

Star bene con se stessi

- Capire se stessi per capire gli altri (Alcuni fondamenti della psicologia presentati in modo schematico e facile)
- Capire se stessi per guidarsi meglio: Alcuni fondamenti della psicologia presentati in modo schematico e facile
- Affrontare un periodo di crisi
- Le Nevrosi
- L'Ansia, Depressione e altri disagi
- La Depressione
- L'Egoismo
- Far pace con se stessi
- Gestione dello stress/noia
- Gli sbalzi d'umore e le depressioni
- Gli sbalzi di umore: Quali sono i motivi e come affrontarli
- Il narcisismo
- L'aggressività e la violenza
- Le variazioni sul tema dell'Ansia: dall'insonnia agli attacchi di panico
- Timidezza e stress: due problemi che appaiono insolubili: cosa si può fare?
- L'aggressività: Che cosa è e come si gestisce
- Prepararsi alla terza età
- Sbagliando si impara. O no? (il condizionamento e la ludopatìa)

Psicologia

- Storia della psicologia
- La percezione
- Le emozioni
- Modello della personalità
- La personalità
- Psicologia dei fumetti

Psicoterapia

- La psicoterapia
- Vari tipi di psicoterapie - quale terapia per quale problema e come scegliere/trovare lo specialista più adeguato
- Il "fai da te della psicoterapia"
- L'interpretazione dei sogni
- L'interpretazione delle fiabe: I tesori della tradizione trasmessi di generazione in generazione
- L'ipnosi

Il pensiero

- Il pensiero
- Guidare il proprio pensiero
- La memoria
- Le fragilità del pensiero (narcisismo e problemi dell'intelligenza)
- Le trappole della mente: I sistemi per ingannare la mente, e come difendersi
- Capire l'istinto (teoria del pensiero inconsapevole)
- Sviluppo della consapevolezza

La vita di coppia

- Educazione pre matrimoniale: Per chi non è ancora fidanzato, per chi è già fidanzato, e per chi ha figli che si fidanzeranno
- Innamoramento e amore
- L'amore e la violenza (stalking e femminicidio)
- L'arte di amare
- La storia della famiglia
- La famiglia allargata
- La famiglia è in crisi: quali vie si aprono?
- Separazioni, divorzi e famiglia allargata
- Sfiducia e Gelosia: «ho imparato a non fidarmi più di nessuno, ma non vivo bene». Il problema e le soluzioni

Essere genitori

- Capire i figli
- Essere genitori
- L'educazione
- Lo studio
- Orientamento scolastico
- Ansia nell'adolescenza - da dove viene, che cosa fare
- Problemi con i figli

Gli altri

- La trasmissione del pensiero ... mediante le parole: per comunicare meglio
- Perché non mi capisci
- Approfondimenti sulla comunicazione

La società

- I 10 comandamenti (dal punto di vista laico)
- Le religioni dal punto di vista laico
- Le fiabe e gli insegnamenti della tradizione
- Imparare dagli ultimi (Spunti di riflessione dall'esperienza di 14 anni di volontariato in carcere)
- Internet e social network: cosa sta cambiando
- L'amico in affitto (Ciascuno è convinto di saper essere amico, ma quali sono le capacità indispensabili?)
- La morte: Affrontare e superare uno dei tabù più diffusi
- La pace
- La società
- La solidarietà e il volontariato