

Spis treści

PRZEDMOWA.

TEN GOŚĆ DOPROWADZA MNIE DO SZAŁU!	9
---	---

CZĘŚĆ 1.

PIEKŁO TO INNI!	15
------------------------------	----

<i>Ja jestem trudny?! Chyba ty!</i>	16
---	----

Test szewskiej pasji:

Jaki typ człowieka doprowadza mnie do szału	21
---	----

Dlaczego trudnych ludzi jest coraz więcej	31
---	----

Wcale nie jestem zestresowany, baranie jeden!	36
---	----

Kiedy wewnętrzne dziecko wywołuje kłótnie	41
---	----

Rosyjski szpieg w drodze do Moskwy	47
--	----

Komu pozwalam się zdenerwować	52
-------------------------------------	----

Typ rozpoznany, spór zażegnany	56
--------------------------------------	----

CZĘŚĆ 2.

SIEDEM TYPÓW OSOBOWOŚCI – INSTRUKCJA OBSŁUGI	61
---	----

1. Czarnowidz. „Nastawiam się na najgorsze!” (<i>osobowość lękowa</i>)	62
---	----

2. Narcyz. „Jestem pępkiem świata!” (<i>osobowość narcystyczna</i>)	102
--	-----

3. Perfekcjonista. „Byle nie popełnić błędu!” (osobowość kompulsywno-obsesyjna)	141
4. Pan i władca. „Zawsze mogę cię przebić!” (osobowość typu A)	180
5. Zagubiony we mgle. „Powiedz mi, co mam robić!” (osobowość zależna)	219
6. Król focha. „Tylko mi nic nie narzucaj!” (osobowość pasywno-agresywna)	258
7. Pozer. „Spójrzcie na mnie, jestem ósmym cudem świata!” (osobowość histrioniczna)	295

CZĘŚĆ 3.

DODATEK: 15 NAJLEPSZYCH ĆWICZEŃ

Ćwiczenie 1. Czy rozpoznaję te typy?	337
Ćwiczenie 2. Czy umiem postępować z danym typem?	340
Ćwiczenie 3. Czy rozumiem motywację tych typów?	349
Ćwiczenie 4. Za co ja sam ponoszę odpowiedzialność w kontaktach z innymi?	356
Ćwiczenie 5. Trzy osoby, które są dla mnie wyzwaniem, to...	358
Ćwiczenie 6. Jaki typ osobowości się za tym kryje?	359
Ćwiczenie 7. W jakim zakresie moje typy W są do siebie podobne?	360
Ćwiczenie 8. Czego może mnie nauczyć typ W?	362
Ćwiczenie 9. Co sprawia, że puszcza mi nerwy?	364
Ćwiczenie 10. Ta konfliktowa sytuacja mogłaby też mieć inny przebieg. Jaki?	366
Ćwiczenie 11. Czy mój typ W wie, czego mi potrzeba?	368
Ćwiczenie 12. Czy dostatecznie dobrze umiem wyznaczać granice?	370

Ćwiczenie 13. Czy umiem mówić „nie”?	372
Ćwiczenie 14. Jaka najważniejsza lekcja płynie dla mnie z tej książki?	374
Ćwiczenie 15. Moja umowa ze sobą	377

ZALECANE DALSZE LEKTURY

PRZYPISY BIBLIOGRAFICZNE