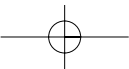
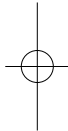
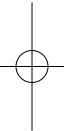
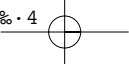
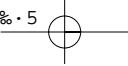


ΤΟ ΑΠΟΛΥΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

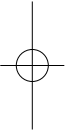
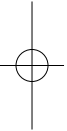




ALLAN & BARBARA PEASE

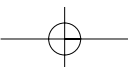
ΤΟ ΑΠΟΛΥΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Μετάφραση: Θωμάς Μαστακούρης



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΙΒΙΣΚΟΣ

2017



Τίτλος πρωτοτύπου: «The Definitive Book of Body Language», Allan Pease
Copyright © 2004, by Allan Pease
All Rights reserved
Published by agreement with PEASE INTERNATIONAL PTY.LTD.
AUSTRALIA, c/o Dorie Simmonds Literary Agency

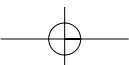
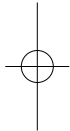
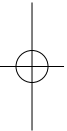
ISBN 978-618-5093-52-5

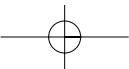
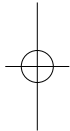
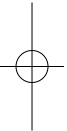
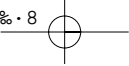
© 2017, για την ελληνική γλώσσα σε όλο τον κόσμο
Εκδόσεις ΙΒΙΣΚΟΣ
Δ/νση Αλληλογραφίας: Αγίου Νικολάου 8, Μαρούσι 15122
Τηλ.-fax: 210 8021333
E-mail: info@iviskospublications.gr
www.iviskospublications.gr

Επιμέλεια κειμένου: Βάσω Ηλιοπούλου
Εξώφυλλο - Σελιδοποίηση: Νάσος Βάγιας
Εκτύπωση: ΒΙΒΛΙΟΤΕΧΝΙΑ



*Αυτό το βιβλίο είναι αφιερωμένο σε όλους τους ανθρώπους
που έχουν καλή όραση, αλλά δεν μπορούν να δουν.*





ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΟΥ ΕΚΔΟΤΗ

Tο 1991, πρωτοκυκλοφόρησε ένα βιβλίο που έμελλε να σημειώσει τεράστια εκδοτική επιτυχία και να βρεθεί μέσα σχεδόν σε κάθε ελληνικό σπίτι. Αλλά και διεθνώς, η Γλώσσα του Σώματος γνώρισε την απόλυτη καταξίωση ως ένα κορυφαίο έργο, το οποίο ανέδειξε για πρώτη φορά, με απλό, εύληπτο και ταυτόχρονα έγκυρο τρόπο, την κρυφή σημασία και τη μεγάλη σπουδαιότητα των μη-λεκτικών σημάτων στην ανθρώπινη επικοινωνία και αλληλεπίδραση.

Ξεφεύγοντας από τα στενά πλαίσια μιας στενής επιστημονικής μελέτης, με τη σφραγίδα του κορυφαίου ειδικού Allan Pease, ο οποίος συνδυάζει την βαθιά θεωρητική κατάρτιση με την πολύχρονη εμπειρία στις πωλήσεις και την επικοινωνία, η Γλώσσα του Σώματος έγινε σημείο αναφοράς για όλες τις σύγχρονες εφαρμογές του Μάρκετινγκ, της Διαφήμισης, της Πολιτικής και της Κοινωνικής Κυβερνητικής. Παράλληλα, ήδη αποτελεί εγκεκριμένο διαδραστικό βοήθημα σε πολλά εκπαιδευτικά ιδρύματα και σχολές –και στην Ελλάδα- που σχετίζονται με την επικοινωνιακή πολιτική.

Σήμερα, οι εκδόσεις Ιβίσκος, με μεγάλη χαρά κυκλοφορούν τη νέα, αναθεωρημένη και υπερσύγχρονη έκδοση του Απόλυτου Βιβλίου για τη Γλώσσα του Σώματος, εμπλουτισμένη με όλα τα τελευταία πορίσματα των ερευνών στην εξωλεκτική επικοινωνία, με πρωτοποριακές ανακαλύψεις νέων επιστημονικών κλάδων –όπως η εξελικτική βιολογία, η νευροεπιστήμη και η εξελικτική ψυχολογία- και με πολλές δεκάδες σκίτσα, αποκαλυπτικές φωτογραφίες και πρακτικά παραδείγματα.

