

INDICE:

Ringraziamenti

Introduzione

Quando il serbatoio è vuoto. Le cause e le conseguenze del burnout

Rigenerarsi. Come la self-compassion contrasta il burnout

Una ricetta per la resilienza. Gli ingredienti della self-compassion

Non è ciò che pensi. I fraintendimenti sulla self-compassion

Il corpo lo sa. La fisiologia dello stress e della cura

Scaldare la conversazione. L'accettazione tenera

Quando la self-compassion fa male. Come affrontare il "backdraft"

Mettere le cose in prospettiva. La consapevolezza mindful

Resistere è inutile. Come la lotta contro il burnout lo peggiora

Affrontare la tempesta. Gestire le emozioni difficili del burnout

Smettere di prosciugarsi. Ridurre la fatica da empatia

Quando il bene non basta. Evitare la trappola del perfezionismo

Perché ce la prendiamo con noi stessi. Comprendere il critico interiore

Passare all'azione. La self-compassion coraggiosa in pratica

Tracciare un confine. Imparare a dire di no

Prendersi cura di sé. Di che cosa ho bisogno?

Riscoprire il significato. Quali sono i miei valori fondamentali?

Diventare un saggio allenatore interiore. La motivazione autocompassionevole

Benevolenza, non buoni sentimenti. Coltivare la gentilezza amorevole

Le piccole gioie. Assaporare il bene

Riconoscere i propri punti di forza. La pratica dell'autostima consapevole

Andare avanti. Diventare un pasticcio compassionevole

Bibliografia ragionata

Risorse

Gli autori

