

Obsah

Proč tato kniha	7
Úvod	8
Jak tuto knihu používat	12

Část I.: Co jsou emoce	13
1. Jaký vliv má na emoce mechanismus přežití	15
2. Co je ego	21
3. Podstata emocí	28

Část II.: Co má na emoce vliv	41
4. Vliv spánku na vaši náladu	43
5. Jak používat k ovlivnění emocí své tělo	46
6. Jak používat k ovlivnění emocí své myšlenky	50
7. Jak používat k ovlivnění svých emocí slova	52
8. Jak vaše emoce ovlivňuje dýchání	55
9. Jak vaše emoce ovlivňuje prostředí	56
10. Jak vaše emoce ovlivňuje hudba	57

Část III.: Jak své emoce změnit	61
11. Jak se emoce utvářejí	63
12. Jak měnit svou interpretaci	69
13. Jak se oprostít od svých emocí	74
14. Jak uzpůsobit svou mysl k prožívání pozitivnějších emocí	80
15. Jak měnit své emoce změnou svého chování	90

16. Jak měnit své emoce změnou prostředí	93
17. Krátkodobá a dlouhodobá řešení, jak se vypořádat s negativními emocemi	96
Část IV.: Jak své emoce používat k růstu	101
18. Jak vás mohou emoce navést na správný směr	104
19. Zaznamenávat si své emoce	108
20. Nebýt dost schopný	112
21. Být defenzivní	122
22. Stres a starosti	125
23. Starosti, co si o vás lidé myslí	131
24. Zášť	137
25. Závist	143
26. Deprese	148
27. Strach/vnitřní neklid	154
28. Prokrastinace	158
29. Nedostatek motivace	168
Závěr	174
O autorovi	175
Bibliografie	176
Cvičebnice: Krok za krokem	177
Část I. Co jsou emoce	178
Část II. Co má na emoce vliv	183
Část III. Jak své emoce změnit	185
Část IV. Jak své emoce používat k růstu	191