

SPIS TREŚCI

WSTĘP | 07

Podziękowania | 10

WPROWADZENIE | 13

Każda walka z problemem powiększa go! | 14

Koniec z biernością | 15

Dzisiejsze wzory wczoraj były negowane | 16

Bądź nikim, to bezpieczne | 17

Amputowanie emocji czy nadwrażliwość? | 19

Siedem miliardów ludzi | 21

Sami dla siebie możemy być przeszkodą | 23

Dla kogo więc jest książka **Hejtoholik**? | 29

Ocalić 160 osób czy tyle samo zepchnąć z klifu? | 30

DEFINICJE | 33

Hejter — definicja i odmiany | 34

Konsekwencje braku zasad? | 37

Gdy życie chce Cię złamać! | 43

Początek | 44

Harcerstwo i co dalej? | 45

Pierwszy cios | 46

Kiedy odczyłem się kłamać | 47

Prosperita I | 47

Prosperita II | 49

Prywatnie | 49

Wiosna | 50

Dziś, 2015 r. | 51

Potrzebujemy przykładów | 52

Błędy oceny czy stare schematy myślenia? | 53

CO JEST/NIE JEST HEJTEM? | 55

Cienka, czerwona linia | 56

Ja mam iść do cyrku? | 57

Cienka, subtelna granica | 59

Karny kutasik | 64

Pod wpływem Mocarza | 66

Modowe bagienko | 69

Negatywne komentarze | 76

POWODY HEJTU | 77

Po co nam jest hejt? | 78

Moje dzieciństwo było do dupy, dlatego... dziś hejtuję! | 79

Nie ma to jak dobry start... | 83

„Mózg się lasuje”, to za mało powiedziane | 86

Desperackie wołanie o pomoc? | 88

Niesprawiedliwość społeczna | 89

Kłamiemy, zamiast mówić szczerze | 91

Czy można oberwać za zbyt dobrze wykonaną robotę? | 92

Hejt pomaga odróżnić ludzi | 95

Wyglądasz jak kosmita | 96

Zaczynaliśmy razem... | 98

Jak pięć do jednego | 99

Po co się porównujesz? | 102

CZY HEJT JEST ZŁY? | 105

Wykop, Karachan i inne tego typu serwisy to rynsztok! | 106

Przestajesz wyrażać siebie | 111

Czy istnieje szczepionka na hejt? | 113

Nigdy Ci tego nie zapomnę! | 115

Komentarze to trucizna | 117

Twoje lęki mogą Cię sparaliżować! | 121

Tragiczne konsekwencje dla hejtera? | 124

Zabiję Cię... aktorko | 126

CZY HEJT JEST DOBRY? | 127

Ludzie uwielbiają przemianę od zera do bohatera | 128

Pokazują inny punkt widzenia | 130

Czyli to psychopaci? | 133

Kolejna ucieczka z kraju | 134

POTRÓJNE ZAPRZECZENIE | 137

Trzy razy bzdura | 138

Bzdura nr 1 — To norma, przyzwyczaj się! | 139

Punkt widzenia zależy od punktu siedzenia! | 141

Bzdura nr 2 — To mnie nie dotyczy | 144

Sam święty nie byłem, czyli z #HejtoHolika w #HejtBustera | 145

Bzdura nr 3 — Jestem odporny, ja z tym nie mam problemu! | 147

Jarosław Kuźniar jedzie na wakacje | 148

ARCHETYPY HEJTOHOLIKÓW | 151

Naklej łatkę, a ujarzmisz | 152

AnonimusPospolity | 153

KanibalFamiliaris | 154

WiecznoZazdrościeNiowiec | 155

NegownikZaraźliwy | 157

PlotkoZaurus | 158

Stę kac z O p s i s | 160

WyśmiewcaStadny | 161

StereoPitek | 162

PseudoErudytek | 163

HrabiObibokus | 164

AntyTroszczyciel | 165

4 FAZY HEJTBUSTERA | 167

Tania siła robocza na zawsze! | 168

Gdzie ich przyjmiesz? | 169

Czym chata bogata! | 170

Klient przychodzi do Ciebie kupić, a nie pogadać! | 170

Konieczn ie p o d z i ę k u j ! | 170

- Faza 1. — Boisz się coś zrobić | 172
Faza 2. — Działasz, ale uginasz się pod krytyką i opinią innych | 173
Faza 3. — Nabierasz chwilowej odporności i robisz swoje | 175
Faza 4. — Czerpiesz korzyści z hejtu | 177

METODY RADZENIA SOBIE Z HEJTEM | 179

- Jak odpowiadać na hejt, aby nie stać się hejterem? | 180
Jedna ze strategii prewencyjnych to niedawanie hejterom
pożywki do wzrostu | 181
Agresywna reakcja Czesława? | 183
Metoda 1. — Fakty i argumenty merytoryczne | 186
Mistrzostwo w kung-fu | 187
 Powód założenia własnej szkoły sztuk walki,
 czyli jak powstał IRBIS | 187
 Kłątwa. Twoja szkoła nie przetrwa nawet roku! | 188
 Przecież kung-fu to sport, a sport to fair play! | 188
Metoda 2. — Z - w + | 190
Mówiom, ale nieskładnie | 192
Metoda 3. — Humor | 195
CeZik to pedał? | 196
Metoda 4. — Kwarantanna | 198
Let's Play, czyli zabawmy się w zazdrość! | 199
Metoda 5. — No dobra, wyrzuć to z siebie! | 203
Zasady antyhejtowe akcji Disneya i FDN | 205
 O Fundacji Dzieci Niczyje | 207

ZAKOŃCZENIE | 209

- Smerf Maruda był hejterem, zanim to się stało modne | 210
 #HejtoHolik LIVE+ | 212
Podziękowania za wsparcie akcji na Wspieram.to | 213
 Partnerzy strategiczni | 214
 Sponsorzy | 214
Osoby wspierające akcję crowdfundingową na Wspieram.to | 215
Znani i lubiani promujący akcję | 229