

ANSELM GRÜN

**RISANARE
LE FERITE
DELL'ANIMA**

*Come trasformare
le emozioni negative*

Queriniana

Indice

Prefazione: <i>Tutte le emozioni sono lecite</i>	5
1. <i>Emozioni – Un tema per la vita</i>	11
1. Non rimuovere i sentimenti negativi, ma trasformarli	11
2. Che cosa ci dice la tradizione spirituale	18
3. Il rapporto maschile con le emozioni	23
4. Il rapporto femminile con le emozioni	30
5. Integrare i punti di forza maschili e femminili	37
2. <i>Perché la vita diventi più facile – Trasformare le emozioni negative.</i>	43
1. Non farti divorare dall'INVIDIA	43
2. L'energia positiva racchiusa nella COLLERA e nell'IRA	52
3. Che cosa vuole dirti la RABBIA	61
4. Senti l'anelito nascosto dietro la tua AVIDITÀ	70
5. Abbraccia la tua PAURA e scoprine il senso	80
6. Il tesoro nascosto nella DEPRESSIONE	93

7. Trasforma l'IMPAZIENZA in serenità	105
8. Come la GELOSIA diventa la porta d'ingresso dell'amore	110
9. L'AMAREZZA può diventare un sì alla vita	121
10. Di' addio al SENSO DI INFERIORITÀ	129
11. Liberati dall'ODIO e dalla VENDETTA	140
12. Riconoscere vecchie ferite nel SENTIRSI OFFESO	154
13. Gestisci la tua TRISTEZZA in modo creativo	161
14. Le PREOCCUPAZIONI e i CRUCCI si possono trasformare	170
15. Nella VERGOGNA è racchiusa una forza positiva	175
16. Invece della GRANDIOSITÀ: vedi la grandezza della vita	184
<i>Conclusioni</i>	191
<i>Bibliografia</i>	199