

## INDICE:

Prefazione di Mariano Diotto. Introduzione. *Il prezzo dell'adattamento. Le radici invisibili dell'identità*: La piccola Zula - Le stanze chiuse di mia madre - Nel corpo sbagliato, nel posto sbagliato - Fuggire non basta. *Riscrivere il codice. Strumenti per una nuova identità*: Dove smetto di adattarmi e comincio a esistere - Il corpo come campo di battaglia - Quando la fuga diventa stile di vita - Restare: tra identità, relazioni e leadership autentiche - Il trauma generazionale: la ruota che gira tra le generazioni - Non più un "fare umano" ma un "essere umano" - Fondamenti del coaching orientato al trauma. La guida "30 giorni di allenamento emotivo".