

Obsah

Úvod	9
1. Za všímhledej emoce	11
1.1 Emoce	17
1.2 Motivace	29
1.3 Timeline prožití emoce	30
1.4 Jak dlouho trvá většina emocí?	33
1.5 Primární a sekundární emoce	34
1.6 Tři různé způsoby myšlení	37
1.7 Benefity prožívání emocí	41
1.8 Emoce jako nepřítel?	43
2. Mozek a emoce	57
3. Okno tolerance	65
3.1 Co je okno tolerance?	67
3.2 Autonomní nervová soustava (ANS)	74
3.3 Co se děje mimo okno?	77
3.4 Hyperarousal	86
3.5 Hypoarousal	96
4. SOS systém	101
4.1 Strava	101
4.2 Odpočinek	111
4.3 Spánek	132
5. Jak konkrétně pracovat s emocemi	139
5.1 Zpátky k popisu emocí	144
5.2 Emoční jistota	147

5.3	Každodenní práce s emocemi	149
5.4	Jak snášet emoce	150
5.5	Jak k sobě mluvíme	153
5.6	Bludný kruh (BK)	160
5.7	Vše o emocích v jednom	163
5.8	Emoční kufřík	165
6.	Konkrétní situace a jak na ně	167
7.	Závěr	179
	Poděkování	184
	Základní použitá literatura	187
	Internetové zdroje	189