

VIVERE MEGLIO

RIORDINA LA TUA MENTE

Nella stessa collana:

CUORE E ANIMA

di Roberta Dell'Acqua

BEBÈ PRIMA E DOPO

di Shiva Shaffil e Elisa Bastet

SOLO TU & IO

Willard F. Harley Jr.

GUARIRE CON UN ABBRACCIO

di Cèline Rivière

CI VEDIAMO TRA NOVE MESI

di Sabine Davion-Marin

CUORE E ANIMA

di Roberta Dell'Acqua

I BENEFICI DEL DIGIUNO

di Ruediger Dahlke

COSMETICI NATURALI

di Natalia Wolf

STOP ALLA DEPRESSIONE

di Roberto Pagnanelli

LA FORZA DELLA GIOIA CHE È

IN TE

di Marino Parodi

I FRUTTI DI BOSCO

di Margarete Dressler

LA VIA DELLA SALUTE

di Elio Blancato

VINCERE LE TUE PAURE

di David Tolin

METODO ANTISTRESS

Günther Bisges

MAMME SI DIVENTA

di Susan Magee e Kara Naki-

sbendi

GLI ALIMENTI DELLA SALUTE

di Eugenio G. Branca

VEGETARIANO SÌ O NO?

di Nathalie e Jean-Marie

Delecroix

PERDERE LE CATTIVE ABITU-

DINI

di Ann Gadd

IL SEGRETO DEI CENTENARI DI

OKINAWA

di Jaqueline Armand

e Laurent Boucher

RESPIRARE È VIVERE

di Philip Smith

S.J. SCOTT
BARRIE DAVENPORT

RIORDINA
LA TUA MENTE

ARMENIA

Titolo originale dell'opera:
*Declutter Your Mind - How to Stop Worrying,
Relieve Anxiety, and Eliminate
Negative Thinking*
Traduzione dall'inglese di Roberta Zuppet

Copyright © 2016 by Oldtown Publishing LLC

Tradotto e pubblicato da Armenia S.r.l. con il permesso della Oldtown Publishing. Questa traduzione è basata su *Declutter Your Mind - How to Stop Worrying, Relieve Anxiety, and Eliminate Negative Thinking* © 2016 by Oldtown Publishing. Tutti i diritti riservati. Oldtown Publishing non è affiliata ad Armenia S.r.l. né è responsabile per la qualità della traduzione. Gli accordi per la traduzione sono stati gestiti da RussoRights, LLC a nome della Oldtown Publishing

Copyright © 2017 Armenia S.r.l.
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445
www.armenia.it
info@armenia.it

Stampato da Grafica Veneta S.p.A.

INTRODUZIONE

Come i pensieri determinano i risultati

«Serve molto poco per rendere una vita felice; è tutto dentro di te, nel tuo modo di pensare».

Marco Aurelio

Vi sentite mai sopraffatti dai pensieri? Lottate di settimana in settimana contro lo stress o l'ansia perché siete oberati di impegni? Volete semplicemente **smettere di preoccuparvi per la vita** in generale?

Ogni tanto capita a tutti di cadere nel pensiero negativo ma, se avete spesso la sensazione di non riuscire a gestirlo, dovrete esaminare attentamente *cosa pensate* e come i pensieri influiscono sul vostro benessere psicologico.

Questo monologo interiore è una parte naturale del vostro panorama mentale. È in funzione tutto il tempo, giorno e notte, per ricordarvi che dovete fare la spesa, per riempirvi di vergogna perché vi siete dimenticati del compleanno di vostra sorella o colmarvi d'ansia per le ultime notizie di attualità (per esempio, la politica, l'ambiente o lo stato dell'economia).

Questi pensieri sono il rumore di fondo della vita, anche se forse non sempre vi accorgete della loro presenza costante. Concedetevi un secondo per ascoltarli. Provate a interromperli. Difficile, vero? Vedrete che continueranno a fluire, uno dopo l'altro, spontanei e spesso sgraditi.

Alcuni sono bizzarri e innocui. «*Mi prude il braccio*». «*Sembra che stia per piovere*». «*Dove ho messo le chiavi?*».

Molti, invece, sono importuni e negativi. «*Quel tipo è un coglione*». «*Ho mandato a monte il progetto*». «*Mi pen- to di quello che ho detto alla mamma*».

