Obsah:

Předmluva: Daniel Goleman 7
Předmluva: Jon Kabat-Zinn 11

Úvod Hledej ve svém nitru 17

1 I inženýr může mít úspěch díky emoční inteligenci 25

2 Dýchejte, jako by na tom závisel váš život 45

3 Bdělost bez polštáře pod zadkem 67

4 Zcela přírodní, organická sebedůvěra 95

5 Ovládejte své emoce jako koně 119

6 Jak mít zisky, veslovat napříč oceány a změnit svět 147

7 Empatie a opičárny mozkového tanga 175

8 Jak být výkonný i milovaný zároveň 209

9 Tři jednoduché kroky ke světovému míru 245

Epilog Ve volném čase zachraňte svět 255

Poděkování 259
Poznámky 265
Doporučená četba a zdroje 273
Rejstřík 277