Obsah

Úvod / Dovednost, která vám změní život a musíte se ji naučit 9

PRVNÍ ČÁST / KDE JSME TEĎ? 15

1. Představte si svět 17
2. Sedm důvodů, proč neumíme zacházet se svými pocity 27

DRUHÁ ČÁST / DEFINICE 45

3. Co je to emoční regulace? 47
4. Emoční regulace v akci 65
5. Co je to koregulace? 72
6. Koregulace v akci 87

TŘETÍ ČÁST / STAVEBNÍ KAMENY 97

7. Skrytý regulační faktor / Přehodnocení pohledu na emoce 99
8. Od chaosu ke srozumitelnosti / Přesné označování emocí 116

ČTVRTÁ ČÁST / STRATEGIE 135

9. Ztišení mysli a těla 137
10. Přesměrování myšlenek 157
11. Pěstování emoční síly prostřednictvím vztahů 183
12. Jak hospodařit s „rozpočtem“ emoční regulace 206

PÁTÁ ČÁST / CVIČENÍM K TRVALÉMU NÁVYKU 233

13. Jak se děti učí regulovat emoce 235
14. Stát se nejlepší verzí sebe sama 251

Epilog / Uskutečněná vize 269

Váš praktický průvodce budováním dovedností emoční regulace 277

Zdroje 291

Poděkování 293

Reference 299