

Agnieszka Ornatowska

**WYDANIE II
rozszerzone**

**DODATKOWE
3 rozdziały!**



Etyczna manipulacja

czyli

jak sprawić,
żeby ludzie
naprawdę
Cię lubili

Sekretne prawa przyjaźni

Wprowadzenie, czyli kiedy i dlaczego
manipulacja może być etyczna

Komunikacja werbalna i niewerbalna,
czyli jak sprawić, by ludzie Cię lubili

Wyższa szkoła dobrych relacji, czyli co robić,
by przyjaźń trwała wiecznie

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Ewelina Burska

Projekt okładki: ULABUKA

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie?manip2>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-6530-3

Copyright © Helion 2013

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)



Spis treści

Wstęp do wydania drugiego	5
Wprowadzenie.	
Dlaczego manipulacja może być etyczna?	7
1. Co sprawia, że uważasz kogoś za sympatyczną osobę?	17
2. Jak stać się osobą lubianą?	39
3. Jak sprawić, żeby Twój świat był przyjaznym miejscem?	69
4. Komunikacja niewerbalna — jak sprawić, żeby ktoś zaczął uważać Cię za osobę sympatyczną?	81
5. Co robić dalej, żeby ludzie naprawdę Cię lubili?	95
6. Jak mówić, żeby inni Cię rozumieli i polubili?	109
7. Jak utrzymać przyjaźń?	119
8. Sekrety najbardziej lubianych ludzi	133
9. Podróż w świat wyobraźni po słonecznej stronie	139



Jak stać się osobą lubianą?

Wiesz już, co teoretycznie sprawia, że ktoś jest osobą sympatyczną — z tej części książki dowiesz się, jak Ty możesz stać się taką właśnie osobą. Będę prosiła Cię o wykonywanie ćwiczeń, zagłębienie w głąb swojej duszy, przemyślenia — będzie to wymagało od Ciebie trochę wysiłku i niektóre z Twoich myśli mogą Ci się nie spodobać, ale gdyby można było sobie wyobrazić wszystkie korzyści płynące z tego, że żyjesz w świecie jako ktoś naprawdę sympatyczny, to co by Ci naprawdę się w tym podobało? Pomyśl tylko, jak wtedy wyglądałoby Twoje życie, jak dobrze można by się czuć każdego dnia? Czy to wszystko warto jest tych kilku chwil wysiłku? Oczywiście możesz uznać, że wystarczy przeczytać, ale z tym jest jak z każdym doświadczeniem: możesz tylko patrzeć na swoją ulubioną potrawę i czuć, jak

Ci płynie ślinka i robisz się głodny, albo możesz ją po prostu zjeść, rozkoszując się każdym kęsem i odczuwając przyjemność ☺

Zatem zaczynamy — życzę Ci pysznej zabawy!

1. Jak polubić samego siebie?

Na początek chciałabym Ci zaproponować małe ćwiczenie.

Pomyśl przez chwilę o tym, jaką jesteś osobą, i wypisz poniżej te swoje cechy, które u siebie lubisz:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

A teraz wyobraź sobie, że jesteś kimś, kto Cię kocha (ktoś z rodziny, partner czy przyjaciel), i wypisz poniżej te cechy, które on by w Tobie lubił najbardziej:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

A teraz popatrz na siebie jak obserwator, z boku, i zastanów się, jakie on by w Tobie cechy mógł polubić? I wypisz je tutaj:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Czy to wszystko? Czy jeszcze coś możesz dopisać do tej listy?

Nie wiem, czy kiedykolwiek zdarzyło Ci się zastanawiać się nad sobą w ten sposób. Jaka osoba teraz pojawia się przed Tobą (i w Tobie), gdy już uświadamiasz sobie, że nią jesteś? Czy już teraz możesz naprawdę się polubić? Jak możesz się zachowywać, żeby te cechy stały się jeszcze bardziej wyraźne w Twoim zachowaniu?

Na przykład osoba uprzejma pierwsza mówi „dzień dobry” swoim znajomym; pomaga, jeżeli jest tylko taka okazja; może na przykład raz w tygodniu dzwonić do swoich bliskich, żeby się dowiedzieć, co u nich słychać; może zaprzyjaźnić się z jakąś sąsiadką, która potrzebuje wsparcia, a nawet może zacząć działać w jakiejś organizacji charytatywnej.

