

ZBIERKA TÝCH NAJLEPŠÍCH
PSYCHOLOGICKÝCH TRIKOV A EXPERIMENTOV,
KTORÉ VÁM POMÔŽU POCHOPÍŤ ĽUDÍ

PSYCHOLÓGIA AKO ZBRAŇ



TOMÁŠ VEPI

PSYCHOLÓGIA

AKO ZBRAŇ

*Zbierka Psychologických tipov, trikov,
štúdií, zaujímavostí a experimentov*

Tomáš Vepi

Ak ideme postaviť skriňu, dostaneme k nej návod. Ak ideme vybudovať svoj život, nedostaneme nič.

Pochopiť psychológiu, je ako postaviť pevné základy, pri stavbe nášho vysnívaného domu.

Táto kniha vám pomôže viac pochopiť seba, svoje správanie, ale aj správanie ostatných ľudí.

PSYCHOLÓGIA AKO ZBRAŇ

Copyright © 2023 Tomáš Vepi

Autor: © Tomáš Vepi, 2023

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukována ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu autora.

Autor knihy neručí za žiadne fyzické, duševné, emocionálne, duchovné ani finančné výsledky. Všetky informácie poskytnuté autorom slúžia len na všeobecné vzdelávacie a zábavné účely. Informácie uvedené v tomto dokumente nie sú v žiadnom prípade náhradou za odborné poradenstvo. V prípade, že niektorú z informácií obsiahnutých v tejto knihe použijete pre seba, autor nenesie žiadnu zodpovednosť za vaše konanie.

ISBN 978-80-570-6482-4

Táto kniha je určená pre každého, kto sa zaujíma o psychológiu človeka. Ale nie tú učebnicovú s poučkami, ale o psychológiu, s ktorou sa stretávame každý deň, v reálnom živote.

Nájdete tu rôzne psychologické zaujímavosti a informácie. Niektorým nebudete veriť, niektorým budete.

Niektoré budú pre vás hlúposti, iné vám zase pomôžu v každodennom živote.

Obsah

1. ČASŤ PSYCHOLOGICKÉ TIPY, TRIKY, ZAUJÍMAVOSTI

2. ČASŤ ŠTÚDIE, TEÓRIE A VECI Z PRAXE

AKO SI LEPŠIE ZAPAMÄTAŤ MENÁ?

REVERZNÁ PSYCHOLÓGIA

EFEKT MOTÝLÍCH KRÍDEL

VŠETCI CÍTIME A ROZMÝŠĽAME ROVNAKO FOREROV EFEKT

TEPLOTA KÁVY NÁS OVPLYVŇUJE

ROZHODOVANIE SA PRI NAKUPOVANÍ

ÚŽASNÝ PLACEBO EFEKT

EFEKT UKOTVENIA

UHOĽ POHLADU

STANFORDSKÝ VÄZENSKÝ EXPERIMENT

ROZDELENÁ TRIEDA

PARADOX VOĽBY

EFEKT NÁVNADY

DENOMINÁCIA BANKOVKY

ILÚZIA FREKVENCIE

NÁDEJ ZOMIERA POSLEDNÁ

EFEKT JEDNODUCHEJ EXPOZÍCIE

EFEKT SPÄTNEJ PAĽBY

EFEKT BENA FRANKLINA

AKO SA SPRÁVNE ODMENIŤ PRI DOSAHOVANÍ CIEĽOV

DUNNING KRUGEROV EFEKT

ZÁLEŽÍ NA TOM, AKÉ HODINKY POUŽÍVAME?

PAMÄTÁME SI

PREKLATIE VEDOMOSTÍ

STRATA VS. ZISK

NÁŠ MOZOG NÁS KLAME

NEOSPRÁVEDĽUJTE SA. ĎAKUJTE.

