

LILLIAN GLASS

# TOKSYCZNI MĘZCZYŹNI

JAK ICH ROZPOZNAWAĆ I RADZIĆ SOBIE Z NIMI  
10 STRATEGII



Niniejsza **darmowa publikacja** zawiera jedynie fragment pełnej wersji całej publikacji.

Aby przeczytać ten tytuł w pełnej wersji [kliknij tutaj](#).

**Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez NetPress Digital Sp. z o.o., operatora [sklepu na którym można nabyć niniejszy tytuł w pełnej wersji](#). Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody NetPress oraz wydawcy niniejszej publikacji. Zabrania się jej od-sprzedaży, zgodnie z [regulaminem serwisu](#).**

Pełna wersja niniejszej publikacji jest do nabycia w sklepie internetowym [Nexto.pl](#).

LILLIAN GLASS

# TOKSYCZNI MĘŻCZYŹNI

JAK ICH ROZPOZNAWAĆ I RADZIĆ SOBIE Z NIMI  
10 STRATEGII

Przełożyła  
Justyna Woldańska



REBIS

DOM WYDAWNICZY REBIS

Tytuł oryginału: *Toxic Men*

Copyright © 2010 by Lillian Glass

Published under arrangement with the Author  
Polish translation Copyright (e-book edition) © 2012 by REBIS Publishing House Ltd., Poznań

Informacja o zabezpieczeniach

W celu ochrony autorskich praw majątkowych przed prawnie niedozwolonym utrwalaniem, zwielokrotnianiem i rozpowszechnianiem każdy egzemplarz książki został cyfrowo zabezpieczony. Usuwanie lub zmiana zabezpieczeń stanowi naruszenie prawa.

Redaktor: Agnieszka Horzowska

Redaktor merytoryczny: Wisława Grabarczyk-Kostka

Projekt i opracowanie graficzne okładki oraz ilustracja na okładce: Zbigniew Mielnik

Wydanie I e-book

(opracowane na podstawie wydania książkowego:

*Toksyczni mężczyźni*, wyd. I, Poznań 2012)

ISBN 978-83-7510-833-0

Dom Wydawniczy REBIS Sp. z o.o.  
ul. Żmigrodzka 41/49, 60-171 Poznań  
tel. 61-867-47-08, 61-867-81-40; fax 61-867-37-74  
e-mail: [rebis@rebis.com.pl](mailto:rebis@rebis.com.pl)  
[www.rebis.com.pl](http://www.rebis.com.pl)

Konwersja do formatu epub:

AKAPIT, Poznań, tel. 61-879-38-88

# Wstęp

W dzisiejszych czasach mnóstwo kobiet spotyka się z toksycznymi mężczyznami, mieszka z nimi, wychodzi za mąż, pracuje z nimi lub dla nich. Jaki jest toksyczny mężczyzna? To taki, który sprawia, że kobieta zaczyna źle myśleć o sobie. Przez niego czuje się bezwartościowa. Nie wspiera jej i zamienia jej życie w pasmo udręki.

Większość kobiet pozostających w związkach z toksycznymi mężczyznami ma wrażenie, że jest w potrzasku. Albo boją się coś z tym zrobić, albo nie wiedzą, jak zacząć zmieniać swoje położenie. Ta książka ma ci pomóc stać się bardziej świadomą, abyś mogła szybko rozpoznać toksycznego mężczyznę, który cię unieszczęśliwia, poradzić sobie z nim i całkowicie się z niego wyleczyć.

Nie chodzi o nagonkę na mężczyzn, lecz o to, by dać ci siłę, żebyś już nigdy nie była ofiarą. Nie musisz cierpieć w milczeniu. Masz wybór.

## Jak powstała książka o toksycznych mężczyznach

W 1995 roku napisałam książkę *Toksyczni ludzie: 10 sposobów postępowania z ludźmi, którzy uprzykrzają ci życie*, która stała się bestsellerem i do dziś jest bardzo popularna. Została wydana prawie we wszystkich zakątkach świata i pozostaje podstawowym źródłem wiedzy o tym, jak skutecznie rozpoznawać określone typy toksycznych osób i radzić sobie z nimi. Była to pierwsza książka o tej tematyce, która uświadamiała czytelnikom, że nie muszą cierpieć w milczeniu i być ofiarami. Od tamtej pory otrzymali do dyspozycji wiele możliwości postępowania z ludźmi, którzy zamieniali ich życie w koszmar.

