

## **INDICE:**

Cosa sono le emozioni?

Validare le tue emozioni

Pensare alle tue emozioni

L'approccio degli schemi emotivi

Le mie emozioni dureranno per sempre

Mi sento in colpa per le mie emozioni

Le mie emozioni sono fuori controllo

Non posso sopportare di provare emozioni contrastanti

Che cosa è importante per me?

I modi peggiori di reagire

Capire come si sentono le altre persone

Mettiamo insieme i pezzi: i modi migliori per affrontare la situazione

Ringraziamenti

Bibliografia