

Indice

Prefazione

1. Introduzione

2. Essere attivi

3. Cura di sé

4. Connettersi con gli altri

5. Donare agli altri

6. Mettersi alla prova

7. Accogliere il momento

8. Sviluppare una pratica basata sui risultati e sui dati

9. Riflessioni conclusive

Postfazione

Appendice. Esercizi di mindfulness

Bibliografia

Indice analitico