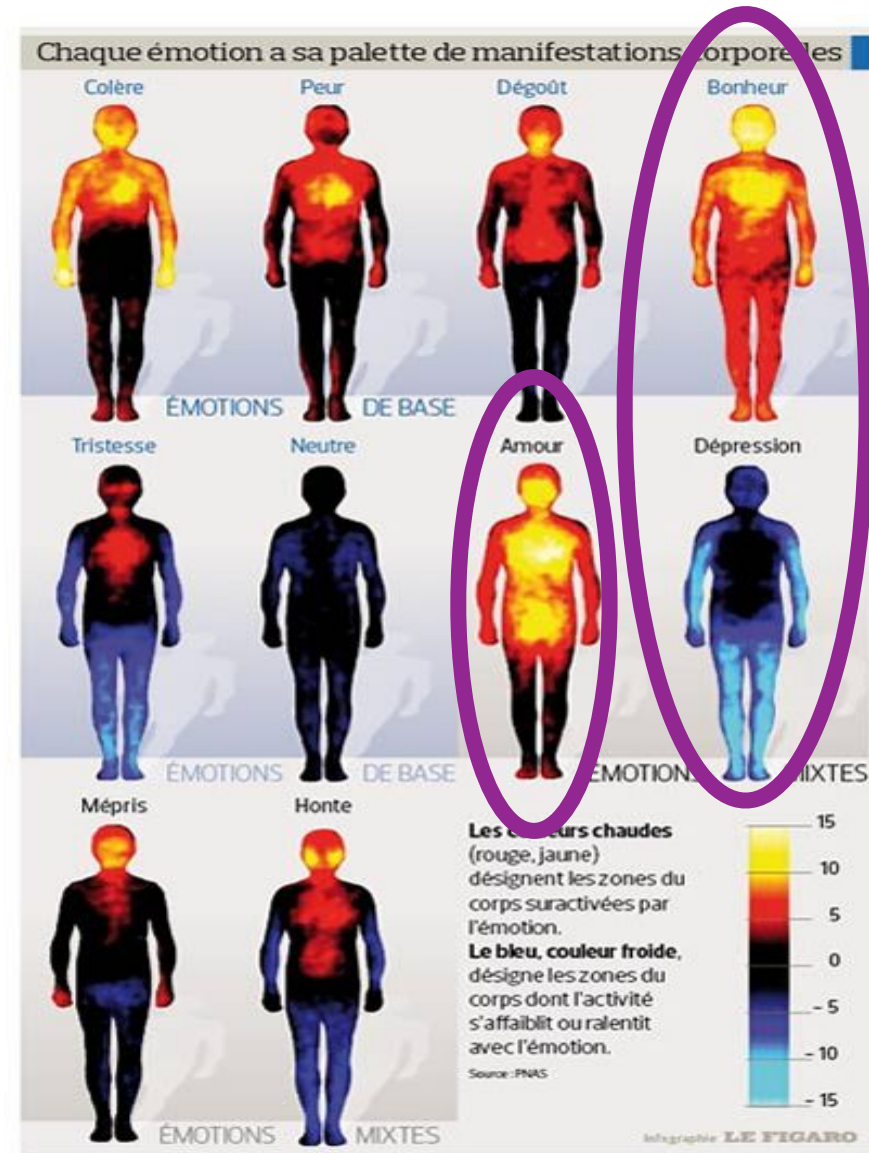


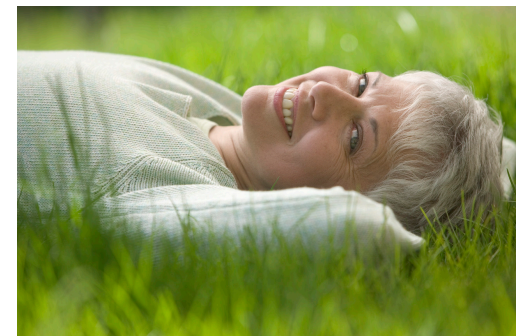
# ISA

International Stress Association

- **Parte 1 – A gestão do estresse**
- **Parte 2 – A gestão das necessidades**
- ***Partie 3 - A gestão das emoções***
- **Parte 4 – A gestão das relações**



- 1. Ajudar a melhorar a gerir o estresse e as chaves do bem-estar nas nossas relações sociais e familiares.**
- 2. Compreender melhor os 3 estresses, as nossas 7 emoções, nossos 4 cérebros corporais e nossas 350 necessidades humanas universais.**
- 3. Compreender melhor o mal-estar e a destrutividade humana no momento do cérebro e as tomadas de consciência sociais e familiares.**
- 4. Informar crianças e pais para poderem retornar, mais facilmente, às nossas necessidades naturais e às nossas obrigações**

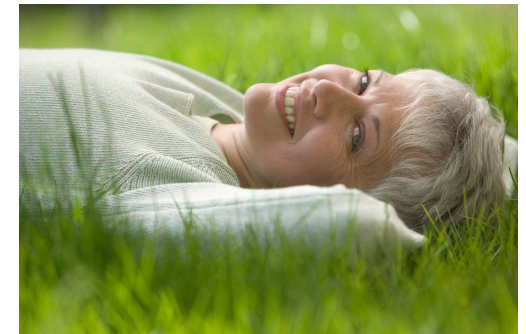


- Trata-se unicamente de um site de informação geral, desaconselhado diretamente às crianças e às pessoas que estão atravessando um momento difícil. Não é um serviço personalizado, nem um serviço médico, nem psicológico, nem psiquiátrico. Contate um profissional ou os serviços médicos de urgência se necessário.
- Informação internacional sobre o estresse sobre a base do cérebro emocional e corporal. Site de informação científica simplificado voluntariamente sem nenhuma outra opinião (nenhuma opinião política, racial ou religiosa...etc...).



- Dr Eric BERNE
- James BALDWIN
- Dr Ivan BOSZORMENYI – NAGY
- Dr John BOWLBY
- Dr John BRADSHAW
- Dr Avshalom CASPI
- Gary CHAPMAN
- Dr Antonio DAMASIO
- Dr Suzan FORWARD
- Dr Erich FROMM
- Dr Daniel GOLEMAN
- Dr Gérard GUASCH
- Dr Arthur JANOV
- Dr Eric KANDEL
- Dr Henri LABORIT
- Michelle LARIVEY
- Dr Vincent LAUPIES
- Dr Peter LEVINE
- Dr Joseph LEDOUX
- Alice MILLER
- Dr Terrie MOFFIT
- Dr Lauri NUMMENMAA
- Dr Fritz PERLS

- Dr Wilhelm REICH
- Carl ROGERS
- Marshall ROSENBERG
- Dr Pierre SABOURIN
- Dr Murielle SALMONA
- Dr Hans SELYE
- Dr Francine SHAPIRO
- Dr Claude STEINER
- Dr Gerhard ROTH
- Dr René SPITZ
- E aqueles que esqueci dentro desta longa lista....





## Medir a importância e o valor das emoções

