

SPIS TREŚCI

Podziękowania	19
Wprowadzenie	21
Nic nie jest takie, jak się wydaje	22
Jak dobrze znasz własną kieszeń?	23
Jak dobrze potrafisz wychwycić sprzeczności mowy ciała?	24
Jak pisaliśmy tę książkę	25
Twój słownik mowy ciała	26
I. Podstawy	27
Na początku... ..	30
Dlaczego nie chodzi o to, co mówisz	32
Jak mowa ciała zdradza emocje i myśli	32
Dlaczego kobiety są bardziej spostrzegawcze	34
Co pokazuje tomografia mózgu	35
Skąd wróżbici wiedzą tak dużo	36
Wrodzone, genetyczne czy wyuczone kulturowo?	38
Pochodzenie sygnałów niewerbalnych	40
Gesty uniwersalne	41
Trzy zasady właściwego odczytywania mowy ciała	42
Dlaczego łatwo błędnie odczytać mowę ciała	46
Dlaczego łatwiej odczytywać mowę ciała dzieci	47
Czy można udawać mowę ciała?	48
Z życia wzięte: kłamliwy kandydat	49
Jak doskonale odczytywać mowę ciała	50

2. Moc jest w twoich rękach	53
Jak odkryć, czy ktoś jest z nami szczerzy	56
Celowe użycie dłoni do oszukiwania	58
Prawo przyczyny i skutku	59
Moc dłoni	59
Eksperyment z udziałem widowni	62
Analiza uścisków dłoni	64
Kto pierwszy powinien wyciągnąć rękę?	65
Jak okazujemy dominację i chęć kontrolowania	65
Uległy uścisk dłoni	68
Jak wywołać poczucie równości	68
Jak nawiązać dobry kontakt	69
Jak rozbroić osobę dominującą	70
Uścisk zimnej, lepkiej dłoni	73
Przewaga lewej strony	73
Kiedy mężczyźni i kobiety podają sobie dłonie	75
„Rękawica”	76
Gra o władzę między Blairem a Bushem	80
Rozwiązanie	81
Osiem najgorszych uścisków dłoni na świecie	81
Uścisk dłoni Arafata i Rabina	87
Podsumowanie	88
3. Magia uśmiechu	89
Uśmiech to oznaka uległości	93
Dlaczego uśmiech jest zaraźliwy	95
Jak uśmiech oszukuje mózg	96
Ćwiczenie sztucznego uśmiechu	98
Przemytnicy uśmiechają się mniej	99
Pięć podstawowych typów uśmiechu	99
Dlaczego śmiech jest najlepszym lekarstwem	104

Dlaczego powinno się brać śmiech na poważnie	105
Dlaczego ludzie śmieją się i mówią, a szympany nie	106
Uzdrowiające poczucie humoru	106
Śmiech do łez	107
Jak działają dowcipy	108
Pokój śmiechu	108
Uśmiechanie się i śmiech to sposób nawiązywania więzi	109
Humor się sprzedaje	110
Wiecznie kwaśna mina	110
Rady dla kobiet dotyczące uśmiechania się	111
Śmiech w miłości	112
Podsumowanie	114
4. Gesty rąk	115
Bariery z ramion	117
Dlaczego krzyżowanie ramion może być szkodliwe	118
Tak... ale mnie jest z tym po prostu „wygodnie”	118
Różnice między płciami	119
Krzyżowanie ramion na piersiach	120
Rozwiązanie	121
Wzmocniony gest skrzyżowanych ramion	122
Chwytywanie dłońmi ramion	123
Szef kontra pracownicy	124
Jak uzyskać gest kciuków skierowanych do góry	125
Obejmowanie samego siebie	126
Jak bogaci i znani zdradzają, że brakuje im pewności siebie	128
Bariera z filiżanki	130
Moc dotyku	131
Dotykaj również dłoni	133
Podsumowanie	133

5. Różnice kulturowe	135
Jedliśmy wtedy pizzę	137
Test kulturowy	138
Dlaczego wszyscy stajemy się tacy jak Amerykanie	141
Podstawy kulturowe są prawie wszędzie takie same	142
Różnice w gestach powitalnych	144
Kiedy stykają się dwie kultury	145
Angielska sztywna górna warga	145
Japończycy	146
„Ty brudna, wstrętne świno” – wydmuchiwanie nosa	147
Trzy najpopularniejsze międzykulturowe gesty	148
Dotykać czy nie?	152
Jak obrazić przedstawiciela innej kultury	153
Podsumowanie	154
6. Gesty dłoni i kciuków	157
Jak mówią dłonie	160
Z jednej strony...	161
Z drugiej strony, gestykulowanie poprawia pamięć	161
Zacieranie rąk	162
Pocieranie palców	163
Splatanie i zaciskanie palców obu dłoni	164
„Wieża”	166
Podsumowanie	168
Podpieranie dłońmi podbródka	169
Trzymanie rąk za plecami	169
Wystawianie kciuków	171
Wystawianie kciuka z kieszeni	172
Podsumowanie	175
7. Gesty wyrażające ocenę i fałsz	177
Badania nad kłamstwem	180

