
Indice

Ringraziamenti	pag.	11
Introduzione. DNA-V: le quattro fondamenta della forza psicologica	»	13
PARTE 1 - LE FONDAMENTA DEL CAMBIAMENTO		
1 I Valori: dirigono la tua vita verso lo scopo	»	25
2 Il Consulente: ti rende efficiente	»	35
3 L'Osservatore: rinforza la tua consapevolezza	»	47
4 L'Esploratore: crescere ed espandersi attraverso l'azione	»	59
PARTE 2 - COSTRUISCI LA FORZA DENTRO DI TE		
5 Il tuo Sé vulnerabile	»	75
6 Il tuo Sé senza limiti	»	87
7 Il tuo Sé compassionevole	»	95
8 Il tuo Sé che si realizza	»	105
9 La tua profonda consapevolezza	»	115
PARTE 3 - COSTRUIRE FORZA NELLE SITUAZIONI SOCIALI		
10 Passa a uno stile sociale flessibile	»	127
11 Porta più amore e amicizia nella tua vita	»	137
12 Gestire le difficoltà con gli altri	»	147
13 Speranza attiva mentre il mondo cambia	»	159
Note	»	167