

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE:

WIKTYMIZACJA I METODY JEJ ZWALCZANIA	7
--	---

1. TWOJA DEKLARACJA NIEPODLEGŁOŚCI	13
--	----

Co to znaczy być ofiarą manipulacji? — 14. Co to znaczy być wolnym? — 15. Jak wyzbyć się reakcji ofiary? — 17. Ocena twojej sytuacji życiowej — 18. Oczekiwanie osoby wolnej i niezależnej — 22. 1. Twój potencjał fizyczny — 23. 2. Twój potencjał intelektualny — 24. 3. Twój potencjał emocjonalny — 26. 4. Twoje możliwości towarzyskie — 26. Niektórzy typowi manipulatorzy — 27. 1. Rodzina — 27. 2. Praca — 30. 3. Autorytety i specjaliści — 31. 4. Urzędy i biurokraci — 32. 5. Ekspedienci i urzędnicy — 34. 6. Twoje własna osoba — 36. Na zakończenie — 38.

2. DZIAŁANIE Z POZYCJI SIŁY	39
---------------------------------------	----

Jak się najczęściej zachowujesz? Test złożony z 21 pytań — 39. Nowe spojrzenie na siłę — 41. Lęk: coś, co kryje się w tobie — 43. Doświadczenie jako sposób na przezwyciężenie lęku — 45. Odwaga: nieodzowna cecha osób niezależnych — 47. „Korzyści” jakie przynosi działanie z pozycji osoby słabej — 48. Nie stawiaj nikogo wyżej od siebie — 49. Ludziom imponuje siła! — 52. Przykłady dialogów i strategii pomocnych do działania z pozycji siły — 54. Uwagi końcowe — 61.

3. UNIKANIE OBSESYJNEGO ROZMYŚLANIA O SPRAWACH MINIONYCH LUB TAKICH, KTÓRYCH NIE DA SIĘ ZMIEŃĆ	63
--	----

Kilka spraw, których nie możesz zmienić — 64. Słowo-pułapka „powinnieś być”: jak i dlaczego ono działa — 68. Inne typowe sposoby koncentrowania się na przeszłości — 70. Samodestrukcyjny efekt ciągłego wracania do przeszłości — 74. Kilka strategii, które pomogą ci zwalczyć nawiązywanie do przeszłości — 78. Podsumowanie — 82.

4. JAK UNIKAĆ NIEBEZPIECZNYCH PORÓWNAŃ	83
--	----

Test złożony z dziesięciu pytań — 83. Jesteś jedyny na świecie — 85. Pojęcie egzystencjalnej samotności — 86. Destrukcyjny wpływ porównań — 88. Jeszcze coś gorszego: pozwalasz, aby porównywano cię z innymi — 89. Inne typowe pułapki porównań — 95. Kilka strategii zwalczania wiktyimizacji przez porównania — 97. Uwagi końcowe — 102.

