

Indice

- 5 Prologo
- 11 Introduzione
- 21 Ci preoccupiamo troppo
- 25 Determinati sì, incoscienti no
- 27 Le preoccupazioni utili
- 31 Le preoccupazioni Replay
- 37 I travestimenti dei Replay
- 43 Le domande del Metodo dei Replay
- 45 La prima domanda: di cosa è capitato di preoccuparti?
- 51 La seconda domanda: è la prima volta che lo pensi?
- 55 La terza domanda: è un pensiero piacevole?
- 61 La quarta domanda: è un pensiero utile?
- 73 Riconoscere un Replay è molto positivo
- 79 La quinta domanda: quale fatto ti può confortare?
- 95 La sesta domanda: che immagine ti può confortare?
- 105 Diminuisce le preoccupazioni con il metodo dei Replay