

# OBSAH

PŘEDMLUVA: PÁR SLOV NA ZAČÁTEK	7
--------------------------------	---

## ČÁST PRVNÍ

*Přivítejte empatii ve svém životě*

11

KAPITOLA 1 Co je to empatie a proč je důležitá?	12
KAPITOLA 2 DEFINOVÁNÍ EMPATIE A JEJÍ NOVÁ DEFINICE Empatický přístup	26
KAPITOLA 3 EMPATIKŮV PRŮVODCE EMPATIÍ Jak rozvíjet sociální a emocionální inteligenci	58
KAPITOLA 4 EMPATIKŮV PRŮVODCE EMOCEMI Proč vznikají emoce	92
KAPITOLA 5 UMĚNÍ EMPATIE Shromažďování nástrojů	110

## ČÁST DRUHÁ

*Vneste svou empatii do světa*

149

KAPITOLA 6 DOMOV EMPATIKA Vytvoření útočiště, kde může empatie vzkvétat	150
KAPITOLA 7 EMPATICKÁ PŘÁTELSTVÍ, EMPATICKÁ LÁSKA Vztahy jako empatická umělecká forma	176

KAPITOLA 8 EMPATICKÁ KOMUNIKACE Jak se dostat do synchronizace s ostatními	196
KAPITOLA 9 EMPATICKÁ VÝCHOVA, EMPATICKÉ RODIČOVSTVÍ Pěstování a podporování empatie u dětí	228
KAPITOLA 10 EMPATIE NA PRACOVIŠTI Jak vyniknout v umění emoční práce	262
KAPITOLA 11 EMPATIE PRO SVĚT Empatický způsob sociální spravedlnosti	286
EPILOG Společná vize empatické civilizace	298
PODĚKOVÁNÍ	300
PŘÍLOHA A Emoční slovníček	302
PŘÍLOHA B Emoční styl	308
POZNÁMKY	312
DALŠÍ ZDROJE	326
O AUTORCE	332