

Wstęp	7
Część 1. Podstawowa wiedza o emocjach	13
Rozdział 1. Czym są emocje?	15
Rozdział 2. Jakie mamy emocje?	23
Rozdział 3. Nasz proces emocjonalny	45
Część 2. Mózg, ciało i zachowanie – biologia samoregulacji emocjonalnej	101
Rozdział 4. Jak ciało zarządza emocjami i potrzebami?	103
Rozdział 5. Od nieprzyjemnych emocji do zaburzeń emocjonalnych	161
Rozdział 6. Jak działają przyjemne emocje?	203
Część 3. Samoregulacja wobec wyzwań życia	225
Rozdział 7. Elastyczność, sprawczość, akceptacja, samoświadomość – baza samoregulacji emocjonalnej	227
Rozdział 8. Schematy emocjonalne – bolesne rany i reprimendy	285
Rozdział 9. Jak schematy wpływają na życie – zawodne próby radzenia sobie	353

Część 4. Jak sobie pomóc?	377
Rozdział 10. Profilaktyka problemów emocjonalnych	379
Rozdział 11. Kilka trudnych stanów i emocji	405
Rozdział 12. Regulacja intensywnych emocji i stresu	419
Rozdział 13. Uwaga i akceptacja	453
Rozdział 14. Radzenie sobie z myślami i wyobrażeniami	481
Rozdział 15. Emocje, potrzeby i poczucie wpływu	505
Rozdział 16. Leczenie schematów z przeszłości	549
Rozdział 17. Świadome wzmacnianie tego, co dobre	615
Rozdział 18. Specjalistyczne wsparcie w trudnościach emocjonalnych	649
Zakończenie	659
Bibliografia	663