

# Obsah

Úvodní slovo k českému vydání . . . . .	9
KAPITOLA 1	
<b>Nová emoční medicína . . . . .</b>	<b>13</b>
Přelom . . . . .	14
Bilance . . . . .	16
Jiný přístup . . . . .	17
KAPITOLA 2	
<b>Nesnáz v neurobiologii – obtížné sladění činnosti obou mozků . . . . .</b>	<b>21</b>
Emoční inteligence . . . . .	22
Po Darwinovi a Freudovi přichází třetí revoluce v psychologii. . . . .	25
Dva mozky – kognitivní a emoční. . . . .	26
<i>Limbecký mozek kontroluje emoce a fyziologii těla . . . . .</i>	<i>26</i>
<i>Mozková kůra řídí poznávání, řeč a myšlení . . . . .</i>	<i>28</i>
Když si oba mozky nerozumějí . . . . .	29
<i>Emoční zkrat . . . . .</i>	<i>29</i>
<i>Kognitivní útlum . . . . .</i>	<i>30</i>
„Proudění“ a Buddhův úsměv . . . . .	32
KAPITOLA 3	
<b>Srdce a rozum . . . . .</b>	<b>33</b>
Srdce a emoce. . . . .	34
Chaos a koherence . . . . .	37
Charlesův den. . . . .	40
Zvládání stresu . . . . .	42

## KAPITOLA 4

### **Využití srdeční koherence v běžném životě** . . . . .

Blahodárné účinky koherence . . . . .

Srdeční koherence v každodenním životě . . . . .

## KAPITOLA 5

### **Samoléčení velkých bolestí – neuro-emoční integrace očními pohyby (EMDR)**

Jizvy po bolesti . . . . .

Nesmazatelná stopa . . . . .

Oční pohyby ve spánku . . . . .

Samoléčící mechanismus v mozku . . . . .

Vzpomínky těla . . . . .

## KAPITOLA 6

### **EMDR v akci** . . . . .

Kosovské děti . . . . .

Boj o EMDR . . . . .

EMDR a snová fáze spánku . . . . .

„Malá“ traumata zanechávají velké stopy . . . . .

## KAPITOLA 7

### **Světelná energie – nastavení biologických hodin** . . . . .

Doktor Cook a Eskymáci . . . . .

Všechny tělesné rytmy . . . . .

Simulace přirozeného svítání . . . . .

## KAPITOLA 8

### **Kontrola „čchi“ – akupunktura působí přímo na emoční mozek** . . . . .

Promarněná setkání . . . . .

Slovo má věda . . . . .

Osobní setkání . . . . .

Akupunktura a mozek . . . . .

## KAPITOLA 9

### **Převratná role kyselin omega-3 – výživa emočního mozku** . . . . .

Smutný příchod na svět . . . . .

Tuk, který pohání mozek . . . . .

Benjaminova nebezpečná energie . . . . .

Rybí tuk místo elektrošoků . . . . .

Výživa prvních lidí . . . . .

Je deprese zánětlivé onemocnění? . . . . .

V čem jsou obsaženy esenciální mastné kyseliny typu omega-3? . . . . .

Pohled historiků . . . . .

## KAPITOLA 10

<b>Prozac, nebo Adidas?</b> . . . . .	101
Bernardova panika . . . . .	101
Léčba úzkosti prospívající imunitním buňkám . . . . .	102
O čem vypovídá případ Xaviery? . . . . .	103
Stav extáze při joggingu. . . . .	104
Adidas proti Zoloftu . . . . .	105
Stimulace slasti . . . . .	107
Klíče k úspěchu . . . . .	108
Vztah k ostatním . . . . .	109

## KAPITOLA 11

<b>Láska je biologickou potřebou</b> . . . . .	111
Emoční výzva . . . . .	111
Fyziologie citových vazeb . . . . .	112
Láska je biologickou potřebou . . . . .	113
„Dává vám vaše žena najevo lásku?“ . . . . .	116
Zvířata nás léčí . . . . .	117
Psi v Sarajevu. . . . .	118

## KAPITOLA 12

<b>Emoční komunikace</b> . . . . .	121
Hrozná teta Esther . . . . .	121
Love Lab v Seattlu . . . . .	123
Komunikační apokalypsa . . . . .	124
Jak říci všechno, ale neagresivně . . . . .	126
Kartička s šesti body . . . . .	128

## KAPITOLA 13

<b>Naslouchání srdcem</b> . . . . .	131
Otázky CCNPE . . . . .	132
Susmita hovoří s matkou . . . . .	135
Poslední dan . . . . .	137

## KAPITOLA 14

<b>Pouto k druhým</b> . . . . .	139
---------------------------------	-----

## KAPITOLA 15

<b>Odkud začít</b> . . . . .	143
<i>Poznámky.</i> . . . . .	153
<i>Bibliografie</i> . . . . .	173