

Spis treści

Co warto powiedzieć na wstępie

Fałszywe przekonania — rozczarowania i nowa inspiracja

Kilka małych paradygmatów

Znaczenie pojęcia komunikacja niewerbalna

Podstawowe doświadczenia — źródła i oparcie

Anatomia zachowań

Czy pod wpływem ewolucji nie czerwienieją policzki?

Komunikowanie się — podstawa egzystencji

Czujne uszy

Zachowania terytorialne

Jak się takie terytorium zdobywa i utrzymuje?

Jesteśmy bardziej ciałem czy duszą?

Naprawa zależności ciała i duszy

Terytorium, granice i hierarchizacja

Granice — bezpieczeństwo i niepewność

Hierarchizacja

Emocje i kształt

Emocje tworzą jak ręce rzeźbiarza

Postawa ciała a emocje

Podstawa fizjologiczna

Układ mięśniowy

Układ krążenia

Układ nerwowy

Mózg

Układ oddechowy	181
Oddech jako element diagnostyczny	195
Niepokój wewnętrzny i oddech	201
Energetyczna koncepcja postępowania i zachowań	205
Naładowanie i wyładowanie	210
Sygnały ciała i ich interpretacja	213
Patrzeć, rozumieć i czekać	215
Kryteria obserwacji	216
Kontekst — szersza zależność	224
Postawa	229
Chód	255
Sposób siedzenia	265
Ręce	283
Gesty	288
Tułów	309
Klatka piersiowa	311
Brzuch	314
Plec	318
Miednica	323
Kark i szyja	331
Głowa	337
Mięśnie mimiczne	341
Brwi i czoło	345
Nos	349
Usta	350
Oczy	356
Ruchy gałek ocznych	360
Żuchwa i broda	365
Ruch w przestrzeni	369
Kontakt fizyczny (dotyk)	385
Agresja i agresywność	397

Głos	411
Ciało jak dziennik	421
Seksualność	433
Wrażliwe miejsca	449
Dominacja – podporządkowanie	459
Pismo jako źródło poznania	469
Przygotowanie własnego ciała	477
Kiedy napięcie mięśni jest większe	480
Coś szybkiego w ramach „pierwszej pomocy”	485
Nie tylko szybka rozgrzewka	488
Ćwiczenia w pojedynkę też są dobre	491
Bliskość i bezpieczeństwo pomagają w rozluźnieniu	493
Ograniczenie mówienia stymuluje inne umiejętności	496
W miejscu pracy	499
Terytorium	503
Intymność	505
Moje biurko, mój zamek	506
Zakończenie	519
Skorowidz	521