

Indice

1. Piacersi e sentirsi capaci	3
1.1. (S)valutarsi, p. 3 - 1.2. Piacere a chi?, p. 8 - 1.3. Riesco quindi valgo, p. 12 - 1.4. Preoccupati o fiduciosi?, p. 17 - 1.5. Fino a quando?, p. 20	
2. Successo, motivazione e autostima	25
2.1. Ho sbagliato! Che ne sarà di me?, p. 25 - 2.2. L'autostima è un predittore del successo?, p. 29 - 2.3. Evitamento e ritiro, p. 33 - 2.4. Perdere o perdersi?, p. 38 - 2.5. Autostima e depressione, p. 42	
3. Vivere le proprie emozioni	47
3.1. La parola alle emozioni, p. 47 - 3.2. Tu non sei le tue emozioni, p. 52 - 3.3. Amati, p. 57 - 3.4. Arrabbiati e felici, p. 61	
4. Misurare l'autostima	69
4.1. Il sé che vale: misure esplicite, p. 69 - 4.2. Il sé che piace: misure indirette, p. 73 - 4.3. L'autostima nascosta: misure implicite, p. 77 - 4.4. L'eccesso di autostima, p. 82	
5. Coltivare l'autostima	87
5.1. È proprio necessario?, p. 87 - 5.2. Accettazione di sé, p. 91 - 5.3. Rivalutarsi e rivalutare, p. 97 - 5.4. Autoaffermarsi, p. 102 - 5.5. Scegliere se stessi, p. 106	
Bibliografia	111
Ringraziamenti	121