

INDICE

Introduzione	pag	01
Il concetto sobrio di sé	pag	03
Fonti dell'autostima	pag	05
La dinamica	pag	06
Stima di sé e benessere	pag	08
La piramide dei bisogni	pag	14
Il primo test	pag	18
Ansia e autostima	pag	20
Il secondo test	pag	26
Autostimati con tre esercizi	pag	30