

---

# Indice

Presentazione, di <i>Maria Beatrice Toro</i>	pag. 9
Premessa marziana	» 17

## **Prima parte**

### **Emozioni:**

#### **il cervello come costruttore di realtà**

1. Il mito delle emozioni “base”: è ora di smontarlo! » 21
2. Il cervello predittivo: la macchina del tempo dentro di noi » 25
3. Le radici delle emozioni costruite » 29

## **Seconda parte**

### **Dalla consapevolezza al controllo: linguaggio, corpo e precisione emotiva**

4. Il potere nascosto del linguaggio: dare nome per dominare » 37

- |   |         |
|---|---------|
| 5. L'interocezione profonda: sentire il corpo,<br>comprendere l'anima | pag. 43 |
| 6. La granularità emotiva: affinare la tua sen-<br>sibilità interiore | » 49    |

### **Terza parte**

#### **Mindfulness e vipassana: riscrivere il codice delle emozioni**

- |   |      |
|---|------|
| 7. Mindfulness: l'osservatorio della mente pre-<br>dittiva                            | » 55 |
| 8. La rivoluzione neuroscientifica della medi-<br>tazione: un cervello più resiliente | » 61 |
| 9. Vipassana: l'approccio profondo alla predi-<br>zione emozionale                    | » 65 |
| 10. Sviluppare la flessibilità emotiva: adattarsi,<br>non subire                      | » 73 |
| 11. Dolore e sofferenza: non solo fisiche, ma co-<br>struzioni predittive             | » 75 |
| Appendice A. La storia di Evo, il piccolo rover<br>su Marte                           | » 81 |
| Conclusioni premeditative   | » 89 |

### **Quarta parte**

#### **Le pratiche per esplorare il vostro Marte interiore: guida passo-passo**

- |  |       |
|--|-------|
| 12. Il check-up del rover: esplorando la corazza<br>di Evo         | » 95  |
| 13. Il faro di navigazione: l'ancora di Evo nel<br>cosmo interiore | » 99  |
| 14. I dati grezzi di Marte: le lenti pure di Evo                   | » 101 |
| 15. Il log emotivo di Evo: creare un atlante del<br>sentire        | » 103 |

16. Il ciclo della duna: analisi dell'erosione emotiva di Evo	pag.105
17. Le mappe predittive di Evo: navigare l'inatteso marziano	» 109
18. Il report danni: smontare il codice rosso di Evo	» 113
19. Il ricentraggio automatico: la resilienza morbida di Evo	» 117
20. La stazione di riparazione amica: il protocollo di auto-cura di Evo	» 119
21. Le onde di benevolenza: il segnale di gentilezza di Evo	» 123
22. Il log di consapevolezza: il diario di bordo marziano di Evo	» 127
23. La torre di comunicazione: l' <i>insight dialogue</i> tra Evo e la Base (per 2-3 persone)	» 131
Appendice B. Piccolo vocabolario delle emozioni con slang	» 135