

# INDICE

Prefazione	5
Introduzione	9
Parte 1 – Le ragioni per tornare a Vivere	17
La crisi ambientale	19
Il sistema politico-economico: il potere	35
Analisi sociale	49
Analisi filosofica	74
La situazione sanitaria	80
Psicanalisi dell'alienazione di massa: la realtà virtuale	85
Parte 2 – Il mondo in positivo	91
L'alimentazione	93
La salute	109
L'energia	120
Gli stili di vita	131
L'educazione e le relazioni sociali	147
Il lavoro	160
La spiritualità	174
La comunità	182
Conclusioni	199
Bibliografia essenziale	209
Siti Internet	215