

TREND

- 4 Hírek**
Tudományos érdekességek röviden
- 8 „Teljesen újjászülettem, ami mindig fájdalmas folyamat”**
Interjú Tóth Verával

ÖNISMERET

- 12 Szubjektív érzelmi skála**
Viszonyunk a külvilághoz
- 16 Érzem vagy akarom?**
Érzelmek viharában
- 19 Képernyő által homályosan**
A közösségi média figyelemelterelő hatása
- 22 A gázmosolytól a visszafogottságig**
Érzelmünk születése
- 26 Miért eszik, aki nem éhes?**
Az érzelmi evés

PÁRKAPCSOLAT

- 30 Megölelni a kaktuszt**
A szív és az elme harca
- 34 Ami erősebb a kokainnál**
Szerelmese
- 37 Laura és Erik története**
Érzelmi spirál a párkapcsolatban
- 40 A függetlenség álarca**
Ódzkodás az elköteleződéstől
- 43 Imádja, ha imádják**
A kizsákmányolás lelki kettőse
- 46 A jó és a rossz vita**
Így soha nem lesz igazunk

CSALÁD

- 48 Az alapkö**
Hogyan alakul ki az érzelmi biztonság?
- 52 Hogy ne váljunk el**
Önmagunk kifejezése
- 54 Kis belső iránytű**
Ei versus IQ
- 57 Mi nagyobbak vagyunk**
Érzelmi rugalmasság gyerekeknek



SZAKÉRTŐINK

Belső Nóra pszichiáter **Buda László** pszichiáter **Büky Dorottya** tanácsadó, a Feldmár Intézet munkatársa **Deliága Éva** gyermekpszichológus
Feldmár András pszichoterapeuta **Gerevich József** pszichiáter, egyetemi tanár **Harmat László** pszichológus **Hevesi Krisztina** pszichológus,
 egyetemi adjunktus **Kádár Annamária** pszichológus, egyetemi adjunktus **L. Stipkovits Erika** klinikai és mentálhigiénés szakpszichológus



KARRIER

60 Fejlődni minden helyzetben

5 történet az érzelmi intelligenciáról

64 Az érzelmi intelligencia mint versenyelőny

Döntő pillanatok

68 Szembemenni az észérvekkel

Totális karrierváltók

TUDOMÁNY

74 „Nem tudjuk szétválasztani a gondolkodást az érzelmektől”

Interjú Mérő László pszichológussal

78 Tükröd, tükröd

Érzelmi fertőzések és rezonanciák

82 A folyó folyjon, a meder tartson

Érzelmeink metaforáiban

SZUBJEKTÍV

84 Film

5 film az emóciók megvonásáról

87 „Ne sírj!”

Bátorság önmagunkért

90 Szuperképesség, amihez nem jár köpeny

Mi is az empátia?

92 Leselkedők, macskafestők és a többiek

Művészi szenvedések

OBJEKTÍV

95 A mélység titkai

Miért írunk naplót?

Lukács Liza pszichológus Megyeri Zsuzsanna pszichológus Mihalec Gábor párterapeuta Nagy Henriett pszichológus, egyetemi adjunktus Nógrádi Csilla pszichológus Pálinkás-Panyi Anna pszichológus Porkoláb-Minarik Annamária pszichológus Séllei Beatrix pszichológus, egyetemi adjunktus Szakács Anna pszichológus Szondy Máté pszichológus Szvetelszky Zsuzsanna szociálpszichológus Tisza Kata pszichológus