

Περιεχόμενα

Ευχαριστίες

Εισαγωγή: Εκεί που ανακαλύπτω τα συναισθήματα: τα δικά μου

1. Συναισθήματα = Ενέργεια
2. Τα βασικά συναισθήματα: Τι είναι;
3. Πού πηγαίνουν τα συναισθήματα; Η συναισθηματική ενέργεια
4. Θυμός: το απαγορευμένο συναίσθημα
5. Φόβος: μια αμφίβολη ικανότητα
6. Χαρά: η χάρη εν δράσει
7. Λύπη: ένας δαιδαλώδης σωρός
8. Ντροπή: η συναισθηματική παράλυση
9. Επικοινωνιακές ικανότητες: υλοποιώντας τις ιδέες μας
10. Συνεχίζοντας: ολοκληρώνοντας

Κάνοντας μια απογραφή των συναισθημάτων

Προτεινόμενη βιβλιογραφία

Ευρετήριο

Σχετικά με την συγγραφέα