty komunikacji niewerbalnej	41
Kinezyka	41
Proksemika	46
Dotyk	47
Kontakt wzrokowy	48
Węch	49
Strój i ozdoby	50
Mimika	52
Jak wykorzystać te informacje?	53
Podsumowanie	56
2 Czym jest socjotechnika?	57
Zdobywanie informacji	60
Tworzenie pretekstu	61
Wzbudzanie	63
Nawiązanie relacji	63
Wpływ i manipulacja	64
Ramowanie	66
Komunikacja niewerbalna	66

Trzy podstawowe formy socjotechniki	67
Łowienie ludzi na haczyk	67
Kiedy telefon jest bardziej niebezpieczny niż złośliwe oprogramowanie	72
Nie jestem socjotechnikiem, którego szukasz	76
Używanie umiejętności socjotechnicznych	79
Dobre	79
Złe	80
Brzydkie	81
Podsumowanie	82
II Rozszyfrowanie języka ciała	85
3 Zrozumienie języka dłoni	87
Komunikowanie się za pomocą dłoni	90
Pochodzenie	92
Kodowanie	92
Użycie	93
Ruchy dłoni wskazujące na dużą pewność siebie	101
Ruchy dłoni oznaczające brak pewności siebie i stres	109
Zrozumieć dłonie	111
Podsumowanie	113
4 Tułów, nogi i stopy	115
Nogi i stopy	117
Tułów i ramiona	122
Podsumowanie	129
5 Nauka czytania twarzy	131
Czym jest FACS?	135
Kim jest mistrz prawdy?	138
Emocje kontra uczucia	140
Strach	141
Zdziwienie	145
Smutek	149
Pogarda	154
Wstręt	157
Gniew	161
Radość	164
Mistrzowskie ćwiczenie czyni mistrza	168
Podsumowanie	169

6	Zrozumienie niewerbalnych oznak komfortu i dyskomfortu	171
	Gładzenie karku i twarzy	175
	Czego wypatrywać?	176
	Zakrywanie ust	178
	Czego wypatrywać?	179
	Usta	180
	Czego wypatrywać?	184
	Blokowanie oczu	185
	Czego wypatrywać?	186
	Uspokajanie się i przekrzywianie głowy	186
	Czego wypatrywać?	189
	Podsumowanie	190

III Odszyfrowanie nauki **191**

7	Procesor przetwarzający ludzkie emocje	193
	Przedstawiam Wam ciało migdałowe	196
	W jaki sposób ciało migdałowe przetwarza informacje?	197
	Porwanie emocjonalne	199
	Człowiek widzi, człowiek robi	201
	Odczytywanie ekspresji mimicznych	203
	Twój przekaz emocjonalny	203
	Niewerbalny dowód społeczny	204
	Przeprowadzanie porwania emocjonalnego przez socjotechnika	205
	Podsumowanie	207
8	Niewerbalna strona wzbudzenia	209
	Sztuczne ograniczenia czasowe	214
	Wątki współczucia i sympatii	215
	Zrezygnowanie z ego	217
	Pytania jak, kiedy i dlaczego	219
	Sygnały konwersacyjne	220
	Jednostkowa aktywność nr 1 (AU1): podniesienie wewnętrznych kącików brwi	220
	Jednostkowa aktywność nr 2 (AU2): podniesienie zewnętrznych części brwi	221
	Jednostkowa aktywność nr 4 (AU4): ściągnięcie brwi	221

Sygnały konwersacyjne związane z emocjami	223
Szczegółowe omówienie sygnałów konwersacyjnych	224
Batuty	224
Podkreślenie	225
Interpunkcja	225
Znak zapytania	225
Szukanie słów	226
Niewerbalne sygnały konwersacyjne	226
Używanie sygnałów konwersacyjnych przez socjotechnika	228
Podsumowanie	229
IV Złożenie wszystkiego w jedną całość	231
9 Komunikacja niewerbalna i socjotechnik człowiek	233
Wykorzystanie tych informacji w pracy socjotechnika	237
Wykorzystywanie tej książki do obrony	240
Jak się nauczyć krytycznego myślenia?	242
Podsumowanie	245