

## СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	7
<b>ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МАНИПУЛЯЦИИ .....</b>	<b>13</b>
1.1. Предпосылки манипулятивного поведения .....	13
1.2. Манипулятивные личности .....	19
1.3. Мотивы манипуляторов .....	25
1.4. Качества успешного манипулятора .....	27
<b>ГЛАВА 2. ТАКТИКИ И СХЕМЫ МАНИПУЛЯЦИИ .....</b>	<b>30</b>
2.1. Основные принципы манипуляции .....	30
2.2. Основные способы контроля поведения .....	39
2.3. Наиболее распространенные методы и тактики манипуляции .....	51
2.4. Инструменты манипулятора .....	59
<b>ГЛАВА 3. «ТОЧКИ УЯЗВИМОСТИ» ДЛЯ МАНИПУЛЯЦИИ .....</b>	<b>68</b>
<b>ГЛАВА 4. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ МАНИПУЛЯЦИИ .....</b>	<b>87</b>
4.1. Как распознать манипуляцию .....	90
4.2. Осознать свои «точки уязвимости» .....	103
4.3. Правила поведения с манипулятором .....	110
4.4. Ответственность, обязательства и чувство вины ...	114

<b>ГЛАВА 5. ТАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ПРОТИВ МАНИПУЛЯЦИИ</b> .....	133
5.1. Выигрыш времени .....	133
5.2. Стать аналитиком .....	137
5.3. Сделать манипуляцию видимой .....	141
5.4. Как преодолеть трудности с «НЕТ» .....	146
5.5. Как выйти из треугольника конфликта .....	154
5.6. Контрманипуляция .....	156
5.7. Согласие .....	161
5.8. Не защищаться (Снять защиту) .....	164
5.9. Не принимать вызов .....	167
5.10. Стать стратегом .....	169
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	175
Приложение 1 .....	177
Приложение 2 .....	181
Приложение 3 .....	184
Приложение 4 .....	189