

Obsah

O autorce 10

Vítejte 11

1

Duhový kvíz: Jakou barvu má vaše empatie? 15

Duhový kvíz 19

Osm typů empatiků 22

Jak tuto knihu nejlépe používat 25

2

Výhody a nevýhody toho, že jste empatik 29

Co to znamená být empatik 30

Podobnosti a rozdíly mezi introverty a empatiky 30

Empatické děti 31

Empatictí rodiče 33

3

Hromadná doprava 39

Spolujízda 40

Chůze po městě 42

Letiště a terminály 43

Vlaky, letadla a autobusy 45

4 Práce a pracoviště 51

Život v kanceláři a potřeby empatika 52

Prezentace 54

Neformální setkání s kolegy 56

5 Rušné veřejné prostory 63

Nákup potravin a pochůzky 64

Restaurace a kavárny 66

Obchodní centra 68

Nemocnice a čekárny 70

6 Doma 77

Důvěrné vztahy 78

Děti 80

Příbuzní 81

Zvědaví sousedé a milí sousedé 83

7 Sociální sítě 89

Příliš mnoho známých 90

Staří přátelé a dávné lásky 92

Negativní podněty a diskuse 94

Trollové a upíři 96

8 Péče o sebe se netýká jen vašeho těla 103

Čtyři pilíře péče o sebe 104

Vyvážení pilířů 110

9 Nadějně vyhlídky: My empatici měníme svět k lepšímu 117

Při určování cílů se řiďte pěti pravidly 119

Pár postřehů na závěr 123

Deník empatika: Zapisujte si své reakce 128

Další úroveň empatie: Pohled na „new age“ názory 138

Doporučená literatura 140

Použitá literatura 142

Poděkování 143