

Ringraziamenti

Introduzione. DNA-V: le quattro fondamenta della forza psicologica

Parte I. Le fondamenta del cambiamento

I Valori: dirigono la tua vita verso lo scopo

Il Consulente: ti rende efficiente

L'Osservatore: rinforza la tua consapevolezza

L'Esploratore: crescere ed espandersi attraverso l'azione

Parte II. Costruisci la forza dentro di te

Il tuo Sé vulnerabile

Il tuo Sé senza limiti

Il tuo Sé compassionevole

Il tuo Sé che si realizza

La tua profonda consapevolezza

Parte III. Costruire forza nelle situazioni sociali

Passa a uno stile sociale flessibile

Porta più amore e amicizia nella tua vita

Gestire le difficoltà con gli altri

Speranza attiva mentre il mondo cambia

Note