

Sommario

Prefazione di Anna Zanardi	VII
Introduzione.....	IX
Avvertenza	XI
Ringraziamenti	XV
1. Cambiare è possibile	1
2. Il contratto	9
3. Lo schema di lettura	17
4. ABC	25
5. Sono stressata	29
6. La tua storia	35
7. Consapevole dei tuoi pensieri	45
8. Per cambiare	49
9. Lo zerbino	59
10. Il caterpillar	69
11. Il cavallo vincente	73
12. Gli strumenti di lavoro	83
Autocoaching	91
13. Sessione 1: <i>Allo specchio</i>	93
14. Sessione 2: <i>I pensieri positivi</i>	101
15. Sessione 3: <i>Rinnovarsi</i>	103
16. Sessione 4: <i>Il dialogo interno</i>	109
17. Sessione 5: <i>L'autostima</i>	113
18. Sessione 6: <i>La foto</i>	117
19. Sessione 7: <i>Coccole, cibo, tempo, sesso</i>	121
20. Celebriamo i successi	131
Dedicata a te.....	135