

Indice

Prefazione (<i>Alanis Morissette</i>)	IX
Introduzione	1
Parte prima	
I sistemi familiari interni	
1. Siamo tutti molteplici	7
Esercizio Fare conoscenza con un protettore	27
Esercizio Mappare le proprie parti	30
2. Perché le parti si fondono	33
Esercizio Differenziarsi e incarnarsi	37
UNA SEDUTA CON SAM	44
3. Questo cambia tutto	53
Esercizio Meditare su un dilemma	56
Esercizio Lavorare con un protettore che ti mette alla prova	59
4. Continuiamo a parlare di sistemi	63
Esercizio Meditazione IFS quotidiana	75
5. Mappare i nostri sistemi interni	79
UNA SEDUTA CON MONA	90
Parte seconda	
La conduzione del Sé	
6. Guarigione e trasformazione	97
Esercizio Il sentiero	101
Esercizio Accedere al Sé attraverso la differenziazione	105

INDICE

7. Il Sé in azione	117
UNA SEDUTA CON ETHAN E SARAH	120
8. Visione e scopo	137
Esercizio Prova antincendio	144
Esercizio Meditazione della persona triste	146
 <i>Parte terza</i>	
Il Sé nel corpo, il Sé nel mondo	
9. Lezioni di vita e tormentatori	161
Esercizio Mappatura avanzata delle parti	166
Esercizio Lavorare con gli agenti attivanti	169
10. Le leggi della fisica interiore	171
Esercizio Lavoro avanzato con i protettori	175
UNA SEDUTA CON ANDY	178
11. Embodiment. Il Sé incarnato	183
UNA SEDUTA CON TJ	190
Esercizio Meditazione con il corpo	195
Riflessioni conclusive	199
Ringraziamenti	207
Note	209