

## Sommario

<b>Introduzione</b>	13
<b>Prefazione</b>	15
Ringraziamenti	18

### PARTE PRIMA

<b>Proviamo a definire la felicità</b>	
1.1 Felicità: alcune definizioni	21
1.2 Cosa succede quando siamo felici?	21
1.3 Chi sono le persone felici?	22
1.4 Felicità e benessere	23
1.5 Felicità: istruzioni per l'uso	24
1.6 Come raggiungo momenti di intensa felicità col mio uomo	24
1.7 Da Pyong Yong a Pechino	25
<b>Un progetto che viene da lontano nel tempo</b>	
2.1 Discorso sul nuovo centro di Trieste	27
2.2 Felicità cos'è	28
2.3 Il teatro, la drammatizzazione, la comicità	29
2.4 La comico terapia	30
2.5 La comicità	31
2.6 La rottura della tavola	31
2.7 L'immaginazione creativa	32
2.8 L'uomo è fatto per essere felice	32
<b>Onde alfa e felicità</b>	
3.1 Messaggi da inserire in Onde Alfa	35
3.2 Creatività, per il recupero della felicità	36
3.3 Messaggi di gratitudine	36
3.4 Invocazione	37
3.5 L'olio della vita	38
3.6 Per te, massaggiatore, estetista o altro il ciclo dell'albero e delle mani	39
<b>Progettare la felicità</b>	
4.1 Progetto Felicità	41
4.2 Felicità: come raggiungerla	41
4.3 Alcune definizioni di felicità	41
Scritto emerso da un gruppo di creatività	42
Strategie per essere felici	43

Uccello del paradiso	44
4.4 Immaginazione creativa: con l'utilizzo amplificato dei sensi	44
Auto-guarigione	44
4.5 Una bella giornata di sole	45
4.6 Mi trasformo in farfalla	46
4.7 L'albero: per recuperare serenità e gioia di vivere	46
4.7.1 La mongolfiera	47
4.7.2 Il baobab	47
4.7.3 Alle cinque della sera	48
4.7.4 Il viaggio nel corpo umano	48
4.8 La purificazione	49
<b>Un progetto felicità per le scuole</b>	
5.1 Progetto felicità per le scuole	51
5.2 Relazione di sintesi "Progetto Felicità" Scuola dell'infanzia	53
5.2.1 Esperienze significative	54
5.3 Relazione di sintesi "Progetto Felicità" Scuola primaria	55
5.3.1 Esperienze significative	56
5.4 Progetto felicità: scuola secondaria di primo grado	57
5.4.1 I risultati	57
5.5 Una lettura personale	58
5.5.1 Esperienze significative	59
5.6 Relazione di sintesi "Progetto Felicità": scuole Superiori	59
<b>Migliorare con la creatività e altri strumenti per essere felici</b>	
6.1 Ai seminari di Creatività, sogni e Psicodramma	63
6.2 Di Nennolina preferisco ricordare l'aspetto gioioso	63
6.3 Per essere felici, smettiamola di usare lamentele di questo tipo	64
6.4 Il riso fa buon sangue	65
6.5 Il Volo	65
6.6 Immaginazione creativa	66
6.7 La casetta nel bosco (Ovverosia, la strada della felicità)	66
6.7.1 Dall'immaginazione dei bambini: la mongolfiera	68
6.7.2 Le sette porte	69
6.8 Lorena, la splendida fioraia	70
<b>Definire la felicità</b>	
7.1 Felicità: cos'è?	73
7.1.1 Si raggiunge uno stato di felicità desiderandolo fortemente	74
7.2 Il segreto della felicità	74
7.3 La felicità non è determinata dalla ricchezza	76
7.4 Il nonno dai capelli bianchi	78

