

# Indice

---

<b>Introduzione</b> . . . . .	<b>XI</b>
<b>CAPITOLO 1</b>	
<b>Cos'è l'amore</b> . . . . .	<b>1</b>
Il concetto di amore e gli errori comuni . . . . .	1
<b>CAPITOLO 2</b>	
<b>Le varie manifestazioni di amore</b> . . . . .	<b>9</b>
L'amore romantico . . . . .	10
L'amore incondizionato. . . . .	16
L'amore fraterno . . . . .	19
L'amicizia. . . . .	22
L'amore sessuale . . . . .	30
L'amore platonico . . . . .	35
L'amore per Dio. . . . .	40
L'amore universale . . . . .	42
L'amore per se stessi . . . . .	44
<b>CAPITOLO 3</b>	
<b>Come imparare ad amare se stessi: il percorso mentale</b> . . . . .	<b>45</b>
Conoscere se stessi . . . . .	46
Accettare i propri limiti e perdonarsi gli errori . . . . .	48
Imparare a stare soli e godere del silenzio. . . . .	51
Allenare il dialogo interiore . . . . .	53
Focalizzare i propri obiettivi e agire in funzione di essi . . . . .	57
Chiudere i cerchi. . . . .	61
Trasformare ogni evento negativo in opportunità . . . . .	64
... Ma voi vi amate abbastanza? . . . . .	69
Test sull'autostima . . . . .	71
<b>CAPITOLO 4</b>	
<b>Come imparare ad amare se stessi: consigli pratici</b> . . . . .	<b>75</b>
Prendersi cura di se stessi. . . . .	76

Coltivare i propri interessi . . . . .	79
Contornarsi di affetti . . . . .	80
Abbandonare l'impazienza . . . . .	81
Enjoy life . . . . .	81
Movimentare la quotidianità . . . . .	84
Imparare a meditare . . . . .	86
Non razionalizzare troppo . . . . .	90
 <b>CAPITOLO 5</b>	
<b>Amare se stessi ed essere amati . . . . .</b>	<b>95</b>
Scoprire i propri bisogni affettivi . . . . .	97
Gli errori comuni delle donne . . . . .	103
Gli errori comuni degli uomini . . . . .	106
Come ottenere il meglio dal proprio uomo . . . . .	108
Come smettere di cercare di cambiare un uomo . . . . .	109
Come esternare le sensazioni negative . . . . .	110
 <b>CAPITOLO 6</b>	
<b>Perché non ci vogliamo abbastanza bene . . . . .</b>	<b>113</b>
Non ascoltiamo i nostri bisogni . . . . .	114
Non diamo spazio alle nostre emozioni . . . . .	116
Non prestiamo attenzione ai segnali del nostro corpo . . . . .	117
Non sappiamo chiedere aiuto . . . . .	118
Facciamo di tutto per piacere agli altri . . . . .	121
Consentiamo agli altri di prevaricarci . . . . .	125
Non siamo in grado di discernere ciò che è buono per noi . . . . .	125
Siamo troppo severi con noi stessi . . . . .	126
Smettiamo di credere nei nostri sogni . . . . .	127
Le conseguenze del non volersi bene . . . . .	128
L'invidia . . . . .	129
 <b>CAPITOLO 7</b>	
<b>Il "panta rei" . . . . .</b>	<b>133</b>
La mia trasposizione psicologica del "panta rei" . . . . .	134
La felicità . . . . .	138
Serendipity . . . . .	140
La serenità . . . . .	142
<b>Ringraziamenti . . . . .</b>	<b>145</b>