

SPIS TREŚCI

Wstęp, czyli o czym jest ta książka	8
Podziękowania	9
Sprawność emocjonalna	10
Wachlarz emocji	26
Regulowanie emocji	39
Wartościowe działanie a emocje	49
Zaangażowanie w wartościowe działanie	65
Elastyczne reagowanie na emocje	74
Emocje w ciele	85
Co czuję, kiedy mówię, że czuję... ..	93
Bycie uważnym	103
Jak radzić sobie z emocjami w momentach kryzysów?	113
Co ci może dać życie w zgodzie z własnymi emocjami?	123
Emocje a motywacja. Jak skutecznie umówić się ze sobą na zmianę?	134
Podsumowanie	144
Odpowiedzi do ćwiczeń	157
Bibliografia	158