



۷ چه احساسی داری؟

۷

احساسات چه هستند؟
خُلق‌سنج

۸

۱۰

۱۵

مغز، بدن و دلشوره‌ها

۱۶

قدرت مغز

۱۷

عرق کردن، لرزیدن و سرخ شدن

۲۰

جنگیدن یا فرار کردن؟

۲۲

چرا گریه می‌کنی؟

۲۴

احساسات خارج از کنترل

۲۶

چه کار کنم؟

۳۰

هیجان‌هایت را نشان بده!



۳۳

واقعاً چه احساسی داری؟

۳۴

واکنشت چیست؟

۳۸

کوله‌پشتی هیجان‌ها

۴۰

ساماندهی کردن

۴۲

حرف بزن

۴۴

دنیا واقعی

۴۶

جلسه‌ی تدبیر



ندایِ درون

۴۹



۵۰

گوش دادن

۵۲

درک چرخه

۵۴

تغییر چرخه

۵۶

کنار زدن ابرها

۵۸

هوشمندانه فکر کن!

۶۰

افراد قابل اعتماد

کمک!

۶۳

۶۴

من می ترسم

۶۸

من دلواپسم

۷۲

من حسودم

۷۴

به من بی احترامی شده!

۷۸

من عصبانی ام

۸۲

من احساس تنهایی می کنم

۸۶

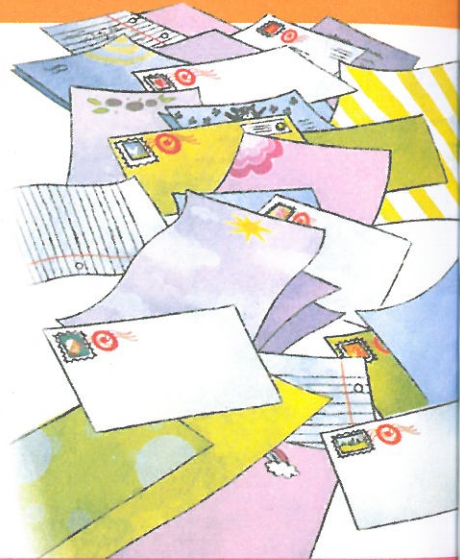
من ناراحتم

۹۰

من سوگووارم

۹۴

من نگرانم



احساسات مثبت

۹۹



۱۰۰

احساسات خوب

۱۰۲

به دوروبرت نگاه کن!

۱۰۴

ادامه بده!