

OBSAH

PŘEDMLUVA8

PRVNÍ ČÁST

ZÁKLADY ZLOSTI 11

1. KAPITOLA

SEZNAMTE SE SE ZLOSTÍ 12

2. KAPITOLA

PROČ SE VZTEKÁME 24

3. KAPITOLA

BIOLOGIE ZLOSTI 47

4. KAPITOLA

PŘEMÝŠLENÍ VE ZLOSTI 65

5. KAPITOLA

RASA, POHLAVÍ A ZLOST 82

DRUHÁ ČÁST

KDYŽ SE ZLOST UTRHNE ZE ŘETĚZU 97

6. KAPITOLA

NÁSILÍ A KONTROLA IMPULZIVITY 98

7. KAPITOLA

POŠKOZENÉ VZTAHY 117

8. KAPITOLA

FYZICKÉ A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ 133

9. KAPITOLA

IRACIONÁLNÍ MYŠLENÍ 152

TŘETÍ ČÁST

ZDRAVÁ ZLOST 167

10. KAPITOLA

POCHOPENÍ ZLOSTI 168

11. KAPITOLA

ZVLÁDÁNÍ ZLOSTI 185

12. KAPITOLA

VYUŽITÍ ZLOSTI 201

PODĚKOVÁNÍ 222