

SPIS TREŚCI

Wstęp • 7

Rozdział 1.

Emocje: czym są, do czego służą, skąd się biorą? • 9

Rozdział 2.

Emocje podstawowe: jak rozpoznać, że czuję „to”, a nie „tamto”? • 41

Rozdział 3.

Media społecznościowe: jak wpływają na nasze emocje? • 73

Rozdział 4.

Lęk • 93

Rozdział 5.

Emocje wtórne, uczucia, nastroje • 113

Rozdział 6.

Emocje w problemach, problemy w emocjach • 171

Rozdział 7.

Kompetencje emocjonalne: jak je rozwijać i po co to robić? • 213

Zakończenie • 257

Bibliografia • 259

Załączniki • 267