

Indice

| | |
|--|----|
| I sistemi familiari interni (IFS): un'introduzione | 9 |
| Definisci la tua intenzione | 17 |
| Self-assessment IFS | 19 |
| Una meditazione introduttiva | 23 |
| | |
| <i>Parte prima</i> | |
| <i>Conoscere il proprio Sé e le proprie parti</i> | 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 sì 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 |
| <i>Parte seconda</i> | |
| Comprendere l'enorme carico di lavoro dei manager | 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 |
| <i>Parte terza</i> | |
| Fare amicizia con i pompieri attivati | 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>Parte quarta</i> | |
| Abbracciare gli esiliati gravati dai fardelli | 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>Parte quinta</i> | |
| Avere accesso a una conduzione del Sé illimitata | 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 |