

INDICE

Introduzione p. 7

1. La scrittura emotiva: conoscere se stessi (e inserire se stessi in modo efficace) attraverso le proprie storie p. 19
 2. Quando scrivere diventa una pratica clinica: la scrittura terapeutica p. 27
 3. La scrittura fra apertura e significato p. 37
4. Contesti di applicazione e istruzioni per l'uso della scrittura terapeutica: forma, contenuto e tempi di scrittura p. 51
5. Le 5 regole e i 3 principi dello storytelling efficace (Comunicare con la scrittura) p. 61

Conclusioni p. 71

Appendice 1:
Aree di benessere legate all'uso della scrittura p. 77

Appendice 2:
31 esercizi di scrittura creativa p. 97

Bibliografie p. 107