

Indice

I	Introduzione di Sua Santità il xiv Dalai Lama
V	Prefazione
XIII	Introduzione
XXIII	Ringraziamenti
1	Stabilire la nostra motivazione
5	<i>Parte I</i> La compassione: cos'è, cosa non è e perché vale la pena coltivarla
7	Cos'è la compassione e perché ne abbiamo davvero bisogno
13	Compassione, interdipendenza e responsabilità universale
19	Compassione autentica
21	Abbandonare le idee sbagliate e fare pace con le nostre paure
25	Compassione coraggiosa
29	Equivoci riguardo alla compassione
35	Un diverso tipo di forza
41	<i>Parte II</i> Gli elementi costitutivi della compassione
43	<i>Mindful awareness</i> , ovvero la consapevolezza che definiamo mindfulness
53	La comprensione compassionevole delle emozioni
61	Il potere dell'ottimismo

- 65 Tre tipi di emozioni
73 Gestire i pensieri e le emozioni che non vorremmo avere
83 Fare amicizia con noi stessi
89 Segui la tua strada
93 Una dieta sana per la mente
99 Essere responsabili delle nostre emozioni
105 Al di là della colpa
109 Sviluppare abitudini compassionevoli
117 L'immaginazione e il *Method acting*: coltivare il proprio
 "sé compassionevole"
- 125 *Parte III* Coltivare la compassione
127 Come coltivare la compassione
131 L'equanimità
139 Il metodo di causa ed effetto in sette punti
143 Amore e compassione
151 Equiparare e scambiare se stessi con gli altri
155 La gentilezza degli altri
161 Gli svantaggi dell'egocentrismo
167 Le "regole universali"
171 I benefici derivanti dall'amore per gli altri
175 Scambiare se stessi con gli altri e il "prendere e dare"
183 Autocompassione e autocorrezione compassionevole
191 Lavorare sull'atteggiamento giudicante e sulla mancanza
 di imparzialità
199 Compassione ed empatia
205 Pensiero compassionevole e sintonizzazione interiore
213 I quattro incommensurabili
221 L'importanza di una pratica costante
- 227 *Parte IV*
227 Compassione e connessione
229 Connettersi con la compassione
233 Andare incontro agli altri con compassione
237 Trovare il meglio nel prossimo
243 Aiutarsi reciprocamente a sentirsi al sicuro
249 La comunicazione compassionevole

251	Descrivere le situazioni in modo corretto
255	Identificare i nostri sentimenti
261	Valutare minacce e bisogni percepiti
269	L'importanza di ascoltare con empatia
277	Offrire empatia a noi stessi e agli altri
281	Il senso dell'umorismo
285	Il semaforo delle emozioni consapevoli
289	Imparare a chiedere
295	Chiedere scusa e perdonare
299	Dare <i>feedback</i> positivi e manifestare apprezzamento
303	La sopravvivenza del più cooperativo
307	Compassione e relazioni di attaccamento
315	Ispirare compassione in noi stessi e negli altri
323	Il valore della costanza
327	<i>Parte v</i> Gli ostacoli lungo il percorso
329	Compassione e disagio personale
335	Affaticamento da compassione
341	Essere imparziali
345	Quando la compassione è mal indirizzata
351	Amici che non lo sono
357	La paura della compassione, la perseveranza e i tempi giusti per lo "scongelo"
363	<i>Parte iv</i> La compassione in azione
365	La compassione è un antidoto alla scarsa autostima
369	La compassione come antidoto alla mente ipercritica e giudicante
373	Fermarsi e prendere le distanze dalle situazioni
379	La compassione e una vita etica
383	La compassione, l'incertezza e l'accettazione delle verità scomode
389	Piccoli atti di compassione possono produrre grandi risultati
395	Come ci cambia la compassione
403	Introdurre la compassione in ogni singolo momento della nostra vita

407	Bibliografia
417	Russell Kolts
419	Bhikshuni Thubten Chodron