
Obsah

O autorech	9
Předmluva	11
Poděkování	15
1. Poznání tajů neverbální komunikace	19
Co přesně je neverbální komunikace	21
Využití neverbálního chování ke zkvalitnění života	22
Zvládnout neverbální komunikaci vyžaduje určitou spolupráci	23
Uznání neverbálních signálů	33
2. Dědictví našeho limbického systému	35
Velmi elegantní limbický mozek	36
Naše limbické reakce – tři „U“ neverbálních projevů	38
Pohoda/nepohoda a adaptéry	46
Využití adaptérů pro efektivnější pochopení lidí	58
Závěrečná poznámka o našem limbickém dědictví	59
3. Pomocníci při rozpoznávání řeči těla: Neverbální projevy těla	61
Evoluční historie nohou	61
Nejpocitivější část našeho těla	63
Významné neverbální chování využívající nohy a chodidla	64
Shrnutí	86
4. Lidský trup: Neverbální projevy trupu, boků, hrudníku a ramen	87
Významné neverbální chování využívající trup, boky, hrudník a ramena	87
Závěrečná poznámka o trupu a ramenou	106
5. Poznatky na dosah ruky: Neverbální chování paží	107
Významné neverbální chování využívající paže	108

Využití signálu paží pro posouzení nálad a pocitů	112
Teritoriální chování paží	115
Několik závěrečných poznámek o neverbálních projevech paží	127
6. Správný úchop: Neverbální projevy rukou a prstů	129
Jak vzhled a projevy rukou ovlivňují vzájemné vnímání lidí	129
Schovávání rukou působí negativním dojmem: držte je tak, aby byly vidět	131
Interpretace neverbálních projevů rukou	138
Projevy rukou svědčící o vysokém sebevědomí	140
Ukazování palců	143
Projevy rukou signalizující nízkou sebedůvěru nebo stres	147
Změny v chování rukou mohou odhalit důležité informace	152
Několik závěrečných poznámek o neverbálních projevech rukou a prstů	153
7. Obraz mysli: Neverbální chování obličeje	155
Negativní a pozitivní emocionální projevy obličeje	156
Interpretace neverbálních projevů očí	159
Pochopení neverbálních projevů úst	171
Další neverbální projevy obličeje	179
Projevy obličeje vzdorující gravitaci	184
Závěrečné poznámky o obličeji	186
8. Odhalování podvodu: Postupujte opatrně!	187
Podvod: téma hodné zkoumání	188
Nový přístup k odhalování podvodu	190
Dva hlavní neverbální modely chování, které je při odhalování podvodu třeba zohlednit	202
Zvláštní neverbální chování, které je třeba při odhalování podvodu zohlednit	205
Poznámky na závěr	209
9. Závěrečná úvaha	211
Literatura	213