

KATHARINA CEMING

**UNA VITA  
PIENA DI SENSO**

Queriniana

# Indice

1. <i>La mia vita ha bisogno di un senso?</i> .....	5
2. <i>Innanzitutto, cosa significa «senso»?</i> .....	9
1. Cosa dona senso e significato alla nostra vita	12
2. Cosa può aiutare a superare le crisi	18
3. <i>Perché è sensato non preoccuparsi solo dei propri bisogni</i> .....	25
1. Per cosa vale la pena impegnarsi	27
2. Insieme anziché da soli	34
3. Osare l'amicizia	43
4. Sul senso di trascendenza	49
4. <i>Perché ha senso sapere chi siamo e quali atteggiamenti ci fanno bene</i> .....	57
1. Chi sono io e che cosa mi rende me stesso?	58
2. Il coraggio di essere generosi	65
3. La gratitudine allarga il cuore	71
5. <i>Perché ha senso fare amicizia con il mondo</i> .....	79
1. La nobile arte della distrazione	80
2. Vivere con gusto	85
3. Come il denaro ha a che fare con il senso	90
6. <i>Per chiudere in bellezza</i> .....	99