

Spis treści

WSTĘP 9

- Trenuj inteligencję emocjonalną 9
- Emo Sapiens – krótki przewodnik 15
- Dekalog Emo Sapiens 19

POZNAJ 27

- Rozwijaj się bez względu na wiek 27
- Zdobądź wiedzę 28
- Wykrywaj sygnały 61
- Wycisz się 86

WZMOCNIJ 107

- Głowa nie uspokoi wzburzonego ciała 110
- Odetnij stres od zasilania 115
- Wejdź pod magiczny parasol 146
- Zadbaj o swoje otoczenie 163

ZMIENIAJ 191

- Wszystkie kolory zmian 192
- Neurofitness, czyli trening mikrozmian 198
- Trzy treningi neurofitness 202
- Czego i kiedy nie zmieniać? 246

OBUDŹ 257

- Niewinne zagrożenia współczesności 260
- Obudź towarzystwo 269
- Obudź zmysły 281
- Obudź wyobraźnię 302

ZAKOŃCZENIE 346

- Emo Sapiens to stan umysłu 346