

Turinys

Įvadas	13
---------------------	----

1 dalis

1 skyrius

Energijos vampyras - kas tai?	19
--	----

2 skyrius

Energijos vampyrų tipai	23
--------------------------------------	----

3 skyrius

Pasakojimai apie dažniausiai pasitaikančius energijos

vampyrų tipus	29
Vampyras Pinklių Rezgėjas.....	32
„Na Taip, Tačiau“ vampyras.....	36
Depresyvusis vampyras.....	40
Vampyras Paminklų Garbstytojas.....	46
Vampyras Ledo Luitas.....	52
Vampyras Ignoruotojas.....	55
Vampyras Aukštalipys.....	58
Paslaugusis vampyras.....	63
Vampyras Visažinis.....	67
Vampyrų viliotinis: vampyro Nosies Kaišiotjo valdomas kolektyvas, vampyras Vilkas Ėriuko Kailiu ir vampyras „A* Čia Niekuo Dėtas“.....	71

2 dalis

4 skyrius

Vampyro atpažinimas	79
Trumpi nuolat pasikartojantys išpuoliai palieka neišdildomas žymes.....	80
Pavojaus signalai susidūrus su Nebyliuoju vampyru.....	82
Universalusis vampyras.....	83
Vampyriški posakiai.....	84
Atpažinimo etapai.....	85

5 skyrius

Kodėl vienas ar kitas žmogus mums yra energijos vampyras	91
Savivertės svarba.....	93

6 skyrius

Psichoterapinis ekskursas: savipagalba pozityviosios psichoterapijos požiūriu	103
Viltis.....	104
Pusiausvyra.....	106
Savipagalba.....	110

7 skyrius

Profilaktinės priemonės ir savisaugos būdai	115
Nesavarankiškas - savarankiškas.....	115
Atsparumo stiprinimas.....	117
Atsparumo įgijimas paskirstant energiją.....	122

8 skyrius

Kaip elgtis neišvengiamose situacijose	125
Užsipuolimas telefonu.....	125
Pavieniai užsipuolimai.....	126
Patarimai, kaip elgtis neišvengiamose situacijose.....	127

9 skyrius

Savianalizė. Vampyravimo testas	133
Ar aš traukiu vampyrus?.....	133
Ar esu kitiems energijos vampyras?.....	135
Kas dabar?	140