

Indice

Prefazione dell'edizione italiana

Giulia Lanza di Scalea

Prefazione

Stephen W. Porges

Introduzione

Un rapido sguardo ai principi e agli elementi della teoria polivagale

Viaggiare lungo i percorsi autonomici

Imparare ad ascoltare

Brama di connessione

Neurocezione: l'intuito del vostro sistema nervoso

Pattern di connessione e protezione

Ancorarsi alla sicurezza

Plasmare dolcemente

Riscrivere la storia

Esperienze che trascendono il sé

Prendersi cura del sistema nervoso

Creare comunità

Conclusione

Ringraziamenti