

Elena Lupo, Presentazione

Eva-Lena Fehlmann, Sara Gisondi, Prefazione

Prima di iniziare

Parte 1. Contesto

Alta sensibilità

- Introduzione all'alta sensibilità
- Caratteristiche specifiche del tratto: modello DOES
- Caratteristiche comportamentali

I fattori dell'alta sensibilità

- Fattori di percezione
- Fattori ambientali: sensibilità di vantaggio
- Fattori genetici

Mindfulness

- Che cosa si intende per mindfulness
- Attenzione al momento presente
- L'insegnamento: cosa e come

Alta sensibilità e mindfulness

- Mindfulness applicata all'alta sensibilità: la portata dei benefici
- La mindfulness e la sensibilità di vantaggio: i fattori di potenziamento dell'esperienza
- Mindfulness e competenze di tratto

L'incontro con la mindfulness: un'immensa fortuna

- Eva-Lena Fehlmann
- Sara Gisondi

Parte 2. Il programma MHSP

Mindfulness High Sensitivity Program

- Origini e visione del programma MHSP
- Descrizione sintetica delle nove sessioni

Conclusioni

Bibliografia