

Obsah

Úvod	9
------------	---

PRVNÍ ČÁST

Emoce v našem každodenním životě	13
---	-----------

PRVNÍ KAPITOLA

Setkání s vlastními emocemi	15
Hněv	20
Strach	24
Smutek	27
Radost	29
Mechanismus „pouta“	31
Slovníček emocí	36

DRUHÁ KAPITOLA

Když nás naše emoce zneklidňují a trápí	39
Emoční inteligence?	39
Emotivita	42
Nesmělost	46
Tréma	48
Úzkost/anxieta	51
Fobie	55
Stres	57
Deprese	58
Jak tomu čelit	61

TŘETÍ KAPITOLA

Emoce v komunikaci	67
Náš vztah k světu	68
Projevy emocí	69

Komunikace – mezi autenticitou a sebekontrolou	75
Obranné mechanismy proti emocím	81
DRUHÁ ČÁST	
Porozumět a jednat	87
ČTVRTÁ KAPITOLA	
Jak diagnostikovat své emocionální problémy	89
Vystopujte citlivé zóny a spouštěče	89
Vystopujte skryté negativní představy	96
PÁTÁ KAPITOLA	
Jak odhalit interpersonální a sociální hry	107
Stavy ega v transakční analýze	107
Transakce v transakční analýze	112
Hry v transakční analýze	115
ŠESTÁ KAPITOLA	
Jak změnit parazitní emoce	125
Návrh dalšího postupu: Alanův případ	125
Rozpoznání a projevení emocí	130
TŘETÍ ČÁST	
Jak lépe prožívat své emoce	135
SEDMÁ KAPITOLA	
V rodině a s přáteli	137
V partnerském vztahu	137
Ve vztahu rodič/dítě	141
V přátelských vztazích	149
OSMÁ KAPITOLA	
V profesionálním životě	153
Pracovní vztahy	153
Pedagogický vztah	164

V psychoterapii	169
Projevit se před druhými a prosadit se	170
Rozpoznání a přijetí svých emocí	176
Kde se rodí emoce?	182
Potřeba překonat zranění z minulosti	188
Závěr	193
Bibliografie	195