

Taula

Pròleg

Introducció

1. Cinc cèntims de psicologia

- El primer cèntim: què ens estressa?
- El segon cèntim: per què és estressant parlar en català?
- El tercer cèntim: què fem amb l'estrés
- El quart cèntim: algunes precisions imprescindibles
- El cinquè cèntim: un resum

2. Taliana, la parlant romanesa

- Taliana al divan
- Fitxa d'autoajuda per a Taliana
- Recepta per a Taliana

3. Bernat, el parlant cremat

- Bernat al divan
- Fitxa d'autoajuda per a Bernat
- Recepta per a Bernat

4. Miren, la parlant basca

- Miren al divan
- Miren: fitxa d'autoajuda
- Recepta per a Miren

5. Tomeu, parlant tímid

- Tomeu al divan
- Fitxa d'autoajuda per a Tomeu
- Recepta per a Tomeu
- Annex 1
- Annex 2

6. Neus, la parlant militant

- Neus al divan
- Fitxa d'ajuda per a Neus
- Recepta per a Neus

7. Khadim, el parlant africà

- Khadim al divan
- Fitxa d'autoajuda per Khadim
- Resum: recepta per a Khadim
- Annex 1. Hexàleg de Lluís Gon Saga

8. Guia breu per a millorar l'assertivitat lingüística

Agraïments