Che siano negativi, neutri o positivi, questi **pensieri ingombrano la mente**, come una casa invasa da troppi oggetti.

Purtroppo eliminare il disordine mentale non è semplice come sbarazzarsi di qualche cianfrusaglia. Non si può «buttare via» un pensiero e pretendere che *non* torni più. Anzi, come in una partita senza fine di «Schiaccia la talpa», i pensieri negativi hanno la brutta abitudine di rialzare la testa non appena li colpite.*

Perché facciamo pensieri negativi

Immaginate la mente come una casa in perfetto ordine, priva di oggetti estranei, fastidiosi e inutili che

* *Schiaccia la talpa* è un gioco per bambini presente in molte sale giochi. Dai fori praticati sul ripiano spuntano piccole talpe di plastica e il bambino deve colpirle con un martello finto - N.d.T.

possano mettervi in agitazione. E se poteste circondarvi *solo* di pensieri capaci di incoraggiarvi, ispirarvi e confortarvi?

Visualizzate per un attimo la mente come un cielo limpido e tranquillo, e immaginate di poter scegliere cosa la attraversa. Se quel sereno cielo mentale è così desiderabile, perché pensiamo senza sosta, con pochissimi filtri per distinguere i pensieri positivi e necessari da quelli bizzarri e superflui?

Il cervello contiene circa cento miliardi di neuroni, cui si aggiunge un altro miliardo nel midollo spinale. Il numero complessivo di connessioni tra neuroni – le cellule deputate all'elaborazione delle informazioni – è stato stimato a centomila miliardi di sinapsi.

Il potente cervello umano elabora costantemente esperienze di ogni tipo e le analizza sotto forma di pensieri. Questi generano ciò che percepiamo come realtà.

Possiamo controllarli e indirizzarli, ma spesso sembra che abbiano una mente tutta loro, che influenzino noi e il nostro stato d'animo. Pensare è necessario per risolvere i problemi, per analizzare, prendere decisioni e pianificare, ma negli intervalli tra i momenti mentali proficui, la mente vaga come una scimmia impazzita, trascinandovi tra i rovi della ruminazione* e della negatività.

* Termine usato in psicologia per indicare pensieri ciclici negativi e pessimistici - N.d.T.

L'incessante dialogo interiore vi distrae da ciò che vi accade intorno qui e ora. Vi fa perdere esperienze preziose e sabota la gioia del presente.

Per quanto possa parere assurdo, crediamo di dover pensare di più o con maggiore impegno per «capire» perché non siamo felici o appagati come vorremmo. Cerchiamo di individuare gli oggetti, le persone e le esperienze che potrebbero soddisfare i nostri desideri e agevolare la nostra felicità. Più rimuginiamo sulla nostra disperazione, e più ci deprimiamo. I pensieri ci rendono irrequieti, vuoti e agitati mentre ci proiettiamo nel futuro o guardiamo al passato in cerca di risposte.

In effetti, quasi tutti i pensieri negativi sono legati al passato o al futuro. Succede spesso di ritrovarsi intrappolati in un ciclo ininterrotto di pensieri foschi o pessimistici, anche quando siamo impazienti di sfuggire al film infinito che si proietta nella nostra mente.

Non combattete solo con i pensieri, ma anche con l'incapacità di liberarvene. Più a lungo i pensieri negativi vi affliggono, e più il vostro stato d'animo peggiora. È quasi come se ci fossero due voi: il pensatore e il giudice, la persona che pensa i pensieri e la persona consapevole che li pensate e pronta a giudicare il loro grado di negatività.

Questa dinamica pensiero/giudizio ci riempie di emozioni dolorose. Più facciamo pensieri carichi di paura, rimorso e rimpianto, più ci sentiamo stressati, ansiosi, depressi e arrabbiati. Certe volte i pensieri ci paralizzano con emozioni negative, e sono queste ultime a toglierci la serenità e l'appagamento.

Benché i responsabili di tutta questa angoscia siano i pensieri, diamo per scontato che non ci sia molto da fare. Non si può impedire alla mente di pensare, giusto? Non si può spegnere il cervello a comando o sbarazzarsi del chiacchiericcio mentale e delle emozioni che ci impediscono di vivere appieno la vita.

Di tanto in tanto abbiamo un momento di serenità inattesa. Più spesso, tuttavia, cerchiamo di soffocare il chiacchiericcio mentale stordendoci con un eccesso di cibo, alcol, droga, lavoro, sesso o attività fisica. Ma queste sono soluzioni temporanee per attutire il rumore e alleviare il dolore. Ben presto i pensieri tornano alla carica e il ciclo riprende.

