

6

I Quaderni di **MemorizzArte**

Daniele Vinci



INTELLIGENZA EMOTIVA E MEMORIA

Metis
ACADEMIC PRESS



Sommario

Presentazione	5
I. IL LINGUAGGIO DELLE EMOZIONI	7
L'intelligenza emotiva	8
Indicazioni di percorso	9
Che tempo fa?	10
Innaffiare le emozioni	12
La seconda freccia	13
I cinque pilastri	14
Dare un nome alle emozioni	15
II. LA STANZA DELLE EMOZIONI	21
Il primo passo: la stanza	22
Il secondo passo: i personaggi	24
Il terzo passo: le emozioni	26
E infine... il ripasso	28
III. ESPERIMENTI "MNEMOTIVI"	29
Il termometro	30
Il respiro	31
L'esame delle emozioni	32
La valigia	34
La frase	35

Il mimo	36
Il camaleonte	37
La cura delle emozioni	38
I cinque sensi	40
L'ospite	41
Una tavolozza di emozioni	42
Emozioni dal mondo	44
Crea la tua emozione	45
Ogni giorno	46
Bonus: il sassolino del respiro (anche per gestire l'ansia)	48