Masz już jakieś pomysły? Możesz sobie zrobić plan: jak możesz się zachowywać w różnych sytuacjach, aby poczuć wyraźnie, że masz w sobie te wszystkie cechy. Zapisz to tutaj:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A teraz chciałabym Cię poprosić, żebyś przez siedem kolejnych dni oprócz wprowadzenia w życie tych wszystkich pomysłów chwalił siebie! Każdy z nas toczy swój własny dialog wewnętrzny, więc możesz to zrobić w myślach, ale mów sobie komplementy! Tak często każdy z nas w myślach krytykuje siebie. A gdyby tak nagłośnić Twój dialog, tak aby mógł go usłyszeć Twój najlepszy przyjaciel? Wiesz, co by się stało? Uciekłby z krzykiem i nigdy już nie odezwał się do Ciebie słowem! A Ty sam tak mówisz do siebie. Może więc teraz jest najlepsza chwila, żeby zostać swoim najlepszym przyjacielem? Jak będziesz się czuć, gdy zaczniesz siebie chwalić? I tak jakoś zawsze się dzieje, że to, co jest wewnątrz Ciebie, staje się Twoją rzeczywistością. Wiem, o czym piszę, bo sama z mojego własnego życia mam doskonały przykład tego, jak wyobrażenia i słowa skierowane do siebie przekładają się na to, co dzieje się wokół. Miałam wielkie szczęście, że moi rodzice wychowywali mnie bardzo mądrze. Nigdy nie kazali mi być idealną uczennicą przynoszącą same piątki (gdy się uczyłam, to jeszcze nie było szóstek i jedynek), za to zawsze mi powtarzali, że jestem inteligentną dziewczynką i na pewno sobie poradzę. I tak było!

Chociaż nie spędzałam większości czasu na nauce, bardzo rzadko zdarzało mi się przynosić do domu oceny niedostateczne. Najwyraźniej widziałam efekty tego działania na studiach — jak to na psychologii, musiałam się uczyć wielu teorii o tym, jak działa człowiek; niektóre z nich były interesujące, niektóre zaś poznawałam po to, żeby zapomnieć je zaraz po egzaminie... W sesji miewałam ponadto dużo egzaminów i nie zawsze miałam czas porządnie się nauczyć. Ale zawsze przed egzaminem mówiłam sobie: „Agnieszko, jesteś inteligentną dziewczynką i na pewno sobie poradzisz!”. I zdawałam wszystkie egzaminy w pierwszym podejściu! Oczywiście, nie zawsze na piątki, raz nawet usłyszałam, że moja wiedza jest jak mała kropelka, którą zamierzam umyć całe okno, ale robię to z takim wdziękiem i przekonaniem, że mogę dostać ocenę dostateczną 😊 Tak to właśnie działa: gdy jesteś sam dla siebie sympatyczny i się wspierasz, to wtedy działasz dużo lepiej i więcej Ci się uda! Dlatego też warto się chwalić!

Każdy z nas ma i wady, i zalety, lepsze i gorsze chwile. Niestety większość z nas najczęściej komentuje w myślach te negatywne rzeczy, roztrząsając je po stokroć. Nasuwa się proste pytanie: po co? Co osiągasz dzięki temu, że się dołujesz, krytykujesz i wytykasz sobie błędy? Zamiast tego lepiej się zastanowić, jak w przyszłości uniknąć możliwych pomyłek, i skupić się na swoich lepszych cechach, zachowaniach i... sukcesach. Bo tutaj jest jeszcze jedna ciekawa rzecz — każdy z nas ma w głowie plan tego, jak się będzie zachowywał, ale rzeczywistość najczęściej nie pozwala nam wykonać wszystkiego na 100% — zatem nawet jeżeli odniesiemy obiektywny sukces, to wewnątrz nie jest on pełen, bo nie spełnia w całości naszych spełnia oczekiwań... Zastanówmy

się chwilkę — czy to ma sens? Tego, co minęło, i tak nie da się zmienić. Możesz to oglądać jako niedoskonałą fotografię z przeszłości, skupiając się na jej brakach, albo dostrzec w niej coś wartego pochwalenia... Wybór należy do Ciebie — Twoje wspomnienia mogą być albumem pełnym zdjęć, o których lepiej zapomnieć, lub tych, do których miło jest wracać. A przecież wiadomo, że gdy się patrzy na piękne zdjęcie, to się człowiek od razu lepiej czuje!