Είμαστε σίγουροι ότι το *Απόλυτο Βιβλίο της Γλώσσας του Σώματος* θα ξεπεράσει σε εμβέλεια τη μέχρι τώρα κλασική έκδοση του διεθνούς best seller, αφού μας παρέχει όλα τα σύγχρονα εφόδια, όχι μόνο για να αποκωδικοποιούμε τη μία και μοναδική γλώσσα επικοινωνίας όλων των ανθρώπων αλλά, το σημαντικότερο, και για να μάθουμε να τη «μιλάμε» άπταιστα!

Εκδόσεις Ιβίσκος
2017

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ευχαριστίες	21
Εισαγωγή	23
Δεν Είναι Όλα τα Πράγματα Αυτό που Φαίνονται	
Πόσο Καλά Ξέρετε την Παλάμη του Χεριού Σας;	
Πόσο Καλά Μπορείτε να Εντοπίζετε Αντιφάσεις	
στη Γλώσσα του Σώματος;	
Πώς Γράψαμε Αυτό το Βιβλίο	
Το Λεξικό της Γλώσσας του Σώματος	
1. Η ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΑΡΧΩΝ	31
Εν αρχή....	
Γιατί Δεν Μετράει Αυτό που Λέτε	
Πώς η Γλώσσα του Σώματος Αποκαλύπτει Συναισθήματα	
και Σκέψεις	
Γιατί οι Γυναίκες Είναι πιο Διορατικές;	
Τι Δείχνουν τα Εγκεφαλογραφήματα	
Πώς οι Μελλοντολόγοι Ξέρουν Τόσα Πολλά	
Έμφυτο, Κληρονομικό ή Επίκτητο;	
Κάποιες Βασικές Αρχές	
Παγκόσμιες Χειρονομίες	
Τρεις Κανόνες για Ακριβή Διάγνωση	
Γιατί Είναι Εύκολο να Παρεξηγήσετε	
Γιατί Μπορούμε Να Διαβάσουμε Πιο Εύκολα	
τη Διάθεση των Παιδιών	
Μπορείτε να Προσποιηθείτε;	
Μια Αληθινή Ιστορία: Ο Ψεύτης Υποψήφιος	
Πώς να Διαβάζετε Καλά τη Γλώσσα του Σώματος	

ΤΟ ΑΠΟΛΥΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΓΙΑ ΤΗ ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

2. Η ΔΥΝΑΜΗ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ 59

Πώς να Εντοπίζετε την Ειλικρίνεια
Η Σκόπιμη Χρήση της Παλάμης για Εξαπάτηση
Ο Νόμος της Αιτίας και του Αποτελέσματος
Η Δύναμη της Παλάμης
Το Πείραμά μας με το Κοινό
Ανάλυση των Τρόπων Χειραψίας
Ποιος Πρέπει να Απλώνει το Χέρι Πρώτος;
Πώς Μεταδίδονται η Κυριαρχία και ο Έλεγχος
Η Χειραψία Υποταγής
Πώς να Δημιουργήσετε Ισότητα
Πώς να Δημιουργήσετε Συμπάθεια
Πώς να Αφοπλίσετε έναν Κυριαρχικό Τύπο
Η Κρύα, Υγρή Χειραψία
Κερδίζοντας το Πλεονέκτημα της Αριστερής Πλευράς
Όταν Άνδρες και Γυναίκες Ανταλλάσσουν Χειραψία
Η Διπλή Χειραψία
Το Παιχνίδι Εξουσίας Μπλερ-Μπους
Η Λύση
Οι Οκτώ Χειρότερες Χειραψίες του Κόσμου
Η Χειραψία Αραφάτ-Ράμπιν
Σύνοψη

3. Η ΜΑΓΕΙΑ ΤΟΥ ΧΑΜΟΓΕΛΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΓΕΛΙΟΥ 95

