

Introduzione	pag.	7
1. Che cosa desideri più di ogni altra cosa per i tuoi figli?		19
<i>La gioia di vivere 20 - L'efficacia dell'esempio 22 - La conoscenza e i sentimenti 24 - La sfera affettiva 25</i>		
2. Voglio che i miei figli si apprezzino		33
<i>L'immagine di sé 34 - Apporti involontariamente negativi dei genitori 38 - Qual è il tuo tornaconto quando contribuisce a diminuire in tuo figlio l'immagine che ha di se stesso? 41 - Principi basilari per costruire nei figli stima di sé 42 - Strategie per intervenire nell'immagine che un bambino ha di sé 46</i>		
3. Voglio che i miei figli affrontino i rischi		65
<i>Saper accettare l'ignoto 66 - Mettere ragionevolmente in conto che si può fallire 68 - Accettare i rischi 72 - Una fantasia creativa 75 - Come si scoraggia un atteggiamento positivo verso i cambiamenti 77 - Idee per incoraggiare i figli a esplorare, anziché temere, l'ignoto 83</i>		
4. Voglio che i miei figli abbiano fede in se stessi		99
<i>Hanno sentimenti appena imparano a pensare 100 - Come agisce il biasimo 102 - Si trovano sempre a compiere scelte 104 - Scegliere per motivazioni interiori, non per sollecitazioni esterne 107 - Dominare il loro bisogno di approvazione 109 - Comportamenti tipici di genitori e figli che inibiscono la crescita interiore 114 - Il sostegno psicologico che si riceve educando figli diretti dall'esterno 117 - Strategie di intervento per aiutare i figli a non biasimare e a seguire motivazioni interne 118</i>		

5. Voglio che i miei figli siano liberi da stress e ansia 133
Cosa è la libertà dall'ansia? 134 - *Non più sensi di colpa* 136 - *Addio alla preoccupazione* 140 - *Non classificare un bambino che fa i primi passi* 142 - *Comportamenti tipici che causano ansia* 148 - *Cosa spinge a mantenere i figli sotto pressione* 152 - *Strategie per essere genitori senza ansia* 155
6. Voglio che i miei figli abbiano una vita serena 175
Smetti con le solite vecchie liti familiari 177 - *Alcuni tipici litigi familiari* 178 - *Principi guida per bandire i «soliti vecchi litigi»* 179 - *Che cos'è la collera?* 183 - *Disciplina per una vita senza barriere* 187 - *Come, senza volerlo, provochiamo collera, litigi, indisciplina* 190 - *Il sostegno psicologico a collera e liti familiari* 192 - *Tecniche per eliminare le solite liti e creare un'atmosfera di generale armonia* 194
7. Voglio che i miei figli vivano il presente 211
La forma più autentica di saggezza 211 - *Accettare i figli così come sono* 213 - *La gioia di vivere il presente* 216 - *Verso le esperienze massime* 220 - *Alcuni comportamenti tipici che impediscono a te e ai tuoi figli di vivere il presente* 224 - *Alcuni dei tornaconti che si traggono dallo scoraggiare i figli a vivere il presente* 226 - *Strategie per vivere il presente* 228
8. Voglio che i miei figli abbiano una vita improntata al benessere fisico 243
Sviluppare con i figli un atteggiamento al benessere 244 - *Come plasmare un orientamento al benessere* 248 - *Perché i bambini hanno bisogno di benessere* 249 - *Dare un'immagine al benessere* 252 - *Benessere e senso dell'umorismo* 254 - *Atteggiamenti contrari al benessere comuni ai genitori* 256 - *Il sistema di sostegno per non promuovere il benessere* 257 - *Tecniche per attuare il benessere nell'educazione dei figli* 259
9. Voglio che i miei figli siano creativi 273
Che cos'è la creatività nei bambini? 273 - *Breve ritratto di un bambino creativo* 283 - *Alcune tipiche interferenze involontarie nelle inclinazioni naturali dei bambini alla creatività* 289 - *I vantaggi che derivano reprimendo nei bambini lo sviluppo creativo* 291

10. Voglio che i miei figli soddisfino i loro più alti bisogni e abbiano un senso di scopo	313
--	-----

Bisogni fisici 316 - *Bisogno di amore e di senso di appartenenza* 320 - *Bisogno di autostima e di stima da parte degli altri* 325 - *Bisogni di crescita (libertà, giustizia, ordine, individualità, importanza, autosufficienza, semplicità, allegria, vitalità)* 326 - *Bisogni superiori (verità, bellezza, apprezzamento estetico, bontà, risveglio spirituale)* 327 - *Il vertice della scala - Una vita senza barriere: descrizione sommaria* 331 - *Alcune tecniche specifiche per aiutare i figli a raggiungere il vertice della scala e la coscienza del proprio scopo nella vita* 333

Appendice	351
-----------------	-----

Indice analitico	365
------------------------	-----