

Indice

Ringraziamenti	7
Introduzione	9
Cosa si impara in questo programma. Anteprima dei prossimi capitoli	21
1. L'approccio DBT per fermare le abbuffate	27
2. Impegnarsi a mettere fine alle abbuffate	49
3. Gli obiettivi del programma e gli strumenti per raggiungerli	77
4. Come diventare "allenatore DBT" di se stessi	103
5. I vantaggi del pensiero dialettico e della mindfulness	121
6. Diventare un osservatore più abile	139
7. Rimanere in pista	155
8. Mangiare mindful e Cavalcare l'onda dell'impulso	177
9. Essere mindful rispetto all'emozione presente e Accettare le proprie emozioni in modo radicale	193

5



INDICE

10. Ridurre la vulnerabilità alla mente emotiva e Costruire la mastery	209
11. Costruire esperienze positive. I passi per aumentare le emozioni positive	233
12. Tollerare la sofferenza	257
13. Ripasso generale, piani per il futuro e prevenzione delle ricadute	283
Appendice. Quali studi formano la base di questo programma?	309
Bibliografia	313
Indice analitico	315





Alcune schede contenute in questo libro (*Diario settimanale, Modulo di analisi della catena comportamentale, Passi per ridurre la vulnerabilità alla mente emotiva, Aumentare gli eventi positivi*) sono disponibili in formato PDF sul sito internet www.raffaellocortina.it. Accedendo alla pagina dedicata al volume, le schede possono essere scaricate e stampate.