Το Χαμόγελο Είναι Ένδειξη Υποταγής
Γιατί το Χαμόγελο είναι Μεταδοτικό
Πώς ένα Χαμόγελο Εξαπατά τον Εγκέφαλο
Εξάσκηση στο Ψεύτικο Χαμόγελο
Οι Λαθρέμποροι Χαμογελούν Λιγότερο
Πέντε Συνηθισμένοι Τύποι Χαμόγελου
Γιατί το Γέλιο Είναι το Καλύτερο Φάρμακο
Γιατί Πρέπει να Παίρνετε το Γέλιο στα Σοβαρά
Γιατί Μπορούμε να Γελάμε και να Μιλάμε,
 ενώ οι Χιμπατζήδες Δεν Μπορούν
Πώς Θεραπεύει το Χιούμορ
Γελάστε μέχρι να Δακρύσετε

Πώς Λειτουργούν τα Ανέκδοτα
Το Δωμάτιο του Γέλιου
Τα Χαμόγελα και το Γέλιο Δημιουργούν
 Συναισθηματικό Δέσιμο
Το Χιούμορ Πουλά
Το Μόνιμο Κατσούφιασμα
Συμβουλές Χαμόγελου για Γυναίκες
Το Γέλιο στον Έρωτα
Σύνοψη

4. ΧΕΙΡΟΝΟΜΙΕΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΒΡΑΧΙΟΝΕΣ 121

Χειρονομίες Φραγής με τους Βραχίονες
Γιατί το Σταύρωμα των Χεριών Μπορεί
 να είναι Καταστροφικό
Ναι... Μα Εγώ Έτσι Νιώθω «Άνετα»
Διαφορές των Δύο Φύλων
Χέρια Σταυρωμένα στο Στήθος
Λύση
Ενισχυμένο Σταύρωμα των Χεριών
Σφίξιμο των Βραχιόνων
Προϊστάμενος Εναντίον Προσωπικού
Πώς να Αποσπάσετε Συγκατάθεση
Αυτο-εναγκαλισμός
Πώς οι Πλούσιοι και Διάσημοι Αποκαλύπτουν
 την Ανασφάλειά τους
Το Φράγμα του Φλιτζανιού
Η Δύναμη της Επαφής
Αγγίξτε κι Εσείς το Χέρι τους
Σύνοψη

5. ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ 141

Τρώγοντας Πίτσα
Κάντε το Πολιτισμικό Τεστ
Γιατί Όλοι Γινόμαστε Αμερικανοί
Τα Βασικά Είναι Ίδια Σχεδόν Παντού
Διαφορές στον Χαιρετισμό

ΤΟ ΑΠΟΛΥΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΓΙΑ ΤΗ ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Όταν Μια Κουλτούρα Συναντά Μια Άλλη
Το Αγγλικό Σουφρωμένο Άνω Χείλος
Οι Ιάπωνες
«Βρομερό, Αηδιαστικό Γουρούνι!» – Το Φύσημα της Μύτης
Οι Τρεις Πιο Συνηθισμένες Δια-Πολιτισμικές Χειρονομίες
Να Αγγίξω ή να Μην Αγγίξω;
Πώς Να Προσβάλλετε Άλλες Κουλτούρες
Σύνοψη

6. ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΜΕ ΧΕΡΙΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΧΕΙΡΕΣ. 163

Πώς Μιλούν τα Χέρια
Από τη Μια....
Από την Άλλη Πλευρά, οι Χειρονομίες Βελτιώνουν τη Μνήμη
Το Τρίψιμο των Χεριών Μεταξύ τους
Τρίψιμο Αντίχειρα και Δείκτη
Χέρια Σφιγμένα Μεταξύ τους
Η Στέγη
Σύνοψη
Το Πρόσωπο στο Πιάτο
Τα Χέρια Πίσω από την Πλάτη
Επίδειξη του Αντίχειρα
Αντίχειρες που Προεξέχουν από Τσέπες Σακακιών
Σύνοψη

7. ΣΗΜΑΤΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΞΑΠΑΤΗΣΗΣ. 183

Έρευνα για το Ψέμα
Οι Τρεις Σοφοί Πίθηκοι
Πώς το Πρόσωπο Αποκαλύπτει την Αλήθεια
Οι Γυναίκες Λένε Καλύτερα Ψέματα και Αυτό Είναι Αλήθεια
Γιατί Είναι Δύσκολο να Πούμε Ψέματα
Οκτώ από τις Πιο Συνηθισμένες Χειρονομίες των Ψευτών
Χειρονομίες Αξιολόγησης και Κωλυσιεργίας
Ο Ψεύτης Συνεντευξαζόμενος
Χάιδμα του Πιγουνιού
Δέσμες Κωλυσιεργίας
Χειρονομίες Τριψίματος και Χτυπήματος του Κεφαλιού

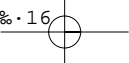
Γιατί ο Μπομπ Χάνει Πάντα στο Σκάκι
Η Διπλή Σημασία

8. ΣΗΜΑΤΑ ΜΕ ΤΑ ΜΑΤΙΑ. 209

Οι Διαστελλόμενες Κόρες
Κάντε το Τεστ της Κόρης του Ματιού
Οι Γυναίκες, ως Συνήθως, τα Καταφέρνουν Καλύτερα
Με μια Ματιά
Το Ανασήκωμα των Φρυδιών
Το «Μεγάλωμα» των Ματιών
Η Δέσμη του «Βλέμματος από τα Χαμηλά»
Πώς Ανάβουν Φωτιές στους Άνδρες
Η Συμπεριφορά του Βλέμματος – Προς τα Πού Κοιτάτε;
Πώς να Διατηρείτε Οπτική Επαφή σε μια Παραλία Γυμνιστών
Πώς να Τραβήξετε την Προσοχή ενός Άνδρα
Οι Περισσότεροι Ψεύτες σας Κοιτούν στα Μάτια
Πώς να Αποφύγετε την Επίθεση ή τη Βιαιοπραγία
Το Πλάγιο Βλέμμα
Παρατεταμένο Βλεφάρισμα
Μάτια που Κοιτάζουν Εδώ κι Εκεί
Η Γεωγραφία του Προσώπου
Η Ιστορία του Πολιτικού
Κοίταξέ με Βαθιά στα Μάτια, Μωρό μου
Τα Πρώτα 20 Δευτερόλεπτα μιας Συνέντευξης
Σε Ποιο Κανάλι Είστε Συντονισμένοι;
Πώς να Διατηρείτε Οπτική Επαφή με ένα Ακροατήριο
Πώς να Παρουσιάζετε Οπτικές Πληροφορίες
Το Τράβηγμα του Βλέμματος
Σύνοψη

9. ΕΙΣΒΟΛΕΙΣ ΤΟΥ ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΟΣ – ΖΩΤΙΚΟΙ ΧΩΡΟΙ
ΚΑΙ ΖΩΝΕΣ. 241

Ζωτικός Χώρος
Οι Αποστάσεις των Ζωνών
Πρακτικές Εφαρμογές των Αποστάσεων των Ζωνών
Ποιος Εισβάλλει στη Ζώνη Ποιου;



ΤΟ ΑΠΟΛΥΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΓΙΑ ΤΗ ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

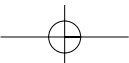
Γιατί Δεν μας Αρέσει να Μπαίνουμε σε Ανελκυστήρες
Γιατί τα Πλήθη Εξαγριώνονται
Τελετουργικά Χωροθέτησης
Δοκιμάστε το Πείραμα του Φαγητού
Πολιτισμικοί Παράγοντες που Επηρεάζουν
τις Αποστάσεις των Ζωνών
Γιατί οι Ιάπωνες Πάντα “Οδηγούν” σε ένα Βαλς
Επαρχιακές και Αστικές Ζώνες Αποστάσεως
Περιοχές και Ιδιοκτησία
Η Περιοχή του Αυτοκινήτου
Κάντε το Πείραμα
Σύνοψη

