

# Obsah

---

## PŘEDMLUVA

Malé věci mohou hrát velkou roli .....	7
Poděkování .....	12

## PRVNÍ ČÁST

<b>ÚVOD</b> .....	13
1. Emoční inteligence: nový způsob výchovy dětí .....	13
2. Jak se stát rodičem s vysokým EQ .....	30

## DRUHÁ ČÁST

<b>MRAVNÍ EMOCE</b> .....	45
3. Jak povzbudit vcítění a zájem .....	48
4. Pochtivost a čestnost .....	56
5. Negativní mravní emoce: stud a vina .....	63

## TŘETÍ ČÁST

<b>EMOČNÍ MYŠLENÍ</b> .....	71
6. Realistické myšlení .....	72
7. Optimismus: protilátká na depresi a sebepodceňování .....	81
8. Jak změnit způsob chování dětí změnou způsobu jejich myšlení .....	91

## ČTVRTÁ ČÁST

<b>ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ</b> .....	109
9. Učení příkladem: jak můžete naučit své dítě řešit problémy .....	112
10. Jazyk řešení problémů .....	117
11. Hledání různých řešení .....	122

## PÁTÁ ČÁST

<b>SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI</b> .....	133
12. Konverzační dovednosti: víc než jen povídání .....	135
13. Radost a význam humoru .....	140
14. Navazování přátelství: důležitější schopnost, než by se zdálo .....	148

15. Fungování ve skupině .....	154
16. Mravy hrají roli .....	163
<b>ŠESTÁ ČÁST</b>	
<b>SEBEMOTIVACE A DOVEDNOST SMĚŘOVAT K ÚSPĚCHU .....</b> 169	
17. Počítat s úspěchem .....	172
18. Vytrvalost a úsilí .....	183
19. Jak čelit neúspěchu a překonávat ho .....	193
<b>SEDMÁ ČÁST</b>	
<b>SÍLA EMOCÍ .....</b> 203	
20. Emoční vědomí a komunikace .....	205
21. Komunikace beze slov .....	212
22. Ovládání emocí .....	218
23. Emoční léčení myсли i тѣла .....	225
<b>OSMÁ ČÁST</b>	
<b>POČÍTAČE A EQ: PŘEKVAPIVĚ DOBRÁ KOMBINACE .....</b> 235	
24. Software, který může zvýšit emoční inteligenci .....	240
25. Emoční inteligence v kybernetickém prostoru .....	246
Přehled zdůrazněných tezí .....	255
Literatura .....	261