

SPIS TREŚCI

Podziękowania 15

Rozdział 1. DZIECI NOCY 17

Kim są emocjonalne wampiry?

Czy oni *naprawdę* są wampirami 20

Wampiry społeczne 23

Wampiry histrioniczne 24

Wampiry narcystyczne 25

Wampiry obsesyjno-kompulsywne 26

Wampiry paranoiczne 27

Rozdział 2. DOJRZAŁOŚĆ A ZDROWIE

PSYCHICZNE 31

*Skoro emocjonalne wampiry są jak dzieci,
to czego im trzeba, żeby dorosnąć?*

Co sprawia, że ludzie zmieniają się
w emocjonalne wampiry 35

Niedojrzałość a zło 36

Zasada „każdy i nikt” 36

Jeżeli wśród wampirów zobaczysz siebie 37

Rozdział 3. JAK DZIAŁAJĄ WAMPIRY 39

*Czym emocjonalne wampiry różnią się od innych irytujących ludzi
i dlaczego są bardziej niebezpieczne*

Wampiry są inne 42

Wampiry polują na ludzi 44

Wampiry nie widzą swojego odbicia w lustrze 47

Wampiry są silniejsze w ciemnościach 47

Jak się bronić przed wampirami 48

Rozdział 4. KOCHANE ŁOBUZY 49

Odmiany wampirów aspołecznych

- Dylemat toyota–ferrari 52
- Jak rozpoznać wampira aspołecznego 54
- Lista kontrolna aspołecznych wampirów
emocjonalnych – słuchanie zewu krwi 55
- Co ocenia lista kontrolna 56



Rozdział 5. WAMPIRY ŻĄDNE PRZYGÓD 59

Seksowne, ekscytujące i zdecydowanie szkodliwe dla zdrowia

- Fizjologia podniecenia 61
- Wampiry żądne przygód są
świetnymi hipnotyzerami 63
- Żądne przygód wampiry rodzaju żeńskiego 64
- Jak wampiry to robią,
że wciąż wracamy po więcej 64
- Dziesięć sposobów obrony przed wampirami
żądnymi przygód 66

Rozdział 6. ŻYCIE Z WAMPIRAMI ŻĄDNymi PRZYGÓD 77

Kochankowie i małżonkowie żądni przygód

- Bohater kina akcji 79
- Kłamca 84
- Niewierny kochanek 84
- Wampir żądny przygód jako były mąż 86
- Wampir żądny przygód jako tata 89
- Wampiry żądne przygód jako dorosłe dzieci 94

Rozdział 7. ASPOŁECZNI SPRZEDAWCY UŻYWANYCH SAMOCHODÓW 99

Są bardziej śliscy niż tani poliester, dlatego zawsze trzeba czytać to, co napisano drobnym drukiem

- Hipnotyzowanie za pomocą używanego samochodu 103
- Czy szczerłość rzeczywiście jest najlepszą zasadą 111

Rozdział 8. WAMPIRY TYRANIZUJĄCE 113

Wielkie, przerażające, silne i złe – niczym dzieci, które kiedyś kradły nam pieniądze na lunch

- Instynkt agresji 116
- Hipnoza wampira-tyrana 117
- Jak sobie radzić z tyranami 118
- Jak robić rzeczy nieoczekiwane 120

Rozdział 9. ŻYCIE ZE SPRZEDAWCAMI UŻYWANYCH SAMOCHODÓW I TYRANAMI 129

- Życie z kłamcą 131
- Tyrani w twoim życiu 138
- Życie na polu minowym 138

Rozdział 10. TERAPIA WAMPIRÓW ASPOŁECZNYCH 149

- Cel 151
- Nauka kontrolowania gniewu 152
- Terapia uzależnień 152
- Autoterapia 154
- Co zaszkodzi 155

Rozdział 11. STYL ŻYCIA SHOW-BIZNESU 157

Odmiany wampirów histrionicznych

- Jak to jest być histrionikiem 160
- Histrioniczny dylemat 161
- Lista kontrolna wampirów histrionicznych –
życie jako opera mydlana 162
- Jak się bronić przed
wampirami histrionicznymi 166



Rozdział 12. WAMPIRY, KTÓRE ODGRYWAJĄ ROLE 167

Wszystko jedno, czy chodzi o seks, choroby czy o tajemnice sukcesu – show-biznes jest zawsze taki sam

- Hipnoza wampira-aktora 172
- Pisanie dla siebie bezpiecznej roli 174

Choroba jako teatr	175
Celebryci, fani i naśladowcy	175
Dziewięć sposobów obrony przed histrionikami-aktorami	176

Rozdział 13. WAMPIRY PASYWNO-AGRESYWNE 183

*Ocal nas, Panie, przed upiorami, złymi duchami i ludźmi,
którzy tylko próbują nam pomóc*

Obdarowywanie aż do bólu	189
Choroba jako forma komunikacji	190
Hipnoza pasywno-agresywna	195
Syndrom wysokiego mniemania o sobie	196
Dziewięć sposobów obrony przed pasywno-agresywnymi histrionikami	197

Rozdział 14. ŻYCIE Z WAMPIRAMI HISTRIONICZNYMI 205

Sztuka wojenna histrioników	207
Moja mama dusza towarzystwa	208
Królowa plotek	210
Twoja przygnębiona siostra	211
Histrionicy rodzaju męskiego	216



