

Оглавление

Введение	9
Кто такие хищники.....	11
Есть ли неуязвимые? Мифы и реальность.....	12
Кому нужно все это знать.....	13
Контексты	13
Кто мы.....	14
Что вы получите, прочитав книгу	17
Как пользоваться книгой	18
Почему это надо знать	19

Часть 1. Как мы устроены.

Знакомство с собой и с хищниками

Глава 1. Медные трубы. Кризисы развития	22
Глава 2. Хищники, паразиты и обычные люди — кто это такие	25
Нарциссы.....	27
Психопаты.....	32
Темная триада.....	35
Абьюзеры.....	36
Прочие токсичные люди.....	37
Можно ли измениться так, чтобы изменился другой?.....	38
Глава 3. Как человек принимает решение.....	40
Структура личности.....	40
Разум и бессознательное	43
Глава 4. Природа человека и точки уязвимости.....	46
Мотивации человека как высшего примата.....	46

Свой всегда прав	48
Социальные нормы и правила — ограничение личности или необходимость?	49
Намерение любого действия — позитивное.	52
Борьба или взаимодействие человеческого и животного	52
Глава 5. Части личности и внутриличностный конфликт	54
Конфликт частей личности	54
Влияние частей личности на принятие решений.	56
Все сложно	57
«Крестражи»	59
Глава 6. Бурдано осел	62
Создание конфликта личности	62
Можно ли это использовать в обратную сторону?	65
Глава 7. Способы решения внутренних конфликтов	66
Метод двух стульев	67
Реимпринтинг	68
Глава 8. Шесть шагов к вершине. Или к пропасти.	
Пирамида Дилтса	71
Что такое пирамида логических уровней Дилтса	71
Разрушения личности в рамках пирамиды Дилтса.	74
Глава 9. Тень — скрытая сила темной стороны	77
Как понять свою тень	78
Знакомство с тенью	81
Глава 10. Вербовка. Незакрытые потребности, идеалы, мечты и теневая сторона.	83
Незакрытые потребности	83
Ценности, идеалы	84
Комплексы и теневая сторона	85
Теневые архетипы	86
Что такое вербовка	86

**Часть 2. Наиболее частые способы манипуляции
и способы противодействия**

Глава 11. Как понять, что вами манипулируют	90
Глава 12. Кто управляет собой, управляет другими. Состояния.	93
Удержание состояния	93
Что-то случилось. Правила реагирования	96
Восстановление после удара	97
Глава 13. Почему ненадежны друзья и люди, которым вы сделали добро.	102
Зависть	103
Благодарность	107
Глава 14. Шизофреногенные паттерны, или Double bind	112
Лингвистический ШЗП	113
Двойное послание: вербальное и невербальное	113
Поведенческий ШЗП	114
Внушение после применения ШЗП	115
Глава 15. Газлайтинг.	120
Структура газлайтинга	121
Отличие газлайтинга от лжи.	122
Кто этим занимается	122
Глава 16. Чувство вины. Никогда не оправдывайтесь	127
Не оправдываться, а анализировать	129
В жестких форматах общения	131
Отношения личные и равные	132
Самоедство	133
Глава 17. Признаки надвигающихся проблем.	135
Глава 18. Общие правила противостояния манипуляции.	143
Защита	144
Как изучать людей	148

Глава 19. Ментальная броня: диссоциация, аутичность	150
Три позиции восприятия	150
Диссоциация как магическая практика	151
Аутизм	152
Глава 20. Стратегия «Часовой»	154

Часть 3. Внутри компании.

Что может угрожать бизнесу и руководителю

Глава 21. Руководитель	160
Глава 22. Холодный душ и корпоративная культура. Стоит ли ею заниматься	166
Глава 23. Дискредитация руководителя. Сплетни, интриги	169
Сплетни	169
Интриги в компании	170
Глава 24. Создание созависимых отношений	174
Лесть, комплименты	174
Появление в окружении новых людей, быстро создающих созависимые отношения	178
Переговоры и деловые отношения	180
Как избавиться от сильной созависимости	183
Глава 25. Друзья, родственники и другие близкие люди в компании	185
Что делать	189
Отличие дружбы от созависимости в рабочем коллективе	192
Глава 26. Ограничение информации. Шоры	194
Глава 27. Треугольник Карпмана	198
Глава 28. Разрушение Я-концепции при расставании партнеров ..	205
Бить толпой	207
Простые способы самовосстановления	209
Собери себя	210

Глава 29. Отношения партнеров в бизнесе. 214

Глава 30. Разрушение цели и мечты. Негативная обратная связь 219

Часть 4. Вне компании. Опасности и ловушки

Глава 31. Бизнес-вербовка 226

Сбор предварительной информации 227

Карта объектов воздействия 229

Глава 32. «Медовая ловушка». Обольщение, сексуальная привязка. 234

Любовная/сексуальная зависимость 236

Любовная привязка 236

Любовная вербовка 238

Эксплуатация гендерных различий 239

Глава 33. Дискредитация компании. Происки конкурентов 241

Глава 34. Наперсточники, или Окно Овертона 245

Глава 35. Разрушение партнерства, дружбы. Дискредитация 250

Глава 36. Здоровая личность — залог успеха в стрессовой ситуации 258

Завершить старое 261

Упражнение «Со мной все в порядке» 262

Заключение. 264

Словарь 266

Литература 271