

# OBSAH

O autorech .....	9
Poznámka autora .....	10
Poděkování .....	11
Řekli o knize .....	13
Předmluva .....	15
Úvod	
Proč jsem napsal tuto knihu a jak ji používat .....	17
Nebezpečné osobnosti mezi námi .....	19
Jak vznikaly čtyři typy nebezpečných osobností .....	20
Můj záměr .....	23
Kontrolní testy nebezpečných osobností .....	25
Důležité upozornění .....	27
Ještě jedna úvaha, než začneme .....	29
Kapitola 1	
„Všechno se točí kolem mě“ .....	31
<b>NARCISTICKÁ OSOBNOST</b>	
Jak se narcistická osobnost projevuje .....	32
Egocentrismus .....	33
Přeceňuje sebe, znevažuje ostatní .....	33
Místo empatie čekat aroganci a vysoké nároky .....	35
Využívá zkratky, ohýbá pravidla, porušuje hranice .....	37
Potřebuje ovládat .....	39
Jak na vás bude narcistická osobnost působit .....	40
Narcistická osobnost ve vztazích .....	43
Setkání s narcistickou osobností .....	47
KONTROLNÍ TEST NEBEZPEČNÉ OSOBNOSTI .....	53
Vyhodnocení .....	61
Bezprostřední opatření .....	61



## Kapitola 2

„Zapněte si bezpečnostní pásy...“ ..... 63

### **EMOČNĚ NESTABILNÍ OSOBNOST**

Jak se emočně nestabilní osobnost projevuje

Hypersenzitivita ..... 67

Vyžaduje pozornost a je náročná, nezná hranice ..... 68

Manipulativní ..... 71

Iracionální uvažování typu všechno, nebo nic ..... 72

Prudkost, impulzivnost, vyhledávání senzací ..... 74

Jak na vás bude emočně nestabilní osobnost působit ..... 76

Emočně nestabilní osobnost ve vztazích ..... 78

Setkání s emočně nestabilní osobností ..... 81

KONTROLNÍ TEST NEBEZPEČNÉ OSOBNOSTI ..... 83

Vyhodnocení ..... 90

Bezprostřední opatření ..... 91

## Kapitola 3

„Nikomu nevěř, a nikdo ti nikdy neublíží“ ..... 93

### **PARANOIDNÍ OSOBNOST**

Jak se paranoidní osobnost projevuje ..... 96

Nadměrná podezíravost, strach, tajnůstkářství ..... 99

Neústupnost, svárivost, sklon k nenávisti ..... 99

Vyžívá se v pocitech ublížení, neodpouští křivdy ..... 101

Jak na vás bude paranoidní osobnost působit ..... 103

Paranoidní osobnost ve vztazích ..... 105

Setkání s paranoidní osobností ..... 107

KONTROLNÍ TEST PARANOIDNÍ OSOBNOSTI ..... 109

Vyhodnocení ..... 117

Bezprostřední opatření ..... 117



## Kapitola 4

„Co je moje, je moje – a co je tvoje, je také moje“ .....	121
---	-----

### **PREDÁTOR**

Jak se predátor projevuje .....	125
Nezná soucit, necítí lítost, nemá svědomí .....	128
Chladný, bezcitný, vypočítavý, posedlý touhou ovládat .....	129
Silné nutkání, nízká sebekontrola, nulová sebereflexe .....	131
Jak na vás bude predátor působit .....	133
Predátor ve vztazích .....	136
Setkání s predátorem .....	140
<b>KONTROLNÍ TEST NEBEZPEČNÉ OSOBNOSTI</b> .....	144
Vyhodnocení .....	152
Bezprostřední opatření .....	153

## Kapitola 5

Jeden typ je zlý, kombinace dvou je strašná a tři jsou smrtelné .....	155
---	-----

### **KOMBINOVANÉ OSOBNOSTI**

Kombinované osobnosti nejsou vzácností .....	156
Významné kombinace nebezpečných osobností .....	161
Kombinace tří a více typů nebezpečných osobností .....	164
Plná polní: čtyři nebezpečné osobnosti .....	166
Když nebezpečné osobnosti spojí síly .....	167
Shrnutí .....	169

## Kapitola 6

<b>Sebeobrana proti nebezpečným osobnostem</b> .....	171
Začneme po pořádku: realita .....	172
Co můžeme udělat každý den .....	174
Sežeňte si informace .....	174
Nestačí se jen dívat, je třeba si bedlivě všimnout a vidět .....	175
Důvěřujte svým pocitům. Jaké pocity ve vás tento člověk vyvolává? .....	176
Naučte se poznat rozdíl mezi příjemným vystupováním a dobrou povahou .....	176
Hlídejte si osobní prostor a zachovávejte odstup .....	177

Buďte pány času a zpomalte vývoj situace .....	177
Přerušte emoční vazby .....	178
Vyhodnoťte v jaké míře / jak často .....	178
Nezapomínejte, jak je důležitý správný čas a správné místo .....	178
Odrážejte od sebe nebezpečné osobnosti .....	179
Důvěřuj, ale prověřuj .....	179
Nečekejte příliš dlouho .....	180
<b>Jednání s nebezpečnými osobnostmi .....</b>	<b>180</b>
Co je to za člověka? .....	181
Složitě situace .....	181
Zaznamenávejte si projevy chování .....	182
Najděte si spojence, kteří vás podpoří .....	183
Braňte se izolaci .....	184
Nastavte si hranice .....	184
Vyhýbejte se manipulaci .....	185
Dopřejte dětem oddech a pozitivní zájmy .....	185
<b>Ocitnete-li se v nebezpečí, jedněte .....</b>	<b>186</b>
<b>Zvláštní poznámka pro ty, kdo si myslí, že by mohli být nebezpečnou</b>	
<b>osobností .....</b>	<b>189</b>
<b>Přečetli jste si knihu. Co dál? .....</b>	<b>189</b>
<b>Vybrané zdroje .....</b>	<b>191</b>
<b>Bibliografie .....</b>	<b>193</b>