

# INDICE

## Introduzione

### Un percorso fatto di 4 Passi: indicazioni all'utilizzo del libro

#### **PRIMO PASSO: Contattare se stessi**

Esercizio 1 - L'emozione del momento

Esercizio 2 - Lavorare con i simboli

Esercizio 3 - Contatto emotivo: la sorpresa

Esercizio 4 - Rilassarsi con la respirazione

Esercizio 5 - Colori ed emozioni

Esercizio 6 - Contatto emotivo: la rabbia

Esercizio 7 - Il frutto che mi sento di essere

Esercizio 8 - Contatto emotivo: l'ansia

Esercizio 9 - Le forme del carattere

Esercizio 10 - Contatto emotivo: la paura

Esercizio 11 - Rilassarsi con la respirazione

Esercizio 12 - Contatto emotivo: la felicità

Esercizio 13 - l'emozione del momento

Riepilogo

#### **SECONDO PASSO: Approfondire la conoscenza di sé**

Esercizio 1 - Le caratteristiche caratteriali

Esercizio 2 - Gli aspetti positivi della tua personalità

Esercizio 3 - Rilassarsi con la respirazione

Esercizio 4 - Momenti piacevoli e punti forti

Esercizio 5 - Ricordi di vita!

Esercizio 6 - Il giusto e l'ingiusto

Esercizio 7 - Carta di identità

Esercizio 8 - Rilassarsi con la respirazione

Esercizio 9 - I miei momenti critici

Esercizio 10 - Le mie conquiste

Esercizio 11 - Oggi mi sento...

Esercizio 12 - Cambiamenti e punti fermi

Riepilogo

## **TERZO PASSO: L'espressione di sé**

Esercizio 1 - Lo scarabocchio emotivo

Esercizio 2 - Parole in libertà

Esercizio 3 - Rilassarsi con la respirazione

Esercizio 4 - Esprimersi attraverso la musica

Esercizio 5 - Sviluppa ed esprimi la tua creatività

Esercizio 6 - I tuoi colori personali

Esercizio 7 - Le cose che mi sento di dire

Esercizio 8 - Le cose che non ho detto

Esercizio 9 - Rilassarsi con la respirazione

Esercizio 10 - La mia settimana

Esercizio 11 - Lo scarabocchio emotivo

Riepilogo

## **QUARTO PASSO: Gestire le situazioni critiche**

Esercizio 1 - Comprendere i limiti e le risorse dei tuoi vissuti  
lavorativi

Esercizio 2 - Capire i propri atteggiamenti disfunzionali per renderli  
funzionali

Esercizio 3 - Rilassarsi con la respirazione

Esercizio 4 - Comprendere i limiti e le risorse dei tuoi rapporti  
affettivi

Esercizio 5 - Imparare ad affrontare gli eventi critici

Esercizio 6 - Imparare a trattare gli eventi stressanti: Il  
ridimensionamento

Esercizio 7 - Imparare a trattare gli eventi stressanti: cambiare  
prospettiva temporale e saper valutare il positivo

Esercizio 8 - La gestione dei momenti tensionali

Esercizio 9 - Scaricare le proprie emozioni negative

Esercizio 10 - Rilassarsi con la respirazione

Riepilogo

**Conclusioni**

**Bibliografia**