NAUČENÁ BEZMOCNOSŤ

PRISPÔSOBENIE SA SKUPINE

NAUČENÉ STRACHY Z DETSTVA

ĽUDIA POSLÚCHAJÚ AUTORITU (AJ KEBY MALI NIEKOMU UBLÍŽIŤ)

ĽUDIA SÚ DOBRÍ, LEN "NA OKO"

MARSHMALLOW TEST

ĽUDIA NEROZOZNAJÚ TALENT

AKO NÁS SLOVÁ DOKÁŽU SPOMALIŤ

NETRPEZLIVÝ LEN KVÔLI SLOVÁM

AKO SLOVÁ OVPLYVŇUJÚ SPOMIENKY

PÁR SEKÚND STAČÍ, ABY ŤA ČLOVEK SPOZNAL

NEPRÍJEMNÉ NÁSLEDKY Z PRÍLIŠ VEĽA ROZHODNUTÍ

SPOLOČENSKÝ TLAK VÁS DONÚTI ROZHODNÚŤ SA ZLE

BONUS MANIPULÁCIA V PRAXI

AKO ATRAKTIVITA MANIPULUJE VÝSLEDKY VO VOĽBÁCH

RECIPROČNÁ MANIPULÁCIA

ZNEUŽÍVANIE POCITU VINY

PODELÍM SA S TEBOU, PODELÍŠ SA SO MNOU

MANIPULÁCIA ZVÁDZANÍM

MANIPULÁCIA V ZAMESTNANÍ

MANIPULÁCIA, KTORÚ POUŽÍVAJÚ POLITICI

KONIEC

1. ČASŤ

PSYCHOLOGICKÉ TIPY, TRIKY, ZAUJÍMAVOSTI

1. Pamätáte si, keď ste si naposledy išli kupovať obyčajné pero? Keď ste ho skúšali, čo ste písali na papierik? 80% ľudí píše svoje meno stále dokola, keď skúša nové pero. Patríte tiež medzi nich? Naše meno je to najkrajšie slovo na svete. Vždy keď počujeme svoje meno, tak v okamžiku spozornieme. Zároveň, keď sa niekto s nami rozpráva a oslovuje nás menom, vytvárame si k nemu silnejší vzťah a dôveru. Oslovuj ľudí ich krstným menom.
2. Každý poznáme tú jednu osobu, ktorá sa zasmie aj na tom najtrápnejšom a najmenej vtipnom vtipе. Nabudúce, keď si to všimnete, majte na pamäti, že osoba, ktorá sa smeje na trápnych, slabých vtipoch, pravdepodobne trpí samotou.
3. Dávate na prvý dojem? Nepodceňujte ho. Prvý dojem je veľmi dôležitý a vytvára sa v prvých 6tich sekundách, keď sa s niekým stretneme. Záleží na tom, ako vyzeráte a akú máte reč tela. Ale pozor! Druhý Prvý dojem tiež vytvárate, keď otvoríte ústa. Základom pozitívneho prvého dojmu je čisté, vhodné oblečenie, čisté topánky, upravené vlasy a následne reč tela. Vystretý chrbát, ramená trochu dozadu, očný kontakt, úsmev a pevný stisk ruky. Prvý dojem vám otvára dvere k novým príležitostiam a novým ľuďom.
4. Prečo niektorí ľudia, keď sa im stane v živote niečo nepríjemné a ťažké, tak z tej situácie dokážu stále niečo získať a stať sa silnejšími? A iní ľudia sa utopia v žiali a smútku? Ide o pohľad na danú situáciu. Je dokázané, že naša reakcia a náš pohľad na každú situáciu v živote, veľmi ovplyvňuje, akým štýlom sa všetko bude ďalej vyvíjať. Minulosť nezmeníte, ale môžete prepísať vaše vnímanie danej udalosti. Nájdite na každej spomienke, ktorá vás brzdí niečo pozitívne a využite ju ako palivo. Doteraz to bola vaša kotva. Odteraz to môže byť vaše palivo.