Siamo destinati a essere eterne vittime della «mente scimmia»? Dobbiamo combattere costantemente contro i pensieri e permettere loro di torturarci con ansie, rimpianti e preoccupazioni? C'è un modo per avere una mente sgombra, libera dalla negatività e dal dolore?

Forse non riuscirete sempre a tenere in ordine la vostra «casa mentale», ma potete influenzare i pensieri quanto basta per migliorare nettamente la qualità della vita e la felicità in generale. Pensare può sembrare automatico e incontrollabile, ma molti schemi di pensiero sono abituali e meccanici.

Anche se sembra che voi e i vostri pensieri siate inseparabili, avete un «io conscio» che può intervenire con decisione e gestirli. Avete molto più controllo di quanto crediate sui vostri pensieri. Quando imparerete a controllare la mente, aprirete una porta all'immensità della cre-

attività, dell'ispirazione e della genialità nascoste dietro il disordine dei pensieri indomiti.

Con vari esercizi di mindfulness per tutti e abitudini pratiche potrete neutralizzare i pensieri e avere più «spazio» nella mente per assaporare la serenità e la felicità. Avrete la lucidità necessaria per stabilire le giuste priorità nella vita, per abbandonare ciò che non serve più ai vostri scopi e decidere come volete vivere giorno dopo giorno.

Introduzione: *Riordina la tua mente*

L'obiettivo di questo libro è semplice: vi insegneremo le abitudini, le azioni e gli atteggiamenti da adottare per riordinare il caos mentale che forse vi impedisce di essere più concentrati e consapevoli.

Invece di limitarci a darvi qualche suggerimento, vi mostreremo come azioni concrete, avallate dalla scienza, possano – se praticate regolarmente – generare un cambiamento reale e duraturo.

Riordina la tua mente è diviso in quattro parti piene di informazioni utili per migliorare gli ambiti della vita in cui vi sentite stressati o impotenti. In particolare, ci occuperemo di questi temi:

1. Riordinare i pensieri
2. Riordinare le responsabilità
3. Riordinare le relazioni

4. Riordinare il mondo circostante

Come scoprirete, questo volume è ricco di esercizi che possono avere un impatto positivo immediato sul vostro atteggiamento. Data la quantità di materiale, vi consigliamo di leggerlo tutto e poi di tornare indietro per individuare l'ambito della vostra vita che richiede più lavoro. In altre parole, dovrete trovare una «strategia vincente» che avrà un effetto istantaneo sulla vostra esistenza.

Chi siamo?

Barrie è la fondatrice di *Live Bold and Bloom*, un sito di sviluppo personale pluripremiato. È una personal coach certificata e una creatrice di corsi online, che aiuta le persone a adottare strategie pratiche per uscire dalla zona di sicurezza e avere una vita più felice, ricca e appagante. È anche autrice di una serie di libri sull'automiglioramento, dedicati alle abitudini positive, alla passione per la vita, al rafforzamento della fiducia, alla mindfulness e alla semplicità.

Essendo madre di tre figli e alternandosi tra casa e lavoro, Barrie sa benissimo quanto sia proficuo e decisivo semplificare e gestire la vita interiore ed esteriore per ridurre lo stress e godersi l'esistenza fino in fondo.

Steve (o «S.J.») gestisce il blog *Develop Good Habits* ed è autore di una serie di libri sulle abitudini, disponibili su Amazon. L'obiettivo dei suoi volumi è dimostrare come il consolidamento continuo di determinate abitudini possa sfociare in una vita migliore.

Abbiamo scritto a quattro mani altri due libri sulla mindfulness e su come adottare uno stile di vita meno complicato: *10-Minute Declutter: The Stress Free Habit for Simplifying Your Home* e *10-Minute Digital Declutter: The Simple Habit to Eliminate Technology Overload*. Oltre a insegnare azioni pratiche per gestire gli oggetti materiali, questi volumi spiegano come l'eliminazione del «rumore di fondo» dalla vita possa avere un effetto positivo sul benessere mentale.

Entrambi abbiamo ragioni diverse non solo per seguire i principi qui esposti, ma anche per decidere di scrivere questo libro.

La storia di Barrie...

