

Содержание



Введение	17
Наш опыт	19
Наши клиенты	21
Наш метод	23
Ваши преимущества	25
Чего вы можете не знать	27
Структура книги	27
Как читать эту книгу	29
Как извлечь из книги максимальную пользу	29
Ждем ваших отзывов!	31
<i>Часть I. Психология первого впечатления</i>	33
Глава 1. Как формируется первое впечатление	35
Фильтр	37
Ошибки взгляда через фильтр	38
Глава 2. Как влиять на чувства окружающих	41
Четыре типа восприятия	42
Грань 1: как вы себя чувствуете во время разговора?	44
Грань 2: что вы чувствуете по отношению к другому человеку?	45
Грань 3: что чувствует другой человек по отношению к вам?	45

	Грань 4: как себя чувствует другой человек?	46
	Достижение своей цели – шаг навстречу другому	50
Глава 3.	Четыре универсальных социальных дара	51
	Признание	51
	Единение	52
	Улучшение настроения	53
	Сообщение новой информации	54
	Значение равновесия	55
	Что вы дарите?	56
	Резюме	58
<i>Часть II. Семь основных аспектов первого впечатления</i> 61		
Глава 4.	Доступность	63
	Ваша доступность	65
	Содержание: что говорить после приветствия	86
	Резюме	91
Глава 5.	Хватит о себе, проявите интерес к окружающим	95
	Процесс: как вы проявляете свою заинтересованность	97
	Стиль: интенсивность вашего интереса	116
	Резюме	124
Глава 6.	Тема разговора	127
	Процесс: организация беседы	129
	Ваш стиль ведения беседы	143
	Содержание: выбор темы разговора	153
	Резюме	158
Глава 7.	Раскрыть свои карты: открытость	163
	Процесс: как мы раскрываемся	165
	Стиль открытости: намеки на ваше эмоциональное состояние	170
	Содержание: что раскрывать	177
	Резюме	184

Содержание 9

Глава 8.	Найти ритм: динамика разговора	189
	Ваши энергозатраты	190
	Синхронность	201
	Резюме	204
Глава 9.	Взгляд на мир: мировосприятие	209
	Стиль: проявление вашей сути	211
	Содержание: что вы выбираете	228
	Резюме	231
Глава 10.	Самовыражение: тонкости сексуальной привлекательности	235
	Процесс: проявление сексуальной привлекательности	237
	Стиль: интенсивность вашей сексапильности	250
	Резюме	256
<i>Часть III. Ваш личный стиль первого впечатления</i>		259
Глава 11.	Осознанность: делаю ли я это?	261
	Какое впечатление вы производите на самом деле?	261
	Этап 1: ваша социальная щедрость	262
	Этап 2: изучите аспекты первого впечатления	264
	Этап 3: определение лучших и худших типов поведения	265
	Этап 4: отражение ваших “тонких струн”	265
	Этап 5: размышления о том, как люди реагировали на вас в прошлом	267
	Этап 6: помощь друга	268
	Этап 7: синтез	271
	Этап 8: исследование своего идеального стиля	272
	Этап 9: идентичность препятствий на пути к идеалу	273
Глава 12.	Ликвидация пробелов	275
	Стратегия: психологический подход	276
	Первый шаг на пути к изменениям	279
	План для достижения успеха	281
	Переход к другой цели	283

Глава 13. Работа над ошибками: преодоление негативного первого впечатления	285
Прямой подход	287
Косвенный подход	292
Резюме	294
Глава 14. Понимание слабых сторон	297
“Переконструирование”	298
Подумайте о своих фильтрах: ваши предубеждения	300
Искажения восприятия, возникающие из-за недостатка внимания	303
Смена курса	304
Запрет на недовольство	305
Резюме	306
Заключение	307
Литература	309
Глава 4. Доступность	309
Глава 5. Хватит о себе: проявление интереса к окружающим	310
Глава 6. Тема разговора	310
Глава 7. Раскрыть свои карты: открытость	311
Глава 8. Найти ритм: динамика разговора	311
Глава 9. Взгляд на мир: мировосприятие	312
Глава 10. Самовыражение: тонкости сексуальной привлекательности	313
Глава 13. Работа над ошибками: преодоление негативного первого впечатления	314
Глава 14. Понимание слабых сторон	314
Предметный указатель	316