

Научная библиотека

БНТУ



ЭКОПОКЕТ

Робин Стерн

СТОП ГАЗЛАЙТИНГ

СКРЫТЫЕ МАНИПУЛЯЦИИ ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ ТВОЕЙ ЖИЗНЬЮ

НАВУКОВАЯ БІБЛІЯТЭКА

Беларускага нацыянальнага
тэхнічнага ўніверсітэта

Інв. № 1885900



THE
BEST

Оглавление

Благодарности	4
Предисловие Наоми Вульф.....	11
Введение. Идея, время которой пришло	14
Открытие эффекта газлайтинга.....	17
Газлайтинг в новостях.....	21
Пересмотр эффекта газлайтинга.....	23
Глава 1. Что такое газлайтинг	26
Эффект газлайтинга	29
Как я открыла эффект газлайтинга	34
Газлайтинг: от плохого к худшему	37
Три стадии газлайтинга: извилистый путь.....	42
Три типа газлайтеров.....	45
Газлайтинг: новая эпидемия	59
В поисках нового пути	64
Глава 2. Танго газлайтинга.....	67
В ритме танго.....	70
Почему мы сдаемся?	72
Ваша роль в танго.....	81
Ловушка эмпатии.....	85
Глава 3. Стадия 1. «О чем ты говоришь?»	92
Поворотный момент	94
Кто сошел с ума, я или они?	99
Когда критика становится оружием.....	105

Ловушка оправдания	109
Как избежать танго газлайтинга	117
Выйти из танца	120
Глава 4. Стадия 2. «Возможно, ты прав»	128
Три типа газлайтеров на второй стадии	137
Ловушка оправдания	155
Ловушка переговоров	161
Как освободиться от второй стадии газлайтинга	166
Глава 5. Стадия 3. «Это моя вина!»	186
Когда поражение кажется нормальным	193
Три типа газлайтеров на третьей стадии	196
Почему мы не уходим?	207
Создайте свой новый мир	222
Кого вы впустите в свой мир?	223
Глава 6. Как «отключить газ»	225
Примите решение «отключить газ»	226
Как мобилизовать свои силы, чтобы «отключить газ»: план из шести шагов.	232
Как «отключить газ»	246
Определяем следующий шаг	273
Глава 7. Остаться или уйти?	275
Не торопитесь	278
Глава 8. Жизнь, свободная от газлайтинга	303
Что дальше?	303
Измените свои привычки	311
Подумайте о будущем	313
Сохраняйте видение общей картины	316
Новые возможности	319

Приложение А. Познайте свои эмоции	324
Создайте словарь чувств	324
Восстановите свой голос	326
Нарисуйте свои чувства	328
Приложение Б. Визуализируйте свои отношения	329
Визуализируйте свои отношения	330
Визуализируйте свои отношения в прошлом	332
Визуализируйте свои отношения в будущем	333
Визуализируйте свое будущее без манипулятивных отношений	334
Оцените свои отношения	336
Приложение В. Позаботьтесь о себе	338
Диета против стресса и депрессии	338
Добавки против стресса и депрессии	339
Сон для укрепления сил и улучшения настроения	340
Спорт для укрепления сил и улучшения настроения	341
Гормональные циклы и антидепрессанты	341
Библиография	343
Об авторе	345