5. Každý z nás občas pôsobíme ľahostajne voči svojim blízkym. Vyzeráme, že sa o nich nezaujíname a že sú nám ukradnutí. Paradoxom ale je, že záujem a starostlivosť o niekoho, často vyjadrujeme našou ľahostajnosťou. Nebojte sa. Vaším rodičom, blízkym alebo deťom na vás záleží a majú o vás starosť. Len ju vyjadrujú úplne inak.
6. Čo zvyknete robiť, keď máte zlú náladu? Deň pod psa? Hlavu plnú negatívnych myšlienok? Skúste si nabudúce vytiahnuť papier a spísať si všetko, čo vás trápi. Čo potom s týmto papierom? Buď ho pokrčte a zahodte ako odpad, alebo ho spálte. Vaša nálada sa ihneď zlepší. Papier je najlepší psychológ. Alebo druhá možnosť je zapnúť nahrávanie videa na telefóne a vyrozprávať sa sám sebe. Pustiť všetky myšlienky, ktoré máte v hlave. Mne to pomáha uvoľniť sa a niekedy dokonca počas rozprávania prídem na riešenie toho problému.
7. Aké máte písmo? Krásne? Alebo skôr škrabopis? Nezúfajte. V 90% prípadoch ľudia, ktorí škaredo píšú, bývajú kreatívnejší. Ich mozog pracuje príliš rýchlo, že ani ich ruka mu nestíha. Niektorí grafológovia tvrdia, že nečitateľný rukopis môže naznačovať osobu, ktorá je menej detailná, alebo naopak niekoho, kto má veľa myšlienok naraz a nestíha ich spracovať.
8. Cítite občas úzkosť a depresie? Viete, ktorá farba upokojí vašu myseľ a pomôže vám znížiť pocity úzkosti a stresu? Vystresovaní ľudia, majú tendenciu pozerat' sa na oceán alebo aj na oblohu. Modrá farba vám pomôže cítiť sa lepšie. A dokonca, môžete si dať popri pozeraní na oblohu pomaranč. Lebo oranžová farba je ideálna na podporu aktivity, čo je spoľahlivý liek na zníženie apatie a depresie. Zvyšuje aj nadšenie, ktoré môže pomôcť odstrániť pocity sebaľútosti.

9. Stalo sa vám niekedy, že ste mali víziu? Nejaký cieľ? A podelili ste sa o túto víziu s niekým? Čo sa stalo potom? Dosiahli ste ho? Alebo to išlo nejako do stratena? Vedeli ste, že keď hovoríte o svojich cieľoch niekomu, produkuje to podobný efekt v mozgu, ako keby ste ten cieľ už dosiahli? Tým pádom nebudete na ňom tak usilovne pracovať. Lebo ste už zažili ten pocit, ako keby ste ten cieľ dosiahli. Preto nehovorte nikomu nič o svojich cieľoch, ak ich chcete reálne aj dosiahnuť.
10. Ak sme obklopení kvetinami, náš mozog uvoľňuje chemikálie, ktoré zlepšujú našu schopnosť premýšľať. Preto v niektorých psychiatrických procesoch sa pacienti prechádzajú v záhradách. Alebo si môžete do pracovne zadovážiť viac kvetov. Dokonca niektorí úspešní ľudia sa pri ťažkom rozhodovaní prechádzajú po vonku. Na jednu stranu na nich vplýva zeleň a na druhú stranu, keď sa prechádzame, náš mozog je aktívnejší.
11. Pri rozhovore medzi rodičmi a deťmi, sa hlas rodiča, pomaly stáva hlasom, s ktorým sa deti v duchu rozprávajú. Tak si dávajte bacha, čo hovoríte svojim deťom. Zamyslite sa, že či chcete aby danú myšlienku malo vaše dieťa v hlave po zbytok jeho života. Lebo to ho môže veľmi obmedziť. Váš hlas bude vaše deti sprevádzať, aj keď s vami už nebudú.
12. Vražda! Tragédia! Sprenevera! Podvod! Toto vidíme dnes v médiách. Samé negatíva. A aby ste znegovali 1 negatívnu správu, tak potrebujete počuť v prieme ďalších 8 pozitívnych. Dávajte pozor, aké správy čítate a akých negatívnych ľudí máte okolo seba. Všetko, čo konzumujete na vás vplýva. Dokonca aj slová, ktoré čítate, ovplyvňujú vaše podvedomé správanie. Viac si povieme v časti štúdie.

