

# Sommario

Prefazione di Anna Zanardi .....	VII
Introduzione.....	IX
Avvertenza .....	XI
Ringraziamenti .....	XV
1. Cambiare è possibile .....	1
2. Il contratto .....	9
3. Lo schema di lettura .....	17
4. ABC .....	25
5. Sono stressata .....	29
6. La tua storia .....	35
7. Consapevole dei tuoi pensieri .....	45
8. Per cambiare .....	49
9. Lo zerbino .....	59
10. Il caterpillar .....	69
11. Il cavallo vincente .....	73
12. Gli strumenti di lavoro .....	83
Autocoaching .....	91
13. Sessione 1: <i>Allo specchio</i> .....	93
14. Sessione 2: <i>I pensieri positivi</i> .....	101
15. Sessione 3: <i>Rinnovarsi</i> .....	103
16. Sessione 4: <i>Il dialogo interno</i> .....	109
17. Sessione 5: <i>L'autostima</i> .....	113
18. Sessione 6: <i>La foto</i> .....	117
19. Sessione 7: <i>Coccole, cibo, tempo, sesso</i> .....	121
20. Celebriamo i successi .....	131
Dedicata a te.....	135