

فهرست مطالب

نامه‌ای به بزرگسالان.....	۱۱
نامه‌ای به کودکان.....	۱۳
۱. احساسات و عواطف من	۱۷
شش احساس بزرگ.....	۲۰
احساسات بیشتر.....	۲۲
احساسات در مقابل حالات.....	۲۸
احساسات عالی.....	۳۰
احساسی نه چندان عالی	۳۴
من می‌توانم از عهده آن بریایم!.....	۳۸
۲. احساسات و خودم	۳۹
شناخت خودم چگونه می‌تواند به من کمک کند.....	۴۱
من احساسات خودم نیستم.....	۴۳
احساسات مختلط.....	۴۷

- چه چیزی باعث خشم و ناراحتی من می‌شود..... ۴۹
- (نقاط ضعف و نقاط قوت) هر دو آنها خوب هستند..... ۵۳
- من منحصر به فرد هستم!..... ۵۷
- ۳. احساسات و ذهن من..... ۵۹**
- هر دو مغز من: مغز احساسی من و مغز متفکر من..... ۶۲
- احساس خجالت می‌کنم..... ۶۵
- گاهی اوقات احساس ترس و نگرانی می‌کنم..... ۶۸
- روبرو شدن با ترس و نگرانی: استفاده از مغز متفکر..... ۷۱
- استفاده از مغز متفکر..... ۷۵
- ۴. احساسات و بدنم..... ۷۷**
- بی‌قرار بودن و دلشوره..... ۸۰
- واکنش بدن به احساسات..... ۸۳
- یافتن من شجاع..... ۸۶
- ۵. احساسات و زندگی من..... ۸۹**
- احساسات و روابط من..... ۹۳
- احساسات و خانواده‌ام..... ۹۵
- احساسات و مدرسه من..... ۹۹
- احساسات و سرگرمی‌هایم..... ۱۰۱
- خودم را جای آنها می‌گذارم..... ۱۰۴

- ۱۰۵..... من مسئولم
- ۶. چه کاری انجام می‌دهی وقتی ... ۱۰۷.....**
- ۱۰۹..... نکاتی برای زمانی که ناراحتم
- ۱۱۲..... نکاتی برای زمانی که عصبانی هستم
- ۱۱۴..... نکاتی برای زمانی که نگرانم
- ۱۱۹..... منابع