

# Indice

INTRODUZIONE .....	<i>pag.</i>	3
1. PRESUPPOSTI FONDAMENTALI .....	»	3
2. LE DOMANDE FONDAMENTALI DELLA VITA .....	»	4
PRIMA PARTE - 1° PASSO		
LA VITA NELLE TUE MANI .....		
1. PARTIAMO DALLE BASI .....	»	8
1.1. Sei tu il responsabile della tua vita .....	»	8
1.1.1. Antidoto: dalla delega alla responsabilità .....	»	11
1.2. Dalla proiezione alla riflessione consapevole .....	»	11
1.2.1. Antidoto: dalla paura di non valere al sentirti amato .....	»	13
1.3. Dalla introiezione alla oggettivazione .....	»	15
1.3.1. Antidoto: dal tener tutto dentro all'esprimere te stesso .....	»	17
1.4. Conclusione parte I. Storia: Il topolino .....	»	17
APPUNTI PERSONALI AL TERMINE DELLA PRIMA PARTE .....	»	20
SECONDA PARTE - 2° PASSO		
PROTEGGI TE STESSO		
1. PROTEGGERSI DAGLI ALTRI .....	»	22
1.1. Proteggersi dalle manipolazioni .....	»	22
1.2. Tre tipi di comportamento manipolativo .....	»	23
1.3. Proteggersi dalle critiche manipolative .....	»	26
1.3.1. Perché le persone fanno critiche manipolative? .....	»	26
1.3.2. Effetti delle critiche manipolative .....	»	27
1.4. Caratteristiche delle critiche manipolative .....	»	27
1.5. Il momento dell'allenamento .....	»	30
1.5.1. Esercizio 1. <i>Individua quando vieni manipolato</i> .....	»	31
1.5.2. Esercizio 2. <i>Meditazione: traccia base                 per il rilassamento</i> .....	»	33
2. PROTEGGERSI DA SE STESSI .....	»	36
2.1. Le convinzioni erranee o idee nocive .....	»	37
2.2. Quali sono le principali idee nocive e non funzionali? .....	»	43
2.3. Come intervenire per il cambiamento .....	»	45
2.3.1. Domande utili .....	»	46
2.3.2. Due strade per la trasformazione .....	»	47

2.4. Il momento dell'allenamento .....	pag.	48
2.4.1. Esercizio 1. <i>Dal «dovere» al «potere» - Un nuovo modo di pensare</i> .....	»	48
2.4.2. Esercizio 2. <i>Storia: «Il massaggio» (Fare nuove esperienze)</i> .....	»	49
2.4.3. Esercizio 3. <i>Vantaggi e svantaggi</i> .....	»	51
2.4.4. Esercizio 4. <i>Meditazione del plesso solare</i> Senti la tua forza e il tuo coraggio decisionale (al di là di ogni manipolazione) .....	»	53
3. PROTEGGERE E MIGLIORARE LA COMUNICAZIONE: L'ASSERTIVITÀ .....	»	55
3.1. Assertività è ... ..	»	56
3.2. Assertività non è passività o aggressività .....	»	59
3.2.1. La passività è ... ..	»	59
3.2.2. L'aggressività è ... ..	»	63
3.3. Il momento dell'allenamento .....	»	67
3.3.1. Esercizio 1. <i>Cerca il tuo stile di comportamento prevalente</i> .....	»	67
3.3.2. Esercizio 2. <i>Trasformare gli interventi passivi o aggressivi in interventi assertivi</i> .....	»	69
3.4. La comunicazione rappresentativa .....	»	71
3.4.1. Esercizio. <i>Trasforma la forma «Tu» nella forma «Io» (rappresentativa)</i> .....	»	71
4. PRENDERSI CURA DI SÉ .....	»	73
4.1. La cura di sé .....	»	73
4.2. Il momento dell'allenamento .....	»	75
4.2.1. Esercizio 1. <i>I tre ingredienti fondamentali del prendersi cura di sé</i> .....	»	75
4.2.2. Esercizio 2. <i>Dedicati la canzone «La Cura»</i> .....	»	76
4.3. Conclusione parte II. Storia: Il fiume giallo .....	»	77
APPUNTI PERSONALI AL TERMINE DELLA SECONDA PARTE .....	»	80

