

Оглавление

Введение. «Почему» — вопрос с неоднозначным ответом	6
Часть 1. Добро пожаловать в нашу эмоциональную жизнь	27
Глава 1. Зачем нужны чувства	29
Глава 2. Можем ли мы на самом деле контролировать свои эмоции?	62
Часть 2. Переключение с внутреннего мира на внешний	85
Глава 3. Что рассказала об эмоциях рок-баллада 80-х: чувственное переключение	87
Глава 4. Миф об универсальном подходе: как переключать внимание	117
Глава 5. «Легче, черт возьми, сказать, чем сделать»: смена ракурса	145
Часть 3. Переключение с внешнего мира на внутренний	177
Глава 6. Что скрывается на самом видном месте: изменение пространства	179
Глава 7. Как мы подхватываем чувства других: изменение в отношениях	207
Глава 8. Главный переключатель: культурный сдвиг	238

Часть 4. Целенаправленное изменение	269
Глава 9. От знания к действию: как добиться автоматизма в переключении эмоций	271
Заключение. На часах 5 утра. Что с вашими эмоциями?	287
Благодарности	298
Примечания	301
Об авторе	302