

डार्क साइकोलॉजी

DECODED

मैनिपुलेशन को पहचानो। खुद को बचाओ।

33 मैनिपुलेशन टैक्टिक्स • डार्क ट्रायड • सेल्फ-टेस्ट वर्कबुक • बचाव की स्क्रिप्ट्स

THE PROTECTIVE GUIDE

डार्क साइकोलॉजी

DECODED

मैनिपुलेशन को पहचानो। खुद को बचाओ।

डार्क ट्रायड • 33 टैक्टिक कार्ड्स • बॉडी लैंग्वेज
बचाव की तकनीकें • मानसिक ताकत • वर्कबुक • चीट शीट

@yourhandle

पहले यह पढ़ें

एक ईमानदार बात

यह किताब इसलिए लिखी गई है ताकि आप उन मनोवैज्ञानिक चालों को पहचान सकें जिनसे लोग दूसरों को कंट्रोल करते हैं — और खुद को, अपने परिवार और दोस्तों को उनसे बचा सकें।

इसमें दिए गए कॉन्सेप्ट जाने-माने मनोवैज्ञानिक शोध और किताबों पर आधारित हैं, जिनका जिक्र जहाँ ज़रूरी लगा वहाँ किया गया है। उदाहरणों के सभी नाम और कहानियाँ काल्पनिक हैं; किसी असली इंसान से मिलना संयोग मात्र है।

⚠ डिस्क्लेमर

- ◆ यह किताब शिक्षा और जागरूकता के लिए है। यह किसी मनोवैज्ञानिक, डॉक्टर, वकील या काउंसलर की सलाह का विकल्प नहीं है।
- ◆ किसी इंसान पर “नार्सिसिस्ट” या “साइकोपैथ” जैसा लेबल लगाने के लिए इसका इस्तेमाल न करें। निदान सिर्फ़ प्रोफ़ेशनल करते हैं।
- ◆ अगर आप ख़तरे में हैं, तो तुरंत 112 पर कॉल करें या किसी भरोसेमंद इंसान से संपर्क करें।

© डार्क साइकोलॉजी डिकोडेड। सर्वाधिकार सुरक्षित। इस किताब का कोई भी हिस्सा बिना लिखित अनुमति के कॉपी, दोबारा बेचा या बाँटा नहीं जा सकता।

START HERE

इस किताब को कैसे इस्तेमाल करें

1 पहले अध्याय 1-2 पढ़ो

डार्क साइकोलॉजी और डार्क ट्रायड की बुनियाद समझ आएगी — बाकी सब इसी पर टिका है।

2 टैक्टिक कार्ड्स: जो जाने-पहचाने लगें, वहाँ से शुरू करो

हर कार्ड अपने आप में पूरा है। क्रम से पढ़ना ज़रूरी नहीं।

3 बॉक्स पहचानो

नीचे दिए तीन रंग पूरी किताब में एक ही मतलब रखते हैं।

4 वर्कबुक भरो

पेन उठाओ (या प्रिंट करो)। लिखा हुआ सच सबसे बड़ी ढाल है।

5 चीट शीट सेव करो

आखिरी दो पन्नों का स्क्रीनशॉट फ़ोन में रखो — मुश्किल पल में काम आएगा।

📖 REAL STORY • असली उदाहरण

रोज़मर्रा की ज़िंदगी से लिया गया एक सीन। सभी नाम और कहानियाँ काल्पनिक हैं।

🚩 RED FLAGS

वो संकेत जिनसे आप चाल को पहचान सकते हो।

🛡️ COUNTER MOVE

चाल का शांत, समझदार और सुरक्षित जवाब।

विषय-सूची

–	इस किताब को कैसे इस्तेमाल करें	4
01	डार्क साइकोलॉजी क्या है? प्रभाव बनाम मैनिपुलेशन, मिथक, मैनिपुलेशन का चक्र	6
02	डार्क ट्रायड और टेट्राड नार्सिसिज्म, मैकियावेलियनिज्म, साइकोपैथी, सैडिज्म	10
03	33 मैनिपुलेशन टैक्टिक्स हर चाल का कार्ड + आदर्श-अवमूल्यन चक्र, FOG, Cialdini	16
04	ये चालें कहाँ दिखती हैं? रिश्ते, ऑफिस, परिवार, सेल्स, सोशल मीडिया	54
05	बॉडी लैंग्वेज और बातचीत इशारे, बेमेल संकेत, खतरनाक लाइनें	57
06	कैसे बचें सीमाएँ, ग्रे रॉक, STOP, BIFF, स्क्रिप्स, डिसीजन मैप, मदद	59
07	मानसिक ताकत 5 स्तंभ, नई अंदरूनी आवाज़, 7 आदतें	66
08	वर्कबुक सेल्फ-टेस्ट, 8 सीन, सवाल, 7 दिन का प्लान	69
★	चीट शीट सभी 33 टैक्टिक्स एक नज़र में	75

फ्री सैंपल यहाँ खत्म

आपने पहले 5 पेज पढ़ लिए।
पूरी किताब में 77 पेज हैं:
33 टैक्टिक कार्ड, बचाव की स्क्रिप्ट,
बॉडी लैंग्वेज, वर्कबुक और चीट शीट।

पूरी किताब हमारी वेबसाइट पर लें।