Trzy mądre małpy	181
Jak twarz zdradza prawdę	182
Kobiety kłamią najlepiej i jest to prawda	183
Dlaczego trudno kłamać	184
Osiem najpopularniejszych gestów wykonywanych w trakcie kłamania	185
Gesty oceniania i grania na zwłokę	191
Kłamiący kandydat	193
Pocieranie podbródka	195
Granie na zwłokę	196
Pocieranie i poklepywanie karku	197
Dlaczego Bob zawsze przegrywał w szachy	198
Podwójne znaczenie	199
8. Sygnały wzrokowe	201
Rozszerzanie się źrenic	204
Test źrenic	206
Kobiety są w tym lepsze, jak zwykle	208
Puszczanie oka	208
Szybkie uniesienie brwi	209
Szeroko otwarte oczy	210
Ukradkowe spojrzenie	211
Jak rozpalić mężczyznę	212
W którą stronę patrzysz?	213
Jak utrzymać kontakt wzrokowy na plaży nudystów	214
Jak skupić na sobie uwagę mężczyzny	215
Większość kłamców patrzy prosto w oczy	216
Jak uniknąć ataku lub nadużycia	217
Zerkanie z ukosa	217
Częstsze mruganie	218
Rzucanie spojrzeń	219
Geografia twarzy	219

Przeszywające spojrzenie	222
Historia pewnego polityka	222
Spójrz mi głęboko w oczy, kochanie	223
Pierwsze 20 sekund rozmowy kwalifikacyjnej	224
Na jakim kanale nadajesz?	225
Jak utrzymać kontakt wzrokowy z publicznością	227
Jak przedstawiać informacje wizualne	227
Kontrolowanie wzroku słuchacza	228
Podsumowanie	229
9. Terytorialni intruzi: terytoria i przestrzeń osobista ...	231
Przestrzeń osobista	234
Wielkość stref	235
Jak to wygląda w praktyce	236
Kto do kogo się zbliża?	237
Dlaczego nie cierpimy jeździć windą	238
Dlaczego tłum łatwo rozwścieczyć	239
Rytuały związane z przestrzenią	240
Eksperyment podczas lunchu	241
Wpływ czynników kulturowych na zachowywanie dystansu	241
Dlaczego Japończycy zawsze prowadzą w walcu	243
Strefy wiejskie i miejskie	244
Terytorium a własność	246
Terytorium samochodu	247
Wykonaj test	248
Podsumowanie	248
10. Jak nogi ukazują to, co chcemy zrobić	251
Sposób chodzenia	254
Stopa prawdę ci powie	254
Po co nam nogi	255
Cztery główne pozycje stojące	255

Przyjmuje pozycję obronną, jest jej zimno czy „po prostu wygodnie”?	260
Jak przejść z pozycji zamkniętej do otwartej	261
Europejskie skrzyżowanie nóg	262
„Amerykańska czwórka”	263
Kiedy ciało się zamyka, zamyka się umysł	264
Zablokowana „amerykańska czwórka”	265
Krzyżowanie nóg w kostkach	266
Syndrom minispódniczki	268
Splatanie nóg	269
Nogi ułożone równolegle	269
Wysuwanie i cofanie nóg	270
Podsumowanie	271
II. 13 najczęściej spotykanych gestów	273
Skinienie głową	276
Dlaczego powinien się nauczyć kiwać głową	276
Jak zachęcić do wyrażenia zgody	277
Kręcenie głową	278
Podstawowe pozycje głowy	278
Chowanie głowy i kulenie ramion	281
Skubanie wyimaginowanych kłaczek	282
Jak pokazujemy gotowość do działania	282
Pozycja kowboja	285
Mierzenie rywala wzrokiem	286
Rozstawione nogi	288
Noga przełożona przez poręcz krzesła	289
Siedzenie okrakiem na krześle	290
Splatanie rąk na karku	291
Gesty wyrażające gotowość	293
Pozycja startowa	294
Podsumowanie	295

