

# Obsah

|                                                                                                |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>O autorech .....</b>                                                                        | <b>6</b>   |
| <b>Místo předmluvy: Uspat, zabít, nebo ochočit tygra? .....</b>                                | <b>7</b>   |
| 1. <b>Zázrak poučení .....</b>                                                                 | 9          |
| 2. <b>Proč pozitivní emoce? .....</b>                                                          | 13         |
| 3. <b>Co to jsou emoce? .....</b>                                                              | 19         |
| 4. <b>Jak žít ve světě dojmů .....</b>                                                         | 31         |
| 5. <b>Základy pozitivních emocí .....</b>                                                      | 39         |
| 6. <b>Bytostná harmonie .....</b>                                                              | 47         |
| 7. <b>Odkud a kam vede emoční inteligence? .....</b>                                           | 51         |
| 8. <b>Tucet emočních dovedností .....</b>                                                      | 59         |
| 9. <b>Negativní emoce:<br/>Jak na ně? Zkušenosti, praktické tipy .....</b>                     | 69         |
| 10. <b>Pozitivní emoce v každodenním životě:<br/>Zkušenosti, praktické tipy .....</b>          | 81         |
| 11. <b>Pozitivní emoce:<br/>Jak je posilovat a rozvíjet v osobním i pracovním životě .....</b> | 99         |
| <b>Použitá literatura .....</b>                                                                | <b>103</b> |
| <b>Knihy z edice Poradce pro praxi .....</b>                                                   | <b>104</b> |