

Sommario

Introduzione	VII
Capitolo 1 – Il sistema uomo	1
Il corpo e il cervello rettile	5
Le emozioni e il cervello limbico.....	12
Il pensiero e la corteccia	20
I cervelli istintuali dell'uomo.....	48
Capitolo 2 – L'unità della creazione: molecole di informazioni .	71
Capitolo 3 – L'uomo monade	89
Costituzioni e neuropersonalità	102
Capitolo 4 – Epigenetica: l'interconnessione con l'ambiente ...	119
Capitolo 5 – Eustress o distress?	125
La teoria polivagale.....	143
Lo stress sociale	146
Capitolo 6 – L'amore che cura	151
Neuroni specchio ed empatia	162
Sincronizzazione e coerenza	168
Capitolo 7 – PNEI: dalla teoria alla pratica	171
Capitolo 8 – Conclusione... e nuovo inizio	199
Bibliografia	215