

## *Indice*

Ringraziamenti	9
Introduzione	11
1. Quando il serbatoio è vuoto. Le cause e le conseguenze del burnout	15
2. Rigenerarsi. Come la self-compassion contrasta il burnout	25
3. Una ricetta per la resilienza. Gli ingredienti della self-compassion	34
4. Non è ciò che pensi. I fraintendimenti sulla self-compassion	42
5. Il corpo lo sa. La fisiologia dello stress e della cura	51
6. Scaldare la conversazione. L'accettazione tenera	59
7. Quando la self-compassion fa male. Come affrontare il "backdraft"	68
8. Mettere le cose in prospettiva. La consapevolezza mindful	76
9. Resistere è inutile. Come la lotta contro il burnout lo peggiora	83

10. Affrontare la tempesta. Gestire le emozioni difficili del burnout	90
11. Smettere di prosciugarsi. Ridurre la fatica da empatia	98
12. Quando il bene non basta. Evitare la trappola del perfezionismo	106
13. Perché ce la prendiamo con noi stessi. Comprendere il critico interiore	114
14. Passare all'azione. La self-compassion coraggiosa in pratica	123
15. Tracciare un confine. Imparare a dire di no	131
16. Prendersi cura di sé. Di che cosa ho bisogno?	139
17. Riscoprire il significato. Quali sono i miei valori fondamentali?	147
18. Diventare un saggio allenatore interiore. La motivazione autocompassionevole	157
19. Benevolenza, non buoni sentimenti. Coltivare la gentilezza amorevole	165
20. Le piccole gioie. Assaporare il bene	172
21. Riconoscere i propri punti di forza. La pratica dell'autostima consapevole	179
22. Andare avanti. Diventare un pasticcio compassionevole	187
Bibliografia ragionata	195
Risorse	205
Gli autori	207