

Obsah

PŘEDMLUVA

Malé věci mohou hrát velkou roli	7
Poděkování	12

PRVNÍ ČÁST

ÚVOD	13
1. Emoční inteligence: nový způsob výchovy dětí	13
2. Jak se stát rodičem s vysokým EQ	30

DRUHÁ ČÁST

MRAVNÍ EMOCE	45
3. Jak povzbudit vcítění a zájem	48
4. Poctivost a čestnost	56
5. Negativní mravní emoce: stud a vina	63

TŘETÍ ČÁST

EMOČNÍ MYŠLENÍ	71
6. Realistické myšlení	72
7. Optimismus: protilátka na depresi a sebepodceňování	81
8. Jak změnit způsob chování dětí změnou způsobu jejich myšlení	91

ČTVRTÁ ČÁST

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ	109
9. Učení příkladem: jak můžete naučit své dítě řešit problémy	112
10. Jazyk řešení problémů	117
11. Hledání různých řešení	122

PÁTÁ ČÁST

SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI	133
12. Konverzační dovednosti: víc než jen povídání	135
13. Radost a význam humoru	140
14. Navazování přátelství: důležitější schopnost, než by se zdálo	148

15. Fungování ve skupině	154
16. Mravy hrají roli	163

ŠESTÁ ČÁST

SEBEMOTIVACE A DOVEDNOST SMĚŘOVAT K ÚSPĚCHU	169
17. Počítat s úspěchem	172
18. Vytrvalost a úsilí	183
19. Jak čelit neúspěchu a překonávat ho	193

SEDMÁ ČÁST

SÍLA EMOCÍ	203
20. Emoční vědomí a komunikace	205
21. Komunikace beze slov	212
22. Ovládání emocí	218
23. Emoční léčení mysli i těla	225

OSMÁ ČÁST

POČÍTAČE A EQ: PŘEKVAPIVĚ DOBRÁ KOMBINACE	235
24. Software, který může zvýšit emoční inteligenci	240
25. Emoční inteligence v kybernetickém prostoru	246
Přehled zdůrazněných tezí	255
Literatura	261