

Съдържание

Увод.....	7
ЧАСТ I. ЩО Е ЕМОЦИЯ?	17
1. Мисълта срещу чувството. Еволюционната цел на емоциите и как се различават емоциите при животните – от насекомите до хората	19
2. Предназначението на емоцията. Еволюционната цел на емоциите и как се различават емоциите при животните – от насекомите до хората.....	42
3. Връзката между ума и тялото. Как физическото ви състояние влияе на онова, което мислите и чувствате	60
ЧАСТ II. УДОВОЛСТВИЕ, МОТИВАЦИЯ, ВДЪХНОВЕНИЕ, РЕШИМОСТ	87
4. Как емоциите насочват мисълта. Емоциите като психично състояние, което влияе на процеса на обработване на информация	89
5. Откъде идват чувствата. Как мозъкът конструира емоциите.....	117
6. Мотивацията: искането срещу харесването. Произходът на желанието и удоволствието в мозъка и как ви мотивират те.....	135
7. Решимостта. Как емоциите могат да изградят желязна воля.....	166
ЧАСТ III. ЕМОЦИОНАЛНИ НАКЛОННОСТИ И КОНТРОЛ.....	187
8. Вашият емоционален профил. Оценка на емоциите, които сте най-предразположени да чувствате, и на начина, по който сте склонни да реагирате на потенциално емоционални ситуации	189
9. Управление на емоциите. Как да регулирате емоциите си.....	219
Епилог. Сбогуването	241
Благодарности.....	246
Бележки	247