

Indice

- 5 Prefazione
- 9 Introduzione

- 15 1. È possibile riportare a casa la mente errante?
- 17 2. Io so come si fa! I tre ingredienti della meditazione
- 21 3. Attenzione o assorbimento?
- 23 4. Oltre l'attenzione: benefici della meditazione e delle pratiche di consapevolezza
- 27 5. Imparare a prendersi cura dell'energia individuale e collettiva
- 31 6. Indicazioni metodologiche per allenare l'attenzione con un percorso strutturato
- 35 7. Allenare l'attenzione: come parlarne ai bambini
- 43 8. La calma è il «contenitore» dell'attenzione
- 49 9. Attenzione focalizzata su un oggetto esterno
- 63 10. Imparare ad ascoltare
- 69 11. Attenzione focalizzata su un oggetto interno: il respiro, il corpo, la mente
- 71 12. Perché entrare in contatto con il respiro?
- 79 13. Perché entrare in contatto con il corpo?
- 105 14. Osservare la mente con la mente: i pensieri e le emozioni
- 119 15. What? So what? Now what? Un'attività di meta-consapevolezza

- 124 Biografia dell'illustratrice