

Spis treści

Wprowadzenie	7
1. Kontekst	13
1.1. <i>Miejsce akcji</i>	13
1.2. <i>Równowaga stosunków</i>	18
1.3. <i>Jakie relacje cenimy</i>	27
1.4. <i>Kto jest winien?</i>	31
2. Elementy zawodowego współżycia	39
2.1. <i>Reguły, normy, rytuały...</i>	39
2.2. <i>Wyżej, niżej czy może równo?</i>	45
2.3. <i>Komunikacja</i>	51
2.4. <i>Kłamstwa, błędy i półprawdy</i>	57
2.5. <i>Dotrzeć do prawdy</i>	60
3. Inni i my	75
3.1. <i>Rytualne banały</i>	75
3.2. <i>Uwaga na samospelniające się przepowiednie!</i> ...	78
3.3. <i>Zbyt surowo wychowani</i>	82
3.4. <i>Trening wolności</i>	88
4. Analiza sytuacji i techniki postępowania	93
4.1. <i>Zachowywać się z klasą</i>	93
4.2. <i>Strategie destabilizujące</i>	94
4.3. <i>Ludzie z natury nas drażniący</i>	104

4.4. Jednostki niebezpieczne	114
4.5. Sposoby na opanowywanie się	126
4.6. Odbudować kontakty	133
4.7. Instrukcje obsługi	138
4.8. Zatwardziali	150
5. Jak bronić się przed samym sobą	155
5.1. Metody, których należy unikać	155
5.2. Rozpoznanie sytuacji	159
5.3. Test	162
5.4. Czy robisz fochy?	166
5.5. Życ dalej	171
Inspirujące cytaty	176
Bibliografia	179
Inne książki autorów	181