
Indice

Presentazione, di Claudio Barbaranelli	pag.	11
Introduzione	»	13
Cos'è il modello RIVER	»	17
1. Responsabilità di Sé	»	21
1. Identità: chi sono	»	22
2. Senso di Sé: cosa dicono di me	»	23
3. Personalità: le caratteristiche che mi contraddistinguono	»	26
4. Autostima e Amor proprio	»	30
5. Regolazione emotiva: come imparo a riconoscere e gestire le mie emozioni	»	32
6. Consapevolezza di Sé: quanto mi conosco	»	36
7. Impegno: quanto mi metto in gioco	»	38
Filmografia di approfondimento: <i>Mangia prega ama, Voglio una vita a forma di me, Moonlight</i>	»	40
Schede di autovalutazione: <i>Consapevolezza di Sé</i>	»	41
2. Intimità	»	44
1. Intimità fisica	»	46
2. Intimità emotiva	»	49
3. Intimità cognitiva ed intellettuale	»	51
4. Il ruolo dell'empatia nella gestione dell'Intimità	»	51
5. L'arte del <i>self-talk</i> : imparare ad empatizzare e dialogare con noi stessi	»	53

Filmografia di approfondimento: <i>Ricordi, Storia di un matrimonio, Her</i>	»	55
Schede di autovalutazione: <i>Empatia per gli altri e per se stessi</i>	»	56
3. Valori	»	60
1. I Valori come bussola per la nostra motivazione	»	61
2. La Tassonomia dei Valori di Schwartz: un viaggio alla scoperta dei nostri principi guida	»	63
3. Condivisione di valori: la chiave per moltiplicare la nostra forza	»	68
Filmografia di approfondimento: <i>Captain Fantastic, Il favoloso mondo di Amélie, Braveheart</i>	»	70
Schede di autovalutazione: <i>Comprendere i propri valori</i>	»	72
4. Espressione	»	76
1. L'energia	»	77
2. Trasformazione personale: Autoefficacia e Agentività	»	80
3. Il mistero del pensiero: l'autogestione mentale	»	82
Filmografia di approfondimento: <i>La ricerca della felicità, A star is born, Sognando Beckham</i>	»	86
Schede di autovalutazione: <i>Autoefficacia – Mindset</i>	»	88
5. Realizzazione	»	91
1. Obiettivi: un equilibrio tra presente e visioni del futuro	»	93
2. L'effetto propulsivo della sfida	»	97
3. Il piacere del prestigio	»	98
4. Celebrare i successi	»	99
5. L'Effetto Galatea: il trionfo	»	100
6. Generare per realizzare	»	102
7. Il sapore dell'esperienza	»	103
8. Benessere eudaimonico per una vita di valore	»	104
Filmografia di approfondimento: <i>Forrest Gump, Il diritto di contare, Il lato positivo</i>	»	106
Schede di autovalutazione: <i>Savouring – I miei successi</i>	»	108

Concludere per ricominciare	»	113
Testimonianze	»	114
Feedback del percorso RIVER	»	117
Bibliografia ragionata	»	123