

## **INDICE:**

Prefazione  
Introduzione

### **Prima parte. In teoria**

Conosciamo le emozioni  
Capiamo la regolazione emotiva  
Impariamo a regolare le emozioni  
Scopriamo l'Allenamento Emotivo

### **Seconda parte. In pratica**

Sessione 1. Identifica le strategie  
Sessione 2. Riconosci le emozioni  
Sessione 3. Scegli le situazioni  
Sessione 4. Gestisci le situazioni  
Sessione 5. Guida l'attenzione  
Sessione 6. Stai nel presente  
Sessione 7. Elabora le situazioni  
Sessione 8. Apprezza il positivo  
Sessione 9. Esprimi le emozioni

Riferimenti bibliografici