

Emociones infantiles

Copyright © 2024 Beatriz M. Muñoz

Translation rights arranged by IMC, Agencia Literaria S.L and Beatriz-Guioamar Muñoz Muñoz.

All rights reserved.

© 2026 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Editura ap!

(ACT și Politon)

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

Tel: 0751066694, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.actsipoliton.ro

Înregistrările au fost făcute în studiourile ACT și Politon

Durată totală: 12:56 h

Traducător: **Cristiana Ilie**

Redactor: **Bianca Stănescu**

Copywriter: **Otilia Caraza**

Lectura: **Gabriela Bobeș**

Sunet: **Emilian Osiescu**

Muzică*: Axis Music (artist) – Stellar Discovery / For Your Future / Cooking Music / Jesu Joy Of Mans Desiring Harp (song); „Lithium”, Kevin MacLeod (incompetech.com)

Coperta: **Alexandra Ilie**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Producător: **Adrian Hoțoiu**

*Licență: www.royaltyfreemusiclibrary.com;

Licensed under Creative Commons: By Attribution 4.0 License

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Avertisment: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestui audiobook de către dumneavoastră nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de audiobook le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o dați mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestui audiobook, astfel ca el să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil. Vă mulțumim.

CUPRINS

Prolog	06:59
Introducere. Climatul tău emoțional	25:28

PARTEA ÎNTÂI – De la teorie...

Ce este inteligența emoțională?	23:56
Scurtă istorie a inteligenței emoționale. O lungă poveste de iubire	27:29
Scopul emoțiilor	17:39
Ce sunt emoțiile?	41:20
Emoțiile și sistemul de atașament	27:50
Emoțiile și sistemul nervos. Cum funcționează creierul	22:20
Cum poate un nerv foarte vag să fie extrem de precis și activ în creșterea copiilor	25:37
Cum să cultivi inteligența emoțională a copiilor tăi (și pe a ta) în pași mici	21:03
Punctul de plecare - cum percepem și exprimăm emoțiile	22:15
Dimensiunea facilitării sau asimilării emoționale	28:46
Dimensiunea înțelegerii emoționale	17:13
Dimensiunea reglării emoționale 1 - autoreglarea și coreglarea emoțională	21:03
Dimensiunea reglării emoționale 2 - repararea emoțională	24:09

PARTEA A DOUA – ...la practică

Mai mult decât crize de furie, nevoi de satisfăcut	21:55
Cum să gestionezi emoțiile?	22:11
Limite și emoții	28:06
Emoții și conflicte	20:24
Îmbrățișează-ți copilul interior, ai grijă de adultul care ai devenit	21:26
De la teorie la practică: de ce este atât de greu	22:15

Emoțiile: Manual de îngrijire

Emoția pe care o trăiesc știind că pot conta pe tine	34:04
Frica	21:05
Furia	26:22
Tristețea	18:26
Fericirea	18:07
Uimirea, curiozitatea și calmul	14:39
Vinovăția, rușinea și aversiunea	22:32
Invidia și gelozia	17:32
Așteptări și soluții	21:53
SOLUȚII EMOȚIONALE. INSTRUMENTE DE INTELIGENȚĂ EMOȚIONALĂ DE LA A LA Z	40:59
Concluzii	22:26
Epilog	27:56

