

Indice

Prefazione all'edizione italiana

Giuseppe Craparo

Prologo

Parte I

Le storie della nostra vita

1. Traumi della vita, grandi e piccoli
2. Come lo stress e il trauma cambiano la nostra vita
3. Le due forme di trauma quotidiano

Parte II

Dai pensieri ai ricordi ai sentimenti

4. Ruminazioni: pensieri che si bloccano nel nostro cervello
5. Il cervello impara sempre
6. Le donne e il loro cervello che cambia
7. Neuroni quotidiani per la vita di tutti i giorni

Parte III

Preparare il nostro cervello ad affrontare i traumi quotidiani

8. Terapie per lo stress e il trauma
9. MAP allena il mio cervello: un programma di allenamento "mentale e fisico"
10. Perché dovremmo allenare il nostro cervello
11. Vivere con i traumi: passato, presente e futuro

Ringraziamenti

Note

Indice analitico