

<i>Prefazione</i>	5
-------------------------	---

Il linguaggio segreto del corpo

<i>Introduzione</i>	9
---------------------------	---

1. IL CORPO E LO SPAZIO	15
Il senso del territorio	15
C'è uno spazio per ogni persona	18
Come reagiamo all'invasione del nostro territorio	27
Come difendiamo il nostro spazio	29
Come invadiamo il territorio altrui	37
Lo spazio attorno a un tavolo	46
2. CHE TIPO SEI?	56
I temperamenti	57
Le tipologie	62
Le posture di Lowen	67
Le fissazioni in bioenergetica	72
3. COME SI STA IN PIEDI	75
La diagnosi del piede	75

Che cosa possiamo capire dalle scarpe	80
Peso a destra o a sinistra	85
Cambiare posizione	86
La direzione dei piedi	87
Posizioni delle gambe	90
4. COME SI CAMMINA	92
Le andature	92
Il passo	97
La direzione dei piedi	99
5. COME SI STA SEDUTI	103
Diritti sulla sedia?	103
L'imitazione	105
Le gambe come difesa	107
Altri modi di sedersi	110
Come si siedono le donne	113
6. COME SI DORME	117
Le posizioni del sonno	117
Coperte fino al naso	117
Rannicchiato di fianco	118
Braccia alzate	119
Piedi fuori	119
Abbracciare il cuscino	120
Sotto il cuscino	120
Sopra tanti cuscini	121
Senza cuscino	121
7. I GESTI DELLE BRACCIA	122
I gesti	122
Braccia incrociate	127
Braccia aperte	128
Barriere parziali	131

Braccia dietro la schiena	133
I gomiti	135
8. LA MANO E I SUOI GESTI	137
Le mani	137
La diagnosi della mano	140
I gesti delle mani	149
Le strette di mano	157
Le dita	163
9. MANI AL VISO... ..	170
...per mentire	170
...per giudicare e decidere	177
10. GIOCARE CON GLI OCCHIALI	180
Togliarli	180
Le montature	181
Gesti con gli occhiali	182
11. COME SI FUMA	184
Perché si fuma?	184
Il fumo: direzione e velocità	184
La pipa	185
La sigaretta	185
Il sigaro	185
Modi di fumare	186
12. COME SI COMUNICA CON LA TESTA	189
Cenni del capo	189
Le espressioni del viso	192
La bocca	193
La voce rivela... ..	197
Con gli sguardi diciamo... ..	202
Capelli, barba e baffi	210
Le maschere che indossiamo	218

13. NOI E GLI ALTRI	221
Un tamponamento	221
Alla fermata dell'autobus	223
Ai giardini	224
La colazione di lavoro	225
La riunione	226
In sala d'aspetto	227
Quando entra il capo... ..	228
Un piccolo litigio	229
Una partita a carte o a scacchi	230
Un party	232
Quattro chiacchiere con simpatia	233
In visita da amici	234
 <i>Conclusione</i>	 237

Il linguaggio segreto del volto

<i>Introduzione</i>	241
 1. UN PO' DI STORIA	 249
 2. LA TESTA	 256
Anteriore e posteriore	265
Gli zigomi	266
 3. LE FORME DEL VOLTO	 267
I temperamenti	267
I tre piani del volto	269
Sei forme geometriche	270
Destra e sinistra o il gioco degli specchi	274
Aperto o chiuso	277
 4. LA FRONTE	 283
La fronte si fa in tre	284
Le rughe frontali	288
 5. LE SOPRACCIGLIA	 293
 6. GLI OCCHI	 299
Le palpebre	311
Le occhiaie	312

La trama dell'iride	313
Le rughe attorno agli occhi	315
7. IL NASO	316
La radice	317
Il dorso	318
La punta	323
Le narici	326
Il solco	327
Tipi di naso	329
8. LE ORECCHIE	332
Tre zone	333
Il padiglione	335
La conca	339
Il lobo	340
Caratteristiche	343
Asimmetria	351
Rughe e pieghe	351
Un piccolo feto	352
9. LA BOCCA E I DENTI	354
Le labbra	357
I denti	360
10. IL MENTO E LE MASCELLE	366
11. VOLTO E DINTORNI	372
12. LE ESPRESSIONI	380
Le emozioni primarie	382
13. IL VOLTO PUÒ MENTIRE?	402
I segnali della menzogna	405

14. TEST FINALE	411
Un lavoro minuzioso	411
Al parco	413
Mi ricordo di te	414
Il colloquio	415
Il bravo venditore	416
Una storia seria	417
La commessa gentile	418
Un pranzo di lavoro	419
Ogni emozione ha la sua espressione	420
<i>Conclusione</i>	423
<i>Bibliografia</i>	425

Il linguaggio segreto del linguaggio

<i>Introduzione</i>	431
1. IL POTERE DELLA PAROLA	433
La parola... crea	433
La parola... ferisce	436
La parola... guarisce	438
2. L'ARTE DEL PARLARE	442
3. FARE AMICIZIA	450
4. MA LEI SA CHI SONO IO?	460
5. SIGNORA O SIGNORINA?	467
6. POSSO FARTI UNA DOMANDA?	471
Le domande chiuse	472
Le domande aperte	474
7. MI STAI ASCOLTANDO?	478
L'ascolto passivo	479
L'ascolto debole	480
L'ascolto attivo	481

Cose da non fare	484
Un gioco	488
8. PRONTO, CHI PARLA?	490
Le sfumature della voce	491
Alcuni errori da evitare	494
9. IL LINGUAGGIO DELLA SEDUZIONE	496
10. COMPLIMENTI!	503
Sai fare un complimento?	505
Sai accettare un complimento?	507
La proiezione	508
11. C'È POCO DA CRITICARE!	511
Risposte difensive	513
Risposte vincenti	516
La critica positiva	525
12. LA MIGLIOR DIFESA È...	528
Come difendersi da chi parla troppo	529
Come difendersi da chi continua a insistere	531
Come difendersi da chi ci vuole manipolare	535
13. ASCOLTARE TRA LE RIGHE	538
Espressioni che manipolano	540
Espressioni che mentono	542
Espressioni che camuffano la realtà	544
Espressioni che impongono	551
Espressioni che rivelano un'emozione	552
Espressioni al femminile	553
14. DEVO, POSSO O VOGLIO?	556
<i>Conclusione</i>	561
<i>Bibliografia</i>	563

APPENDICE

IL LINGUAGGIO DEL CORPO DI ALCUNI PERSONAGGI FAMOSI	567
Esprimere le emozioni in pubblico	567
TEST - Chi comanda in una coppia?	570
Ti amo, forse!	571
Ma l'abito fa il monaco?	573
Parlare o tacere?	575
Quando il dito indica la luna	582
La gestualità di papa Francesco	586