

Obsah

O autorovi	15
Předmluva – Komplexní přístup	17
Úvod – Porozumět emoční inteligenci	21

PRVNÍ ČÁST: Jak myšlení mění chemické reakce v mozku

1. Žít život mezi řádky	30
2. Opatrně s generalizováním	40
3. Vyčistěte si „mentální filtry“	50
4. Ověřte své závěry	64
5. Ruce pryč od předpovídání budoucnosti	72
6. Objevte vyvážený postoj	86
7. Neberte si to osobně	102
8. Myslete hlavou	112
9. Naučte se správně hodnotit	122
10. Sečtěte pozitiva	132

DRUHÁ ČÁST: Jak životní styl ovlivňuje náš mozek

11. Strava pro náš mozek	142
12. Ochrana před toxiny	182
13. Vyladte své tělo	206

14. Rozsviňte světla	220
15. Zhluboka se nadechněte	230
16. Dopřejte mozku spánek	238
17. Dostatek tekutin	252
18. Budujte svou sociální síť	261
19. Hudba pro mozek	272

TŘETÍ ČÁST: Jak vše spojit

20. Život po ztrátě	292
21. Jak se rozhodovat chytře	308
22. Na pravdě záleží	320
23. Milovat život	330
24. Svoboda změnit se	342
25. Jak se změnit trvale	352

DODATKY

I – Toxicita různých látek	360
II – Co poslouchat?	366
III – Život mého otce Lloyda „Buda“ Nedleyho	369

Poznámky	374
Rejstřík	411