

Indice

<i>Introduzione</i>	7
<i>Capitolo primo</i> Prendersi cura di sé	23
<i>Capitolo secondo</i> Gestire le relazioni	57
<i>Capitolo terzo</i> Gestire le emozioni	91
<i>Capitolo quarto</i> Creare pensieri utili	121
<i>Capitolo quinto</i> Storie terapeutiche scritte da bambini	149
<i>Bibliografia</i>	175