

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