Pamiętaj, że nie da się lubić innych, jeżeli nie lubi się siebie, i jeżeli masz już za sobą pierwszy krok i możesz zacząć dostrzegać w sobie te wszystkie cechy, za które można Cię polubić, to teraz czas ugruntować te zmiany.

2. Metody, które pozwalają skupiać się na swoich zaletach i akceptować swoje wady

Pamiętasz to, co pisałam w poprzednim rozdziale o mapie Twojej rzeczywistości? Bardzo często używam porównania, że każdy z nas żyje w swoim własnym matriksie, i kiedy już sobie w pełni zdasz z tego sprawę, to masz wybór: albo nadal pozwalać innym w pełni kontrolować Twoją rzeczywistość, albo zacząć ją samemu kreować. Możesz wybrać: niebieska lub czerwona pigułka ☺ Jeżeli chcesz, żeby Twoja rzeczywistość pozostała bez zmian, to pewnie nie wpadłoby Ci do głowy czytanie tej książki, więc zajmijmy się drugą opcją. Żeby móc zmieniać swój świat, najpierw dobrze byłoby zmienić zasady, które nim kierują. Teraz zajmujemy się tym, jak tworzyć przyjaźń, więc zajmijmy się tymi regułami, które rządzą w Twoich relacjach z innymi. To znaczy rządziły do tej pory, bo przecież TY możesz decydować, jakie one będą! Jak to zrobić? Bardzo prosto!

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

Umiejętność nawiązywania dobrych kontaktów z innymi i przebywanie wśród życzliwych ludzi to rzeczy szalenie istotne dla jakości naszego życia. Tylko w bezpiecznym, pełnym pozytywnych emocji otoczeniu możemy w pełni rozwinąć swoje zdolności, wykorzystać potencjał, osiągnąć spokój ducha i harmonię. Jednak zyskiwanie powszechnej sympatii to sztuka, która nie każdemu się udaje. Jeśli chcesz dołączyć do grona szczęśliwców mających wokół siebie mnóstwo wiernych przyjaciół, dobrych kolegów i uczynnych znajomych, pora zmienić front i zacząć działać na swoją korzyść.

Pomoże Ci w tym nowe wydanie książki Agnieszki Ornatowskiej. Znajdziesz tu wszystkie powody, dla których czasem można, a nawet należy posłużyć się niewinną manipulacją. Sprawdzisz, co przyciąga do Ciebie innych ludzi. Nauczysz się zmieniać świat wokół siebie w taki sposób, by inni czuli się z Tobą lekko i radośnie. Poznasz istotne sekrety komunikacji werbalnej i niewerbalnej — odkryjesz, co zniechęca, a co zachęca do kontaktów z Tobą. Dowiesz się także, jak pielęgnować przyjaźń, by nigdy się nie skończyła, i poczytasz o najbardziej lubianych ludziach. A wisienką na torcie będzie zapis pewnego seansu hipnotycznego... Czytaj i zmieniaj świat!

Jeżeli:

- szukasz sposobów na zdobywanie nowych przyjaciół
- pragniesz nauczyć się lepiej porozumiewać ze swoimi znajomymi
- chcesz poznać najskuteczniejsze i najnowocześniejsze metody komunikacji z innymi
- oraz dowiedzieć się, jak sprawić, żeby Twój świat był pełen ludzi, którzy naprawdę Cię lubią

Masz przed sobą najlepszy przewodnik!

Żyj pięknie i słonecznie!



Osobowość Odnowa

Nr katalogowy: 13921



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:

- <http://sensus.pl/promocje>
 - Książki najchętniej czytane:
 - <http://sensus.pl/bestsellery>
- Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nowości>

Hellon SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

Cena 24,90 zł

ISBN 978-83-246-6530-3



9 788324 665303