

فهرست مطالب

۱۱ مقدمه
۲۱	فصل ۱ - هیجانان خود را شناسایی کنید
۳۳	فصل ۲ - REST
۴۵	فصل ۳ - حواس خود را پرت کنید
۵۵	فصل ۴ - خودتان را آرامش بخشید و تسکین دهید ...
۶۵	فصل ۵ - آرامش بخشی عمیق
۷۷	فصل ۶ - پذیرش بنیادین
۸۷	فصل ۷ - زندگی در لحظه حال
۹۷	فصل ۸ - از مهارت ذهن آگاهی استفاده کنید
۱۰۷	فصل ۹ - تمرین تنفس آگاهانه
۱۱۷	فصل ۱۰ - مراقبه ذهن خردمند
۱۲۹	فصل ۱۱ - هیجانان مثبت را افزایش دهید
۱۴۳	فصل ۱۲ - سازگاری با موقعیت
۱۴۹ جعبه ابزار تعادل هیجانی