

Sommario

Prefazione.....	5
Accogliere o accettare?.....	7
Accogliere le emozioni.....	9
Cosa devo intendere per “accettare sofferenza e depressione”	15
Depressione: reprimere un disagio.....	19
Cerco di capire la mia depressione.....	23
Come mi posso aiutare quando soffro o mi sento depressa	27
Come avviene ogni processo nella mente.....	35
Il centro.....	39
Sottopersonalità e identità	43
Identità.....	47
Il problema alimentare: da strategia a meccanismo	53
Considerazioni	59

Cerco di disidentificarmi e distanziarmi dal problema alimentare	69
Cosa significa accettare il problema alimentare	77
Cerco il mio interruttore.....	85
Fondarsi su di sé	99
Vivi e lascia vivere!	103
L'identità che ha originato i miei guai e dritte per andare avanti.....	107