

INDICE

	Un libro di ricette? (Ezio Risatti).....	pag	5
	Presentazione (Eraldo Racca)	»	9
	Introduzione	»	11
	1. L'ansia	»	13
	2. Lo stress	»	17
	3. La paura	»	21
	4. La depressione	»	24
	5. Le somatizzazioni	»	28
	6. I tic nervosi	»	32
	7. L'insonnia	»	35
	8. Le fobie	»	39
	9. Le ossessioni	»	42



10. Il perfezionismo » 45



11. Il lutto » 49



12. Il dolore fisico » 52



13. La postura » 55



14. La malattia cronica » 59



15. La dipendenza affettiva » 62



16. Il conflitto di coppia » 65



17. La memoria » 68



18. La demenza » 71



19. Il disagio del *caregiver* » 76



20. L'etica » 79



21. Gli schemi mentali » 84



22. Gli stati dell'Io » 87



23. Il *daimon* » 90

	24. La fortuna	» 94
	25. La formula della felicità	» 98
	26. Imparare l'ottimismo	» 101
	27. Pensare positivo	» 105
	28. Il pensiero orientale	» 108
	29. Lo Yoga della Risata	» 113
	30. Ridere	» 117
	31. Il potere della calma	» 120
	32. Il problem solving strategico	» 123
	33. Il conversazionalismo	» 127
	34. Il metodo Palestra di Vita	» 130
	35. Il metodo narrativo biografico	» 135
	36. La comunicazione non verbale	» 139
	37. Bioenergetica per la concentrazione	» 143



38. Bioenergetica per ridurre l'ansia » 146



39. Il coaching » 150



40. La mindfulness » 154



41. La programmazione neurolinguistica » 158



42. Il riposo del cervello » 161



43. L'attività fisica » 164



44. Il training autogeno » 168



45. La musica che cura » 173



46. Creatività e salute » 176



47. La motivazione al lavoro » 180



48. La salute secondo Pauling » 183



49. The Papalagi » 186



50. La vita è come una maratona » 190

Aforismi per vivere bene » 194