

KEVIN DUTTON
ANDY McNAB

ODKRYJ W SOBIE
**PSYCHO
PATE**



I OSIĄGNIJ SUKCES

przełożył
JAN WĄSINSKI



Warszawskie Wydawnictwo Literackie

Spis treści

WPROWADZENIE: Wpadnij do mojej pracowni... 7

ROZDZIAŁ 1: Przepraszam,
my się chyba nie znamy...? 21

ROZDZIAŁ 2: Dobry, zły i miły 36

- Stół mikserski psychopatii 37
- Zabójcze zdolności 40
- Zabić czy nie zabić, oto jest pytanie 44
- Śmietanka i szumowiny 51
- Zabijanie tylko na rynku? 53
- James Bond kontra Gordon Gekko 57
- Hannibal Lecter kontra Dexter Morgan 59
- Zmienne koleje psychopatii 61
- Osobowość i opalenizna 63
- Czy jesteś psychopatą? 67
- No dobrze... ale co to znaczy? 68
- Analiza otrzymanych wyników 70

ROZDZIAŁ 3: Manifest dobrego psychopaty 72

- Niezły odjazd... na przystanku 72
- Krzesło pragnień 75
- Niewstrząśnięty, niez mieszany
- najlepszy koktajl dobrego psychopaty 77
- (Nie)urodzeni mordercy 79
- Tak, dziecino, jesteś naj! 81

Oszołomienie wolnością	83
Talent to jedno, sukces to drugie	85
Wszystko z siebie – i od siebie	91
Umiejętność przegrywania	94
Wylać się z utartych schematów działania	97
Jak Clark Kent możemy być wszyscy	99
Złudzenie sensu	101
Rock and roll	104
Dobry psychopata na wynos	107
Siedem kroków do zabójczych zwycięstw	112
ROZDZIAŁ 4: Po prostu to zrób	116
Nurtujący dylemat	116
Do zobaczenia później	119
Trzy typy prokrastynatorów	123
Koalicja rządowa w mózgu	125
Róży nie ma – ale kolce zostają	128
Skok wiary	131
Kiedy zielone... start!	138
Po prostu już to zrób, nawet jeśli nie najlepiej na świecie	143
Jak bardzo jesteś skłonny odkładać obowiązki?	149
ROZDZIAŁ 5: Trafiaj w samo sedno	151
Punkt widzenia zależy od punktu siedzenia (w taksówce)	151
Wóz albo przewóz	154
Jasna strona ciemnej strony	156
Zwycięza, kto się odważy	159
Ćwiczenie docelowe	163
Jak konsekwentnie trzymasz się wytyczonej linii postępowania?	186
ROZDZIAŁ 6: Sam decyduj o sobie	188
Aha, nareszcie załapałem	188
Daj piątaka!	189

Nawet dobroczynność bierze się z poczucia wyższości	191
A jak jest z moją linią?	194
Razem bezpiecznie	196
Jak się przypodobać	198
Od konsensu do nonsensu	201
Oszukuj, myśl i ciesz się życiem	205
Miłość i nienawiść	207
Prowadź lub podążaj – albo zjedź na bok	210
Człowiek od myszy	218
Wczorajszy news	221
Mówić „nie” trzeba umieć	223
Poddany presji pertraktuj tak, jakbyś słyszał komplement	224
Buduj wiarę w siebie na solidnych podstawach	227
W jakim stopniu sam decydujesz o sobie?	237
ROZDZIAŁ 7: Zdobądź czarny pas w sztuce perswazji	239
Zapnij pas	239
Perła wśród przypraw	240
Prostota	243
Wskazywanie korzyści	254
Paradoks	259
Zaufanie	268
Empatia	280
Jak zjednać sobie nieznajomych i zbudować szybko porozumienie – wskazówki dobrego psychopaty	290
Jak sobie radzisz z przekonywaniem innych?	294
ROZDZIAŁ 8: Przyjmuj cios z podniesioną głową	296
Skoncentruj się na grze	296

Jest tu kto?	300
Mieć wybór – w tym tkwi potężna siła	306
Im grubsza skóra, tym grubszy portfel	309
Tupet może rozśmieszyć	312
Donosiciel	316
Ci w volkswagenie golfie	321
Gorące głowy	325
Uwalnianie się od poczucia straty	327
Iskra	329
Materiał łatwopalny	334
Tlen	342
W jakim stopniu jesteś odporny na krytykę?	351
Test atrybucji	353
ROZDZIAŁ 9: Żyj chwilą	355
Odkładane powieszenie?	355
Domykając życie	359
Żyć chwilą – to właściwe	363
Kamień z serca	365
Słodka terażniejszość	368
Przeskoczyć od razu do konkluzji	372
Czas i miejsce	375
Ostra gadka	377
Teraźniejszość terażniejszości	386
W jakim stopniu udaje ci się żyć chwilą?	408
ROZDZIAŁ 10: Oddziel zachowanie od emocji	410
Taksi dla pana Duttona	410
Wyjąca taryfa	412
Ewolucja taktu	415
Andy McGniew	417
Za krzyżówki trawisz pyskówki	424
Dalej nie jedziemy	426
Ocena ryzyka	428
Forsa albo życie	431

Przełącznik empatii	436
Emoterapia	441
Zahartowanie	450
Jak dobrze sobie radzisz z oddzielaniem zachowań od emocji?	454