

Sommario

Prefazione a cura del dott. Roberto Gorla	1
Prefazione a cura di Lucia Giovannini	3
Introduzione	5
La storia di Beatrice	6
Il percorso	10
Di quali strumenti hai bisogno?	11
 <i>Capitolo 1 – SAPERE: Cos'è il dolore?</i>	13
I tipi di dolore	15
La via del dolore: tutto è dentro la tua testa!	17
Sofferenza e disabilità legate al dolore	24
Come puoi influenzare il tuo dolore?	26
Agisci: riconosci il tuo dolore	28
 <i>Capitolo 2 – SBLOCCARE: Il tuo atteggiamento</i>	31
L'atteggiamento tra credenze e convinzioni	36
Il cambiamento deve essere istantaneo	42
Il cambiamento deve essere duraturo.	44
Lo stato d'animo	45
Il potere del linguaggio e le buone domande.	47
Le emozioni negative: da ostacolo a strumento	55
Agisci sul tuo atteggiamento	60
Definisci il tuo obiettivo	62
Visualizza la tua vita come se avessi già realizzato il tuo obiettivo.	71
Le dieci domande della visualizzazione	72
 <i>Capitolo 3 – SPERIMENTARE - La salute del corpo e della mente:</i> movimento, respirazione, alimentazione, rilassamento e riposo	75
La medicina più potente: il movimento	76
Come iniziare?	82

Agisci sul tuo fisico	86
La respirazione	94
Alimentazione e dolore	96
Agisci sulla tua alimentazione	124
Il benessere emotivo	126
Agisci: riconosci la tua emotività	128
Il rilassamento	130
La qualità del sonno	133
Senso di fatica	134
Cosa succede durante il sonno?	134
Quanto bisogna dormire	135
I problemi del sonno legati alla fibromialgia e al dolore cronico	137
Agisci sul tuo riposo	142
Te lo meriti!	147
Bibliografia	149