

---

# Indice

<b>Prefazione</b> , di <i>Antonio Calabrò</i>	pag.	9
<b>Introduzione – Serenity Prayer</b>	»	13
1. Registra il tuo viaggio	»	19
2. Il cervello agile	»	21
3. Navigare con il pilota automatico. Pillole di storia sull'evoluzione del cervello umano	»	26
4. Come attivare A.L.T.O. e disattivare il pilota automatico	»	29
<b>1. Preparati al viaggio</b>	»	35
1. La tua mente: una nuova prospettiva	»	35
1.1. La mente del principiante	»	36
2. Tre brevi lezioni di meccanica quantistica, e perché possono servirci	»	37
2.1. Prima lezione: l'osservatore modifica ciò che vede	»	38
2.2. Seconda lezione: il vuoto non esiste. Tutto è energia	»	40
2.3. Terza lezione: due particelle, dopo avere tra loro interagito, rimangono sempre connesse, seppur separate da grandi distanze	»	40
3. Il tuo potenziale creativo	»	44
4. Bisogna avere sempre ben chiari gli obiettivi: il falso mito	»	45
5. Abbraccia l'incertezza come fonte di opportunità	»	46
6. Agisci bene, ora	»	49
7. I limiti del controllo	»	51
7.1. Rinunciare al controllo e vivere nel presente	»	52
<b>2. Gli strumenti per il tuo viaggio</b>	»	55
1. La tua mente, il tuo alleato	»	55

2. Prendersi cura di sé	pag.	59
3. Spiritualità laica: i principi della legge dell'attrazione	»	62
3.1. I sette elementi della legge dell'attrazione	»	65
<b>3. La mentalità vincente</b>	»	87
1. Il potere del "qui e ora"	»	87
1.1. La mente e il presente. Distaccarsi dal flusso	»	87
1.2. Il presente: la chiave della felicità	»	90
2. I pensieri: il nostro software	»	93
2.1. La tendenza ai pensieri negativi	»	93
2.2. Gestione del pensiero: spazi di positività	»	95
2.3. Crea il tuo totem mentale	»	99
2.4. Pensieri utili	»	100
3. Il concetto di grinta secondo Angela Lee Duckworth	»	101
4. La felicità sintetica di Gilbert	»	102
5. Padroneggiare le emozioni. Un modo diverso di essere intelligenti	»	106
5.1. Intelligenza emotiva: QI e QE lavorano insieme	»	107
5.2. La consapevolezza del proprio stato emotivo	»	108
5.3. Come reagiamo alle emozioni	»	109
6. La teoria dell'accettazione delle emozioni	»	111
6.1. Importanza della pratica	»	113
7. Il nostro dialogo interiore	»	114
7.1. Come funziona il dialogo interiore	»	115
7.2. Trasformare il dialogo interiore	»	116
7.3. L'impatto del dialogo interiore sulla leadership	»	117
7.4. Il dialogo interiore come strumento di crescita	»	117
8. Un nuovo paradigma emotivo	»	118
8.1. Stabilire un legame tra corpo e mente: l'eterocezione, un senso essenziale	»	119
8.2. Il metodo STOP	»	121
<b>4. A.L.T.O. in azione: le 4 tappe della mentalità vincente</b>	»	125
1. Prima fase: la consapevolezza	»	127
1.1. Rielaborare i fallimenti. Successo, il participio passato del verbo succedere	»	130
1.2. L'elenco dei traguardi	»	131
1.3. La lista della gratitudine	»	132
2. Seconda fase: gli obiettivi nel qui ed ora. La tua lavagna delle azioni	»	134

3. Terza fase: l'attenzione focalizzata	pag. 137
4. Quarta fase: azione, ripetizione e consolidamento	» 143
4.1. Esercizio di ripetizione e consolidamento	» 144
5. Supera i tuoi limiti	» 147
<b>Una breve conclusione</b>	» 149
<b>Bibliografia</b>	» 151