

Оглавление

Глава 1. Введение: об авторах, как работает эта книга и почему к ней стоит возвращаться, когда эмоции интенсивны	5
Глава 2. Где я и что хочу	10
Глава 3. Зависть и ревность	24
Глава 4. Страх и тревога	44
Глава 5. Злость	77
Глава 6. Грусть	100
Глава 7. Отвращение	120
Глава 8. Скука, или Если вы ищете информацию про апатию — она здесь тоже есть	138
Глава 9. Радость и интерес	154
Глава 10. Спокойствие	180
Глава 11. Практика перехода	196
Глава 12. Пора прощаться	209