

Indice

Prefazione. Benessere, mindfulness (G. Amadei)	VII
Ringraziamenti	XVII
Introduzione	1
 <i>Parte prima</i>	
Mente, cervello e consapevolezza	
1. Una consapevolezza mindful	11
2. Nozioni fondamentali sul funzionamento del cervello	35
 <i>Parte seconda</i>	
Immersione nell'esperienza diretta	
3. Una settimana di silenzio	57
4. La sofferenza e i flussi della consapevolezza	71
 <i>Parte terza</i>	
Aspetti del cervello mindful	
5. Scienza e soggettività	91
6. Sfruttare il mozzo della ruota: l'attenzione e la ruota della consapevolezza	107
7. Liberarsi dai giudizi: dissolvere i vincoli dei processi dall'alto verso il basso	131

8. Sintonizzazione interiore: neuroni specchio, risonanze e attenzione alle intenzioni	159
9. Coerenza riflessiva: integrazione neurale e funzione prefrontale mediale	181
10. Flessibilità di sentimento: stile affettivo e assetto mentale di avvicinamento	199
11. Pensiero riflessivo: le immagini mentali e lo stile cognitivo dell'apprendimento mindful	217
 <i>Parte quarta</i>	
Riflessioni sul cervello mindful	
12. Educare la mente: la quarta "R" e la saggezza della riflessione	245
13. La riflessione nella pratica clinica: essere presenti e coltivare il mozzo della mente	261
14. Il cervello mindful in psicoterapia: promuovere l'integrazione neurale	271
Postfazione. Riflessioni sulla riflessione	301
Appendice I. Risorse su riflessione e mindfulness	309
Appendice II. Glossario e termini	313
Appendice III. Note neurali	319
Bibliografia	341
Indice analitico	355