

Spis treści

Wstęp	5
-------------	---

Część I.

Toksyczny przewodnik

1. Źródło słowa <i>toksyczny</i> , czyli prawo wymiany energii	9
2. Rozpoznanie: co jest toksyczne?	17
3. Dlaczego ludzie zachowują się toksycznie?	25
4. Strategie toksycznych ludzi	33
5. Toksyczni ludzie w pracy	41
6. Toksyczni ludzie w sieci	49
7. Ciemny rdzeń, czyli czynnik „D”	57

Część II.

Kim oni są?

8. Plotkarze	67
9. Zazdrośnicy	73
10. Problemsi	83
11. Kompensatorzy	91
12. Ofiary	97
13. Niepociumani	103
14. Manipulatorzy	109
15. Nadreaktywni	117
16. Dementorzy	123

17. Kłamcy	131
18. Szuje	139
19. Inkwizytorzy	147
20. Etykieciarze	153
21. Aroganci	159
22. Samce alfa i strażniczki Gileadu	165
23. Hipokryci	171

Część III.

Strategie ochrony i oczyszczania

24. Podstawowa strategia antytoksyczna	179
25. Cuchnący glut	185
26. Druga strzała	191
27. Sfera ochronna	197
28. Sanktuarium	203
29. Wodospad	209
30. Oddech	213
Zakończenie	227