

OBSAH

ČÁST I. – EMOČNÍ ROVNICE

- | | |
|----------------------------|----|
| 1. Emoce = život | 9 |
| 2. Emoce: Manuál vlastníka | 21 |

ČÁST II. – ZVLÁDÁNÍ TĚŽKÝCH ČASŮ

- | | |
|--|----|
| 3. Zoufalství = utrpení – smysl | 37 |
| 4. Zklamání = očekávání – realita | 47 |
| 5. Lítost = zklamání + odpovědnost | 59 |
| 6. Žárlivost = $\frac{\text{nedůvěra}}{\text{sebeúcta}}$ | 71 |
| 7. Úzkost = nejistota x bezmocnost | 84 |

ČÁST III. – JAK ZÍSKAT Z PRACOVNÍHO ŽIVOTA CO NEJVÍC

8. Poslání = $\frac{\text{potěšení}}{\text{bolest}}$ 99
9. Workoholismus = $\frac{\text{od čeho utíkáte}}{\text{pro co žijete}}$ 111
10. Plynutí = $\frac{\text{dovednost}}{\text{výzva}}$ 124
11. Zvědavost = údiv + úžas 138

ČÁST IV. – DEFINOVÁNÍ TOHO, KÝM JSTE

12. Opravdovost = sebeuvědomění × odvaha 153
13. Narcismus = (sebevědomí)² × nárok 165
14. Integrita = autentičnost × nezviditelňování se × spolehlivost 179

ČÁST V. – NALEZENÍ SPOKOJENOSTI

15. Štěstí = $\frac{\text{chtít to, co máte}}{\text{mít to, co chcete}}$ 195
16. Radost = láska – strach 207
17. Prospívání = $\frac{\text{četnost pozitivního}}{\text{četnost negativního}}$ 219
18. Víra = $\frac{\text{přesvědčení}}{\text{intelekt}}$ 232
19. Moudrost = $\sqrt{\text{zkušenosti}}$ 245

ČÁST VI. – UDĚLEJ SI SÁM

20. Vytvořte své vlastní Emoční rovnice	263
Poděkování	275
Poznámky	279
Rejstřík	301