

Indice

Introduzione	IX
--------------------	----

PARTE I

PENSIERO POSITIVO E PENSIERO NEGATIVO	1
Capire il potere del pensiero positivo e del pensiero negativo	3
Comprendere le funzioni positive del pensiero negativo...	6
Comprendere la differenza fra pensiero selettivo e pensiero inclusivo	9
Impariamo a riconoscere i nostri meccanismi di pensiero .	12
Riconoscere le distorsioni cognitive.....	15
Riorganizzare i circuiti cerebrali	18
Valutiamo i nostri pensieri: sono funzionali?.....	21
Valutiamo i nostri pensieri: ne sono proprio sicuro?.....	24
Identificare le visioni alternative	27
Passiamo ai pensieri positivi.....	29

PARTE II

IL PENSIERO POSITIVO E L'AZIONE POSITIVA.....	33
Avere degli obiettivi.....	35
Identificare le possibili opzioni.....	37
Procedere un passo dopo l'altro con positività.....	39
Usare la visualizzazione positiva.....	42

Essere flessibili	45
Trovare la giusta motivazione.....	48
Mantenere la motivazione.....	51
Usare un linguaggio del corpo positivo	53

PARTE III

IL PENSIERO POSITIVO COME ABITUDINE CONSOLIDATA ...	55
Apprezzare ciò che abbiamo la fortuna di avere.....	57
Essere gentili.....	60
Essere generosi	63
Dare il proprio contributo.....	65
Complimentarsi con gli altri.....	68
Concedersi dei piccoli piaceri	70
Usare un linguaggio più positivo	73
Dire “ma” o “e”	75
Dire “dovrei” e “potrei”	78
Acquisire fiducia	80
Frequentare persone positive	83
Consumare notizie positive.....	86

PARTE IV

IL PENSIERO POSITIVO NELLE SITUAZIONI DIFFICILI.....	89
Gestire le delusioni e i momenti di crisi.....	91
Avere un lavoro che non ci piace	94
Superare un trauma o una disgrazia	97
Reagire alle prepotenze.....	100
Avere coraggio.....	103
Affrontare le critiche.....	106

Perdonare	109
Cambiare idea	111
Gestire il senso di colpa.....	114
Superare il rimpianto	117
Gestire l'ansia e la preoccupazione.....	120
Gestire l'invidia	122
Stringere nuove amicizie	125
Assumersi dei rischi	128
Avere un'immagine positiva del proprio corpo	131
Evitare la colpevolizzazione	134
Assumere un atteggiamento non giudicante.....	137
Affrontare il cambiamento	140
Risposte alle domande di esercitazione della Parte I.....	142
Altre citazioni sul pensiero positivo	144