Cieszę się, że dzięki popularności książki i powodzeniu, jakim cieszą się moje wykłady, termin „toksyczni ludzie” wszedł do powszechnego użytku. Nawet Britney Spears śpiewała o tym w piosence *Toxic*, za którą otrzymała nagrodę Grammy. Osoby z całego świata, które przeczytały *Toksycznych ludzi*, słuchały moich wykładów, oglądały moje wystąpienia w telewizji albo czytały blogi, dzieliły się ze mną swoimi inspirującymi historiami. Pisały, że to, czego dowiedziały się ode mnie, otworzyło przed nimi nowe perspektywy. Wspólnym tematem wszystkich listów było to, w jak dużym stopniu nowo zdobyte informacje wpłynęły na ich życie. Już nie czuły się przytłoczone ciężarem toksycznego człowieka w swoim życiu i nie odbierały tego jako swego przeznaczenia. Dostrzegły wiele możliwości.

Po tych wszystkich latach, po przeczytaniu dziesiątków tysięcy listów i e-maili, po rozmowach z niezliczoną liczbą klientów i słuchaczy moich wykładów, stało się jasne, że większość pytań i komentarzy pochodzi od kobiet, które pozostawały w intymnych, uczuciowych czy choćby biznesowych związkach z mężczyznami określanymi przez nich jako toksyczni. Panie chciały wiedzieć, dlaczego ich partnerzy są tacy niedobrzy i co mogą zrobić, by zmienić ich zachowanie. I tak powstała ta książka: postanowiłam udzielić *kobietom* konkretnych wskazówek, jak radzić sobie z toksycznymi *mężczyznami*, których spotykają w życiu prywatnym i zawodowym.

## Jakie kobiety są narażone na toksycznych mężczyzn?

Toksyczni mężczyźni mogą dręczyć kobiety bogate, biedne, piękne, zwyczajne, grube, chude, wysokie i niskie. Potrafią unieszczęśliwiać kobiety na całym świecie bez względu na religię, rasę i kulturę. Jak się

przekonasz w rozdziale 4., gwiazdy filmowe, piosenkarki, modelki, absolwentki Harvardu, specjalistki od finansów, żony polityków, prawniczki, lekarki, nauczycielki i psycholożki – wszystkie miały do czynienia z toksycznymi mężczyznami. Kobiety o skłonnościach opiekuńczych, na przykład matki, gospodynie domowe czy nauczycielki, albo też te, które zawodowo zajmują się niesieniem pomocy innym, jak pielęgniarki, pracownice służby zdrowia i socjalne czy psycholożki, są najbardziej narażone na to, że zetkną się z toksycznymi mężczyznami. Można na nich natrafić także w życiu zawodowym: toksyczny może być szef, współpracownik, księgowy lub prawnik.

## **W jaki sposób ta książka ci pomoże?**

Gdy skończysz ją czytać, będziesz umiała rozpoznać toksycznego mężczyznę, gdy ten pojawi się w twoim życiu. Jeżeli obecnie masz z kimś takim do czynienia, poznasz mnóstwo rozwiązań, dzięki którym będziesz mogła skutecznie sobie poradzić. Jeśli toksyczny mężczyzna był kiedyś w twoim życiu i pozostawił po sobie rany, teraz będą mogły się one zagoić.

dr Lillian Glass

# Spis treści

Podziękowania

Wstęp

## **CZĘŚĆ I. Wszystko, co musisz wiedzieć o toksycznych mężczyznach**

Rozdział 1. Jaki mężczyzna jest toksyczny?

