

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	11
PODZIĘKOWANIA	13
 1. EMOCJONALNE WAMPIRY	
Kim one są?	15
Aspołeczne	21
Histrioniczne	25
Narcystyczne	28
Obsesyjno-kompulsywne	30
Paranoiczne	32
Jak rozpoznawać emocjonalne wampiry	34
Jak emocjonalne wampiry mogą cię zmienić w kogoś, kogo nie poznajesz	35
Wampirza hipnoza	35
 2. DOJRZAŁOŚĆ A ZDROWIE PSYCHICZNE	
Broń się przed emocjonalnymi wampirami, myśląc wolniej niż one	37
Jeżeli emocjonalne wampiry są dziećmi, to czego im trzeba, żeby dorosnąć?	39
Jak odróżniać myślenie emocjonalne (szybkie) od racjonalnego (powolnego)	41
Co sprawia, że ludzie zmieniają się w emocjonalne wampiry	47
Niedojrzałość a zło	48
Testy	48
 3. KIM MY JESTEŚMY	51
Buntownik, zaangażowany czy gracz	55
Buntownicy	65
Zaangażowani	66
Gracze	67

4. WAMPIRY ASPOŁECZNE	69
Dylemat toyota–ferrari	73
Jak rozpoznać wampira aspołecznego	74
Lista kontrolna aspołecznych wampirów emocjonalnych	75
Co ocenia lista kontrolna	76
Jakim sposobem ludzie tak nieodpowiedzialni dostają się na odpowiedzialne stanowiska	80
5. ASPOŁECZNI TYRANI I NAŁOGOWCY	81
Myśl, zamiast reagować na zachowania tyranów	84
Wzorzec, od którego należy odejść – dominacja	89
Szeef alkoholik	94
Więcej wskazówek, jak sobie radzić z tyranizującym szefem	98
6. KANCIARZE	103
Myśl, zamiast reagować na zachowania kanciarzy	107
Wzorzec, od którego należy odejść – hipnoza	109
Przysposabianie w wykonaniu kanciarza	114
7. ASPOŁECZNE KULTURY	123
8. WAMPIRY HISTRIONICZNE	129
Lista kontrolna wampirów histrionicznych	135
Co ocenia lista kontrolna	136
9. MAGICZNY ŚWIAT HISTRIONIKÓW-EFEKCIARZY	141
Zarządzanie za pomocą magii	145
Co zrobić, żeby histrioniczny menedżer dla odmiany zajął się zarządzaniem	149
Jak wejść do świata emocjonalnego wampira, nie stając się przy tym wampirem	151
Traktuj ich tak, jak oni traktują ważnych ludzi	153
Reżyserowanie spektaklu	155
Szeef czy najlepszy przyjaciel	158
10. WAMPIRY PASYWNO-AGRESYWNE	163
Sztuka wojenna wampirów pasywno-agresywnych	167
Wzorzec, od którego należy odejść – dramatyzowanie	174
Wampiry pasywno-agresywne a plotka	176
Wampiry pasywno-agresywne i choroby	179

11. HISTRIONICZNE KULTURY	183
12. WAMPIRY NARCYSTYCZNE	189
Jak to jest być narcyzem	193
Narcystyczny dylemat	193
Narcyzm a poczucie własnej wartości	195
Wampiry narcystyczne w pracy	195
Lista kontrolna wampirów narcystycznych	196
Co ocenia lista kontrolna	197
13. NARCYSTYCZNE WAMPIRY-ŻYWE LEGENDY WE WŁASNEJ WYOBRAŹNI	203
Podejścia, które się nie sprawdzają	208
Podejście, które się sprawdzi	212
Narcystyczny gniew	217
Przedsiębiorcy	224
14. NARCYSTYCZNE SUPERGWIAZDY	229
Hodowla i karmienie szefów-narcystycznych supergwiazd	234
Supergwiazdy i seks	247
15. NARCYSTYCZNE KULTURY	253
16. WAMPIRY OBSESYJNO-KOMPULSYWNE	261
Jak to jest być wampirem obsesyjno-kompulsywnym	265
Ile to jest „za dużo”.	266
Lista kontrolna wampirów obsesyjno-kompulsywnych	267
Co ocenia lista kontrolna	268
Obsesyjno-kompulsywny dylemat	271
17. OBSESYJNO-KOMPULSYWNI PERFEKCJONIŚCI I PURYTANIE	273
Jak stać się podszeptem maniaka kontrolowania	281
Etyka purytanów	289
Współpraca z purytanami bez ryzyka oparzeń	291
18. OBSESYJNO-KOMPULSYWNE KULTURY	297
19. WAMPIRY PARANOICZNE	305
Lista kontrolna wampirów paranoicznych	309
Co ocenia lista kontrolna	311

20. WIZJONERZY	315
Praca dla patrioty	317
21. PARANOICZNE KULTURY	325
22. NIEBEZPIECZNE KULTURY DYSFUNKCYJNE	331
Piętnaście sygnałów ostrzegawczych	334
Jak przetrwać w kulturze wampirów	340
EPILOG	343
INDÉKS	347