

Indice

Prefazione	VII
------------------	-----

PARTE PRIMA

Stress e Pace	1
1 – Che cos'è lo stress?	3
2 – Dallo stress alla malattia	13
3 – Combattere lo stress	25
4 – Imparare e praticare il rilassamento	29
5 – Gestire i pensieri	37
6 – Prevenire lo stress	45

PARTE SECONDA

Intelligenti e ignoranti emotivi	53
7 – Testa o cuore	55
8 – Vivere e sopravvivere	61
9 – Uscire dall'ignoranza emotiva	73
10 – Dittatori, Vittime, Sergenti	79
11 – Diritti e doveri	95
12 – Avere relazioni positive	103
13 – Imparare a comunicare	109

PARTE TERZA

Dal Me al Sé	117
14 – Perché pensiamo come pensiamo	119
15 – Parlare tra sé e sé	133
16 – Ieri, oggi, domani	149

PARTE QUARTA	
Reset	155
17 – Resettare la propria vita in quattro settimane	157
Ringraziamenti	175
Bibliografia ragionata	177