

OBSAH

| | |
|---|-----|
| PODĚKOVÁNÍ | 6 |
| ÚVOD | 7 |
| 1. POZNÁM TI TO Z OBLIČEJE | 11 |
| 2. JEDNO POŘÁDNÉ ZÍVNUTÍ SI ZASLOUŽÍ DALŠÍ | 31 |
| 3. CITOVÁ NÁKAZA PROPUKÁ ZÁHY | 35 |
| 4. NÁKAZA OD VIDEOHER | 54 |
| 5. VYSÍLÁNÍ EMOCÍ | 63 |
| 6. ABSORBOVÁNÍ EMOCÍ | 71 |
| 7. „TO NENÍ MOJE“ – ODOLÁVÁNÍ CITOVÉ NÁKAZE | 81 |
| 8. NAKAŽLIVÁ DEPRESE | 89 |
| 9. OD NEPŘENOSNÉHO PO NAKAŽLIVÉ | 98 |
| 10. NAKAŽLIVÝ STRACH | 116 |
| 11. MOC POZITIVNÍCH LIDÍ | 123 |
| 12. SÍLA VE VAŠEM OBLIČEJI | 141 |
| 13. ÚSMĚVU NELZE ODOLAT | 150 |
| 14. JE MOŽNÉ NAKAZIT SE ŠTĚSTÍM? | 163 |
| 15. JE LASKAVOST PŘENOSNÁ? | 172 |
| 16. JEDINÝ SKUTEK MŮŽE ZPŮSOBIT VELKOU ZMĚNU | 180 |