

INDICE:

Prefazione all'edizione italiana (S. Cheli)

Ringraziamenti

Prefazione (P. Gilbert)

Modulo A – Introduzione

Modulo B – Formulazioni CFT

Modulo 1 – Introduzione alla compassione e al cervello complicato

Modulo 2 – Tre tipi di emozioni

Modulo 3 – Mindfulness

Modulo 4 – Safety e safeness: ricevere compassione dagli altri

Modulo 5 – Il sé compassionevole

Modulo 6 – I sé multipli

Modulo 7 – Autocritica

Modulo 8 – Vergogna e senso di colpa

Modulo 9 – Consolidare la compassione per il sé

Modulo 10 – Assertività compassionevole

Modulo 11 – Il perdono

Modulo 12 – Immaginare un futuro compassionevole

Appendice

Bibliografia