

*Russ Harris, Presentazione*

Essere presenti alla propria storia

Provare a guardare attraverso la lente della compassione

Modificare le vecchie convinzioni attraverso nuove prospettive

Capire che cosa si considera veramente importante

Liberarsi dalle esperienze tossiche

Incontrare il perdonarsi e le sue responsabilità

Costruire una nuova strada per il futuro basata sul perdonarsi

Condividere con gli altri ciò che si è imparato

Vivere una vita all'insegna del perdonarsi

Ringraziamenti

Bibliografia