13. Naše podvedomie reaguje automaticky. Napríklad, keď sa nám niekto páči, tak podvedome otáčame špičky nôh k danej osobe. Hlavne, keď sa rozprávame v kruhu ľudí. Pozrite sa nabudúce na špičky nôh ostatných ľudí v skupine. Kto je otočený smerom k vám? A kto je otočený smerom od vás? Alebo keď sedíte s niekým na rande a jeho špičky nôh a jeho trup je otočený od vás, nie je to dobrý signál. Ak sa špičky nôh a trup človeka otočí ku dverám, chce odísť.
14. Ako zistíte, že sa páčite nejakej žene? Keď sa s ňou rozprávate, tak sa pravdepodobne začne hrať so svojimi vlasmi. Ženy to robia podvedome. Všimnite si takisto jeden malý detail. Počas toho, ako sa hrá s vlasmi, má dlaň otočenú k vám alebo od vás? Keď ju má otočenú k vám, ukazuje vám jej zraniteľné miesto. Konkrétne žily na zápästí. To znamená, že vám dôveruje a cíti sa s vami príjemne.
15. Zomreli ste niekedy vo vašom sne? Čo to môže znamenať? Ak sa vám stane, že zomriete v sne, pravdepodobne ste v živote ukončili jednu fázu a vydali ste sa na novú cestu. Môže to byť znakom, že zomierajú staré verzie vašej osobnosti a ste pripravení povstať a vybudovať novú, lepšiu osobnosť zo seba.
16. Ostaňme ešte pri snoch. Počas dňa vnímame veci vedome a aj podvedome. A sny sú ako diskusný krúžok, v ktorom sa rozpráva naše vedomie s našim podvedomím. Preto fungujú afirmácie. Dokážete prepísať vaše vnímanie sveta. A ak dokážete zmeniť váš vnútorný pohľad na svet, zmení sa aj realita, v ktorej žijete. Ak si myslíte, že bohatí ľudia sú zloději, začnite si hovoriť, že bohatí ľudia sú inšpiráciou pre mňa, že aj ja môžem byť bohatý. A počas spánku sa budú prepisovať vaše podvedomé vzorce. Nabudúce, keď uvidíte

bohatého človeka na peknom aute, automaticky vám napadne myšlienka, že je pre vás inšpiráciou.

17. Ženy, chystáte sa na rande? Chcete byť krásna a príťažlivá, tak si dáte kopu makeupu? Štatisticky vyšlo, že pre mužov je najatraktívnejší úprimný úsmev. Nie make-up. Nemaľujte sa, radšej sa usmievajte. Úprimný úsmev je zázračný a spája ľudí viac, než rôzne úpravy.
18. Toto môžete využiť vo svoj prospech. Keď sa s niekým objímate aspoň 20 sekúnd, tak sa uvoľní oxytocín, ktorý spôsobí, že dotyčnému človeku budete viac veriť a zároveň vás to upokojí. Dokonca to funguje aj keď objímate samých seba. Preto prekrížujeme ruky, keď sme v spoločnosti, kde sa necítíme príjemne. Je to napodobenie objatia a tiež sa pri prekrížení rúk uvoľňuje oxytocín. Preto vám je príjemné mať prekrížené ruky.
19. Hudba je vibrácia. Dokáže znásobiť naše emócie. Dokáže nás rozveseliť, alebo ešte viac dostať do smútku. Dokonca až 81% ľudí používa hudbu na to, aby utieklo pred všetkými negatívnymi vecami a myšlienkami, ktoré zažívajú aktuálne v živote. Ako sa hovorí, keď sme smutní, počúvame slová, ktoré sa hovoria v pesničke. Keď sme šťastní, vnímame hudbu a energiu, ktorá ide z nej.
20. Fungujeme ako naprogramovaní roboti. Naše podvedomie ovplyvňuje do značnej miery naše myslenie a naše správanie. A tieto podvedomé programy majú pôvod vo všetkom, čo sme zažili a čoho sme boli svedkami. Všetko čo sme videli a počuli. To všetko nás vyformovalo do dnešnej podoby. To, čo je pravda pre nás, pre druhých nemusí byť. Ak je pre vás pravda, že vzťahy nevydržia, žiadny vzťah vám nevydrží. Ak je pre vás pravda, že bez práce nie sú koláče, tak budete musieť veľa pracovať, aby ste zarobili peniaze. Chcete to zmeniť? Prestaňte veriť