7.5 Per chi ha fantasia e gioia nel cuore, un palloncino può diventare mille altre cose	79
7.6 Per creare la mia felicità	80
7.7 Quando sorridiamo	80
7.8 Sono felice perché vivo creativamente e stimolo negli altri creatività	80
7.8.1 Suggerimenti per determinare la felicità	82
7.8.2 L'Uccello del Paradiso	83
Massime sulla felicità	84
Aforismi	88

<b>Bibliografia parte prima</b>	91
---------------------------------	----

## PARTE SECONDA

### **Concetto generale di felicità ieri ed oggi**

8.1 Felicità: concetto generale	95
8.2 Il concetto nella filosofia antica	95
Scheda 1 - Eudemonismo	96
8.3 Il concetto di felicità nella filosofia moderna	96
Scheda 2 - Utilitarismo	97
8.4 Felicità pubblica	98
Scheda 3 - Scuola Scozzese	99
8.5 Etica e felicità: introduzione	100
8.6 Le dottrine etiche antiche. Aristippo e la scuola cirenaica	101
8.7 Platone e l'edonismo	101
8.8 Aristotele e la felicità	102
8.8.1 Lo stoicismo e la felicità	102
8.8.2 L'Epicureismo	103
8.8.3 L'etica cristiana	104
8.9 L'etica moderna. Dal Rinascimento A Kant	104
8.9.1 La Morale Kantiana	105
8.9.2 L'etica postkantiana	106
8.10 L'etica contemporanea	107

### **I cicli cerebrali e la felicità**

9.1 Il sonno	111
Il sonno e le sue fasi	111
9.1.1 Neurofisiologia del ciclo sonno-veglia	112
9.1.2 Neurotrasmettitori del sonno e della veglia	113
9.1.3 Funzioni del sonno	113
9.2 Energia, onde cerebrali e la strada della felicità	114
Mente razionale	115
Mente intuitiva	115

9.2.1 Un pensiero di Emil Coué	121
9.2.2 Cosa intendiamo con inconscio?	122
9.2.3 L'Autosuggestione e le sue Leggi. Che cos'è l'autosuggestione	123
9.2.4 Le leggi dell'autosuggestione	124
9.3 L'intensità del pensiero quale variabile per la realizzazione dello stesso	125
9.4 Il processo di sviluppo di un'idea	126
9.5 Che cosa significa riuscire a far penetrare un'idea nell'inconscio?	126
9.6 L'autosuggestione curativa	128
9.7 Un aiuto per il massimo risultato dell'autosuggestione: l'educazione allo stato alfa	128
9.8 Utilizzare efficacemente il tempo per creare "affioramento"	129
9.9 Forme di affioramento	130
9.10 L'affioramento è voluto ma non volontario	130
<b>Controllare il pensiero per costruire la propria felicità</b>	
10.1 Controllare la mente inconscia	131
10.2 Come realizzare questo stato?	131
10.3 Modificare le immagini Mentali ed operare col "Come se"	132
10.4 Come dar contenuto alla formula	133
10.5 Analisi reale della situazione	134
10.6 Nuova direzione: verso il benessere	135
10.7 Scozzata modificata	136
10.8 La metodica dell'agire "Come Se"	136
10.9 Il "come se" come una base di "ginnastica mentale"	137
<b>Cos'è la mente e come utilizzare le sue forze nascoste</b>	
11.1 Il concetto di mente in Antropologia e Filosofia	139
11.2 Come utilizzare l'autosuggestione e il raccoglimento mentale	143
11.3 La potenza della "ginnastica mentale"	144
11.4 Coltiva l'autosuggestione	145
11.4.1 Usa il tuo immaginario	147
11.5 Immaginazione e filosofia	147
11.6 Psichiatria: Delirio di immaginazione	149
11.7 Il potere dell'immaginazione	149
11.8 Esperienza e immaginazione	150
11.9 Surrealismo e immaginazione	153
11.10 La coscienza immaginativa	154
11.10.1 Immaginazione e materialità delle cose immaginate	157
<b>La dinamica di gruppo per la psicoterapia</b>	
12.1. Gruppi e dinamica di gruppo	161
12.2. Senso di radicamento o appartenenza	161
12.3. L'interdipendenza	162

