

Indice

Parte prima

La ruota della consapevolezza: teoria e pratica

1. Un invito	15
Coltivare il benessere sviluppando attenzione, consapevolezza e intenzione	16
Uno strumento pratico	18
Una guida per un viaggio nella mente	23
2. Le storie di chi ha usato la ruota della consapevolezza: attingere al potere della presenza	27
Billy e il ritorno al mozzo	27
Jonathan e la tregua dalle montagne russe delle emozioni	28
Monia e il rifugio al centro della ruota	29
Teresa: il trauma e la guarigione grazie all'integrazione della ruota	30
Zachary: trovare significato, senso di connessione e sollievo dal dolore	34
3. Preparare la mente per la ruota della consapevolezza: l'attenzione focalizzata	37
Sviluppare l'aspetto regolativo della mente	37
Alcuni consigli per iniziare	39
La lente della mindsight per "vedere la mente"	44
La consapevolezza del respiro per stabilizzare l'attenzione	45
Che cos'è la mente?	51
I tre pilastri del training mentale	56
Attenzione focalizzata e non focalizzata	60
Monitorare l'attenzione e la consapevolezza	63
4. L'esercizio base della ruota della consapevolezza	69
Mappe, metafore e meccanismi	69
La ruota della consapevolezza: esercizio base ed esercizio completo	71

Una mappa dell'esercizio base della ruota della consapevolezza	74
Esecuzione dell'esercizio base della ruota	76
Riflessioni sulla mente: l'esperienza con l'esercizio base della ruota	80
5. L'intenzione gentile	87
Introdurre gentilezza, empatia e compassione nella nostra vita	87
Integrazione, spiritualità, salute	99
Il Sé interiore e il Sé relazionale	100
Coltivare la compassione con dichiarazioni di intenzione	103
Riflessioni sull'intenzione gentile e compassionevole	108
Approfondire la pratica della ruota della consapevolezza	111
6. La consapevolezza aperta	115
L'esplorazione del mozzo della ruota	115
Riflessioni sul conoscere	119
Energia intorno alla ruota	119
Forma breve dell'esercizio della ruota	124
<i>Parte seconda</i>	
La ruota della consapevolezza e i meccanismi della mente	
7. La mente e il flusso di energia del corpo	131
“Tenere a mente” il cervello	136
Un modello del cervello a portata di mano	138
La rete della modalità di default	143
Come realizzare l'integrazione della rete di default	146
Allentare la morsa di un Sé separato	150
La differenza tra attaccamento e restare aggrappati a qualcosa	152
Il quarto segmento del cerchione e la mente relazionale	157
Favorire l'integrazione cerebrale con il training mentale	162
8. L'integrazione cerebrale e il raggio dell'attenzione focalizzata	165
Come e dove ha origine la consapevolezza?	165
La consapevolezza e l'integrazione dell'informazione	171
Attenzione, coscienza e cervello sociale	174
Il mozzo del conoscere e i possibili meccanismi cerebrali alla base della pura consapevolezza	178
9. La natura dell'energia, l'energia della mente	187
Scienza, energia ed esperienza	187

L'energia della natura	190
L'energia come probabilità	204
Il "diagramma delle tre P" del flusso di energia	215
Creare una mappa della mente nella forma di picchi, plateau e piano delle possibilità	218

10. La consapevolezza, il mozzo della ruota e un piano delle possibilità 231

La consapevolezza e il piano delle possibilità	231
I correlati cerebrali della pura consapevolezza	233

11. I filtri della coscienza 239

I filtri della coscienza e l'organizzazione dell'esperienza	239
L'influsso dei processi top-down e bottom-up sul nostro senso della realtà	243
I plateau, il "Sé" e la rete della modalità di default	248
Un personale insieme di filtri	253
La pura consapevolezza e i filtri della coscienza	255
L'onda oscillatoria dell'attenzione: un loop "a tre P", un raggio della ruota	258
Rapporti d'onda, stati della mente	263

12. Gioia e meraviglia 273

Tabella delle correlazioni tra esperienza mentale, metafora della ruota e meccanismo delle tre P	275
--	-----

Parte terza

Storie di trasformazione con l'impiego della ruota: mettere a frutto il potere del mozzo e vivere a partire dal piano delle possibilità

Proporre l'idea della ruota ai bambini: Billy e la libertà del mozzo, la spaziosità del piano	279
Insegnare la ruota agli adolescenti: Jonathan e il freno alle montagne russe di plateau e picchi	285
La ruota per i genitori e le altre persone che si prendono cura di un bambino: Monia e la libertà da ricorrenti plateau e picchi di caos e rigidità	292
La ruota della consapevolezza nel trattamento del trauma: Teresa e la trasformazione di filtri traumatici della coscienza	298
La ruota, la vita professionale e una mente risvegliata: Zachary e l'accesso al piano	316

Parte quarta

Il potere della presenza

Sfide e opportunità del vivere con presenza e consapevolezza	329
Libertà: la trasformazione in possibilità	337
La presenza al di là dei metodi	340
Consapevolezza mindful e integrazione	342
Realizzare il collegamento a partire dal piano delle possibilità	344
Ridere, vivere e morire a partire dal piano delle possibilità	347
Essere leader e amare a partire dal piano delle possibilità	351

Ringraziamenti	355
-----------------------	-----

Riferimenti bibliografici	359
----------------------------------	-----

Indice analitico	361
-------------------------	-----