

Obsah

O AUTOROVI	13
PREDHOVOR - KOMPLEXNÝ PRÍSTUP.....	15
ÚVOD - POROZUMIEŤ EMOCIONÁLNEJ INTELIGENCIÍ.....	19

AKO MYSLENIE MENÍ CHEMICKÉ REAKCIE V MOZGU

1. ŽIŤ ŽIVOT MEDZI RIADKAMI.....	26
2. Opatrne s generalizovaním	36
3. VYČISTITE SI „MENTÁLNE FILTRE“	46
4. OVERTE SVOJE ZÁVERY.....	60
5. RUKY PREČ OD PREDPOVEDANIA BUDÚCNOSTI	68
6. OBJAVTE VYVÁŽENÝ POSTOJ	82
7. NEBERTE SI TO OSOBNĚ	100
8. MYSLETE HLAVOU	112
9. NAUČTE SA SPRÁVNE HODNOTIŤ	124
10. SPOČÍTAJTE POZITÍVA.....	134

DODATOK

TOXICITA RÔZNYCH LÁTOK.....	142
-----------------------------	-----

<i>POZNÁMKY</i>	148
-----------------------	-----

<i>REGISTER</i>	156
-----------------------	-----