

Obsah

O autorech	6
Místo předmluvy: Uspat, zabít, nebo ochočit tygra?	7
1. Zázrak poučení	9
2. Proč pozitivní emoce?	13
3. Co to jsou emoce?	19
4. Jak žít ve světě dojmů	31
5. Základy pozitivních emocí	39
6. Bytostná harmonie	47
7. Odkud a kam vede emoční inteligence?	51
8. Tucet emočních dovedností	59
9. Negativní emoce: Jak na ně? Zkušenosti, praktické tipy	69
10. Pozitivní emoce v každodenním životě: Zkušenosti, praktické tipy	81
11. Pozitivní emoce: Jak je posilovat a rozvíjet v osobním i pracovním životě	99
Použitá literatura	103
Knihy z edice Poradce pro praxi	104