

Indice

Gli autori	VII
Ringraziamenti	IX
Introduzione	
Stanchi di stare così male per così tanto tempo	1
<i>Parte prima</i>	
Mente, corpo ed emozioni	
1. “Oh, no! Ci risiamo!” Perché l’infelicità non allenta la presa	17
2. Il potere curativo della consapevolezza Cambiare rotta verso la libertà	39
<i>Parte seconda</i>	
Momento per momento	
3. Coltivare la mindfulness Un primo assaggio	63
4. Il respiro La porta d’accesso alla consapevolezza	85
5. Un modo diverso di conoscere Come aggirare la ruminazione mentale	113

Parte terza

Trasformare l'infelicità

- | | |
|--|-----|
| 6. Riconnetterci con i nostri sentimenti
Quelli che ci piacciono, quelli che non ci piacciono
e quelli che non sappiamo di avere | 137 |
| 7. Fare amicizia con i nostri sentimenti | 163 |
| 8. Vedere i pensieri come creazioni della mente | 187 |
| 9. La mindfulness nella vita quotidiana
Prendersi un momento di respiro | 209 |

Parte quarta

Riprendere in mano la nostra vita

- | | |
|---|-----|
| 10. Vivere pienamente
Liberarsi dall'infelicità cronica | 243 |
| 11. Tiriamo le fila
Integrare il programma di mindfulness
nella nostra vita | 265 |

Altre letture, materiale disponibile su Internet e centri di mindfulness	285
---	-----

Note	291
------	-----

Indice analitico	305
------------------	-----