

Obsah



Úvod – Do srdce emoce	1
Část první – Úvod do problematiky emocí	13
1. Anatomie emoce	15
2. Pěstování důvěrného vztahu s emocemi	29
3. Negativní emoce neexistují	47
4. Emocionální odpojení	59
5. Emoce a jazyk	67
6. Emocionální intimita ve vztazích	77
7. Pohlaví a emocionální intimita	87
Část druhá – Seznámení s emocemi	101
8. Strach	103
9. Kolektivní strach	129
10. Stud	145
11. Hněv	171
12. Smutek	205
13. Radost	219
14. Žal	231
15. Znechucení	237
16. Pocit viny	245
17. Deprese	257
18. Pohrdání	267
19. Nedůvěra v sebe sama	273

20. Paranoia	281
21. Žárlivost	287
22. Nadšení	301
23. Škodolibost	305
24. Závist	311
25. Překvapení	317
26. Posvátný úžas	321

Část třetí – Prohloubení emocionální intimity 325

27. Směry, jimiž se mohou ubírat emoce	327
28. Jak se zbavit otupělosti	333
29. Kolektivní zahlcení	337
30. Napojená katarze	343
31. Fantomová limbická bolest	353

101

Epilog – Pocit Bytí	361
---------------------------	-----

Příloha – Meditační cvičení	369
-----------------------------------	-----

Poděkování	371
------------------	-----

O autorovi	373
------------------	-----

Ohlasy na knihu <i>Emocionální Intimita</i>	374
---	-----