

Indice

Ringraziamenti	7
Introduzione	9
<i>Primo passo</i>	
Comprendere il rimpianto	
1. Che cos'è il rimpianto?	19
2. Il rimpianto in azione	33
<i>Secondo passo</i>	
Imparare a prendere buone decisioni	
3. Quali sono le presupposizioni che guidano le nostre decisioni e alimentano i rimpianti?	61
4. Qual è la nostra percezione del rischio?	83
5. Il timore dei rimpianti ci stimola ad agire o ci blocca nell'inerzia?	111
6. Il momento della scelta	135
<i>Terzo passo</i>	
Trasformare il rimpianto in alleato	
7. Impariamo a gestire le delusioni	163
8. Superiamo la tendenza a ruminare	191
9. Il senso di colpa come strumento di apprendimento	209
10. Mettiamo a frutto il rimpianto utile	233
Tiriamo le fila. Ricordiamo il passato con lo sguardo rivolto al futuro	253

Risorse	259
Bibliografia	263
Indice analitico	271

Dal sito www.raffaellocortina.it è possibile scaricare e stampare i questionari per uso personale o per l'utilizzo con pazienti o clienti (maggiori dettagli nella pagina del copyright).