

INDICE:

Ringraziamenti

Veronica Cavalletti, Prefazione all'edizione italiana

Che cosa sono i disturbi emotivi?

Informazioni sul trattamento

Imparare a registrare le tue esperienze

Fissare gli obiettivi e mantenere la motivazione

Comprendere le tue emozioni: che cos'è un'emozione?

Comprendere le tue emozioni: utilizzare l'ARC

Consapevolezza mindful delle emozioni

Flessibilità cognitiva

Contrastare i comportamenti emotivi

Riconoscere e affrontare le sensazioni fisiche

Mettere in pratica: esporsi alle emozioni

Il ruolo dei farmaci nel trattamento dei disturbi emotivi

Andare oltre: riconoscere i traguardi e guardare al futuro

Appendice

Appendice A - Risposte ai test di autovalutazione

Appendice B - Schede di esempio

Appendice C - Definizione dei termini chiave

Gli autori