

Indice

Introduzione	11
1 Dedicato a tutti i riservati	13
Ci deve essere qualcosa di sbagliato in me	14
Una parola magica: introversa	15
Ora sono in missione	16
Sei un'introversa?	17
Non ne sei ancora sicura?	24
Perché ho scritto questo libro	26
2 La scienza dell'introversione	29
La molecola del "sesso, droga e rock and roll"	30
Tropo rumore, troppe persone	31
Come si sentono ricompensati gli introversi	33
Alle origini degli introversi	34
Come sono gli introversi, da bambini	36
Il temperamento non cambia, ma la personalità sì	36
Perché cambia la personalità	38
La tua introversione non è una condanna	39
I quattro tipi di introversi	40
Perché gli introversi faticano a comunicare i loro pensieri	45
Quando la mente si svuota	47
In conclusione	48
3 Gli introversi sono maleducati (e altri malintesi)	49
Malinteso 1: l'introversione è semplice maleducazione	50
Malinteso 2: il bisogno di solitudine degli introversi è asociale	52
Malinteso 3: gli introversi non ci mettono passione	57
Malinteso 4: gli introversi odiano tutti	58
Malinteso 5: tutti gli introversi sono timidi	59

Malinteso 6: gli introversi non sono buoni leader	60
Malinteso 7: gli introversi non sanno divertirsi	61
In conclusione	62
 4 Sì, la "sbornia introversa" è un fenomeno reale	 63
"Mi sento male fisicamente quando esagero"	63
Che cos'è una sbornia introversa	64
Che cosa fanno tutti gli altri	66
L'unico modo per curare una sbornia introversa	68
Stare da soli può essere fantastico	69
Quando la scelta della solitudine non è chiara	70
<i>Should I Stay or Should I Go?</i>	72
Come prevenire una sbornia introversa	73
In conclusione	75
 5 Gli introversi non sono asociali, semplicemente socializzano in modo differente	 77
Ampiezza <i>vs.</i> profondità	77
È una questione di equilibrio	78
Regole per fare amicizia con un introverso	79
Se vuoi farti più amici	83
Come farla finita con le chiacchiere	86
Quando gli amici si allontanano	89
In conclusione	91
 6 Per favore, ho bisogno di un po' di quiete	 93
La solitudine migliora davvero la vita	96
La solitudine può aiutarti a scoprire te stessa	99
Voti, fiori e la reazione P300	100
Gli introversi e il tempo trascorso in solitudine	101
Quando gli impegni sono davvero troppi	103
Dire no è il primo passo	104
Quel senso di colpa nel dire no	105
Migliora il tuo saper dire no	105
Inserisci i momenti di solitudine in agenda (come le rockstar)	106
Il bisogno di tempo trascorso in solitudine non significa rifiutare gli altri	107
La solitudine non è <i>hikikomori</i>	109
Quando la solitudine diventa isolamento	110
In conclusione	111*

60	7	Facciamo qualcosa insieme?	
61		Appuntamenti per introversi	113
62		Che cosa cercano gli introversi in un partner	115
		Perché gli appuntamenti possono essere difficili per gli introversi	117
63		Gli introversi sono troppo esigenti?	119
63		Un trucco per essere meno esigenti	120
64		Quando ci si affeziona troppo velocemente	122
66		Quando si pone qualcuno su un piedistallo	123
68		Ma non voglio uscire di casa	124
69		Ma non so che cosa dire	125
70		Non fingere di essere estroversa	127
72		Come essere intriganti in modo riservato	128
73		Troverò mai l'amore?	129
75		In conclusione	130
	8	Restiamo riservati, insieme? Relazioni fra introversi	131
77		Perché gli introversi sono partner sorprendenti	132
77		Introversi <i>vs.</i> estroversi	133
78		Un partner che mi capisca: i vantaggi di una relazione	
79		fra introversi	135
83		Le problematiche di una coppia di introversi	137
86		Energie in eccesso: i vantaggi della relazione	
89		introverso/estroverso	138
91		Le problematiche di una coppia introverso/estroverso	139
		Quando l'amore non funziona	142
93		Anche essere single può essere fantastico	145
96		In conclusione	146
99			
100	9	Problemi di relazione: le soluzioni	147
101		Perché le relazioni possono essere difficili per gli introversi	148
103		Scegliere il partner ideale	149
104		Scoprire in anticipo i punti critici	150
105		I punti critici ai quali gli introversi dovrebbero fare attenzione	151
105		I segnali che la relazione è quella giusta	153
		I conflitti sono normali	155
106		Gli introversi litigano in modo differente dagli estroversi	156
		Come gestire al meglio i conflitti	157
107		Il problema dei suoceri	158
109		In conclusione	159
110			
111	10	Davvero devo rifarlo anche domani?	
		Gli introversi e la carriera	161
		Perché le aziende dovrebbero preferire gli introversi	162
		Gli introversi e la felicità sul lavoro	164

Quando un lavoro porta all'esaurimento continuo	167
Scegliere il settore adatto	169
I dieci migliori posti di lavoro per introversi	170
L'introverso ha bisogno di un lavoro significativo	171
Quando si sente la vocazione	172
Sei domande da porsi per scoprire la propria vocazione	174
In conclusione	175
 11 Problemi di lavoro: le soluzioni	177
Quando il venerdì sera non arriva mai	178
Gli introversi e il terrore dei colloqui	181
Imparare a vendere le proprie doti di introversione	185
Gli introversi che amano "fare rete" (sì, esistono)	187
Mettersi in rete senza cambiare la propria natura	189
Essere notati al lavoro senza trasformarsi in estroversi	190
Come parlare in pubblico quando si è introversi e si detesta quel genere di cose	191
In conclusione	193
 12 Un viaggio nel mondo interiore dell'introverso	195
Com'è il mondo interiore dell'introverso	196
Introversi e creatività - Partiamo dai numeri	198
Che contributo apportano, gli introversi, nel processo creativo	200
Imparare a sfruttare il potere creativo della solitudine	202
"Ma stai bene?", ovvero avere, normalmente, un'espressione triste	203
La tortura del riflettere troppo	205
Che cosa significa riflettere troppo	206
In che modo pensare troppo ci danneggia	207
Come smettere di riflettere troppo	208
In conclusione	209
 13 Sfrutta la tua introversione anziché contrastarla	211
Ciò che ti rende strano, ti rende anche speciale	212
I tuoi bisogni sono altrettanto importanti dei bisogni altrui	214
Quando si deve parlare	215
Vivere senza timori	216
Sii quel che sei	218
 <i>Bibliografia e letture consigliate</i>	221
<i>Ringraziamenti</i>	231