

SATURS

BRĪDINĀJUMS

Aicinājums neuztvert dzīves notikumus pārāk nopietni! 9

PIRMĀ NODAĻA • DOMU LASĪŠANA?!

Jēdziena definīcija 11

Otrā nodaļa • RAPORTS

Kas tas ir un kāpēc to vēlamies 21

Trešā nodaļa • RAPORTS PRAKSĒ

Apzināti izmanto neapzināto komunikāciju 31

Ceturtnā nodaļa • JUTEKLISKIE IESPAIDI UN DOMĀŠANA

Kā jutekliska uztvere vada mūsu domas 73

Piektā nodaļa • EMOCIJAS

Kā mēs vienmēr atklājam citiem, ko jūtam 95

Sestā nodaļa • NEKAD NAV PAR VĒLU

Pamācošs stāsts par domu lasīšanas nozīmi 155

Septītā nodaļa • KĻŪSTI PAR MELU DETEKTORU

Par pretrunības zīmēm un to būtību 159

Astotā nodaļa • NEAPZINĀTAIS KAZANOVA

Kā tu flirtē, pats to neapjauzdam 187

Devītā nodaļa • IESKATIES MAN ACĪS...	
<i>Sūģestēšanas metodes un neuzkrītoša ietekmēšana</i>	203
Desmitā nodaļa • MĒS VELKAM LĪDZI SAVUS ENKURUS	
<i>Kā tu sagatavo un izraisi noteiktus emocionālos stāvokļus</i>	229
Vienpadsmitā nodaļa • SHOW OFF	
<i>Iespaidīgi demonstrējumi un triki viesībās</i>	250
Divpadsmitā nodaļa • DOMU LASĪŠANA!!	
<i>Rezumējošas pārdomas par apgūtajām zināšanām</i>	270
ATTĒLI	274
IZMANTOTĀ LITERATŪRA	275



BRĪDINĀJUMS

NEUZTVERIET DZĪVES NOTIKUMUS PĀRĀK NOPIETNI!

Vispirms vēlos teikt: es nebūt neuzskatu, ka šajā grāmatā aprakstītais ir absolūta patiesība. Tā ir tikpat subjektīva kā daudzi citi vairāk vai mazāk subjektīvi pasaules skatījumi, piemēram, kristietība, budisms vai dabaszinātnes. Šo grāmatu iesaku uztvert kā praktisku rokasgrāmatu. Vēlos tev izstāstīt par jutekliskajiem iespaidiem, ķermeņa valodu, ilūzijām, metaforām un uzvedības modeļiem, kas savā ziņā apraksta realitāti. Dažādi cilvēki dod priekšroku atšķirīgiem skaidrojumiem, modeļiem, iedomām, lai izprastu realitāti. Vieni tos sauc par reliģiskiem, citi – par filozofiskiem vai zinātniskiem. Arī šajā grāmatā ietvertās metaforas var skaidrot atšķirīgi. Dažiem šķitīs, ka tās ir zinātniskas, savukārt citi apgalvos, ka psiholoģija un psihofizioloģija nav nekāda zinātne. Būs arī tādi, kas kritizēs grāmatā aprakstītos modeļus kā pārāk vienkāršotus komplicētu fenomenu vispārinājumus, kurus nevar uztvert nopietni. Nekam no tā nav nozīmes. Tieši šie modeļi, tieši šīs metaforas izrādījušies izcili noderīgi, lai izprastu un ietekmētu citus cilvēkus. Tomēr tas nenozīmē, ka šie modeļi ir “patiesi” un parāda lietu īsto būtību. Gribu, lai tu to paturētu prātā. Vienu gan varu apgalvot pavisam droši: izmantojot grāmatā aprakstītās metodes, tu gūsi lieliskus rezultātus. Ceru, ka tieši to vēlies panākt.