

Indice

Prefazione	Pag. 7
Introduzione.....	» 9
1. TENERA ETÀ – L’inizio delle cose	» 11
Un continuo turnaround	» 11
Maledetta primavera: il conflitto interiore.....	» 15
Quali conflitti e come affrontarli	» 17
Sulla leggerezza	» 21
Tenera età.....	» 24
2. IL TEMPO È UNA BUGIA – La gestione del tempo	» 28
Fammi fermare il tempo	» 30
Chi ha il flusso... non aspetti tempo.....	» 33
Il tempo è una bugia.....	» 35
3. ANNABELLE – La tristezza	» 38
Le canzoni tristi.....	» 40
Il silenzio de <i>L’Urlo</i> di Munch	» 42
L’anima dolorante	» 45
Annabelle.....	» 49

4. NON POTREI MAI – La relazione d’amore	Pag. 52
Possedersi in due, senza volerlo	» 54
Come (non) si sceglie il partner	» 55
La crisi.....	» 58
La separazione.....	» 60
La fine e le cause	» 63
Rabbia e tristezza	» 65
Non potrei mai.....	» 66
5. BRUCIA – La parte migliore	» 69
Senza guinzaglio.....	» 69
ACAB	» 73
Brucia	» 76
6. NOVECENTO – Il cambiamento.....	» 80
I tipi di cambiamento	» 83
Il discernimento.....	» 88
Resistenze e strategie.....	» 90
L’accettazione	» 92
Novecento	» 94
7. COME REAGIRE AL PRESENTE – Resilienza	» 96
Alex Zanardi	» 96
Resilienza.....	» 98
Sui momenti difficili	» 100
Come reagire al presente.....	» 106
8. FORSE NON È LA FELICITÀ – Il viaggio	» 109
Il viaggio (dell’eroe)	» 112

Non sentirsi all'altezza	Pag. 114
Forse non è la felicità	» 116
9. UNA VITA NORMALE – Sentirsi visti.....	» 120
Il bisogno di riconoscimento.....	» 121
Nessuno mi vede	» 124
Io non la voglio una vita normale.....	» 126
Una vita normale	» 130
10. LAGO AD ALTA QUOTA – Gratitudine	» 133
La gratitudine.....	» 135
È scientifico dire grazie.....	» 137
Lago ad alta quota.....	» 140
11. STUPIDA CANZONE – Diventare sé stessi	» 142
Posizione Off.....	» 142
Il superpotere della vulnerabilità.....	» 145
Competenza e incompetenza alla vita.....	» 148
Il dovere tolemaico	» 150
Stupida canzone.....	» 153
12. CANZONI TRISTI – Il coraggio.....	» 156
Prendere decisioni	» 156
Il coraggio nel fare delle scelte	» 158
Passando per la paura	» 160
Canzoni tristi	» 163
13. FRATELLO MIO – La speranza	» 166
La speranza.....	» 169

Passare all'azione	Pag. 172
Mezzo pieno o mezzo vuoto?	» 174
Fratello mio	» 176
14. DRITTO AL CUORE – Autoperdonarsi.....	» 178
Comune ad ognuno di noi.....	» 180
Il senso di colpa.....	» 182
Il critico interiore.....	» 185
Ed io ti assolvo	» 187
Dritto al cuore.....	» 191
15. FESTA – Ironia	» 194
Ironia e sarcasmo.....	» 195
Ridi che ti passa	» 199
Come l'ibuprofene	» 202
Festa	» 204
16. DEMONI – Assertività.....	» 206
Decluttering.....	» 208
Farci spazio	» 210
Esprimere ciò che si prova	» 212
Demoni	» 215
17. ANIMALI NOTTURNI – La fine delle cose	» 218
Concludere	» 220
Le risorse dentro di te	» 223
Saper accettare	» 225
Il lutto.....	» 226
Animali notturni.....	» 229

18. VITA SPERDUTA – Guarire	Pag. 232
Da cosa si guarisce	» 234
Essere il proprio Bambino Libero	» 236
Come si guarisce.....	» 238
Vita sperduta	» 239
Conclusione	» 242
Epilogo	» 247
Bibliografia	» 251
Sitografia.....	» 253