12.4	Coesione di gruppo	164
12.5	Definizione di una leadership	164
12.6	La socializzazione	166
<b>I principali approcci teorici</b>		
13.1	L'approccio classico di Kurt Lewin	167
13.2	L'approccio della psicologia umanistica	169
13.3	L'approccio psicoanalitico	170
13.3.1	L'analisi "di" gruppo di W. Bion	170
13.4	L'analisi "mediante" il gruppo di S. H. Foulkes	173
<b>Modelli di dinamiche di gruppo</b>		
14.1	Il T-Group	175
14.2	Il Gruppo di apprendimento	176
14.3	Il Gruppo di ascolto	176
14.4	Il Gruppo Balint	176
14.5	SQM: Dinamica	178
<b>Il gruppo e lo psicodramma per essere più felici</b>		
15.1	Il gruppo	181
15.2	Processi e strutture di gruppo	182
15.3	Funzioni del gruppo	183
15.4	Gruppi parentali	184
15.5	Forme dell'organizzazione sociale	186
15.6	L'Io-Dio di Moreno	187
15.7	Il gruppo psicodrammatico	187
<b>Il gruppo e la comunicazione</b>		
16.1	La comunicazione non verbale	191
16.2	Involontarietà della comunicazione non verbale	191
16.3	Ruoli e Sé	193
16.4	Ambiente ausiliario	194
16.5	L'accudimento del Sé	196
16.6	Direttore, deus ex machina	196
16.7	Principi/regole	197
16.8	Psicologia del Sé	198
16.9	Comunicazione mente-corpo	200
<b>Il metodo Moreniano per usato nell'Istituto C.R.S. I.D.E.A.</b>		
17.1	Moreno e la sociometria	203
17.2	Gli strumenti proiettivi	206
17.3	La valutazione	208

17.4 Strumenti di regia	209
17.5 Funzione riparatrice e addestrativa del gruppo	210
<b>Conoscere se stessi per migliorarsi</b>	
18.1 Definizione di personalità	213
18.2 Formazione e sviluppo della personalità	213
18.3 Studio della personalità	214
18.4 Disturbi della personalità	214
18.5 La personalità creativa, caratteristiche	215
<b>La creatività per essere felici</b>	
19.1 La creatività che cos'è?	217
19.2 Creatività nell'arte	219
19.4 La visione sistemica della creatività	221
19.5 Uscire dalla rigidità logica	221
19.6 Creatività un punto di vista psico-biologico	223
<b>Creatività e benessere psico-fisico</b>	
20.1 Il concetto di salute mentale	227
20.2 Blocchi comunicativi	228
20.3 Definizione di bisogno	230
20.4 Auto-realizzazione, bisogno irrinunciabile	230
20.5 Equilibrio psicologico e creatività	231
<b>L'arte di educare</b>	
21.1 La figura dell'educatore	233
21.2 Educazione come processo esplicito o implicito	234
21.3 Educazione come sede di conservazione o progresso socioculturale	235
21.4 I primi sistemi educativi	236
21.5 La tradizione occidentale	237
21.6 L'influenza del protestantesimo, l'influenza cattolica e lo sviluppo delle scienze	239
21.7 Da Rousseau ai giorni nostri	240
<b>Bibliografia parte seconda</b>	243
Note biografiche di Carmen Meo Fiorot	250



Visita il nostro sito web  
[www.edizionaltravista.com](http://www.edizionaltravista.com)

© Copyright Edizioni Altravista  
via Dante Alighieri, 15  
27053 - Lungavilla (PV)  
tel. 0383 364 859 fax 0383 377 926  
[www.edizionaltravista.com](http://www.edizionaltravista.com)