

SPIS TREŚCI

Wstęp	11
1 Emocje jako sztuka wizualna	27
2 Emocje jako postać	45
3 Emocje jako metafora	65
4 Emocje jako dane	83
5 PAUZA	101
6 Twój stosunek do różnych części siebie	113
7 Twój stosunek do innych	139
8 Twój stosunek do własnych wartości	163
9 Akceptowanie wszystkich swoich emocji	183
10 WYDECH	203
Podziękowania	215
Dalsze lektury	217
O autorce	219