

Obsah

Aristotelova výzva

7

Část první EMOČNÍ MOZEK

- | | |
|----------------------------------|----|
| 1. K čemu jsou nám emoce? | 15 |
| 2. Anatomie emočního přestřelení | 24 |

Část druhá CHARAKTERISTIKA EMOČNÍ INTELIGENCE

- | | |
|--------------------------|-----|
| 3. Když chytrý je hloupý | 41 |
| 4. Poznej sám sebe | 54 |
| 5. Otroci vášně | 63 |
| 6. Mistrovská schopnost | 83 |
| 7. Kořeny empatie | 99 |
| 8. Sociální umění | 112 |

Část třetí EMOČNÍ INTELIGENCE V PRAXI

- | | |
|-------------------------------|-----|
| 9. Intimní nepřátelé | 129 |
| 10. Umění stát v čele | 146 |
| 11. Psychika a zdravotní stav | 161 |

Část čtvrtá CO DĚLAT?

- | | |
|-----------------------------------|-----|
| 12. Zatěžkávací zkouška rodiny | 183 |
| 13. Trauma a nové emoční učení | 193 |
| 14. Temperament nemusí být osudem | 207 |

Část pátá
EMOČNÍ GRAMOTNOST

15. Důsledky emoční negramotnosti	221
16. Výuka emocí	248
Dodatek A: Co jsou to emoce?	273
Dodatek B: Charakteristika emočního uvažování	275
Dodatek C: Nervové dráhy strachu	281
Dodatek D: Konsorcium W. T. Granta:	
Aktivní prvky preventivních programů	284
Dodatek E: Kurs sebepoznání	286
Dodatek F: Sociální a emoční učení: výsledky	288
Poznámky	293
Poděkování	337
Rejstřík	339