12. Odzwierciedlanie – jak nawiązujemy kontakt	297
Tworzenie dobrych wibracji	301
Odzwierciedlanie na poziomie komórkowym	302
Różnice w odzwierciedlaniu między kobietami a mężczyznami	303
Co zrobić, jeżeli jesteś kobietą	304
Kiedy kobiety i mężczyźni zaczynają się do siebie upodabniać	304
Czy naprawdę przypominamy naszych pupili?	305
Naśladowanie przez obserwację	306
Dostrajanie głosu	308
Celowe nawiązywanie kontaktu	309
Kto kogo odzwierciedla?	311
Podsumowanie	313
13. Tajemne znaki: papierosy, okulary i makijaż	315
Dwa typy palaczy	318
Różnice między palaczami a palaczkami	320
Palenie jako eksponowanie seksualności	321
Jak dostrzec decyzję na „tak” i na „nie”	321
Palacze cygar	323
Jak palacze gaszą papierosa	323
Jak odczytywać sygnały wysyłane za pomocą okularów	324
Gra na zwłokę	325
Zerkanie znad okularów	326
Noszenie okularów na głowie	327
Siła okularów i makijażu	328
Trochę szminki, proszę pani?	329
Sygnały wysyłane za pomocą aktówki	329
Podsumowanie	330
14. Jak ciało wskazuje na to, dokąd chce iść umysł	331
Co mówi kąt ustawienia ciała	334
Jak wykluczamy innych	336

Kierunek wskazywany przez ciało w pozycji siedzącej	337
Ustawienie stóp	338
Podsumowanie	339
15. Zalotne gesty i oznaki zainteresowania	341
Powrót barwnego samca	344
Historia Grahama	344
Dlaczego kobiety zawsze grają pierwsze skrzypce	346
Różnice między flirtującymi mężczyznami i kobietami	347
Proces przyciągania uwagi	348
13 najczęściej stosowanych kobiecych gestów zalotnych	349
Na które części kobiecego ciała patrzą mężczyźni	358
Na czym tracą piękni ludzie	360
Kobiece ciało – co najbardziej pociąga mężczyzn	361
Męskie gesty i sygnały zalotne	366
Męskie ciało – co najbardziej podnieca kobiety	371
Czy ona woli tors, nogi czy pośladki?	371
Podsumowanie	374
16. Gesty własności i terytorialne. Znaczenie wzrostu ...	375
Pochylanie się a status	379
Wielka szucha w mieście	381
Dlaczego niektórzy w telewizji wydają się wyżsi	382
Test podłogi	383
Minusy wysokiego wzrostu	383
Jak pochylanie się może czasem podnosić status	384
Jak politycy mogą zdobyć głosy dzięki telewizji	384
Jak udobruchać rozgniewaną osobę	385
Co ma do tego miłość?	387
Kilka technik optycznego dodawania sobie wzrostu	387
Podsumowanie	388

17. Układ miejsc przy stole – gdzie usiąść i dlaczego	389
Eksperyment ze stołem	392
Liczy się nie to, co mówisz, ale to, gdzie siedzisz	397
Pomysł króla Artura	398
Jak wciągnąć do rozmowy dwie osoby	399
Prostokątne stoły na zebraniach zarządu	399
Dlaczego pupil nauczyciela siedzi po jego lewej stronie	400
Gry o władzę w domu	401
Jak wzruszyć słuchaczy do łez	401
Strefa uwagi	403
Eksperyment dotyczący uczenia się	404
Podjmowanie decyzji przy kolacji	404
Podsumowanie	406
18. Rozmowy kwalifikacyjne, gry o władzę i polityka biurowa	407
Dlaczego James Bond wygląda na gościa, który zawsze zachowuje zimną krew?	410
Dziewięć złotych zasad wywierania doskonałego pierwszego wrażenia	411
Kiedy ktoś każe ci na siebie czekać	414
Udawać do skutku?	415
Siedem prostych strategii uzyskania dodatkowej przewagi	416
Podsumowanie	417
Biurowa polityka władzy	418
Jak zamienić strefy biurka	419
Na co wskazuje nasze ciało w pozycji siedzącej	420
Jak zmienić układ biura	422
Podsumowanie	425

19. Zbierając wszystko razem	427
Jak dobrze potrafisz czytać między wierszami?	430
Jak wypadłeś?	441
Podsumowanie	442
Siedem sekretów pozytywnej mowy ciała	443
Bibliografia	445