Obsah

PŘEDMLUVA
Malé věci mohou hrát velkou roli 7
Poděkování 12

PRVNÍ ČÁST
ÚVOD 13
1. Emoční inteligence: nový způsob výchovy dětí 13
2. Jak se stát rodičem s vysokým EQ 30

DRUHÁ ČÁST
MRAVNÍ EMOCE 45
3. Jak povzbudit vcítění a zájem 48
4. Poctivost a čestnost 56
5. Negativní mravní emoce: stud a vina 63

TŘETÍ ČÁST
EMOČNÍ MYŠLENÍ 71
6. Realistické myšlení 72
7. Optimismus: protilátka na depresi a sebepodceňování 81
8. Jak změnit způsob chování dětí změnou způsobu jejich myšlení 91

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

PÁTÁ ČÁST
SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI 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

ŠESTÁ ČÁST
SEBEMOTIVACE A DOVEDNOST SMĚŘOVAT K ÚSPĚCHU 169
17. Počítat s úspěchem 172
18. Vytrvalost a úsilí 183
19. Jak čelit neúspěchu a překonávat ho 193

SEDMÁ ČÁST
SÍLA EMOCÍ 203
20. Emoční vědomí a komunikace 205
21. Komunikace beze slov 212
22. Ovládání emocí 218
23. Emoční léčení mysli i těla 225

OSMÁ ČÁST
POČÍTAČE A EQ: PŘEKVAPIVĚ DOBRÁ KOMBINACE 235
24. Software, který může zvýšit emoční inteligenci 240
25. Emoční inteligence v kybernetickém prostoru 246

Přehled zdůrazněných tezí 255
Literatura 261