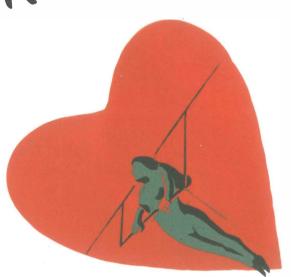
## GIORGIO NARDONE EMOZIONI PER L'USO ISTRUZIONI PER L'USO



## Indice

Capitolo I La narrazione delle emozioni	5
Capitolo 2 Conoscere le emozioni	12
Filosofia, epigenesi, neuroscienze	12
Sensazioni, percezioni ed emozioni	18
Le emozioni primarie universali	22
Emozioni e cognizioni	32
Emozioni e azioni	36
Capitolo 3 Indurre le emozioni	39
Creare un'esperienza emozionale	39
Capitolo 4 Gestire le emozioni	65
Premessa	65
Addomesticare la tigre interiore	66
Liberare la tigre: il mito dello sfogare l'emozione	68
Imprigionare la tigre: il mito del controllo	
delle emozioni	70
Condizionare l'animale: il mito del rinforzo	
premio/punizione	73
Rendersi amica la belva: concedersi le emozioni	
utilizzandole	76

Cavalcare la tigre interiore	79
Gestire la paura	83
Gestire il piacere	89
Gestire il dolore	93
Gestire la rabbia	97
Riflessioni finali	100
Ogni fine è un inizio	103
Bibliografia	105