Negli ultimi anni Barrie ha cambiato radicalmente priorità e stile di vita. Provando un senso di vuoto e ritrovandosi spesso alle prese con un'ansia generalizzata, ha intrapreso una ricerca personale per scoprire cosa la appassionasse – oltre al ruolo materno – e per capire come zittire la «voce nella sua testa» che scatenava l'ansia e la sofferenza.

Questo viaggio l'ha portata verso una nuova carriera come personal coach, blogger esperta di sviluppo personale, insegnante e scrittrice. Mentre lavorava e svolgeva ricerche, ha avuto profonde illuminazioni durante le quali ha imparato di più sulla mindfulness, sulla semplificazione e sull'identificazione di nuove priorità in cui investire la maggior parte del tempo e delle energie.

Di recente si è trasferita da un congestionato e frenetico sobborgo di Atlanta ad Asheville, nella Carolina del Nord, dove si gode un ritmo di vita più lento in una città che dà la precedenza alla vita sana, al buon cibo, alle relazioni interpersonali, alla natura e alla musica.

Ha traslocato in una casa molto più piccola, sbarazzandosi di numerosi oggetti e riducendo il guardaroba. Considera le relazioni, le esperienze e le gratificazioni personali più importanti delle cose materiali, dei soldi e del prestigio. Nella vita di tutti i giorni cerca di concentrarsi sull'equilibrio e sull'essere presente, usando gli strumenti della meditazione, dell'esercizio fisico e del contatto con la natura.

La storia di Steve...

Per anni Steve ha condotto una vita piuttosto superficiale, ma dalla seconda metà del 2015 ha vissuto **quattro importanti cambiamenti esistenziali** (il matrimonio, la nascita di un bambino, l'acquisto di una casa e l'avvio di una nuova attività). Pur essendo entusiasmanti, questi eventi hanno aggiunto una maggiore quantità di stress alla sua vita.

All'inizio si è sentito sotto pressione, ma poi ha imparato a semplificare i pensieri e a concentrarsi su ciò che fa in ogni istante. Così, quando si dedica alla moglie e al figlio, vive appieno il momento e, quando lavora, porta a termine incarichi importanti in uno stato di flusso produttivo.

Le strategie che Steve e Barrie usano per combattere lo stress non sono semplici ma, se sostenute da un impegno quotidiano, funzionano sempre. Sono i metodi che scoprirete in questo libro.

Perché DOVETE leggere Riordina la tua mente

Questo volume si rivolge a chiunque si sia reso conto che i pensieri incontrollati interferiscono con la concentrazione, la produttività, la felicità e la serenità.

Riordina la tua mente fa al caso vostro se:

- Vi ritrovate spesso intrappolati in pensieri ansiogeni, negativi e sterili.
- Perdete tempo, concentrazione ed energie preziose a causa del rimuginio e della preoccupazione.
- Vi sentite frustrati e non sapete come mettere fine ai pensieri negativi e compulsivi.
- Avete attraversato periodi di forte stress, agitazione, ansia e persino depressione per colpa del sovraccarico mentale.
- Vi ritrovate a usare i soldi, gli oggetti, il lavoro, il successo o il prestigio per riempire un vuoto e contrastare la tristezza.
- Siete così indaffarati, stanchi e stressati da aver perso di vista chi siete davvero.
- Ricorrete all'alcol, alla droga e ad altre attività compulsive per essere meno sensibili ai pensieri e alle emozioni dolorose.
- Volete modificare le vostre priorità e imparare a gestire e a capire i pensieri in modo da non essere più alla loro mercé.
- Il capufficio, il coniuge o altri membri della famiglia vi accusano di distrazione, scarso impegno, agitazione o stress costante.

- Desiderate semplicemente uno stile di vita più centrato, calmo e tranquillo.

La conclusione?

Se sognate una vita mentale calma e semplificata e volete riappropriarvi del tempo e delle energie che sprecate con il rimuginio e l'ansia, siete nel posto giusto. Leggendo questo libro non solo acquisirete le capacità indispensabili per riordinare e gestire i pensieri, ma scoprirete anche strategie efficaci da adottare immediatamente. Abbiamo molto di cui parlare, perciò entriamo nel vivo della discussione e spieghiamo perché siamo prigionieri del pensiero e quali siano gli effetti di questa situazione.

