

Indice

Prefazione (<i>a cura di Manuela Pompas</i>)	VII
Perché inizio da loro	XI
Perché scrivere questo libro	XV
Prima di iniziare...	XIX
Nota dell'autore	XXI
Mappa del viaggio	XXV
CAPITOLO 1	
Vivere il presente	1
Liberarsi dal passato per vivere nel presente	2
Il paradosso del tempo: la mente tra passato e futuro	2
Liberare la mente: esercizi per il presente e la longevità	5
I 6 segreti per vivere il presente	11
CAPITOLO 2	
Vivere la felicità allontanando lo stress negativo	15
Stress: il silenzioso ladro di vita e il potenziale di vita	15
Stress buono e stress cattivo: il confine sottile	16
La percezione dello stress: il fattore determinante	17
La nuova visione dello stress: da ostacolo a risorsa	17
Il segreto della felicità: trasformare lo stress in energia vitale	18
Pensieri tossici: il nemico invisibile della tua serenità	19
Riprogrammare la mente: tecniche per trasformare lo stress in forza	20
I 7 segreti per vivere la felicità allontanando lo stress	24
CAPITOLO 3	
Aprire la mente alla quotidianità	27
Il mentale: un archivio che distorce la realtà	27
Il potere della constatazione neutra	28
La mente selettiva: cosa scegli di vedere?	28
52 piccoli momenti di felicità quotidiana	30
I 5 segreti per aprire la mente e vivere la quotidianità con felicità	36
CAPITOLO 4	
Il grande inganno del senso di colpa:	
liberarsi dalla prigione della mente	39
Il senso di colpa: una trappola della mente	40
Le origini del senso di colpa	40
Cosa succede al corpo e alla mente quando proviamo senso di colpa?	41

Il senso di colpa è uno strumento di controllo sociale	41
Le 3 tipologie di senso di colpa (e come liberarsene)	42
Strategie pratiche per abbandonare il senso di colpa	43
I segreti per liberarsi dal senso di colpa	44
CAPITOLO 5	
Il giudizio: la prigione dove l'ego ti ripone.	45
Viviamo nella trappola del giudizio: un circolo vizioso senza fine	45
Il giudizio: un'illusione creata dalla mente.	46
Neuroscienze e giudizio	46
Il circolo vizioso della dipendenza dal giudizio	47
Chi sei quando nessuno ti guarda?	47
I 5 segnali che indicano una dipendenza dal giudizio	48
Strategie pratiche per liberarti dal giudizio	48
I 5 segreti per non farsi condizionare dal giudizio.	50
CAPITOLO 6	
Riconoscere l'ego: liberarsi dalla prigione dell'illusione	51
L'ego: architetto dell'illusione	51
L'ego da un punto di vista scientifico	52
Zona di comfort vs zona di interazione: un nuovo paradigma	52
L'ego e il corpo del dolore: un parassita emotivo	53
I 5 veleni che nutrono l'ego	54
Strategie per ridimensionare l'ego	54
I segreti per liberarsi dall'ego.	56
CAPITOLO 7	
L'incantesimo delle credenze: rompere le catene invisibili della mente	57
L'incantesimo invisibile delle credenze	57
Le credenze e il cervello: una realtà modellata dalla mente	58
Esercizio pratico: spezzare l'incantesimo delle credenze	59
Il potere delle parole: ridefinire il proprio destino.	60
Come si formano le credenze: il codice della mente	61
Le credenze e il cervello: il potere della neuroplasticità	62
Le credenze come arma a doppio taglio	62
Come cambiare una credenza: il metodo della riprogrammazione mentale	63
I segreti per rompere l'incantesimo delle credenze.	65
CAPITOLO 8	
Scopri i tuoi valori – La “benzina” della tua motivazione	67
Valori: la chiave per comprendere le nostre scelte.	67
Il motore della motivazione: come i valori ci spingono all'azione	68
Come si formano i valori?	71
Le tre maschere primordiali: come il primo contatto influenza le credenze e i valori.	72
Il processo di formazione dei valori: tre fasi cruciali	73