10. ΠΩΣ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΟΥΝ ΑΥΤΟ ΠΟΥ
ΕΠΙΘΥΜΕΙ Ο ΝΟΥΣ 261

Όλοι Μιλούν για έναν Νέο Τρόπο Βαδίσματος
Με Ποιον Τρόπο τα Άκρα των Ποδιών
Αποκαλύπτουν την Αλήθεια
Ο Σκοπός των Ποδιών
Οι Τέσσερις Βασικές Όρθιες Στάσεις
Βρίσκεται σε Άμυνα, Κρυνώνει ή Απλώς «Έτσι Νιώθει Άνετα»;
Όταν Ανοιγόμαστε
Η Ευρωπαϊκή Στάση Σταυρώματος των Ποδιών
Το Αμερικανικό Τεσσάρι (4)
Όταν Κλείνει το Σώμα, Κλείνει και το Μυαλό
Το Σφίξιμο του Τεσσαριού
Το Κλείδωμα των Αστραγάλων
Το Σύνδρομο της Μίνι Φούστας
Το Μπλέξιμο των Ποδιών
Πόδια Παράλληλα Μεταξύ τους
Βάλτε το Δεξί σας Πόδι Μέσα, Βγάλτε το Δεξί σας Πόδι Έξω
Σύνοψη

11. ΟΙ 13 ΠΙΟ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ
ΠΟΥ ΒΛΕΠΟΥΜΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ 283

Το Γνέψιμο με το Κεφάλι



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

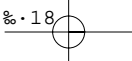
Γιατί Πρέπει να Μάθετε να Γνέφετε
 Πώς να Ενθαρρύνετε τη Συμφωνία
 Το Κούνημα του Κεφαλιού Δεξιά-Αριστερά
 Οι Βασικές Στάσεις του Κεφαλιού
 Το Ζάρωμα του Κεφαλιού
 Συλλογή Ανύπαρκτων Ξεφτιών
 Πώς Δείχνουμε ότι Είμαστε Έτοιμοι για Δράση
 Η Στάση του Καουμπούι
 Μειρώντας τον Αντίπαλο
 Το Άνοιγμα των Ποδιών
 Το Πόδι πάνω στο Μπράτσο της Πολυθρόνας
 Το Καβάλημα της Καρέκλας
 Ο Καταπέλτης
 Χειρονομίες που Δείχνουν Πότε ένα Άτομο Είναι Έτοιμο
 Η Θέση Εκκίνησης
 Σύνοψη

12. Ο ΚΑΤΟΠΤΡΙΣΜΟΣ – ΠΩΣ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΟΥΜΕ
 ΣΥΜΠΑΘΕΙΑ 307

Δημιουργήστε τις Σωστές Δονήσεις
 Ο Κατοπτρισμός σε Κυτταρικό Επίπεδο
 Οι Διαφορές Κατοπτρισμού Μεταξύ Ανδρών και Γυναικών
 Τι να Κάνετε αν Είστε Γυναίκα
 Όταν Άνδρες και Γυναίκες Αρχίζουν να Μοιάζουν
 Μοιάζουμε με τα Κατοικίδιά μας;
 Μαϊμουδίστε
 Ταριαστές Φωνές
 Η Εσκεμμένη Δημιουργία Συμπάθειας
 Ποιος Καθρεφτίζει Ποιον;
 Σύνοψη

13. ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΣΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΤΣΙΓΑΡΩΝ,
 ΤΩΝ ΓΥΑΛΙΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΜΑΚΙΓΙΑΖ 323

Οι Δύο Τύποι Καπνιστών
 Διαφορές Ανάμεσα σε Άνδρες και Γυναίκες
 Το Κάπνισμα ως Σεξουαλική Επίδειξη



ΤΟ ΑΠΟΛΥΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΓΙΑ ΤΗ ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

