

## **Introduzione**

### **Capitolo 1 - La gestione delle emozioni intense**

- 1.1. Le tecniche di distrazione
- 1.2 Capire gli eventi
- 1.3 Le tecniche di respirazione
- 1.4 Rilassamento fisico e immaginativo
- 1.5 Il problem solving

### **Capitolo 2 - Attacchi d'ansia**

- 2.1 Tecniche di distrazione per l'ansia
- 2.2 Riconoscere i sintomi dell'ansia
- 2.3 Tecniche per la gestione dell'ansia
- 2.4 Comprendere l'ansia

### **Capitolo 3 - Esplosioni di rabbia**

- 3.1 Comprendere la collera
- 3.2 Tecniche di gestione della collera

### **Capitolo 4 - Imbarazzo e vergogna**

- 4.1 Comprendere l'imbarazzo e la vergogna
- 4.2 Gestire la vergogna

### **Capitolo 5 - La tristezza e i pensieri negativi**

- 5.1 Riconoscere i sintomi della depressione
- 5.2 Comprendere la tristezza
- 5.3 Tecniche di gestione della tristezza

### **Capitolo 6 - La gelosia**

- 6.1 Comprendere la gelosia
- 6.2 Tecniche di gestione della gelosia

### **Capitolo 7 - La paura di cambiare**

- 7.1 Ciò che ci limita, le paure profonde
- 7.2 La paura delle relazioni

## **Bibliografia**