TERZA PARTE - 3° PASSO

VIAGGIO VERSO IL CENTRO

1. IL CONCETTO DEL SÉ .....	»	82
1.1. Il Sé nella formulazione di Winnicott .....	»	83
1.2. Il falso Sé e il vero Sé .....	»	85
1.2.1. Il falso Sé nella letteratura .....	»	86
1.2.2. Luigi Pirandello e le «maschere» .....	»	87
1.3. Le forme problematiche del falso Sé .....	»	89
1.3.1. Falso Sé normale: la maschera come strumento creativo .....	»	90
1.3.2. Falso Sé problematico: la maschera sociale ...	»	92

1.3.3. Caratteristiche della maschera sociale . . . . .	pag.	95
1.4 Il momento dell'allenamento . . . . .	»	96
1.4.1. Esercizio. <i>Dalla maschera all'autenticità</i> . . . . .	»	96
1.4.2. Esercizio. <i>Quando mi sono sentito me stesso</i> . . . . .	»	97
1.4.3. Esercizio. <i>Meditazione: il gusto di essere me stesso</i> . . . . .	»	97
2. CHI SONO IO? IL SIGNIFICATO ESSENZIALE DEL NOME . . . . .	»	98
2.1. Scoprire il significato «energetico» del proprio nome . . . . .	»	98
2.2. Il momento dell'allenamento . . . . .	»	101
2.2.1. Esercizio 1. <i>Il nome in verticale</i> . . . . .	»	101
2.2.2. Esercizio 2. « <i>Mi chiamo...</i> » . . . . .	»	102
2.2.3. Esercizio 3. <i>Il nome disegnato e a colori: nome e creatività</i> . . . . .	»	106
3. LA GRATITUDINE: CHIAVE CHE APRE LE PORTE DELL'ANIMA . . . . .	»	107
3.1. Cos'è? . . . . .	»	107
3.2. Energia positiva . . . . .	»	109
3.3. Vivere in gratitudine con meraviglia . . . . .	»	112
3.4. Il momento dell'allenamento. . . . .	»	114
3.4.1. Esercizio 1. <i>La Vita, ora, ringrazia te</i> . . . . .	»	114
3.4.2. Esercizio. <i>Meditazione sulla Gratitudine</i> . . . . .	»	116
3.5. Conclusione sulla gratitudine: «E sia benedetta» . . . . .	»	118
4. APRI IL CUORE PER ARRIVARE OVUNQUE . . . . .	»	120
4.1. Identificati con la totalità di te stesso . . . . .	»	120
4.2. Il nucleo dell'io, l'Essenza . . . . .	»	124
4.3. L'amabilità oggettiva . . . . .	»	126
4.4. Il cuore . . . . .	»	127
4.4.1. Emozioni ed energia del cuore . . . . .	»	128
4.4.2. Paura e ostilità: forze distruttive del cuore . . . . .	»	129
4.5 Il momento dell'allenamento . . . . .	»	130
4.5.1. Esercizio 1. <i>I petali del cuore</i> . . . . .	»	130
4.5.2. Esercizio 2. <i>Il desiderio profondo del tuo cuore</i> . . . . .	»	130
4.5.3. Esercizio 3. <i>Meditazione. In ascolto del cuore e della sua energia</i> . . . . .	»	131
5. AUTOSTIMA . . . . .	»	135
5.1. La stima di sé . . . . .	»	135
5.1.1. Rappresentazioni dell'io e caratteristiche della stima di sé . . . . .	»	136
5.1.2. Qualità delle rappresentazioni . . . . .	»	139
5.1.3. Stima di sé realista . . . . .	»	139
5.2. La non stima di sé . . . . .	»	140

