

# **Spis treści**

- 9    **Wprowadzenie**
- 13   **Emocjonalny kalejdoskop**
- 19   Skąd się biorą emocje?
- 35   Dlaczego emocje stają się problemem?
- 47   **Budowanie fundamentów pod dobre  
samopoczucie**
- 49   Światło słoneczne i rytm okołodobowy
- 55   Sen
- 68   Aktywność fizyczna
- 75   Zdrowa dieta
- 83   Odpoczynek i redukcja stresu
- 104   Wzbudzanie w sobie przyjemnych emocji

117 **Uniwersalne techniki przetwarzania i regulacji  
emocji**

118 Rozpoznawanie i nazywanie emocji

127 Kwestionowanie myśli automatycznych

143 Inne podejście do myśli i emocji

183 Życzliwość dla siebie

195 Pisanie ekspresyjne

204 Podsumowanie

205 **Lęk**

207 Skąd się bierze nadmierny lęk?

209 Po czym poznać, że lęk przestaje być pomocny?

211 W jaki sposób pogarszamy sytuację?

215 Techniki poznawcze

236 Ekspozycja i eksperymenty

243 **Złość**

244 Skąd się biorą problemy z nadmierną złością?

246 Jak wyrażasz swoją złość?

249 Co wywołuje w tobie złość?

257 Jak narasta w tobie złość?

262 Rola historii, którą opowiada ci twój umysł

267 Rola zachowań pod wpływem złości

275 Planowanie reakcji

278 Przebaczenie sobie i zadośćuczynienie

287 **Smutek**

291 Czynniki podatności na obniżony nastrój

294 Jak dolewamy benzyny do ognia?

300 Wychodzenie z otchłani

311 Myśli, które podpowiada smutek

318 Kiedy zgłosić się po pomoc?

321 **Zakończenie**

325 **Bibliografia**