

# obsah

<b>I. Renesance citů</b> .....	7
<b>II. Podstata citů</b> .....	9
1. City jako vývojové dědictví .....	9
2. Teorie emocí: jak vznikají city .....	11
<b>III. Svět citů</b> .....	23
1. Citové vědomí a „afektivní logika“ .....	23
2. Inteligence citů .....	25
3. Intuice: citová tvořivost .....	30
<b>IV. Sociální zaměření citů</b> .....	32
1. Společenský vývoj emocionální inteligence .....	32
2. Společenská kompetence jako moderní vzorec úspěchu? .....	35
3. Motivace: jednání s citem .....	40
4. Osobnost: citová povaha .....	43
5. Muži a ženy: štěstí v lásce? .....	47
<b>V. Vzájemný vztah mezi city a zdravím</b> .....	51
1. Stres: kdy jsou city příčinou nemoci .....	51
2. Zdravý cit pro společenství .....	54
<b>VI. Řízení citů</b> .....	60
1. Zvládání emocí .....	60
2. Ovládání stresu jako emocionální kultura .....	64

3. Citové uvolnění . . . . .	68
4. Obezřetnost a soustředěnost jako „meta-emoce“ . . . . .	72
5. Štěstí: nejdokonalejší z pocitů? . . . . .	76
6. Sport: pohyb jako tělesná a duševní kultura citů? . . . . .	80
7. Vysoká škola citů: „Self Science“ . . . . .	83
<b>VII. Logika srdce . . . . .</b>	<b>85</b>
1. „Cítím, tedy jsem“ . . . . .	85
2. Ekologie citů . . . . .	86
<b>Přehled nákresů a tabulek . . . . .</b>	<b>88</b>