

# INDICE

Prefazione (Mons. Renzo Bonetti) .....	pag.	3
Introduzione .....	»	7
<b>1 – Diventa te stesso: la via maestra alla felicità .....</b>	<b>»</b>	<b>15</b>
Un'ouverture fulminea .....	»	15
Primo incontro: Viktor Frankl, uno psicologo vissuto in un lager .....	»	15
L'eredità di Viktor Frankl .....	»	28
Diventa te stesso! .....	»	38
<b>2 – Autostima: valere o non valere, questo è il problema .....</b>	<b>»</b>	<b>67</b>
Introduzione. Sottotitolo: «No autostima, no party» .....	»	67
Un fugace sguardo all'attualità .....	»	69
L'autostima non è narcisismo .....	»	72
La disistima: una grande trasformista .....	»	74
Giochi in maschera .....	»	79
Identikit dell'uomo mascherato .....	»	83
Azioniamo la motivazione .....	»	89
A duello contro gli avversari dell'autostima: paure, autocritiche irrazionali, in azione .....	»	95
Scacco matto alla fattucchiera in una frase e sette domande .....	»	109

<b>3 – La felicità è reale solo quando condivisa .....</b>	<b>» 140</b>
Comunicare o non comunicare,	
questo è il problema .....	» 140
Primi rudimenti sull'arte del dialogo .....	» 151
Leviamo le vele nel mare dell'immaginazione:	
siamo sicuri che non possiamo farlo	
anche nella realtà? .....	» 158
Anche nella realtà una coppia da antologia .....	» 172
Un intermezzo pubblicitario .....	» 176
Uomini e donne: così uguali, così diversi .....	» 177
Uomini e donne: istruzioni per l'uso .....	» 184
Quando non c'è comunicazione .....	» 193
Dare e ricevere amore .....	» 198
<b>4 – Una luce nel buio della sofferenza .....</b>	<b>» 211</b>
Premessa .....	» 211
Il nostro rapporto con la sofferenza .....	» 212
Vite coraggiose .....	» 215
Due testimonianze: una simpatica signora e... ..	» 217
Conclusioni .....	» 232
<b>Ringraziamenti .....</b>	<b>» 235</b>
<b>Bibliografia .....</b>	<b>» 236</b>