

## فهرست

- پیش‌گفتار ..... ۹
۱. هوش هیجانی چیست؟ ..... ۱۳
- هوش، تدبیر، و سواد ..... ۱۴
- بدن و ذهن ..... ۱۸
- تفکر خودآگاه و نیمه‌خودآگاه ..... ۲۲
- قصد مثبت ..... ۲۶
- نشان دادن احساسات ..... ۳۰
- تخریب خود ..... ۳۴
۲. چگونه آرامش خود را باز یابیم؟ ..... ۳۹
- آرامش یک مهارت است ..... ۴۰
- توجه به خود ..... ۴۴
- آرامش و تنفس ..... ۴۸
- بیدار شدن گربه ..... ۵۲
- تصویرسازی ..... ۵۴
- مکان خاص ..... ۵۸
۳. تقویت حواس ..... ۶۱
- توجه فعال ..... ۶۲
- ظاهر و باطن ..... ۶۶

- چشمان سخن گوی ..... ۷۰
- زبان بدن ..... ۷۴
- اگر می‌شد صدا را دید ..... ۷۸
- فراشناخت ..... ۸۲

#### ۴. دیدگاه‌های مختلف ..... ۸۵

- خودارزیابی ..... ۸۶
- پالایش ادراکی ..... ۹۰
- سه جایگاه ادراکی ..... ۹۴
- کندوکاوی درباره‌ی ارزش‌ها ..... ۹۸
- بازسازی خاطرات ..... ۱۰۲
- میانجیگری ..... ۱۰۴
- تداعی ..... ۱۰۸
- امتیاز تشویق ..... ۱۱۲

#### ۵. استفاده‌ی درست از زبان ..... ۱۱۵

- زبان و ادراک ..... ۱۱۶
- استفاده از استعاره ..... ۱۲۰
- حس آمیزی ..... ۱۲۴
- خاطره‌نویسی ..... ۱۲۶
- مسیر زندگی ..... ۱۳۰
- پیش‌بینی آینده ..... ۱۳۴
- کیک شخصیت ..... ۱۳۸

#### ۶. بازی‌های هوش هیجانی ..... ۱۴۱

- پیش‌داوری ..... ۱۴۲

۱۴۶	.....	بازی احتمالات
۱۵۰	.....	بازی‌های فکری
۱۵۴	.....	شرح حال شخصیتی
۱۵۸	.....	جزیره‌ی متروک
۱۶۲	.....	مشابه یا متفاوت؟
۱۶۷	.....	<b>۷. کنترل احساسات</b>
۱۶۸	.....	نمادهای احساسات
۱۷۲	.....	کارت‌های موضوعی احساسات
۱۷۶	.....	آقای حسود
۱۸۰	.....	صفحه‌ی تنظیمات
۱۸۴	.....	حق طلبی
۱۸۸	.....	حکایت همچنان باقیست
۱۹۲	.....	حوضچه‌ی اکنون
۱۹۷	.....	منابع