

Spis treści

Wstęp	5
1 Reakcje i emocje – czym są i jak je odróżnić.	10
2 Wstrętnei ludzie, wstrętne życie, czyli wrogość rośnie w siłę	46
3 Smutek, czyli jak przeżyć, unikając życia	75
4 Znieruchomiwały strach i zbroja lęku	101
5 Znieruchomiwała złość i agresja pomyłona z siłą. . . .	141
6 Zaskoczenie, czyli nadzieja otwartego umysłu. . . .	165
7 Uśmiech, radość, szczęście, czyli między nadzieją a pułapką niemożliwego	185
8 Przodomózgowie oraz inne emocje podstawowe, czyli między umysłową otwartością a zamkniętością.	209
9 Emocjonalność cyrkularna, czyli jaka kultura, takie emocje oraz emocje zabełtane, czyli o nastroju i percepcji.	244
10 Sprawczość metaemocji	274
Na zakończenie.	294
Bibliografia	298
Słownik tematyczny	303