

# Indice

---

<b>Introduzione</b> .....	<b>XIII</b>
Perché una nuova edizione .....	XIII
Sappiamo tutto sullo stress... e continuiamo a essere stressati! .....	XIV
Il training autogeno: semplice, facile, alla portata di tutti. ....	XVII
Come leggere questo libro .....	XVIII
<b>CAPITOLO 1</b>	
<b>Convivere con lo stress</b> .....	<b>1</b>
Eustress: quando lo stress è necessario. ....	2
Hans Selye e la sindrome generale di adattamento ...	6
Tre fasi reattive. ....	7
Abbiamo perso l'anima? .....	9
Quanti tipi di stress .....	12
La sindrome del burnout .....	17
La sindrome da traffico .....	21
La scala di Holmes e Rahe .....	22
George Kohlrieser: sette tipi di stressori. ....	25
Le emozioni .....	27
Le patologie più frequenti e i monitoraggi psicofisiologici .....	29

## CAPITOLO 2

<b>Lo STRESS... è vita!</b> . . . . .	<b>33</b>
La relazione con il mondo esterno . . . . .	35
Quando le vittime sono i bambini . . . . .	38
Lo stress, una reazione naturale . . . . .	41
La teoria polivagale . . . . .	43
Quando lo stress è relazionale . . . . .	45
La vita è... un gioco di squadra! . . . . .	47
Programmati per la gioia . . . . .	48

## CAPITOLO 3

<b>Le strategie per vivere meglio</b> . . . . .	<b>53</b>
Imparare a interrogarsi: il " <i>cahier de doléances</i> " . . . . .	55
In meditazione: una risposta che viene dal profondo . . . . .	60
Regole religiose... per il benessere . . . . .	63
Iniziare dal corpo . . . . .	66
Soddisfare le necessità fisiologiche: l'alimentazione . . . . .	68
Dacci oggi il nostro veleno quotidiano . . . . .	70
Caricare di energia i cibi (e i medicinali) . . . . .	72
La respirazione . . . . .	74
Respirare pace e benessere . . . . .	76
Attingere energia dalla Terra e dal cielo . . . . .	78
Usare la notte per ricaricarsi (e anche per risolvere problemi) . . . . .	79
Due esercizi per contattare il medico interiore e la guida spirituale . . . . .	81
Ritualizzare i propri gesti . . . . .	83
Ambiente: mantenere sana la casa . . . . .	86

## CAPITOLO 4

<b>Le tecniche di rilassamento</b> . . . . .	<b>89</b>
Invertire il processo della malattia . . . . .	90
Schultz e il training autogeno . . . . .	92

Il rilassamento: quando apprenderlo . . . . .	93
Le motivazioni . . . . .	95
Le condizioni ideali per il TA: l'ambiente . . . . .	98
La posizione corretta e i tempi del training . . . . .	100
Lavorare con i bambini . . . . .	103
Gli esercizi fondamentali: la pesantezza . . . . .	104
L'esercizio del calore . . . . .	107
Gli esercizi complementari: il respiro . . . . .	109
L'ascolto del cuore . . . . .	111
L'esercizio del plesso solare e del fresco alla fronte . . .	112
Rilassamento ed esperienze paranormali . . . . .	113
Il rilassamento con il Savasana . . . . .	114
Il rilassamento progressivo di Jacobson . . . . .	117
Ancora un altro modo per rilassarsi . . . . .	119
Le formule verbali . . . . .	120

## CAPITOLO 5

<b>Autosuggestione: programmi per il futuro . . . . .</b>	<b>123</b>
Le onde cerebrali . . . . .	124
Usate la visualizzazione . . . . .	125
Tecniche di visualizzazione . . . . .	127
L'uso dei cinque sensi . . . . .	131
La doccia d'acqua o di luce . . . . .	133
Togliersi le maschere . . . . .	135
Visualizzazioni libere . . . . .	137
L'insonnia: amica-nemica . . . . .	139
Combattere le paure . . . . .	142

## CAPITOLO 6

<b>Mindfulness, la pratica della consapevolezza . . . . .</b>	<b>145</b>
Vivere nel qui e ora . . . . .	145
La parola chiave è consapevolezza in ogni momento . .	148
L'esercizio delle uvette . . . . .	150

La misurazione della felicità . . . . .	151
I primi passi: l'ascolto del respiro . . . . .	152
Ascoltare i messaggi del corpo . . . . .	154
L'esercizio di esplorazione del corpo ( <i>body scan</i> ) . . .	155
I sette pilastri, ovvero la chiave del percorso di consapevolezza . . . . .	158
Respiro consapevole . . . . .	166
La meditazione . . . . .	167
La tecnica di esplorazione del corpo . . . . .	170
Un programma in otto settimane . . . . .	172

## CAPITOLO 7

<b>E c'è anche il Restorative Yoga . . . . .</b>	<b>181</b>
Le cause dello stress . . . . .	182
Come gestire lo stress . . . . .	183
Perché lo yoga? . . . . .	185
Come funziona lo yoga . . . . .	186
Il Restorative Yoga . . . . .	187
Come è nato il Restorative Yoga . . . . .	188
I benefici del Restorative Yoga . . . . .	189
Come si svolge una seduta di Restorative Yoga . . . . .	193
Una seduta di Restorative Yoga . . . . .	195
Pranayama . . . . .	196
Pratica del Restorative Yoga . . . . .	201
Conclusioni . . . . .	207
Ringraziamenti . . . . .	207

## CAPITOLO 8

<b>Contattare l'anima con i Fiori di Bach . . . . .</b>	<b>209</b>
Edward Bach e la floriterapia . . . . .	209
I 38 Fiori dell'anima . . . . .	212
Come si assumono i Fiori . . . . .	245
Lavorare sulle emozioni negative . . . . .	246

## CAPITOLO 9

<b>Scoprire il senso della vita</b> .....	249
Ecologia esistenziale .....	250
Fattori cognitivi e motivazionali .....	252
Siamo co-creatori della realtà .....	254
Il risveglio di coscienza: ritrovare la propria natura divina .....	254
<b>Esercizi</b> .....	257
<b>Bibliografia</b> .....	259
<b>Autrice</b> .....	263
<b>Altri Autori</b> .....	265