

Indice

Prefazione alla traduzione italiana	7
Premessa	9
Abstract della dissertazione	12
Introduzione	13
- Rilevanza del problema	14
- Limiti e descrizioni	15
1. Analisi della letteratura	19
2. La comunicazione: cos'è, cosa non è	27
3. La comunicazione con il sé	35
- Meditazione Kundalini: la comunicazione con il Sé	41
- Meditazione Kundalini: per una comunicazione positiva	43
- Meditazione Kundalini: la comunicazione efficace	45
- Respirazione a narici alternate	47
4. Comunicare con gli altri	49
5. La frequenza della comunicazione	59
6. Chi c'è dall'altra parte?	67
7. Sintesi	73
Bibliografia	77
Yogi Bhajan	81
Risorse	87