




Indice

- 7 Introduzione
- 11 Chi sono, anzi, chi siamo?
ESERCIZIO 1. Riscaldamento..., 26
- 29 Intelligenze «diverse»
ESERCIZIO 2. Illumina nuove strade!, 47
- 49 C'era una volta il dolore
ESERCIZIO 3. Fare pace con il passato, 56
- 59 Quel fragile lato d'acciaio
ESERCIZIO 4. ... come una farfalla!, 67
- 69 Il peso del talento
ESERCIZIO 5. La migliore versione di me, 78
- 81 Sei frasi semplici per capire
ESERCIZIO 6. Semplicità, chiarezza e sensibilità!, 89
- 91 ... Sfinente stanchezza
ESERCIZIO 7. Benessere e Ritualità Pas!, 98
- 99 Che rabbia!
ESERCIZIO 8. Confini sacri!, 104
- 105 Allena... mente
ESERCIZIO 9. Emozioni e reazioni consapevoli!, 111
- 113 Siore e signori venghino!
ESERCIZIO 10. Dove io fiorisco!, 121
- 123 Meglio soli...?
ESERCIZIO 11. «A» di Amicizia, 129
- 131 Neanche mezza sfumatura di grigio
ESERCIZIO 12. «A» di Aspettative, 136

- 
- 139 Indovina chi viene a cena
ESERCIZIO 13. «A» di Amore, 145
- 147 Il volo del calabrone
ESERCIZIO 14. Risorse PAS al lavoro!, 155
- 157 Un lavoro non è per sempre...
ESERCIZIO 15. Sul lavoro, mai superare i limiti di velocità, 168
- 171 Uno, nessuno... centomila
ESERCIZIO 16. Meglio soli che..., 178
- 181 Dieci + uno
ESERCIZIO CONCLUSIVO. DIECI + UNO +..., 192
- 
- 
- 