

Spis treści

Wstęp	7
Inny rodzaj inteligencji	9
Jak radzić sobie z uczuciami?	10
Czym są emocje?	16
Próba definicji	16
Co wywołuje uczucia?	17
Jak rodzą się emocje?	17
Części składowe emocji	18
Historia badań nad emocjami	19
Fizjologiczne aspekty emocji	20
Neurofizjologia i anatomia mózgu	21
Rozwój ludzkiego mózgu	22
Metody badań nad emocjami	26
Wpływ emocji na psychikę człowieka	27
Emocje	29
Lęk czy strach?	29
Rodzaje lęków	31
Złość lub gniew	33
Radość i szczęście	35
Miłość i przywiązanie	37
Smutek i żaloba	37
EQ a IQ	40
Czym jest inteligencja?	40
Początki badań nad inteligencją	42
Różne definicje inteligencji	44
Teorie psychometryczne	44
Teorie przetwarzania danych	48
Teorie psychologii rozwojowej	50
Związek pomiędzy IQ a EQ	54
Dlaczego nie można stworzyć testu inteligencji emocjonalnej?	55
Konieczność kształcenia emocjonalnego	56
Skutki braków emocjonalnych	60
Przegląd	60
Depresje	64
Zaburzenia łaknienia	68
Dzieci, które przerywają naukę w szkole	68
Narkomania i alkoholizm	69
Mobbing	72

Samoświadomość	80
Jak prawidłowo rozpoznać swoje uczucia?	80
Gniew	82
Strach	87
Zaskoczenie	91
Trzy sposoby radzenia sobie z uczuciami	94
Jak trenować swoją świadomość emocjonalną? Porady i ćwiczenia	95
Wypieranie i tłumienie	95
Porwanie emocjonalne	98
Świadome zachowanie	99
Komunikowanie uczuć	101
Wściekłość	103
Smutek	108
Strach	111
Jak radzisz sobie ze swoimi emocjami?	115
Jak wyrażać emocje? Porady i ćwiczenia	116
Tłumienie emocji i trudności z ich komunikowaniem	116
Porwanie emocjonalne oraz pochopne i nieprzemyślane komunikaty emocjonalne	117
Błędne wyrażanie uczuć	119
Znajomość własnych emocji w połączeniu z efektywnym komunikowaniem uczuć	121
Panowanie nad emocjami	122
Wściekłość	124
Strach	129
Smutek i depresja	131
Jak zdobyć kontrolę nad swoim życiem emocjonalnym? Porady i ćwiczenia ...	134
Gniew i wściekłość	134
Lęk	138
Depresja i smutek	140
Empatia	144
Wściekłość	147
Smutek	150
Lęk	153
Jak nauczyć się wczuwać w drugiego człowieka? Porady i ćwiczenia	156
Więcej inteligencji emocjonalnej	159
Słowniczek pojęć	165
Skorowidz	169