

ANSELM GRÜN

# PICCOLA SCUOLA DELLE EMOZIONI

Come i sentimenti  
possono infonderci vitalità

Queriniana

# Indice

<i>Introduzione</i> .....	5
Paura – un invito	11
Antipatia – vedere con altri occhi	17
Rabbia – un’energia utile	20
Sentirsi offesi –	
feriti nella propria dignità	25
Amarezza –	
veleno per i pensieri e i sentimenti	28
Gelosia – ferite della mia vita	31
Solitudine – un’opportunità di crescita	35
Disgusto – scegliere la vita	40
Aridità emotiva – morte interiore	43
Delusione – strappati all’illusione	47
Commozione – profondità dell’anima	51
Ostilità – la sfida dell’Ombra	54
Sentimento di libertà –	
in sintonia con me stesso	57
Gioia – il cuore si allarga	60
Serenità –	
in equilibrio nel centro di se stessi	67

Avidità – mai abbastanza	71
Indifferenza – non toccati dall'umanità	75
Felicità – vivere, semplicemente	78
Odio – un'energia distruttiva	81
Umore lieto – allegri e leggeri	86
Speranza – respiro dell'anima	89
Sentirsi feriti – l'anima in tumulto	92
Affanno – fardello interiore	95
Noia – invito a svegliarsi	98
Sensazione di vuoto –	
condotti verso l'essenziale	101
Amore – forza dell'incanto	106
Piacere – rimedio contro la tristezza	110
Compassione –	
immedesimarsi negli altri	116
Invidia – pungiglione velenoso	122
Senso di impotenza – accettare i limiti	128
Sete di vendetta –	
senza freni e senza misura	134
Rassegnazione –	
senza energia, senza speranza	138
Pentimento – dolore dell'anima	143
Godere delle disgrazie altrui –	
un sentimento naturale	146
Vergogna – tutelare la nostra dignità	150
Senso di colpa – la forza del perdono	154
Anelito – tensione e profondità	159

Preoccupazione –	
fiducia nella benedizione di Dio	163
Stupore – inizio della saggezza	167
Orgogliosa soddisfazione –	
conferma del proprio valore	170
Lutto –	
trasformazione in una nuova vitalità	174
Sorpresa – dono inaspettato	180
Fiducia – fondamento sicuro dell’anima	183
Confusione – nel groviglio del caos	188
Disperazione – al di là della fiducia	192
Gioia dell’attesa – apertura del cuore	195
Ira e collera –	
dominare, non essere dominati	198
Ottimismo –	
la fiducia si sposa alla speranza	201
<i>Postfazione</i> . . . . .	205
<i>Bibliografia</i> . . . . .	208
<i>Piccola guida alle emozioni</i> . . . . .	209