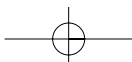
Πώς να Εντοπίσετε μια Θετική ή Αρνητική Απόφαση
 Καπνιστές Πούρων
 Πώς οι Καπνιστές Τελειώνουν μια Συνάντηση
 Πώς να Διαβάζετε τα Γυαλιά
 Τακτικές Κωλυσιεργίας
 Το Κοίταγμα Πάνω από τα Γυαλιά
 Γυαλιά στο Κεφάλι
 Η Δύναμη των Γυαλιών και του Μακιγιαζ
 Λίγο Κραγιόν, Κυρία;
 Σήματα με τον Χαρτοφύλακα
 Σύνοψη

14. ΠΩΣ ΤΟ ΣΩΜΑ ΔΕΙΧΝΕΙ ΠΟΥ ΘΕΛΕΙ
 ΝΑ ΠΑΕΙ ΤΟ ΜΥΑΛΟ 341

Τι Λένε οι Γωνίες του Σώματος
 Πώς Αποκλείουμε τους Άλλους
 Κατεύθυνση του Καθισμένου Σώματος
 Η Κατεύθυνση των Ποδιών
 Σύνοψη

15. ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΕΡΩΤΟΤΡΟΠΙΑΣ ΚΑΙ ΣΗΜΑΤΑ
 ΕΡΩΤΙΚΟΥ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ..... 349

Η Εμφάνιση του Πολύχρωμου Αρσενικού
 Η Ιστορία του Γκράχαμ
 Γιατί οι Γυναίκες Έχουν Πάντα την Πρωτοβουλία Κινήσεων
 Διαφορές Ανάμεσα σε Άνδρες και Γυναίκες
 Η Διαδικασία της Προσέλκυσης
 Οι 13 Πιο Συνηθισμένες Κινήσεις των Γυναικών στο Φλερτ
 Τι Κοιτάζουν οι Άνδρες στο Γυναικείο Σώμα
 Πώς οι Όμορφοι Αποτυγχάνουν
 Του Αρέσουν τα Οπίσθια, το Στήθος ή τα Πόδια;
 Σήματα και Χειρονομίες Ερωτοτροπίας των Ανδρών
 Το Ανδρικό Κορμί – Τι Ερεθίζει Περισσότερο τις Γυναίκες
 Της Αρέσει το Στήθος, τα Πόδια ή τα Οπίσθια;
 Σύνοψη



16. ΣΗΜΑΤΑ ΚΑΤΟΧΗΣ, ΟΡΙΟΘΕΤΗΣΗΣ ΚΑΙ ΥΨΟΥΣ . . . 385

Το Χαμήλωμα του Σώματος και η Κοινωνική Θέση
 Είναι ο Μεγαλύτερος στην Πόλη
 Γιατί Κάποιοι Άνθρωποι Φαίνονται πιο Ψηλοί
 στην Τηλεόραση
 Δοκιμάστε το Πείραμα του Πατώματος
 Τα Μειονεκτήματα του Ύψους
 Πώς το Χαμήλωμα του Σώματος
 Μπορεί Κάποιες Φορές να Αυξήσει το Κύρος
 Πώς οι Πολιτικοί κερδίζουν Ψήφους από την Τηλεόραση
 Πώς να Κατευνάσετε Οργισμένους Ανθρώπους
 Τι Σχέση Έχει ο Έρωτας με Όλα Αυτά;
 Μερικές Στρατηγικές για να Αποκτήσετε Φαινομενικό Ύψος
 Σύνοψη

17. Η ΔΙΕΥΘΕΤΗΣΗ ΤΩΝ ΚΑΘΙΣΜΑΤΩΝ –
 ΠΟΥ ΝΑ ΚΑΘΕΣΤΕ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ 401

Κάντε το Πείραμα του Τραπεζιού
 Δεν Είναι Αυτό που Λέτε, Αλλά το Πού Κάθεστε
 Η Ιδέα του Βασιλιά Αρθούρου
 Πώς θα Κρατήσετε το Ενδιαφέρον Δύο Ανθρώπων
 Ορθογώνια Τραπέζια Συσκέψεων
 Γιατί οι Αγαπημένοι Μαθητές των Δασκάλων
 Κάθονται στα Αριστερά
 Παιχνίδια Εξουσίας στο Σπίτι
 Πώς να Κάνετε το Κοινό να Κλάψει
 Η Ζώνη Προσοχής
 Ένα Πείραμα Μάθησης
 Παίρνοντας μια Απόφαση την Ώρα του Φαγητού
 Σύνοψη

18. ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ, ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΕΞΟΥΣΙΑΣ
 ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΡΑΦΕΙΟΥ 421

Γιατί ο Τζέιμς Μποντ Έδειχνε Ψύχραιμος,
 Ήρεμος και Συγκροτημένος

ΤΟ ΑΠΟΛΥΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΓΙΑ ΤΗ ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Οι Εννέα Χρυσές Συμβουλές για να Κάνετε
Σπουδαία Πρώτη Εντύπωση
Όταν Κάποιος Σας Κάνει να Περιμένετε
Προσποίηση Μέχρι την Επιτυχία;
Επτά Απλές Στρατηγικές που θα σας Δώσουν το Πλεονέκτημα
Σύνοψη
Στρατηγικές Ισχύος στο Γραφείο
Πώς να Αλλάζετε Θέση στο Τραπέζι
Ο Προσανατολισμός του Καθισμένου Σώματος
Πώς να Διευθετήσετε Ένα Γραφείο
Σύνοψη

19. ΣΥΝΔΥΑΖΟΝΤΑΣ ΟΛΑ ΤΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ 441

Πόσο Καλά Μπορείτε να Διακρίνετε τα Κρυφά Νοήματα;
Πώς τα Πήγατε;
Σύνοψη
Τα Έξι Μυστικά για Ελκυστική Γλώσσα του Σώματος

Βιβλιογραφία 458

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Αυτοί είναι μερικοί από τους ανθρώπους οι οποίοι, άμεσα ή έμμεσα, συνέβαλαν σε αυτό το βιβλίο, είτε το γνώριζαν είτε εν αγνοία τους:

Δρ John Tickel, Δρ Dennis Waitley, Δρ Andre Davril, καθηγητής Phillip Hunsaker, Trevor Dolby, Armin Gontermann, Lothar Menne, Ray και Ruth Pease, Malcolm Edwards, Ian Marshall, Laura Meehan, Ron και Toby Hale, Darryl Whitby, Susan Lamb, Sadaaki Hayashi, Deb Mehrstens, Deb Hinckesman, Doreen Carroll, Steve Wright, Derryn Hinch, Dana Reeves, Ronnie Corbett, Vanessa Feltz, Esther Rantzen, Jonathan Coleman, Trish Goddard, Kerri-Anne Kennerley, Bert Newton, Roger Moore, Lenny Henry, Ray Martin, Mike Walsh, Don Lane, Ian Lesley, Anne Diamond, Gerry και Sherry Meadows, Stan Zermarnik, Darrel Somers, Andres Kepes, Leon Byner, Bob Geldof, Vladimir Putin, Andy McNab, John Howard, Nick και Katherine Greiner, Bryce Courtney, Tony και Cherie Blair, Greg και Kathy Owen, Lindy Chamberlain, Mike Stoller, Gerry και Kathy Bradbeer, Ty και Patti Boyd, Mark Victor Hansen, Brian Tracy, Kerry Packer, Ian Botham, Helen Richards, Tony Greig, Simon Townsend, Diana Spencer, Πρίγκιπες Γουίλιαμ και Χάρι, Πρίγκιπας Κάρολος, Δρ Desmond Morris, Πριγκίπισσα Άννα, David και Jan Goodwin, Iven Frangi, Victoria Singer, John Nevin, Richard Otton, Raoul Boielle, Matthew Braund, Doug Constable, George Deveraux, Rob Edmonds, Gerry Hatton, John Hepworth, Bob Heussler, Gay Huber, Ian McKillop, Delia Mills, Pamela Anderson, Wayne Mugridge, Peter Opie, David Rose, Allan White, Rob Winch, Ron Tacchi, Barry Markoff, Christine Maher, Sallie και Geoff Burch, John Fenton, Norman και Glenda Leonard

και

η Dorie Simmonds, της οποίας η ενθάρρυνση
και ο ενθουσιασμός
μάς οδήγησαν να γράψουμε αυτό το βιβλίο.