

ANSELM GRÜN

ATTIVARE
LE ENERGIE
POSITIVE

Contro l'esaurimento

Queriniana

Indice

<i>Prefazione</i>	5
Percorri la via della calma	9
Dalla calma scaturisce l'energia	12
Una condizione benefica	14
Interamente presenti	17
Punti di sosta interiori	19
Una via per la serenità	21
Lo spazio interiore	24
Struttura il tuo tempo	26
Momenti di calma	28
Niente affanno	30
Lentamente – passo dopo passo	32
Confida nell'amore, diventa davvero umano	34
Entra in contatto	36
Non c'è bisogno d'altro	38

Ama e fa' ciò che vuoi	40
Apri il tuo cuore	42
Goditi la vita!	43
Nutrimiento per l'anima	45
Così fiorisce la vita	46
Un amore che è qualcosa di più	48
Senso di appartenenza	49
Fare ciò che è in mano nostra	51
Lasciati lo spazio per respirare	53
Con attenzione e consapevolezza	55
Nel creato vivente	57
Una cosa sola con la natura	60
Vivo e al sicuro	62
Il movimento fa bene	64
Far rivivere le gioie	66
Concediti tempo per l' <i>otium</i>	68
A casa mia	70
Non lasciarti prendere dall'affanno	72
Vitalità gioiosa	74
Scegli la vita	76
Un ritmo che fa bene	78
Un silenzio ristoratore	80
Purificante e chiarificatore	81
La musica trasforma l'anima	83
Una forza che scioglie le tensioni	85

Gioia e desiderio	88
La forza della riconciliazione	90
Vieni a casa	92
Il suono della patria	95
Il coraggio di mettere dei paletti	97
Perché la relazione rimanga viva	99
L'attenzione aiuta	101
Esercitare la gratitudine	103
Una chiave della gioia	105
Da' spazio al desiderio	107
Il potenziale del ricordo	109
La speranza non si dà mai per vinta	110
Dire sì all'esistenza	112
Un legame con tutti	114
Lasciar passare l'amore divino	115
Sperare tutto	117
Una forza particolare	119
Introiettare e comprendere	120
Affidarsi	121
Il mistero del cuore	123
Così scorre la vita	126
<i>Bibliografia</i>	129