Rozdział 15. TERAPIA WAMPIRÓW HISTRIONICZNYCH 219

Cel	221
Pomoc profesjonalna	222
Autoterapia	223
Co zaszkodzi	225

Rozdział 16. WIELKIE EGO – I NIC POZA TYM 227

Odmiany wampirów narcystycznych

Jak to jest być osobą narcystyczną	230
Narcystyczny dylemat	231
Narcyzm a poczucie własnej wartości	233
Lista kontrolna wampirów narcystycznych –	

jak rozpoznać najzdolniejszego, najbardziej utalentowanego
i pod każdym względem najlepszego człowieka
na świecie (jego zdaniem naj-) 233
Co ocenia lista kontrolna 235

Rozdział 17. WAMPIRY, KTÓRE SĄ ŻYWYMI LEGENDAMI WE WŁASNEJ WYOBRAŹNI 239

Kto z takim talentem potrzebuje osiągnąć?

Jak narcystyczne wampiry-żywe legendy
uniemożliwiają sobie osiąganie sukcesów 244

Hipnotyzowanie za pomocą
narcystycznej legendy 245

Jak uspołeczniać narcystyczne
wampiry-żywe legendy 249

Dziewięć sposobów obrony przed
narcystycznymi wampirami-żywymi
legendami 251

Rozdział 18. WAMPIRY-SUPERGWIAZDY 259

*Musimy je kochać! A właściwie musimy
oddawać im cześć*

Jak sobie radzić z nigdy niezaspokojonymi
potrzebami supergwiazd 263

Hipnoza supergwiazd 266

Supergwiazdy i seks 266

Depresja i złość supergwiazdy 268

Dziewięć sposobów obrony przed
narcystycznymi supergwiazdami 271



Rozdział 19. ŻYCIE Z WAMPIRAMI NARCYSTYCZNYMI 279

Eksperci z piekła rodem 282

Mama-tygrysica 285

Życzenia świąteczne od najbliższych
wampirów narcystycznych 287

Rozdział 20. TERAPIA WAMPIRÓW NARCYSTYCZNYCH 291

Cel	293
Pomoc profesjonalna	293
Autoterapia	294
Co zaszkodzi	295

Rozdział 21. DOBRYMI CHĘCIAMI JEST WYBRUKOWANA DROGA DO PIEKŁA 297

Odmiany wampirów obsesyjno-kompulsywnych

Jak to jest być wampirem obsesyjno-	
-kompulsywnym	300
Ile to jest „za dużo”	301
Kara – punkt zetknięcia się dobra i zła	302
Lista kontrolna wampirów obsesyjno-kompulsywnych –	
występek w przebraniu cnoty	303
Co ocenia lista kontrolna	305
Obsesyjno-kompulsywny dylemat	307

Rozdział 22. WAMPIRY PERFEKCJONIŚCI I PURYTANIE 309

Czy wampir może cierpieć na zaparcia?

Dlaczego one zawsze wydają się rozgniewane	312
Hipnoza wampirów obsesyjno-	
-kompulsywnych	312
Produkt a proces	313
Domagaj się określania priorytetów	315
Perfekcjniści	316
Jak istoty niedoskonałe mogą obcować	
z perfekcjonistami	318
Purytanie	320
Poznaj swojego wewnętrznego nastolatka	321
Dziewięć sposobów obrony przed wampirami	
obsesyjno-kompulsywnymi – co robić, kiedy chcą	
cię dopaść dobrzy ludzie	324

Rozdział 23. ŻYCIE Z WAMPIRAMI
OBSESYJNO-KOMPULSYWNYMI 331

- Maniak kontrolowania 333
- Rodzice z manią kontrolowania 337
- Małżeństwo z maniakiem
kontrolowania 337



Rozdział 24. TERAPIA WAMPIRÓW
OBSESYJNO-KOMPULSYWNYCH 341

- Cel 343
- Pomoc profesjonalna 343
- Co zaszkodzi 345

Rozdział 25. WIDZĄC TO, CZEGO
NIE WIDZĄ INNI 347

Odmiany wampirów paranoicznych

- Paranoiczna uczciwość 350
- Jak to jest być paranoikiem 352
- Lista kontrolna wampirów paranoicznych –
następny przystanek „Strefa Cienia” 353
- Co ocenia lista kontrolna 354

Rozdział 26. WAMPIRY-WIZJONERZY
I WAMPIRY-ZIELONOOKIE
POTWORY 357

*Inspiracja zawsze łączy się
z rozdmuchiowaniem spraw
do nadnaturalnych rozmiarów*

- Paranoiczne poszukiwania 359
- Hipnoza wampirów paranoicznych 360
- Wizjonerzy 361
- Jak rozpoznawać głupie pomysły 363
- Paranoja i religia 366
- Zielonookie potwory 366
- Dziewięć sposobów obrony przed wampirami paranoicznymi –
jak ofiarować paranoikowi przebłysk rzeczywistości 371

Rozdział 27. TERAPIA WAMPIRÓW
PARANOICZNYCH 377

Cel 379

Pomoc profesjonalna 379

Autoterapia 380

Co zaszkoździ 381

Rozdział 28. WSCHÓD SŁOŃCA
NA ZAMKU DRAKULI 383

INDEKS 389