Rozdział 2. Charakterystyki głównych typów toksycznych mężczyzn

Rozdział 3. Alergia na niektóre typy mężczyzn

## **CZĘŚĆ II. Dlaczego ty?**

Rozdział 4. Toksyczni mężczyźni mogą się pojawić w życiu każdej kobiety

Rozdział 5. Jak wdrukowane wzorce wpływają na twój sposób podejmowania decyzji

Rozdział 6. Dziesięć powodów, dla których przyciągasz toksycznych mężczyzn

Rozdział 7. Jak toksyczny mężczyzna zastawia sidła na swoje ofiary

## **CZĘŚĆ III. Jak rozpoznać toksycznego mężczyznę**

Rozdział 8. Zaufaj intuicji

Rozdział 9. Toksyczne sygnały mowy ciała

Rozdział 10. Słuchaj, CO i JAK on mówi

Rozdział 11. Uwaga na różnice kulturowe

Rozdział 12. Zabójczo toksyczne pary

Rozdział 13. Jak w sieci rozpoznać toksycznego mężczyznę

## **CZĘŚĆ IV. Jak sobie radzić z toksycznym mężczyzną**

Rozdział 14. Skuteczne techniki postępowania z określonymi typami toksycznych mężczyzn

Rozdział 15. Zostać czy odejść?

## **CZĘŚĆ V. Jak się wyleczyć z toksycznego mężczyzny**

Rozdział 16. Jak poradzić sobie z bólem i złością

Rozdział 17. Wybacz, a potem żyj długo i szczęśliwie

Rozdział 18. Świat jest pełen nietoksycznych mężczyzn

Podsumowanie

# TOKSYCZNI MĘŻCZYŹNI

Toksyczne związki mogą się przytrafić każdej kobiecie bez względu na wiek, wykształcenie, stan posiadania czy pozycję społeczną. W tej książce bestsellerowa autorka, ekspert w zakresie mowy ciała i komunikacji, dr Lillian Glass pokazuje, jak rozpoznać, skutecznie sobie poradzić i wyleczyć się z mężczyzny, który cię unieszczęśliwia. Wyodrębnia i szczegółowo opisuje jedenaście toksycznych typów, oferując zarazem proste, lecz rewelacyjne metody radzenia sobie z nimi. Jej doskonałe strategie, oparte na solidnych podstawach psychologicznych, pomogą ci się wyrwać z pułapki nieudanego, destrukcyjnego związku i otworzyć się na odkrycie wspaniałego, nietoksycznego partnera, który będzie cię wspierał i kochał.

Żaden mężczyzna nie jest doskonały. Lecz nawet jeśli ma wady, nie musi to oznaczać, że jest toksyczny. Pamiętaj, że to, co dla jednej kobiety jest nie do zniesienia, inna może z łatwością tolerować. Chodzi o to, by mieć otwarty umysł i nie zamykać się na możliwości, które niesie życie.

Dr Lillian Glass jest jednym z najbardziej cenionych na świecie autorytetów w dziedzinie komunikacji i mowy ciała. Występuje jako ekspert w wielu programach telewizyjnych. Prowadzi comiesięczną rubrykę poświęconą mowie ciała w czasopiśmie „Cosmopolitan”, a także bloga dla „Psychology Today”. Pracowała z wieloma hollywoodzkimi aktorami, zdobywcami Oscara. Jest też biegłym sądownym w zakresie analizy głosu i zachowania.

Napisała czternaście książek, w tym bestseller *Toksyczni ludzie* oraz *Wiem, o czym myślisz*, obie wydane przez Dom Wydawniczy REBIS (65 tys. sprzedanych egzemplarzy).

[www.drillianglass.com](http://www.drillianglass.com)



[www.rebis.com.pl](http://www.rebis.com.pl)

Niniejsza **darmowa publikacja** zawiera jedynie fragment pełnej wersji całej publikacji.

Aby przeczytać ten tytuł w pełnej wersji [kliknij tutaj](#).

**Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez NetPress Digital Sp. z o.o., operatora [sklepu na którym można nabyć niniejszy tytuł w pełnej wersji](#). Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody NetPress oraz wydawcy niniejszej publikacji. Zabrania się jej od-sprzedaży, zgodnie z [regulaminem serwisu](#).**

Pełna wersja niniejszej publikacji jest do nabycia w sklepie internetowym [Nexto.pl](#).