

Obsah

Předmluva k výročnímu vydání	7
Úvod	9
Teorie naběračky a kbelíku	11
PRVNÍ KAPITOLA	
Negativita zabíjí	13
DRUHÁ KAPITOLA	
Pozitivita, negativita a výkonnost	19
TŘETÍ KAPITOLA	
Záleží na každé chvíli	31
ČTVRTÁ KAPITOLA	
Tomův příběh – přetékáající kbelík	47
PÁTÁ KAPITOLA	
Udělejte z toho osobní věc	53
ŠESTÁ KAPITOLA	
Pět strategií pro podporu pozitivních emocí	57
Závěr	69
Poznámky	71
Doporučená četba	75
Poděkování	77
Průvodce pro aplikaci knihy <i>Jak plný je tvůj kbelík?</i> v týmech a organizacích	81