

## **INDICE**

**Prefazione dell'Editore**

**Introduzione**

**Presentazione del Metodo - nota esplicativa per il lettore**

**Parte PRIMA - TEORIA**

**PIANO PER L'EDUCAZIONE RAGIONATA DEL CARATTERE**

**Nozioni biologiche sulla volontà**

Il sistema nervoso

L'influenza ghiandolare

La teoria dell'ereditarietà

La costituzione fisica

**La volontà dal punto di vista psichico**

Il processo volontario e i suoi "momenti"

**La formazione del carattere**

Lo stimolo

Gli impulsi mentali

**Un controllo fondamentale: quello delle emozioni**

Gli effetti delle reazioni emotive

Umore e temperamento

Come controllare positivamente le emozioni

**Come funziona la volontà**

I movimenti volontari

I movimenti passivi

Le rappresentazioni mentali

Diversi tipi di decisione

Il senso dello sforzo

La volontà "esplosiva"

La volontà "ostruita"

La volontà come relazione tra la mente e le sue idee

**Come educare lo sforzo volontario (consigli al lettore)**

Il metodo dell'autoanalisi

Come potenziare i diversi "momenti" dell'atto volitivo

Un utile promemoria

**Come si costruisce la propria identità**

La scoperta dell'Io

L'affermazione dell'Io

La difesa dell'Io

La presenza del Super-Ego

Individuo estroverso e individuo introverso

La compensazione

Scoprire se stessi

Piano per lo studio di un individuo come unità sociale  
(misurazione della personalità secondo Hartley)

### **I coefficienti della volontà**

L'uomo è un insieme di abitudini

Il mutamento delle abitudini

Valore dell'abitudine per l'economia della vita umana

Dalla teoria... alla pratica!

## **Parte SECONDA - PRATICA**

### **PIANO PER LO SVILUPPO E L'ESERCIZIO SISTEMATICO DELLA VOLONTÀ**

#### **Esercizi di controllo psichico**

L'allenamento della volontà

1. Controllo dell'espansività
2. Controllo dello smodato desiderio di ottenere l'approvazione altrui
3. Controllo dell'irritabilità
4. Controllo delle sensazioni
5. Cambiamento volontario del pensiero
6. Controllo della dispersione mentale
7. Esercizio per la memoria
8. Autocontrollo fisico
9. Altro esercizio di autocontrollo
10. Esercizio di ricapitolazione

#### **Come potenziare le grandi fonti di energia**

L'isolamento

La meditazione

L'oggettivazione

La concentrazione

L'autosuggestione

#### **Come sviluppare la volontà e il dominio di sé per mezzo dell'autosuggestione**

#### **Tecniche di concentrazione mentale mediante il controllo fisico**

Primo esercizio

Secondo esercizio

Terzo esercizio

Quarto esercizio

Quinto esercizio

Sesto esercizio

Settimo esercizio

Ottavo esercizio

#### **Tecnica del dominio su se stessi e pratica delle abitudini positive**

Esercizio di socializzazione

La pratica delle abitudini positive

1. Un tempo per ogni cosa
2. Come distruggere un'abitudine negativa
3. Esercizio del Super-Io

## **Esercizi superiori di “volizione”**

Primo esercizio

Secondo esercizio

Terzo esercizio

Quarto esercizio

Quinto esercizio

Sesto esercizio

## **La cura del corpo: norme igieniche e stile di vita per il cultore della volontà**

Sentirsi sempre in forma - pulizia, nutrizione, sonno, riposo

L'arte di riposarsi - esercizi di rilassamento e distensione

## **Respirazione e movimento fisico nello sviluppo della volontà**

L'insostituibile arte del respirare bene - 8 esercizi respiratori

1. Esercizio di respirazione completa
2. Esercizio di respirazione purificatrice
3. Esercizio fondamentale di respirazione ritmica
4. Esercizio per tonificarsi la mattina
5. Esercizio per l'estensione delle costole
6. Esercizio per l'espansione del petto
7. Esercizio per stimolare la circolazione
8. Esercizio di respirazione da effettuarsi camminando

L'arte del movimento e dell'esercizio fisico - dieci esercizi

1. Flessione del busto in avanti
2. Sollevamento delle ginocchia
3. Flessione laterale del busto
4. Distensione delle braccia
5. Sollevamento del busto in posizione seduta
6. Sollevamento del tronco e delle gambe
7. Sollevamento laterale delle gambe
8. Flessioni sulle braccia
9. Sollevamento delle gambe
10. Corsa sul posto e saltelli con flessione

## **Come liberarsi da pensieri “negativi”**

### **La volontà di vivere e di essere felici**

La forza meravigliosa della volontà

Come sostenere il desiderio di vita

Scoprire una nuova ragione per vivere

Conclusione e approfondimenti

*Collana “SCIENZE PSICHICHE” - volumi pubblicati*

*L'istituto di scienze umane*

*Corsi di Training Mentale*

*Contatti*