

# OBSAH

|  |           |
|--|-----------|
| Úvod   | 9         |
| <b>1 Od teorie k praxi:</b>                                  | <b>13</b> |
| Jak vypadá emoční inteligence<br>v podmínkách reálného světa |           |
| <b>2 Pod kontrolou:</b>                                      | <b>24</b> |
| Trénink a zdokonalování<br>emočních dovedností               |           |
| <b>3 Nástroje zvyku:</b>                                     | <b>43</b> |
| Jak myšlenky a návyky ovlivňují emoce                        |           |
| <b>4 Nebroušené diamanty:</b>                                | <b>57</b> |
| Proč byste měli zpětnou vazbu<br>vítat jako dar              |           |
| <b>5 Pravda o empatii:</b>                                   | <b>72</b> |
| Klady, zápory a omyly  |           |
| <b>6 Síla ovlivňování:</b>                                   | <b>93</b> |
| Jak emoční vazby<br>bourají hradby a mění mysl               |           |

|  |            |
|--|------------|
| <b>7 Budování mostů:</b>                               | <b>110</b> |
| Kultivace hlubších, zdravějších,<br>oddanějších vztahů |            |
| <b>8 Odvrácená strana:</b>                             | <b>130</b> |
| Od dr. Jekylla k panu Hydeovi                          |            |
| <b>9 Cesta vpřed:</b>                                  | <b>151</b> |
| Věřte svým emocím                                      |            |
| <b>Dodatek:</b>  | <b>156</b> |
| Desatero emoční inteligence                            |            |
| Poděkování   | 159        |
| Literatura   | 165        |
| O autorovi   | 177        |
| Kontakt a přednášky                                    | 179        |