

## Indice

- 7    Introduzione  
    *La mia storia e i capitoli che seguiranno, 10*
- 17    1. Nessuno si salva da solo  
    *La prima decisione che cambiò tutto, 18*  
    *L'importanza del sostegno sociale, 20*  
    *Ricevere amore e sentimenti positivi, 23*  
    *Il potere degli abbracci, 26*
- 29    2. Il ruolo attivo nella guarigione  
    *La ricerca di una possibile cura, 32*  
    *La consapevolezza, 38*  
    *Consapevolezza del corpo fisico, 41*  
    *L'alimentazione, 42*  
    *Alcune buone regole da seguire, 45*  
    *Consapevolezza del corpo mentale, 50*  
    *La mente egoica e l'identificazione, 51*  
    *Separazione e mente egoica, 55*  
    *Consapevolezza del corpo emozionale, 57*
- 61    3. Viaggiare leggeri  
    *Cosa era successo nel mio organismo, 62*  
    *Non trattenere le emozioni, 64*  
    *La paura della morte, 66*  
    *Le ricerche: emozioni, stress e paura, 69*  
    *La ricerca della felicità, 74*  
    *La terapia del sorriso, 79*  
    *Amore di sé, 82*

- 87 4. Il nostro io interiore  
*Subconscio e intuizione umana: cosa afferma la ricerca, 88*  
*L'intuizione, 92*  
*Il potere del momento presente, 94*  
*Come rimanere nel momento presente, 98*  
*Come accedere al «sentire» interiore, 101*  
*Provate ora a usare la vostra intuizione, 104*
- 105 5. Canalizzare la volontà  
*La storia di Eric, 106*  
*L'immaginazione, 109*  
*Sfruttare l'effetto placebo: «credere», 111*  
*Motivazioni dirette verso un unico progetto, 114*  
*Porsi nuove sfide, 116*  
*Il confine tra illusione e intuizione, 117*
- 121 6. La fede  
*La connessione spirituale, 122*  
*Fede, malattia fisica e libero arbitrio, 124*  
*Aprirsi e ascoltare, 125*  
*La ricerca spirituale, 129*  
*La fede: un percorso attivo, 131*  
*Il diario di Sandra e il miracolo di Stefano, 135*  
*La mia visione del miracolo, 137*  
*Perché pare che Dio non ascolti le nostre preghiere, 139*
- 143 Conclusione
- 147 Ringraziamenti