Indice

INTRODUZIONE.....	»	7
Come i pensieri determinano i risultati	»	9
Perché facciamo pensieri negativi.....	»	10
Introduzione: <i>Riordina la tua mente</i>	»	14
Chi siamo?.....	»	15
La soria di Barrie.....	»	17
La storia di Steve.....	»	18
Perché dovete leggere RIORDINA LA TUA MENTE	»	19
PARTE PRIMA - RIORDINARE I PENSIERI.....	»	21
Le quattro cause del disordine mentale.....	»	23
Causa #1: lo stress quotidiano	»	23
Causa #2: il paradosso della scelta	»	25
Causa #3: troppo «ciarpame»	»	26
Causa #4: il pregiudizio della negatività.....	»	28
Abitudine di riordino mentale #1: la respirazione profonda focalizzata	»	31
Abitudine di riordino mentale #2: la meditazione	»	39
Abitudine di riordino mentale #3: reinquadrare tutti i pensieri negativi	»	47
Strategia #1. Limitatevi a osservare.....	»	48
Strategia #2. Chiamate i pensieri con il loro nome	»	49
Strategia #3. Dite no.....	»	49
Strategia #4. Provate il trucco dell'elastico...	»	50
Strategia #5. Individuate i fattori scatenanti	»	50
Strategia #6. Distraetevi.....	»	50

Abitudine di riordino mentale #4: insegnate nuovi trucchi alla vecchia mente.....	»	53
#1. Mettete in discussione il pensiero e sostituitelo	»	54
#2. Accettate la situazione	»	55
#3. Passate all'azione consapevole.....	»	56
#4. Impostate un timer per la preoccupazione.....	»	57
Osservazioni finali sul riordino dei pensieri	»	58
PARTE SECONDA - RIORDINARE LE RESPONSABILITÀ	»	59
L'importanza dei valori fondamentali	»	61
Perché i valori fondamentali?	»	62
Strategia #1: individuate i VOSTRI valori fondamentali	»	65
Strategia #2: chiarite le vostre priorità.....	»	69
Due esempi... ..	»	71
Esercizio #3a: concentratevi sulla determinazione consapevole degli obiettivi....	»	75
Strategia #3b: prefiggetevi obiettivi		
S.M.A.R.T. Trimestrali	»	79
S: specifici	»	80
M: misurabili.....	»	80
A: affrontabili.....	»	81
R: rilevanti.....	»	81
T: temporali	»	81
Fase #1: stabilite cosa è importante per voi..	»	83
Fase #2: concentratevi su obiettivi trimestrali...	»	83
Fase #3: usate una revisione settimanale per preparare un programma	»	84
Fase #4: passate all'azione	»	86
Fase #5: rivedete gli obiettivi.....	»	88
Fase #6: valutate gli obiettivi trimestrali.....	»	88

Strategia #4: legate gli obiettivi alle passioni.....	»	91
Fase 1: scrivete una visione	»	93
Fase 2: riesaminate la vostra vita attuale	»	95
Fase 3: indagate su voi stessi	»	95
Fase 4: cominciate a leggere	»	96
Fase 5: restringete il campo di ricerca	»	96
Fase 6: trovate un mentore	»	97
Fase 7: raccogliete le idee e scrivete	»	97
Fase 8: fate la prima azione	»	97
Fase 9: fate un giro di prova	»	98
Fase 10: considerate gli altri	»	98
Fase 11: risparmiate	»	98
Fase 12: pianificate il reddito	»	99
Fase 13: occupatevi del lavoro attuale.....	»	99
Fase 14: alimentate la motivazione con l'azione	»	99

PARTE TERZA - RIORDINARE LE RELAZIONI	»	101
L'impatto negativo delle cattive relazioni.....	»	103
Possono le relazioni idilliache donare la felicità?.....	»	104
Strategia relazionale #1: siate più presenti.....	»	107
Praticate l'ascolto empatico.....	»	108
Il linguaggio consapevole	»	109
La meditazione della gentilezza amorevole .	»	110
Smettete di paragonarvi agli altri	»	113
Accorgimento #1: praticate l'accettazione integrale di voi stessi	»	115
Accorgimento #2: cambiate ciò che potete ..	»	115
Accorgimento #3: esprimete costantemente gratitudine.....	»	116
Strategia relazionale #2: staccatevi dal passato	»	119

