

Indice

Introduzione	VII
Self-care: come e perché	1
Conosci te stesso	3
Il self-care è una forma di egocentrismo?	6
Che cosa aspettiamo?	7
PARTE I	
PRENDERSI CURA DELLA MENTE	11
Imparare ad accettarsi	13
Imparare a dominare il critico interiore	15
Sfidare il critico interiore	16
Dare un nome al critico interiore	16
Interrompere il flusso dei pensieri	17
Coinvolgere il nostro avvocato interiore	18
Riconoscere che i pensieri critici non ci sono di aiuto	19
Passare a pensieri positivi	20
Il potere del “ma” e dell’“e”	21
Considerare le cose nel loro contesto	22
Meglio evitare i confronti	25
Essere contenti di se stessi	31
Riconoscere le proprie competenze	35
Riconoscere gli sforzi compiuti, i traguardi raggiunti, i successi conseguiti	36
Accettare i complimenti	37
Fare cose che ci piacciono	37

Non strafare	41
Perché non riusciamo a liberarci?	42
Definire gli impegni	43
Stabilire che cosa è importante e che cosa ci piace fare	44
Stabilire quali impegni eliminare.	45
Ancora in dubbio?	46
Dire “no” agli altri e “sì” al self-care.	50
Stabilire limiti e confini emotivi	52
Abbandonare le amicizie disfunzionali.	57
Quali amicizie interrompere.	58
Come porre fine a un’amicizia	61
Come porre fine a un’amicizia 1:	
lasciare che si esaurisca da sola	62
Come porre fine a un’amicizia 2: troncare i rapporti	63
Non lasciatevi bullizzare	63
Gestire la tensione sul lavoro	67
Valutare il tempo effettivamente dedicato al lavoro.	69
Gestirsi responsabilmente	70
Chiedere aiuto	71
L’equilibrio lavoro-vita privata per chi lavora in proprio.	72
Gestire i periodi di stress lavorativo	75
Staccare la spina, spegnere l’interruttore!	81
Fase uno: stabilire i limiti.	83
Fase due: trovare altri modi di trascorrere il tempo	84
Fase tre: riflettere prima di reintrodurre la tecnologia.	86
Ridurre la quantità di notizie negative	87
Curare le finanze	91
Self-care finanziario di base	92
Zen finanziario: raggiungere la pace interiore	94
PARTE II	
PRENDERSI CURA DEL CORPO	97
Muoversi!	99
Il movimento fa bene al corpo e alla mente	100
Quanta attività fisica bisogna praticare?	101

Integrare più movimento nella routine quotidiana.	106
Non restare seduti a lungo	107
A letto, si dorme!	113
A letto!	115
Le buone regole per favorire il sonno.	115
Sentirsi bene nel proprio corpo	121
Riformulare il modo di pensare al proprio corpo	122
Badare a ciò che si indossa e portarlo bene	123
Mangiare bene e sano	127
Fare la spesa, preparare e cucinare i cibi	128
Mangiare con moderazione.	131
Porzioni e quantità	132
Mangiare più frutta e verdura.	134
Gestire la fame nervosa	137
Superare gli attacchi di fame	138
Facilitare la riuscita	140
Attenzione agli alcolici e stop al fumo	143
Stop al fumo	146
 PARTE III	
I MOMENTI BELLI E I MOMENTI DIFFICILI	151
Circondarsi di brave persone e fare del bene	153
Il volontariato	155
La spiritualità	156
Piccoli piaceri e cose meravigliose	157
Trovare il “flusso”	158
Cercare il contatto con la natura	159
Fare cose meravigliose	160
Il self-care nei momenti più difficili	163
Comprendere e accettare la tristezza	164
Allentare la pressione	165
Procurarsi conforto, assicurazione e piccoli piaceri	169
Andare oltre.	171
Lasciar andare il passato e proseguire	174

Il self-care in caso di malattia o incidente	176
Lasciatevi aiutare	177
Tornare gradualmente alla normalità.....	178
L'autrice	181

Nota all'edizione italiana

Nel testo sono citati dati relativi al Regno Unito. Vengono riportati tali e quali in questa edizione perché completano e spiegano i concetti espressi. Possono essere pertanto utili anche al lettore italiano per trarne spunto e cercare il corrispondente nella nostra lingua.