

# Indice

---

Prefazione ..... XI

**Introduzione** – La nostra vita è una fiaba... XIII

**Parte prima** – Perché le fiabe e i fiori di Bach

- 1 – La fiaba come strumento di conoscenza di sé,  
di liberazione e di crescita (*Gian Porcospino*) ..... 5
- 2 – La fiaba come strumento di sviluppo personale  
(*I tre capelli d'oro del diavolo*) ..... 17

**Parte seconda** – I fiori di Bach per espandere la nostra vita

- 3 – Cosa sono i fiori di Bach? ..... 29
- 4 – Contro la paura (*Il principe senza paura*)  
– I fiori per ritrovare pace e serenità ..... 37
- 5 – Contro l'incertezza (*L'insalata magica*)  
– I fiori per ritrovare la fiducia ..... 45
- 6 – Contro la mancanza d'interesse per il presente  
(*L'uccello d'oro*) – I fiori per migliorare la vigilanza ... 55
- 7 – Contro la solitudine (*I dodici cacciatori*)  
– I fiori per migliorare le relazioni ..... 67
- 8 – Contro l'influenzabilità (*La guardiana delle oche*)  
– I fiori per liberarsi dell'influenza delle idee altrui ... 77
- 9 – Contro la disperazione (*I dodici fratelli*)  
– I fiori per ritrovare coraggio e speranza ..... 87
- 10 – Contro la tendenza a influenzare la vita altrui  
(*Fratellino e sorellina*) – I fiori per l'autonomia  
affettiva ..... 99

**Parte terza** – Le fiabe per trovare il nostro cammino

<b>11</b> – La struttura della fiaba .....	113
<b>12</b> – La Domanda ( <i>Lo spirito nella bottiglia</i> ) .....	117
<b>13</b> – La Prova ( <i>Sette in un colpo, o Il prode piccolo sarto</i> ) ..	125
<b>14</b> – Il Nemico ( <i>Il vecchio Rink-Rank</i> ) .....	133
<b>15</b> – L'Attesa ( <i>Il leprotto marino</i> ) .....	141
<b>16</b> – La Magia ( <i>Ucceltrovato</i> ) .....	149
<b>17</b> – Il Rischio ( <i>Il lupo bianco</i> ) .....	157
<b>18</b> – Il Regno ( <i>I musicanti di Brema</i> ) .....	165
<b>19</b> – Per continuare... ..	173