

## **INDICE:**

Ringraziamenti

Introduzione

### **Parte I. Capire l'autostima**

Perché l'autostima?

Prepararsi: la preparazione fisica

L'autostima e come si sviluppa

### **Parte II. Fattore I. La realtà del valore umano incondizionato**

Le basi del valore umano

Riconoscere e sostituire i pensieri autodistruttivi

Riconoscere la realtà: "Comunque!"

Prendersi cura del proprio valore profondo

Creare l'abitudine a pensieri che confermano il valore profondo

Uno sguardo d'insieme al valore umano incondizionato

### **Fattore II. Sperimentare l'amore incondizionato**

Le basi dell'amore incondizionato

Trovare amore e guarire il proprio sé profondo

Il linguaggio basato sull'amore

La buona opinione degli altri

Riconoscere e accettare le qualità positive

Coltivare l'apprezzamento del proprio corpo

Rinforzare e fortificare l'apprezzamento del corpo

Affermare l'amore e l'apprezzamento di sé

Meditazione sugli occhi dell'amore

Guardare con piacere il viso che si riflette nello specchio

Uno sguardo d'insieme sull'amore incondizionato

### **Fattore III. Il lato attivo dell'amore: crescere**

Le basi della crescita

Accettare di non essere perfetti

Solo per il divertimento di farlo (contemplare le possibilità)

Fare il punto sul vostro carattere

Sperimentare il piacere

Prepararsi agli ostacoli

Uno sguardo di insieme sulla crescita

Epilogo. Riassumendo

### **Appendici**

Modello per aiutare le persone in situazioni di stress

Perdonarsi

Toccare il passato con amore

Lettere consigliate

Bibliografia

L'Autore