

Indice

Premessa	XI
CAPITOLO 1	
Gli schemi	1
CAPITOLO 2	
Il consulente	7
CAPITOLO 3	
Le emozioni	11
CAPITOLO 4	
Risvegliarsi	15
CAPITOLO 5	
Gli automatismi	19
CAPITOLO 6	
La non-azione	27
CAPITOLO 7	
Intermezzo: report dal pianeta TPW.....	33
CAPITOLO 8	
Scollegiamoci!	39
CAPITOLO 9	
Indovina indovinello	43
CAPITOLO 10	
Le associazioni.....	47

CAPITOLO 11	
Ciak: si gira!	51
CAPITOLO 12	
Le paure	55
CAPITOLO 13	
Ampliare la zona di comfort	61
CAPITOLO 14	
Breve intervallo musicale	67
CAPITOLO 15	
Le nostre aspirazioni	73
CAPITOLO 16	
La ripetizione	81
CAPITOLO 17	
La gratitudine	87
CAPITOLO 18	
L'ombra	89
CAPITOLO 19	
La vita è un librogiooco	95
CAPITOLO 20	
Fare anima	99
CAPITOLO 21	
La via del cuore	103
CAPITOLO 22	
Equili-brio	105
CAPITOLO 23	
Mens sana in corpore sano	109

CAPITOLO 24	
Downshifting	121
CAPITOLO 25	
La bellezza	125
CAPITOLO 26	
Tutto va come deve andare	131
CAPITOLO 27	
Conclusioni (aperte)	133
INDOVINA INDOVINELLO	
Risposte agli indovinelli del capitolo 9	135
APPENDICE A	
Elenco degli esercizi	137
APPENDICE B	
Il mito di Er	143