
Obsah

Předmluva k českému vydání	9
Předmluva	11
O autorovi	12
Výprava do světa emocí	13
Emoční inteligence a ekonomika	15
Jádro emoční inteligence	15
Vnímejte pocity	16
Za úspěchem přes pocity	16
Cíl této knihy	17
Strach	17
Televize dráždí hormony	18
Také časová tíseň působí destruktivně	19
Zaměřte se na své šance	19
Zpracujte svá emoční traumata	20
Co mi dělá dobře a co mi ubližuje	21
Profitujte z pokroku	21
Kdo vyvolává vaše pocity?	22
Jak funguje učení	22
Nevědomá kompetence znamená automatickou reakci	22
Stopněte automatismy	23
Zázrak vnímání	24
Změňte své neuronové vazby	25
Přepněte všechny smysly na příjem	26
Prozření na začátku proměny	27
Přeberte zodpovědnost	27
1. Jakou máte emoční inteligenci?	29
Poznejte, jaké máte EQ	30
Vzory	34
Vzpomeňte si na své pocity!	35
Vaše zásady utvářejí váš život	36
Myslí za vás hlava, nebo břicho?	38

Vnímejte své tělesné reakce	40
Jaký to byl pocit?	40
Pocity jsou barometrem vašich myšlenek	42
Zákon rezonance	44
Nakolik jste empatičtí?	47
Být nezávislý na druhých	48
Berte druhé takové, jací jsou	51
Propracujte si slovník pocitů	51
Hodnoty a pocity	53
Vnímejte vlastní proměnu	56
2. Buďte sebevědomí	59
Poznání a nalezení sebe sama	60
Cíle jsou předpokladem sebevědomí	62
Optimální plánování cílů	63
Jak sdělovat vlastní cíle druhým	64
Cíle a jejich důsledky	64
Se změnami začněte u sebe	66
Vnitřní obrazy a reálné cíle	67
Strachu se můžete rychle zbavit	68
Opusťte svoji komfortní zónu!	69
Zapojování druhých	70
Negativní myšlenky registrujte, pozitivní aktivujte	71
Vnitřní hlas	73
Manipulace s pocity	75
Potřeby jsou spojené s pocity	76
Pocit je rozhodující	77
3. Vaše správná motivace	79
Cíle působí jako motivační faktor	80
Osobní konzultace	81
Intuitivní, nebo vědomá rozhodnutí?	83
Slabá vůle a další nástrahy	84
Pracujte se svou intuicí	87
Jak se umět pro něco nadchnout	89
Přesvědčte druhé	95

4. Plánujte smysluplně	99
Stresové faktory	100
Pozitivní, nebo negativní stres?	102
Prolomte stres	104
Uvolněte se, ať ožijí vaše myšlenky	106
Já versus druzí	108
Osobní disciplína – cesta ke spokojenosti	109
Jak přemoci strach? Zkuste běžné situace chápat jinak	111
5. Trénujte své sociální schopnosti	117
Sociální život v anonymní společnosti	118
Komunikujte, pak přijde zpětná vazba	119
Jak funguje komunikace?	121
Navazování kontaktů	123
Budování vztahů – žádný problém	126
Perspektiva sdělení – já, nebo ty?	129
Řekněte přesně to, co chcete	130
Precizní komunikace	131
Vnímejte druhé	132
Zůstaňte v kontaktu	134
Sítě a internet	136
Buďte otevření	137
6. Komunikujte profesionálně	139
Rozšiřujte si slovní zásobu	140
Pocity, ne stavy	141
Řeč těla působí dlouhodobě	141
Tělo říká pravdu	142
Zapomeňte na staré zásady	144
Užitečné komunikační triky	145
Bojovný přístup nepomůže	146
Změňte východisko	147
Zaobalený nesouhlas	147
Rostoucí potřeba zpětné vazby	148
Nezapomínejte na svůj cíl ani při konfliktu	149
Nechte druhé, ať se vypovídají	149
Řekněte to jasně	150

Tiché porozumění je důkazem sounáležitosti	151
Co dělat při mobbingu?	152
Otevřenost v komunikaci	154
7. Empatie aneb Královská disciplína	157
S druhými chceme sdílet radost i bolest	158
Senzibilita je základním předpokladem	159
Láska a empatie	159
Záleží i na kultuře dané společnosti	160
Empatie znamená přenos pocitu	161
Empatie v konfliktní situaci	164
Vžívejte se do druhých opravdově	165
Společné řešení problémů	165
Vyjadřujte lásku a uznání	166
Jiné vědomí a změna stavu	167
Hrdina, žalobce a oběť	168
Změna strategie není řešením	169
Cesta z krize	170
Zaměřte se na špatné strategie	171
Prospěch z empatie	172
Ubraňte si svobodu	173
Rovnocenné postavení mužů a žen – také v případě pocitů	173
Rozvoj empatie u dětí	174
Žijte si svůj vlastní život	175
Žijete v emočním blahobytu?	175