Indice

Introduzione alla seconda edizione 5

Parte

1

Bassa autostima: i fatti

- Capitolo 1.** Informazioni generali sulla
bassa autostima 11
- Capitolo 2.** Le origini della bassa autostima 19
- Capitolo 3.** I meccanismi di mantenimento
della bassa autostima 29
- Capitolo 4.** Bassa autostima e disturbi psicologici 43
- Capitolo 5.** Il trattamento della bassa autostima..... 51

Parte

2

Una guida per affrontare la bassa autostima

- Capitolo 6.** Prepararsi al cambiamento 59
- Capitolo 7.** Identificare e affrontare le predizioni
negative 73
- Capitolo 8.** Affrontare i comportamenti
di precauzione..... 81
- Capitolo 9.** Affrontare i comportamenti
di evitamento 95
- Capitolo 10.** Affrontare l'autocriticità..... 105
- Capitolo 11.** Affrontare le regole di vita residue 115
- Capitolo 12.** Imparare ad accettarsi 133

Capitolo 13. Decentrarsi dallo stato mentale della bassa autostima	149
Capitolo 14. Terminare il programma e prevenire le ricadute	155
Appendici	
Appendice 1. Procedure e strumenti del programma.....	163
Appendice 2. Consigli ai terapeuti su come utilizzare il programma.....	167
Appendice 3. Consigli per familiari e amici.....	171
Appendice 4. Indirizzi utili	175