

Obsah

PŘEDMLUVA	7
ÚVOD	10
1. PROČ EMOCE?	17
2. CO JSOU EMOCE	31
3. EMOCE PROPOJUJÍ	41
4. NEPROPOJENÉ EMOCE	72
5. KOMPLIKACE SPOJENÉ S EMOCEMI	88
6. PRIMÁRNÍ A SEKUNDÁRNÍ EMOCE	104
7. REGULACE EMOCÍ: JAK ZVLÁDNOUT OSOBNÍ EMOCE	141
8. EMOCE A VZTAHY	175
ZÁVĚR	200
PROSTŘEDKY REGULACE EMOCÍ	202
POZNÁMKY	208
POUŽITÁ LITERATURA	229