BROȘURĂ

Emoțiile copiilor

Ghid de îngrijire

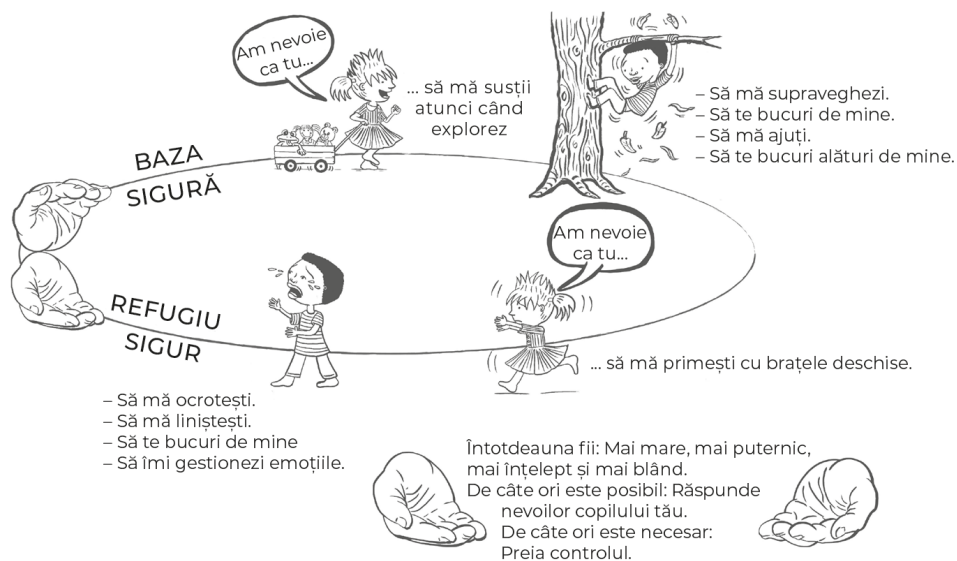
de BEATRIZ M. MUÑOZ

Punctul 1



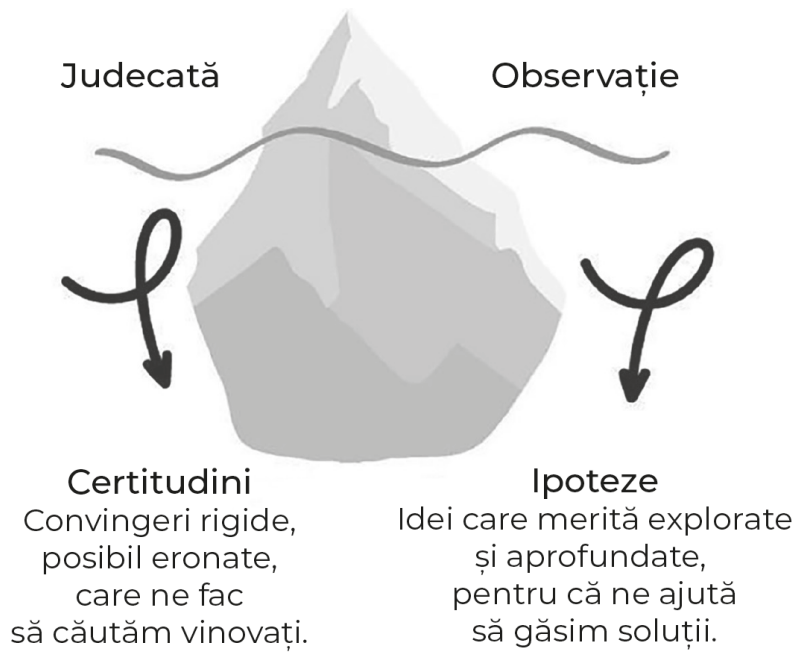
Punctul 2

Cercul Siguranței®
Părintele răspunde nevoilor copilului

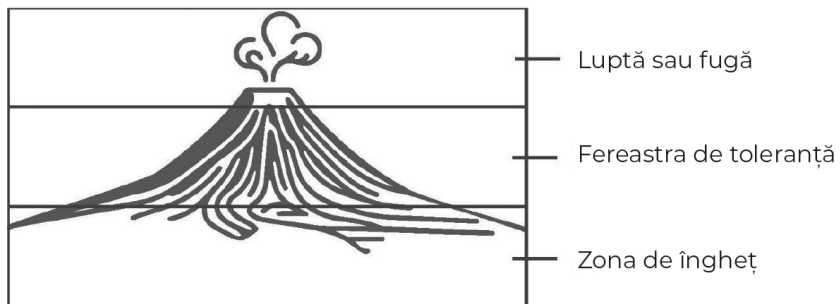


©2020 Cooper, Hoffman, and Powell; Circle of Security International

Punctul 3



Punctul 4



Punctul 5

