



Indice

Daniel Vittori, cosa è questa? Prefazione di Paolo Borzacchiello	pag.	11
#00/ Extroduzione	»	15
#01/R: Riconosci	»	27
1.1 - Riconoscersi o non riconoscersi, questo è il problema	»	29
1.2 - Alcune piccole modifiche	»	31
1.3 - Ad ogni azione corrisponde...	»	32
1.4 - Cambiare è naturale, evolvere è una scelta	»	36
1.5 - Esercizio finale	»	40
#02/E: Elabora	»	41
2.1 - Ora et elabora	»	44
2.2 - Elaborare e contestualizzare i successi	»	46
2.3 - La digestione emotiva	»	48
2.4 - Elaborazione come evento versus narrazione dell'evento	»	50
2.5 - Il ruolo chiave delle emozioni	»	53
2.6 - Tecniche di elaborazione	»	54
2.6.1 - Scrittura espressiva	»	54
2.6.2 - La sedia vuota	»	55
2.6.3 - Il principio del Wabi-Sabi	»	56
2.7 - Una domanda scomoda	»	57
2.8 - Cosa possiamo imparare dalle strategie di marketing	»	58
2.8.1 - Il Brand Audit	»	59





2.8.2 - Il riposizionamento: chi voglio essere da domani?	pag.	60
2.9 - Esercizio finale	»	61

#03/B: Brandizza

3.1 - Il brand come eco esistenziale	»	65
3.2 - La maschera che rivela	»	68
3.3 - Coerenza, ripetizione, riconoscibilità, posizionamento	»	70
3.4 - Posizionati, altrimenti lo faranno gli altri	»	73
3.5 - Esercizio: disegna la tua <i>persona-brand</i>	»	75

#04/R: Risolvi

4.1 - Un blocco... di partenza	»	79
4.2 - Ai confini della paura	»	80
4.3 - Ho paura: è ora di muovermi	»	83
4.4 - La paura di vincere	»	85
4.5 - Uno strumento "sociale" per affrontare le paure	»	86
4.6 - Il tocco di re Mida	»	88
4.7 - E ora qualche domanda...	»	90

#05/A: Allenà

5.1 - Dobbiamo allenare il nostro cervello al cambiamento	»	92
5.2 - Ahi, ahi, la solita routine...	»	94
5.3 - Rompere la routine: l'arte di cambiare abitudini ogni giorno	»	96
5.4 - Voglio che ogni mio giorno sia ogni giorno diverso	»	98
5.5 - 5 minuti di allenamento quotidiano davanti alla videocamera	»	100
5.6 - Take home message	»	103

#06/N: Narra

6.1 - Il potere della percezione	»	107
6.2 - Una narrativa coerente	»	110
6.3 - Il viaggio dell'eroe	»	112
6.3.1 - Tappa#1 - La chiamata	»	113
6.3.2 - Tappa#2 - L'accettazione	»	114
6.3.3 - Tappa#3 - La soglia	»	114
6.3.4 - Tappa#4 - Mentorì e sostenitori	»	114
6.3.5 - Tappa#5 - La battaglia	»	115
6.3.6 - Tappa#6 - Le risorse	»	115
6.3.7 - Tappa#7 - La trasformazione	»	115



6.3.8 - Tappa#8 - Il dono	pag.	116
6.4 - Racconta una storia	»	116
#07/D: Do it!	»	117
7.1 - Se l'1% ti sembra poco...	»	119
7.2 - L'uovo o la gallina	»	122
7.3 - Impossible is nothing	»	124
7.4 - Allenarsi al nuovo senza perdere se stessi	»	130
7.5 - Cosa ti rimane da fare?	»	132
#08/YOU	»	135
8.1 - Il principio di indeterminazione	»	138
8.2 - Tu sei la tua decisione più importante	»	139
8.3 - Arrivederci	»	141
Ringraziamenti	»	143
Bibliografia	»	145
Teniamoci in contatto!	»	147