

# Spis treści

<b>Wstęp</b>		<b>7</b>
<b>Część pierwsza</b>	<b>Umiejętności i techniki</b>	<b>13</b>
<b>01</b>	<b>Kontakt wzrokowy</b>	<b>15</b>
	Gramatyka oka	20
	Wykorzystanie kontaktu wzrokowego	22
	Badania nad kontaktem wzrokowym	24
	Czego mogą nas nauczyć nasze źrenice	25
	Lepsze wykorzystanie naszych oczu	27
	Ćwiczenia i eksperymenty	28
<b>02</b>	<b>Wyraz twarzy</b>	<b>31</b>
	Zakres wyrazów twarzy	35
	Twarze i pierwsze wrażenie	38
	Mowa twarzy	39
	Fakty na temat twarzy	41
	Uśmiechnij się, a poczujesz się lepiej	43
	Ćwiczenia i eksperymenty	44
<b>03</b>	<b>Ruchy głowy</b>	<b>47</b>
	Gadające głowy	50
	Słuchające głowy	52
	Zależy, jak na to spojrzysz	53
	Jak używać swojej głowy	55
	Potakuj, jeżeli chcesz, żebym mówił dalej	56
	Ćwiczenia i eksperymenty	57

<b>04</b>	<b>Gesty i ruchy ciała</b>	<b>59</b>
	Niech Twoje ciało zacznie mówić	64
	Mapa gestów Morrisa	66
	Obserwowanie ludzi	68
	Psychologia gestów	70
	Jak mówić w języku ciała	72
	Ćwiczenia i eksperymenty	73
<b>05</b>	<b>Postawa i poza</b>	<b>77</b>
	Czytanie w myślach na podstawie sylwetki	80
	Jestem panem w swoim domu	83
	Jestem skłonny cię polubić	84
	Badania postawy	85
	Wyolbrzymione pozy	87
	Ćwiczenia i eksperymenty	88
<b>06</b>	<b>Dystans i kierunek</b>	<b>91</b>
	Układ miejsc siedzących	96
	Skąd pomysł kozetki u psychiatry	98
	Status, dystans i kierunek	100
	Nie podchodź bliżej	101
	Ułatwianie wzajemnych kontaktów	104
	Ćwiczenia i eksperymenty	105
<b>07</b>	<b>Kontakt fizyczny</b>	<b>109</b>
	Kontakt fizyczny i dotykanie	113
	Potrzebujesz rąk	116
	Przytulanie i całowanie	117
	Nie naciskaj	119
	Lepszy kontakt fizyczny	120
	Ćwiczenia i eksperymenty	121
<b>08</b>	<b>Wygląd zewnętrzny i budowa ciała</b>	<b>123</b>
	Pierwsze wrażenie	126
	Musisz mieć styl	127
	Oddzielamy kobiety od mężczyzn	129
	Wymiary ciała i sylwetka	131
	Ludzie się zmieniają	133
	Poprawa wizerunku	134
	Ćwiczenia i eksperymenty	135
<b>09</b>	<b>Wycucie czasu i synchronizacja</b>	<b>139</b>
	Upływ czasu	142
	Raz na wozie, raz pod wozem	143
	Cisza i pauzy	144

	Harmonijna dyskusja	145
	Aby dojść do słowa	147
	Jak skutecznie wykorzystywać czas	148
	Ćwiczenia i eksperymenty	150
<b>10</b>	<b>Mowa ciała i język mówiony</b>	<b>153</b>
	Poparcie wypowiedzianych słów	156
	Błędy w mowie	157
	Zaprzeczanie temu, co mówimy	158
	Mowa ciała w polityce	158
	Śmieć się, a świat będzie się śmiać razem z Tobą	162
	Ćwiczenia i eksperymenty	162
<b>Część druga</b>	<b>Konteksty</b>	<b>165</b>
<b>11</b>	<b>Mowa ciała na świecie</b>	<b>167</b>
	Różnice kulturowe	170
	Uniwersalne zachowania niewerbalne	172
	Style negocjowania	173
	Jak zwykle biznes	175
	Co robić, gdy nie znamy języka	177
	Ćwiczenia i eksperymenty	178
<b>12</b>	<b>Mowa ciała w pracy</b>	<b>179</b>
	Zawodowa mowa ciała	181
	Skuteczne zebrania	185
	Postawa wobec kolegów z pracy	187
	Mowa ciała a zarządzanie w przemyśle	187
	Motywowanie innych	188
	Tworzenie zespołów	188
	Ćwiczenia i eksperymenty	189
<b>13</b>	<b>Codziennie spotkania</b>	<b>191</b>
	Pierwsze pięć minut	193
	Rozpoczynanie i kończenie rozmowy	195
	Jak rozpoznać kłamcę	196
	Rozmowy towarzyskie	197
	Ćwiczenia i eksperymenty	200
<b>14</b>	<b>Pociąg fizyczny</b>	<b>203</b>
	Chłopak spotyka dziewczynę	207
	Spójrz na swoich przyjaciół	210
	Radzić sobie z innymi	211
	Cechy gwiazdy	212
	Jak być bardziej atrakcyjnym	214
	Ćwiczenia i eksperymenty	216

<b>15</b>	<b>Rozwój osobisty</b>	<b>217</b>
	Nawiązywanie dobrych stosunków	220
	Otwarcie się	221
	Umiejętności komunikacyjne	222
	Synergia	223
	Robienie notatek na temat mowy ciała	224
	Ćwiczenia i eksperymenty	225
	<b>Zakończenie</b>	<b>229</b>
	<b>Bibliografia</b>	<b>233</b>
	<b>Skorowidz</b>	<b>237</b>