Conclusioni: il codice segreto che guida la nostra vita	74
Come scoprire i tuoi veri valori e la mappa per trovare il tuo Nord interiore	74
I tre indizi che rivelano i tuoi valori più profondi	75
Esercizio finale – Il test dei 5 Perché: la chiave per scoprire la verità	82
I segreti per allineare i tuoi valori alla tua vita	85
CAPITOLO 9	
Meditare giornalmente per ripulire e sostituire i pensieri negativi con quelli più armonici.	91
La meditazione come chiave di trasformazione	91
La resilienza e la neuro plasticità: la forza di rialzarsi	92
Meditazione e sistema nervoso: un legame scientifico	93
Meditazione e sistema immunitario	94
La meditazione modifica il cervello mentre contribuisce a ritrovare la pace interiore	94
La meditazione come antidoto al caos	95
Come iniziare a meditare	96
I segreti della meditazione per trasformare la tua mente e la tua vita.	97
CAPITOLO 10	
Emozioni: vita, morte, leggerezza, pesantezza	99
La costruzione dell'identità: il filtro delle emozioni	99
Il legame tra memoria, emozioni e identità	104
La tecnica della "riprogrammazione sensoriale"	107
Il cassetto dei sogni: dove nasce la nostra motivazione	108
Le persone resilienti: il segreto del successo	109
Le emozioni: il motore nascosto di ogni trasformazione	112
Gioia: la frequenza più alta dell'essere umano	113
Paura: l'alleanza nascosta tra istinto e crescita	113
Rabbia: l'energia da incanalare per il cambiamento	113
Tristezza: l'ombra che dà profondità alla luce	114
Disgusto: il filtro naturale per proteggerci	114
Frustrazione: il desiderio bloccato	115
Rancore: il fuoco che brucia dentro	115
Sdegno: la rabbia mascherata da superiorità	115
Sospetto: il bisogno di certezze	116
Malinconia: la nostalgia del passato	116
Esultanza: l'energia del successo	116
Trepidazione: l'ansia positiva	116
Divertimento: il segreto della leggerezza	117
Conoscere le emozioni per diventare autori della nostra vita	117
Cosa accade quando ignoriamo le nostre emozioni?	124
Il legame tra emozioni, sistema nervoso e malattie psicosomatiche	125
Le emozioni e gli organi: un legame antico e scientificamente dimostrato	126
I 7 segreti in questo capitolo	129

CAPITOLO 11

Colori, emozioni e credenze: il circuito nascosto che guida

le tue scelte	133
Neuroscienza e colori: cosa ci dice la scienza?	134
I colori come chiave di accesso al nostro inconscio.	135
I colori e il doppio livello: interno ed esterno.	135
Combinazioni di colori: emozioni, atteggiamenti e comportamenti.	137
E ora tocca a te!	144
Colori, maschere identitarie e circolo emozionale	145
Come i colori si legano alle maschere.	145
Il circolo emozionale	146
Roadmap di transazione: dal colore al cambiamento?.	146
Esempio di tabella: dalla combinazione al circolo emozionale.	148
Chiamata all'azione finale	149

CAPITOLO 12

Neuro-Psico-Biologia Fisiognomica: il volto come mappa dell'anima. . .

A. Il volto come mappa delle emozioni e della nostra storia interiore.	151
B. Superamento della visione lineare della malattia: l'interazione tra biologia, emozioni e ambiente.	155
C. La pelle e il volto come specchio della psiche	159
D. Le rughe: il linguaggio silenzioso delle emozioni.	164
E. Organi, emozioni e neuroscienze	171
F. La termografia delle emozioni del corpo	180
I 7 segreti di questo capitolo	207

CAPITOLO 13

Cartografia emozionale del volto come mappa dell'anima:

forme, tratti e il loro legame con la psiche e l'Enneagramma.	211
Sezione 1: Le macro strutture del volto	213
Sezione 2: Le forme del volto.	241
Sezione 3: Il volto e l'Enneagramma, un'analisi rivoluzionaria.	254
Analisi di casi studio: analisi del volto e procedura di lavoro	264
Conclusioni: l'analisi del volto come chiave di lettura dell'essere umano	271
I 7 segreti della cartografia emozionale del volto come mappa dell'anima: forme, tratti e il loro legame con la psiche e l'Enneagramma	274

CAPITOLO 14

L'ombra e la luce... Il coraggio di rinascere e reincontrare

la tua anima.	279
Bibliografia finale	285
L'Autore	293