

ANSELM GRÜN

IMMAGINI EFFICACI CONTRO LO STRESS

Per riattivare la corrente della vita

Queriniana

Titolo originale:

Anselm Grün,

Kraftvolle Visionen gegen Burnout und Blockaden. Den Flow beflügeln

edited by Rudolf Walter

© 2012 by Kreuz Verlag part of Verlag Herder GmbH,
Freiburg im Breisgau

© 2013 by Editrice Queriniana, Brescia
via E. Ferri, 75 – 25123 Brescia (Italia/UE)
tel. 030 2306925 – fax 030 2306932
e-mail: info@queriniana.it

Tutti i diritti sono riservati. È pertanto vietata la riproduzione, l'archiviazione o la trasmissione, in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo, comprese la fotocopia e la digitalizzazione, senza l'autorizzazione scritta dell'Editrice Queriniana. – Le fotocopie per uso personale possono essere effettuate, nei limiti del 15% di ciascun volume, dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4-5, della Legge n. 633 del 22 aprile 1941. Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale, o comunque per uso diverso da quello personale, possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi (www.clearedi.org).



ISBN 978-88-399-3155-9

Traduzione dal tedesco
di ANNA BOLOGNA

www.queriniana.it

Stampato da Grafiche Artigianelli - Brescia

Indice

<i>Introduzione</i>	5
1. Prestare attenzione alle cause e imparare a gestire lo stress	25
2. Cinque cause del <i>burn-out</i>	34
3. Immagini di noi stessi che ci esauriscono	49
4. Immagini relazionali che fanno ammalare	66
5. Immagini che mettono le ali	80
6. Il nostro mestiere può assumere un senso	92
7. Immagini che danno un'impronta e loghi aziendali	113
8. Immagini in risonanza con l'anima	123
9. Fuoco e acqua: immagini bibliche che sono terapeutiche	131
10. La forza dei rituali	138

11. Riposo e calma, rinnovamento dall'interno	155
12. Far librare in alto la corrente della vita	159
13. Cinque strade per la sorgente interiore dell'energia	163
14. Come la corrente si fa benedizione: valori e relazioni	173
<i>Conclusione</i>	179
<i>Bibliografia</i>	183