5. **JAK OPAŃOWAĆ UMIEJĘTNOŚĆ SPOKOJNEGO I SKUTECZNEGO DZIAŁANIA, NIE OCZEKUJĄC ZROZUMIENIA U INNYCH** 104
 Test złożony z dwunastu pytań — 104. Jak działać spokojnie i skutecznie — 105. Kilka słów na temat prawa do prywatności — 107. Nie oczekuj zrozumienia w każdej sytuacji — 108. Wzruszanie ramionami to pozytywna cecha — 109. Obrażanie się to zachowanie typowe dla ofiar — 109. Obsesyjne analizowanie swojego związku — 110. Klótnia — zachowanie niewarte obrony — 111. Kłamstwo nie zawsze jest niemoralne — 112. Absurdalność potrzeby potwierdzania siebie — 115. O potrzebie wykazywania się przed krewnymi i przyjaciółmi — 117. Ludzie, którzy oczekują twego współczucia dla ich smutku — 119. Zdania powszechnie używane do wiktylizacji ludzi — 122. Strategie zwalczania gry opartej na „nie rozumieniu” i osiągania spokojnej skuteczności — 125. Na zakończenie — 131.
6. **NAUCZ INNYCH, JAK CHCESZ BYĆ TRAKTOWANY** 133
 Proces „uczenia innych” — 134. Teoria „uderzenia karate” — 135. Uczysz ludzi zachowaniem, a nie słowami — 138. 1. Dzieci i rodzice — 139. 2. Konflikty w związkach partnerskich — 141. 3. Przykład bitej żony — 141. Czego oczekujesz od pijaka? — 142. Jak być skutecznie asertywnym — 144. Kilka typowych kategorii ludzi, których nauczyłeś, aby traktowali cię jak ofiarę — 148. Kilka przykładów z historii — 152. Strategie pomocne w uczeniu innych, jak chcesz być traktowany — 155. Na zakończenie — 161.
7. **NIGDY NIE STAWIAJ LOJALNOŚCI WOBEC INSTYTUCJI LUB RZECZY MATERIALNYCH PONAD LOJALNOŚĆ WOBEC SAMEGO SIEBIE** 162
 Test złożony z dwunastu pytań — 162. Nadużycie lojalności — 164. Współzawodnictwo kontra współpraca — 165. Skutki nadmiernego współzawodnictwa — 168. Historia pewnego ambitnego dyrektora — 170. Ludzie są ważniejsi od rzeczy — 171. Wygrywanie i przegrywanie — 174. Charakterystyka ofiar, których lojalność wobec rzeczy i instytucji jest większa niż lojalność wobec siebie samych — 175. Jak funkcjonują przedsiębiorstwa — 178. Kilka typowych sytuacji, gdy stajesz się ofiarą instytucji — 179. 1. Personifikacja instytucji — 179. 2. Zaprzysiężenie wiecznej wierności — 180. 3. Stosowanie się do reguł i zwyczajów, jak gdyby stanowiły one świętość — 180. 4. Pułapka biurokratycznego labiryntu w instytucjach — 183. 5. Pułapka biurokratycznego żargonu — 184. 6. Pułapka doszukiwania się „logiki” w decyzjach biurokratów — 187. Strategie pomocne w zwalczaniu wiktylizacji instytucjonalnej — 188. Uwagi końcowe — 192.

8. **JAK ODRÓŻNIĆ POGLĄDY OD RZECZYWISTOŚCI** 194
 Poglądy a rzeczywistość — 194. Jak nie stać się ofiarą rzeczywistości — 198. Poglądy, które działają przeciwko tobie — 199. 1. Dobry/zły — 200. 2. Właściwe/niewłaściwe — 201. 3. Piękny/brzydki — 202. Lista rzeczy, które nie istnieją w rzeczywistości — 203. Spokój wewnętrzny jako sposób na osiągnięcie dystansu do rzeczywistości — 204. Istnienie jako przeciwieństwo myślenia o istnieniu — 205. Kilka opartych na rzeczywistości technik eliminowania opinii, którymi sam sobie szkodzisz — 211. Konkluzja — 216.
9. **JAK BYĆ KREATYWNIE AKTYWNYM W KAŻDEJ SYTUACJI** 217
 Pojęcie kreatywnej aktywności — 217. Jak polubić miejsce, w którym przebywasz — 219. Życie to nieustanne serie doświadczeń — 219. Zwalczanie przeciwności — 221. Jest wiele sposobów... — 224. Znaczenie wytrwałości — 228. Działanie a beczynność — 231. Argumenty ludzi, którzy nie są kreatywni — 234. 1. Nic na to nie poradzę! — 234. 2. Tak to już jest — 234. Kilka przykładów kreatywnego działania — 235. 1. Szukanie zatrudnienia — 235. 2. Własna inwencja zamiast zatrudnienia — 236. 3. Zmień swoje hobby w biznes — 237. 4. Walka z biurokacją — 239. 5. Kolegium do spraw wykroczeń drogowych — 239. 6. Długie opóźnienie na lotnisku — 240. 7. Pisanie wypracowań — 240. 8. Rachunek za obiad — 241. 9. Nieprzyjemnie pachnące papierosy — 241. 10. Przykład Iwana Denisowicza — 241. Podsumowanie — 243.
10. **WYGRANY CZY PRZEGRANY? TWÓJ OBECNY „PROFIL OFIARY” OPARTY NA STU TYPOWYCH SYTUACJACH** 244
 Pomiar twojego obecnego profilu ofiary — 245.