Risolvete ciò che potete	» 121
Mettete in discussione il vostro racconto.....	» 122
Perdonate.....	» 123
Strategia relazionale #3: la mindfulness	
con il partner.....	» 125
Assumetevi l'impegno	» 127
Comunicate il vostro impegno	» 127
Siate presenti sul piano emotivo.....	» 128
Ascoltate senza mettervi sulla difensiva.....	» 129
Ripetete le parole del partner.....	» 129
<i>Optate per una comunicazione autentica</i>	» 129
Cercate le lezioni all'interno del conflitto....	» 130
Passate del tempo con il partner senza distrazioni.....	» 131
Strategia relazionale #4: lasciatevi alle spalle	
certe persone	» 133
Considerate i vantaggi della vita senza questa persona	» 136
Considerate le conseguenze di dire addio....	» 137
Definite cosa significa davvero «addio»	» 137
Comunicate le vostre intenzioni senza accusare.....	» 138
Preparate un piano per un'eventuale reazione negativa.....	» 139
Accettate l'idea che possa volerci tempo.....	» 140
Elaborate il lutto	» 140
 PARTE QUARTA - RIORDINARE IL MONDO	
CIRCOSTANTE	» 143
L'importanza di riordinare il mondo	
circostante.....	» 145
Semplificate la vostra casa	» 147
1. Allestite un deposito provvisorio.....	» 149

2. Procuratevi degli scatoloni per il deposito provvisorio	» 149
3. Tenete a portata di mano un timer, un bloc-notes e una penna.....	» 150
4. Fate un programma.....	» 150
5. Iniziate dalla stanza in cui passate più tempo	» 151
6. Scegliete il metodo	» 151
7. Evitate l'indecisione	» 151
8. Lavorate rapidamente	» 152
9. Informate la vostra famiglia.....	» 152
10. Godetevi il processo.....	» 153
Semplificate la vostra vita digitale	» 155
Come passate il vostro tempo digitale?	» 156
Quanto sono disordinati i vostri dispositivi?.....	» 157
Qual è il vostro atteggiamento digitale?	» 159
Semplificate le vostre attività.....	» 161
Strategia #1. Stabilite le priorità giornaliere.	» 164
Strategia #2. Selezionate gli impegni	» 164
Strategia #3. Concentratevi su tre obiettivi importanti al giorno.....	» 165
Strategia #4. Godetevi una pausa inviolabile.	» 165
Strategia #5. Riesaminate gli impegni dei vostri figli	» 165
Strategia #6. Uscite puntuali dal lavoro	» 167
Strategia #7. Prendetevi un periodo sabbatico dal digitale.....	» 168
Strategia #8. Sfruttate il potere del flusso e della concentrazione	» 169
Trovate una sfida	» 170
Perfezionare le vostre capacità	» 171
Prefiggetevi obiettivi chiari	» 171

Concentratevi attentamente sul compito da portare a termine	» 171
Ritagliatevi abbastanza tempo	» 172
Monitorate il vostro stato emotivo.....	» 172
Semplificate le vostre distrazioni (per vincere la procrastinazione).....	» 173
1. Pianificate in anticipo	» 175
2. Definite il vostro perché.....	» 175
3. Scomponete.....	» 176
4. Scegliete il momento più proficuo	» 176
5. Preparate l'occorrente	» 176
6. Ripetete le fasi precedenti	» 177
7. Eliminate le distrazioni.....	» 177
8. Iniziate dalla mindfulness	» 178
9. Impostate un timer	» 178
10. Programmate pause più lunghe	» 179
11. Ricompensatevi	» 179
12. Programmate compiti secondari.....	» 179
Semplificate le vostre azioni.....	» 181
#1. Mangiate consapevolmente	» 182
#2. Pulite la casa consapevolmente	» 184
#3. Camminate consapevolmente	» 185
#4. Immergetevi consapevolmente nella natura.....	» 185
#5. Allenatevi consapevolmente	» 187
Fate attenzione al vostro corpo.....	» 188
Trovate la vostra ancora.....	» 189
Fate caso all'ambiente circostante	» 190
Conclusioni	» 191
Ultime considerazioni sul riordino mentale.....	» 193
I vostri valori in parole (capitolo supplementare)	» 199

Vi è piaciuto <i>Riordina la tua mente?</i>	» 206
Altri libri di Barrie.....	» 207
Altri libri di Steve	» 209
Cenni su Steve.....	» 213
Cenni su Barrie.....	» 213