

Spis treści

Wstęp	7
-------------	---

Część I

Co trzeba wiedzieć o emocjach?

Rozdział 1. Jak powstają emocje i dlaczego tak często

przejmują nad nami władzę?	15
Uciekaj albo walcz	15
Liść na głowie	18
Emocjonalne atawizmy	21
Emocje w czasie	24
Kto lub co naciska ten guzik?	29

Rozdział 2. W jaki sposób emocje budują nasze relacje

i dlaczego często źle?	31
Efekt emocjonalnych luster	31
Układ naczyń połączonych	34
Balans układu ról	38
Wektor zmiany w relacji	41
Emocje a błędy atrybucji	47
Emocje a heksagon relacji	50

Rozdział 3. Czego dowiadujemy się z badań

nad inteligencją emocjonalną?	57
Test pianki Waltera Mischela	57
Cechy przywódców według Howarda Gardnera	60
Zimny prysznic dla wszystkich euforycznie podchodzących do inteligencji emocjonalnej	63

Rozdział 4. Czy można poradzić sobie z emocjami	
wyłącznie za pomocą uważności?	69
Mindfulness — odłączenie kierunku i poruszenia	69
Emocje w praktyce nieformalnej	72
Praktyka formalna — ćwiczenie umysłu zegarmistrza	77
Rozdział 5. Czego o emocjach dowiadujemy się,	
studiując mistyczne kultury świata?	81
Chiński system Wu Xing	81
Prawo biegunowości <i>Kybalionu</i>	86
Trzy strategie emocjonalne	90

Część II

Nasze największe koszmary, czyli jak sobie radzić z emocjami

Rozdział 6. Nasze największe koszmary	99
Rozdział 7. Poczucie winy	105
Rozdział 8. Odrzucenie	113
Rozdział 9. Wstyd	121
Rozdział 10. Lęk przed porażką	129
Rozdział 11. Potrzeba akceptacji	137
Rozdział 12. Strach	145
Rozdział 13. Złość i gniew	155
Rozdział 14. Stres	165
Rozdział 15. Niska samoocena	175
Rozdział 16. Bezradność	185

Rozdział 17. Rozczarowanie	197
Rozdział 18. Nienawiść	207
Rozdział 19. Osamotnienie	217
Rozdział 20. Zazdrość	229
Rozdział 21. Smutek	239
Rozdział 22. Ekscytacja	249
Postowie	257