

Indice

Ringraziamenti

Prefazione

Stephen W. Porges

Introduzione

Capitolo 1. Creare un nido sicuro (pratiche 1-3)

Capitolo 2. Trovare la sicurezza nel corpo: il modello polivagale del felt sense (pratiche 4-5)

Capitolo 3. Il focusing informato dalla teoria polivagale e il felt sense (pratiche 6-9)

Capitolo 4. La pessima abitudine della dipendenza (pratiche 10-12)

Capitolo 5. Il lato nascosto della dipendenza: trauma e attaccamento (pratiche 13-14)

Capitolo 6. Approfondire la propria storia traumatica: l'incontro con Isabella (pratiche 15-17)

Capitolo 7. Empowerment: connessione e comunità (pratiche 18-20)

Conclusione

Appendice

Bibliografia

Indice analitico