

# Indice

<b>I sistemi familiari interni (IFS): un'introduzione</b>	9
Definisci la tua intenzione	17
Self-assessment IFS	19
Una meditazione introduttiva	23
 <i>Parte prima</i>	
<b><i>Conoscere il proprio Sé e le proprie parti</i></b>	27
Un invito ad “accedere al proprio sistema interno”	31
Scoprire il proprio Sé	33
Il Sé e le parti: qual è la differenza?	37
Una parte: una meditazione	41
Entrare in contatto con le proprie emozioni	45
Individuare una parte target, focalizzarsi su di essa, descriverla	49
Provare sentimenti nei riguardi di...	53
Fare amicizia: paure e timori	57
Il sentiero: una meditazione	61
Una parte di me sente che...	65
Parlare <i>per conto di</i> una parte, non <i>come se si fosse</i> quella parte – I	67

## INDICE

Parlare <i>per conto di</i> una parte, non <i>come se si fosse</i> quella parte – II	69
Scenari del mondo reale	71
Mappare le proprie parti	75
Una verifica giornaliera: un minuto, non di più	77
 <b><i>Parte seconda</i></b>	
<b>Comprendere l'enorme carico di lavoro dei manager</b>	79
Valutazione dei propri manager interni	83
Tutte le parti sono le benvenute: una meditazione	87
Chi è il capo: esplorare le parti manager	89
È il pensiero che conta	93
Rafforzare la relazione: una meditazione	95
Fare amicizia con un manager	99
Intervistare una parte	103
Di che cosa hai paura?	107
Dimostrare apprezzamento per i manager	109
Una pratica somatica: una meditazione	111
Individuare i manager nel proprio corpo	115
Contattare e verificare come stia un critico interno: una meditazione	117
 <b><i>Parte terza</i></b>	
<b>Fare amicizia con i pompieri attivati</b>	119
Valutazione dei propri pompieri interni	123
Pompieri alla riscossa	127
Tutte le parti sono le benvenute, non tutti i comportamenti lo sono	131
Individuare i pompieri nel proprio corpo	133
Meditazione per un pompiere	135

## INDICE

Fare amicizia con un pompiere	139
Che cosa stanno proteggendo?	141
All'arrembaggio	143
Le parti che amano divertirsi	145
Dimostrare apprezzamento per i pompieri	149
Prova antincendio: una meditazione	153
In guardia: reagire ai pompieri delle altre persone	157
 <i><b>Parte quarta</b></i>	
<b>Abbracciare gli esiliati gravati dai fardelli</b>	161
Inventario degli esiliati	165
Il cuore: una meditazione	169
Individuare gli esiliati nel proprio corpo	173
La storia della tua vita	175
Fardelli personali	179
Fardelli culturali ereditati	181
Cimeli	185
Rilascio dei fardelli	187
Contenere il malessere	189
Autoritratto	193
Meditazione per un esiliato	195
Offrire una presenza genitoriale alle proprie parti	199
Un'avventura con un esiliato interno	201
 <i><b>Parte quinta</b></i>	
<b>Avere accesso a una conduzione del Sé illimitata</b>	203
Valutare la conduzione del Sé	207
Il coraggio: una meditazione	209
Saper condurre attraverso il Sé	211

## INDICE

Inventario di fine giornata	213
Operare nel mondo	215
Una playlist per le tue parti	217
Avere accesso all'energia del Sé	219
Checklist della cura di sé	221
Amore di sé	225
Una fotografia vale mille parole	227
Essere promotori di speranza di se stessi	229
Pratiche IFS per la vita di tutti i giorni	231
Tracce per le esplorazioni future	233
 Prima di congedarci: una lettera da parte di Dick	 235
 Ringraziamenti	 237
Per approfondire	239