

Obsah:

Předmluva: Daniel Goleman 7

Předmluva: Jon Kabat-Zinn 11

Úvod	Hledej ve svém nitru	17
1	I inženýr může mít úspěch díky emoční inteligenci	25
2	Dýchejte, jako by na tom závisel váš život	45
3	Bdělost bez polštáře pod zadkem	67
4	Zcela přírodní, organická sebedůvěra	95
5	Ovládejte své emoce jako koně	119
6	Jak mít zisky, veslovat napříč oceány a změnit svět	147
7	Empatie a opičárny mozkového tanga	175
8	Jak být výkonný i milovaný zároveň	209
9	Tři jednoduché kroky ke světovému míru	245
Epilog	Ve volném čase zachraňte svět	255

Poděkování 259

Poznámky 265

Doporučená četba a zdroje 273

Rejstřík 277