



Psicoadvisor

ANNA DE SIMONE

ANA MARIA SEPE

# RISCRIVI le PAGINE della TUA VITA



*Tutti gli strumenti  
per scoprirti,  
capirti  
e volerti bene*

Rizzoli

ANNA DE SIMONE  
ANA MARIA SEPE

Riscrivi le pagine  
della tua vita

*Tutti gli strumenti per scoprirti,  
capirti e volerti bene*

Rizzoli

Pubblicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.  
Proprietà letteraria riservata  
© 2022 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-16399-6

Prima edizione: luglio 2022

Realizzazione editoriale: The Bookmakers

Riscrivi le pagine della tua vita



*Dedicato a te,  
che non ti accontenti di restare a galla  
e hai voglia di tracciare nuove rotte  
in questo mare chiamato vita.*



# Sommario

Introduzione	13
Capitolo I. Tutto inizia durante l'infanzia	
Sii curioso	23
Le tracce (quasi) indelebili dell'infanzia	25
Impara a leggerti dentro	27
La mappa delle emozioni	31
Capitolo II. Condizionamenti e altre zavorre	
L'impotenza appresa	45
I cani di Seligman	47
Le origini dell'impotenza appresa	49
L'effetto Rosenthal	54
Le profezie che si autoavverano	56
Dall'impotenza all'intraprendenza	61
Apprendere per crescere	63

### Capitolo III. Tu e la tua mente

Osserva la tua mente	71
Quei pensieri che ti fanno rimuginare	73
I pensieri automatici seguono il TUO schema	77
Migliora la tua vita mentale	83

### Capitolo IV. Definisci il tuo spazio, definisci chi sei

Una difesa indispensabile	92
Alla base delle relazioni sane	98
Come nascono i confini	100
Qual è il tuo confine?	102
Sentirsi al sicuro	106
Stabilisci i tuoi confini	112
Questione di equilibrio	115

### Capitolo V. Le mille parti di te

Le incoerenze che non ti spieghi	117
La teoria delle parti	119
I traumi invisibili	121
Le parti ferite del sé	127
Quali sono le parti emotive?	130
Il ruolo protettivo delle parti	135
L'esperienza emozionale correttiva	141
Ascolta la voce delle parti	142
Abbraccia le parti ferite di te	144

## *Sommario*

Capitolo VI. L'arte di forgiare il tuo presente: la resilienza	
Quando tutto sembra andare storto	146
La vita è come un ponte?	148
Metti alla prova le tue strategie di coping	151
Riattivare il muscolo della resilienza	158
Accettare... l'inaccettabile	161
Capitolo VII. La tua mente, il tuo corpo	
I topini di Levine	165
La centralina dello stress	167
Non è solo nella tua mente	170
L'importanza del respiro	172
Mente e corpo, un'unità indivisibile	175
Il potere della mente sul corpo	177
Come porre rimedio?	180
Perché è così importante sentirsi sicuri di sé?	183
Capitolo VIII. Esercizi per continuare in autonomia	
Interpretation experience	189
Orientamento cognitivo	200
Visualization experience	206
Positive affirmation experience	210
La sfida dei 30 giorni: un esercizio al giorno per volersi bene	214
Gli automatismi appresi	233
Epilogo	235