
INDICE

1. Per comporre di senso il tempo	9
2. Essenza della cura di sé	21
La primarietà esistenziale della cura di sé	21
Cura di sé come pratica	29
Pratiche di spiritualità	31
Conoscere se stessi	36
3. Pratiche noetiche di cura	39
Conoscere la vita della mente	40
Comprendere la qualità della vita affettiva	98
4. Coltivare pratiche spirituali	151
Dare attenzione	153
Fare silenzio interiore	159
Concedersi tempo	161
Togliere via	163
Cercare l'essenziale	168
Coltivare l'energia vitale	171
Scrivere il pensare	178
Direzioni di senso del processo di autoanalisi	180
Bibliografia	187