INDICE

Introduzione 5

1. Cos'è la psicosomatica 9
2. Dalla teoria al metodo di autosservazione in psicosomatica 15
3. Alla ricerca del benessere psicosomatico: è possibile prevenire le sofferenze? 25
4. Opportunità e incomprensioni tra chi soffre e chi cerca di aiutarlo 51
5. La natura del disagio psicologico 73
6. Lo stile di vita disfunzionale 85
7. Il lavoro e le patologie emergenti: dal burn-out al mobbing. Gestire il cambiamento 99
8. La psicologia del positivo 111
9. La biblioterapia 123

Bibliografia 131

© Positive Press
Luciano Casolari et al., Il benessere psicosomatico
9788884290274