

AKSON Agnieszka Kozdroń

EMOCJE MAJĄ SENS. Praktyczny workbook do pracy z emocjami

<i>Lista ćwiczeń</i>	<i>strona</i>
1. Tak samo... a może inaczej?	5
2. Czy wszystko jest takie jak wygląda?	8
3. To tylko radość, czy coś więcej?	12
4. Czy to co czujesz ma znaczenie?	17
5. Stwórz swoją mapę bezpieczeństwa	21
6. Dawno, dawno temu ... a teraz?	25
7. Posłuchaj swojej złości	29
8. Dlaczego nic Cię nie cieszy?	34
9. Jesteś zmęczony, sfrustrowany... zauważ, potem sprawdź	39
10. A jeżeli czujesz gniew, to co dalej?	42
11. Gdy umysł zatrzymuje się na tym, co boli	47
12. Dlaczego nie mam motywacji? Uwolnij swoją energię	51
13. Ciekawość zaczyna zmianę	54
14. A jeżeli to nie jest wstyd?	57
15. Twoje emocje mają znaczenie	61
16. A dokąd teraz ...	64
16. Bibliografia	65