

Obsah

O autorce / 9

Sedm stovek slov úvodem / 11

Jak udělat emoce rozumnějšími a rozum emotivnějším? / 14

Úvod / 19

CESTA DO SVĚTA EMOCÍ

1. Intelektuální a emoční inteligence (IQ a EQ) / 22

1.1 Co mají emočně inteligentní lidé společného? / 23

1.2 Jaké vlastnosti byste chtěli mít vy? / 23

2. Emoční inteligence / 27

2.1 Pět oblastí emoční inteligence / 28

3. Mozek, psychika a emoce / 37

3.1 Nelžete si do kapsy, pozor na racionalizaci / 41

3.2 Co je to psýché a jak souvisí s mozkem / 42

3.3 Jak se na buněčné úrovni vytvářejí automatické
emoční vzorce a reakce / 43

3.4 Vzájemné propojení / 44

4. Mozkové vlny alfa, meditace a relaxace / 46

4.1 Jak snadněji docílit změn ve svém životě / 47

4.2 Jak se dostat do hladiny alfa? / 48

4.3 Praktický nácvik vstupu do alfy / 51

4.4 Bodyscan a sugesce / 52

4.5 Čísla / 54

4.6 Bodyscan – všímavost / 57

4.7 Další tipy / 57

4.8 Děti a hladina alfa / 58

POZNEJTE SVÉ EMOCE

5. Emoce jsou v těle / 62

5.1 Dokážete rozpoznat emoce? / 62

5.2 K čemu jsou emoce? / 64

6. Znáte svoji sebehodnotu? / 67

- 6.1 Díra v duši / 67
- 6.2 Je možné mít vysoké sebevědomí a nízkou sebehodnotu? / 70
- 6.3 Tři pilíře sebehodnoty / 71
- 6.4 Kde se bere pocit sebehodnoty? / 72

7. Poznejte své emoční vzorce – tajné programy / 74

- 7.1 Jak se vytvářejí? / 75
- 7.2 Základní programy / 76
- 7.3 Jak interpretujeme situace v dospělosti pod vlivem tajných programů / 78
- 7.4 Další programy / 80
- 7.5 Marný je boj / 84
- 7.6 Pět kroků k přepsání programů / 86

8. Destruktivní myšlenkové formy aneb dvanáct způsobů jak si efektivně škodit / 91

- 8.1 Katastrofické scénáře / 92
- 8.2 Strach z odmítnutí nebo neúspěchu / 92
- 8.3 Černobílé vidění / 93
- 8.4 „Musy“ a „mělbychy“ / 93
- 8.5 Můžeš za to ty! / 94
- 8.6 Středobod vesmíru – vztahovačnost a domněnky / 95
- 8.7 Závislost na názoru druhých / 95
- 8.8 Srovnávání se / 96
- 8.9 Očekávání / 96
- 8.10 Perfekcionismus / 97
- 8.11 Za všechno může minulost... / 98
- 8.12 Zobecňování / 98
- 8.13 Poznejte své vlastní destruktivní myšlenkové formy / 99

9. Začarovaný kruh / 102

- 9.1 Myšlenka, emoce, tělesná reakce, chování / 103
- 9.2 Mapa emocí / 105

10. Vnitřní prázdnota, štěstí a pocit smysluplnosti / 112

- 10.1 Kam půjdeš dál? / 113
- 10.2 Co nám chybí ke štěstí? / 114
- 10.3 Smysluplný život – pět kroků / 115

PĚT KROKŮ KE ZVLÁDÁNÍ EMOCÍ

- 11. Jak zvládat emoce a tajné programy krok za krokem / 120**
- 12. Zastavte se (krok 1) / 123**
 - 12.1 Jak probíhají emoce / 123
 - 12.2 Emoční únosy / 124
 - 12.3 Všímavost – mindfulness / 126
- 13. Pojmenujte (krok 2) / 133**
 - 13.1 Pojmenujte své emočně náročné situace / 133
 - 13.2 Připomínky v mobilu / 136
- 14. Techniky (krok 3) / 138**
 - 14.1 Techniky zaměřené na myšlení / 139
 - 14.2 Techniky zaměřené na tělo / 146
 - 14.3 Techniky zaměřené na práci v nevědomí v hladině alfa / 154
- 15. Vyhodnoťte a poučte se (krok 4) / 170**
- 16. Psychohygienu (krok 5) / 173**
 - 16.1 Shrnutí dne a vděčnosti / 173
 - 16.2 Kniha pozitivních zážitků / 176
 - 16.3 Relaxace a meditace / 177

SÍLA VNITŘNÍ MOTIVACE

- 17. Sebedůvěra / 182**
 - 17.1 Sebedůvěra a dohody se sebou / 182
 - 17.2 Poslouchejte svoji intuici / 185
 - 17.3 Slabá vůle a další překážky / 186
- 18. Životní mapa / 189**
- 19. Kolo života / 193**
- 20. Rituály – podpořte ve svém životě změny / 196**
 - 20.1 Co je to rituál / 196
 - 20.2 Přejížděcí rituály / 197
 - 20.3 Jak si vytvořit rituál / 198

Literatura a zdroje / 203

Závěr / 205

Doslov / 207