

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE LA EDIȚIA ÎN LIMBA ENGLEZĂ

MULȚUMIRI

INTRODUCERE: METAFORE

PREFAȚĂ. ADEVĂRUL DESPRE MINE

Cap. 1 MATRICEA

- 1.1 Matricea tactică – un exemplu
- 1.2 Matricea strategică: ce încearcă să fie artele marțiale

Cap. 2 CUM SĂ GÂNDEȘTI

- 2.1 Asumpții și epistemologie
- 2.2 Puterea asumptiei
- 2.3 Surse comune ale cunoștințelor despre violență
- 2.4 Antrenamentul strategic
- 2.5 Scopurile în antrenament
- 2.6 În febra momentului

Cap. 3 VIOLENȚA

- 3.1 Tipuri de violență
- 3.2 Atacul violent: cele patru adevăruri fundamentale
- 3.3 Cocktailul chimic
- 3.4 Adaptarea la cocktailul chimic
- 3.5 Contextul violenței
- 3.6 Violențele se petrec în anumite locuri
- 3.7 Violențele se petrec în timp
- 3.8 Violențele se petrec între oameni

Cap. 4 CRIMINALII

- 4.1 Criminalii nu sunt oameni ca toți ceilalți
- 4.2 Tipuri de criminali
- 4.3 Autojustificări
- 4.4 Ce-i face pe criminalii violenți să fie așa?

Cap. 5 ANTRENAMENTUL

- 5.1 Deficiența din antrenament
- 5.2 *Kata* ca metodă de antrenament
- 5.3 Răspunsuri la cele patru adevăruri fundamentale
- 5.4 Condiționarea operantă
- 5.5 Punând lucrurile cap la cap

Cap. 6 CUM SĂ FACI APĂRAREA FIZICĂ SĂ FUNCȚIONEZE

- 6.1 Etapele apărării: mișcare – oportunitate – intenție – relație – teren
- 6.2 Butonul declanșator
- 6.3 Regula de aur a luptei
- 6.4 Efecte și acțiuni
- 6.5 Triada

Cap. 7 DUPĂ

- 7.1 După
- 7.2 Situații acute
- 7.3 Pentru responsabilii de grup
- 7.4 Evenimente cumulative
- 7.5 Când ai de-a face cu un supraviețuitor
- 7.6 Schimbări

BIBLIOGRAFIE

DESPRE AUTOR