

## این کتاب را تقدیم می‌کنم به مادر مهربانم

### فهرست مطالب

۶	معرفی هیولاها
۲۷	احساسات در بازی
۳۰	تاس احساسات
۳۵	اتصالات ذهن و بدن
۳۶	افکار مزاحم
۳۸	احساسات هیولاها و نیازهایشان
۳۹	احساسات هیولاها
۴۳	درگیر کردن حواس
۴۴	تمرین توجه
۴۵	تکنیک‌های تنفس صحیح
۵۱	تکنیک‌های تن‌آرامی و یوگا
۵۴	تنفس عمیق و مراقبه
۵۶	نقشه راه من
۵۸	مناطق تحمل
۶۱	هیولا در اتوبوس
۶۳	هیولای نگرانی
۶۴	هیولای ترس
۶۵	هیولای غم
۶۶	هیولای خشم
۶۷	هیولای شادی
۶۸	احساسات من و عکس‌العمل من
۶۹	آغوش پروانه