5.3. Cosa fare? Rivedere le rappresentazioni dell'io o cadere nella stima compensatoria o difensiva . . .	pag. 141
5.3.1. È necessario conoscere se stessi, anche con aiuti adeguati . . . . .	» 144
5.3.2. Capacità di apprezzare quel che si è (io attuale)	» 147
5.4. Il momento dell'allenamento . . . . .	» 149
5.4.1. Esercizio 1. <i>Come ti percepisci?</i> . . . . .	» 150
5.4.2. Esercizio 2. « <i>Osservazione della mia autostima</i> » . . . . .	» 151
5.4.3. Esercizio 3. <i>L'albero delle mie qualità</i> . . . . .	» 153
5.5. Le «esperienze di vetta» . . . . .	» 154
5.5.1. Esercizio 4. I segni delle mie esperienze di vetta	» 156
5.6. Atteggiamenti per favorire l'autostima . . . . .	» 157
5.6.1. Esercizio 5. <i>Scrivo una lettera a me stesso</i> . . . . .	» 159
5.6.2. Esercizio 6. <i>Meditazione: «Io sono!»</i> . . . . .	» 159
6. RIMUOVERE I BLOCCHI . . . . .	» 163
6.1. Ingiunzioni e permessi . . . . .	» 163
6.2. Il momento dell'allenamento . . . . .	» 173
6.2.1. Suggestioni pratiche per essere e per esistere . . . . .	» 173
6.2.2. Storia. <i>Il ritratto del Re</i> . . . . .	» 176
7. INTEGRARE E VALORIZZARE IL NEGATIVO . . . . .	» 177
7.1. Forme diverse di negatività . . . . .	» 178
7.2. Integrare il negativo . . . . .	» 182
7.3. Il momento dell'allenamento . . . . .	» 184
7.3.1. Esercizio. <i>La risorsa nascosta</i> . . . . .	» 184
7.3.2. Meditazione. <i>Il negativo diventa una risorsa</i> . . . . .	» 186
APPUNTI PERSONALI AL TERMINE DELLA TERZA PARTE . . . . .	» 188

QUARTA PARTE - 4° PASSO

VOLER BENE FA BENE ALL'AUTOSTIMA

1. AMORE PER TE STESSO . . . . .	» 190
1.1. Sentirsi amati . . . . .	» 190
1.2. Le quattro tappe della ferita del non sentirsi amati	» 193
1.3. Suggestioni per l'evoluzione personale . . . . .	» 197
1.4. Il momento dell'allenamento . . . . .	» 201
1.4.1. Meditazione di benevolenza per te stesso . . . . .	» 201
1.5. La connessione con la Sorgente . . . . .	» 203
1.5.1. Il pesciolino . . . . .	» 205
1.5.2. Dialogo di due gemelli nella pancia della mamma . . . . .	» 206
1.5.3. Agostino d'Ippona: «Eterna verità e vera carità e cara eternità» . . . . .	» 207
1.5.4. Interrogativi e riflessioni . . . . .	» 208

1.6. Come fare? Vitalità e bambino interiore . . . . .	pag. 208
1.6.1. Prima traccia. <i>La spiritualità come aumento di vitalità</i> . . . . .	» 209
1.6.2. Seconda traccia. <i>Il bambino interiore: tracce di spiritualità originaria</i> . . . . .	» 210
1.6.3. Interrogativi e riflessioni . . . . .	» 213
2. AMORE PER GLI ALTRI . . . . .	» 215
2.1. Aprirsi agli altri . . . . .	» 215
2.2. Visione omeostatica e visione dinamica . . . . .	» 217
2.2.1. Visione omeostatica e rigida della persona . . . . .	» 217
2.2.2. Visione dinamica e amorevole della persona . . . . .	» 218
2.3. Modi diversi di aprirsi agli altri: voler bene col cuore . . . . .	» 223
2.3.1. L'amore pensato . . . . .	» 223
2.3.2. L'amore di volontà . . . . .	» 224
2.3.3. L'amore percepito e donato . . . . .	» 225
2.3.4. Le risorse dell'amore . . . . .	» 226
2.4. Il momento dell'allenamento . . . . .	» 227
2.4.1. Amore autentico e gratuito in pratica . . . . .	» 227
2.4.2. Storia. <i>Il giardino</i> . . . . .	» 227
APPUNTI PERSONALI AL TERMINE DELLA QUARTA PARTE . . . . .	» 230
EPILOGO . . . . .	» 231
1. LA PROVA DEL NOVE . . . . .	» 231
2. IL SOGNO E IL MIRACOLO . . . . .	» 232
2.1. Indicazioni . . . . .	» 234
2.2. Traccia. Al risveglio, a miracolo avvenuto . . . . .	» 235
APPENDICE . . . . .	» 236
Perché fare meditazione? . . . . .	» 236
RINGRAZIAMENTI . . . . .	» 238
BIBLIOGRAFIA CITATA . . . . .	» 242