

SPIS TREŚCI

.....

Wstęp	7
-------------	---

CZĘŚĆ PIERWSZA. ŚWIAT EMOCJI

Zły dzień	15
Węzły emocjonalne	24
Czuć albo nie czuć, oto jest pytanie	32
Zacznijmy od podstaw	44
Jak radzimy sobie z emocjami	49
Regulacji emocji można się nauczyć	59
Droga ku odzyskaniu równowagi emocjonalnej	65
Czy twarz jest zwierciadłem duszy?	73
Mówmy o tym	82

CZĘŚĆ 2. KOSZT TŁUMIENIA EMOCJI

Regulacja emocji zwiększa naszą skuteczność	91
Zapominanie	96
Wszystko wygląda inaczej, gdy człowiek jest wyspany	105
Ciało wyraża to, czego nie pozwalamy sobie poczuć	111
Bunt emocji	119
Emocje jako droga komunikacji z innymi ludźmi	124
Emocje, społeczeństwo i kultura	131

CZĘŚĆ TRZECIA. SZTUKA ODCZUWANIA EMOCJI

Jaki jest nasz punkt wyjścia?	139
Pogódźmy się ze wszystkimi emocjami	148

CZĘŚĆ CZWARTA. WDECH, WYDECH

Przestańmy działać na szkodę naszych emocji.....	211
Przestańmy kręcić się w kółko	222
Co się odwlecze.....	230
W głębi	243
Koniec emocjonalnej dyktatury	252
Regulowanie stanów niskiej aktywności lub niedostatecznej aktywizacji	258

CZĘŚĆ PIĄTA. A INSTRUKCJA OBSŁUGI?

Emocje nie biorą się znikąd.....	283
Sztuka regulacji emocji.....	291
Dokąd prowadzą nas emocje?.....	298
Poszukajmy przewodnika	304
Proces zmiany.....	310
Nauka zdrowej regulacji emocjonalnej.....	323
Do dzieła	335
Bibliografia	343
Media społecznościowe.....	343