Obsah

ÚVOD: **Kto je zvedavý, bude skoro starý** 9

1. ČASŤ: **VITAJTE V ŽIVOTE PLNOM EMÓCIÍ**

PRVÁ KAPITOLA Prečo cítime 29

DRUHÁ KAPITOLA Naozaj môžete ovládať svoje emócie? 56

2. ČASŤ: **OVLÁDANIE ZVNÚTRA SMEROM VON**

TRETIA KAPITOLA Čo ma balada z 80. rokov naučila o emóciách: zmyslové ovládače 77

ŠTVRTÁ KAPITOLA Mýtus univerzálneho prístupu: ovládače pozornosti 102

PIATA KAPITOLA „To sa k***a ľahko hovorí": ovládače perspektívy 125

3. ČASŤ: **OVLÁDANIE ZVONKA SMEROM DNU**

ŠIESTA KAPITOLA Pod lampou býva najväčšia tma: priestorové ovládače 155

SIEDMA KAPITOLA Vzplanutie citu: vzťahové ovládače 179

ÔSMA KAPITOLA Hlavný vypínač: kultúrne ovládače 204

4. ČASŤ: **AUTOMATICKÉ OVLÁDANIE**

DEVIATA KAPITOLA Od poznania k činom:
zautomatizovanie ovládania 231

ZÁVER: Je päť hodín ráno, viete, kde máte emócie? 245

POĎAKOVANIE 254