

# Sommario

L'autrice.....	VII
Introduzione.....	1
<b>Parte I - Il peso della connessione.....</b>	<b>5</b>
1 <b>L'integrazione tra vita e lavoro.....</b>	<b>7</b>
La ricerca della lentezza.....	7
Evoluzione dei ruoli sociali.....	10
2 <b>La connessione perpetua.....</b>	<b>15</b>
Perdersi nel mondo virtuale.....	15
Fatti per lavorare.....	21
3 <b>Sovraccarico di lavoro.....</b>	<b>23</b>
Le ricadute tossiche della velocità.....	27
La responsabilità riguardo alla salute.....	28
<b>Parte II - Quando spegnere l'interruttore.....</b>	<b>33</b>
4 <b>Capire sé stessi.....</b>	<b>37</b>
Sovraccarico sensoriale.....	38
Riconoscimento dei segnali.....	42
5 <b>I fattori scatenanti individuali.....</b>	<b>45</b>
Segnali e sintomi.....	45
Le "tre S".....	48
L'esame esistenziale.....	51
6 <b>Come si spegne l'interruttore.....</b>	<b>55</b>
Cambio di prospettiva.....	57
Mettersi al centro.....	59
<b>Parte II - La riconquista della padronanza.....</b>	<b>65</b>
7 <b>Rallentare per libera scelta.....</b>	<b>67</b>
Prendere il controllo.....	69
L'arte di scegliere.....	70
Introduzione alle fasi dello spegnimento.....	76
8 <b>Fase I: Il distacco.....</b>	<b>79</b>
Fermarsi.....	79

Prendere le distanze.....	81
Respirare.....	83
<b>9 Fase 2: recupero dell'energia.....</b>	<b>91</b>
Scrivere .....	91
Riposare.....	97
Osservare.....	104
<b>10 Fase 3: Reinquadramento .....</b>	<b>113</b>
Interrogarsi.....	114
Programmare.....	116
Agire.....	118
<b>Parte IV - Un progetto di habitat salutare.....</b>	<b>121</b>
<b>11 Prepararsi al successo .....</b>	<b>123</b>
<b>12 L'immagine personale e il sostegno esterno .....</b>	<b>127</b>
Creazione dell'immagine personale.....	127
Il gruppo salutare.....	130
L'organizzazione .....	133
<b>13 L'uso del tempo.....</b>	<b>139</b>
Come ritagliarsi del tempo senza sensi di colpa.....	139
La molte facce del "tempo per sé".....	144
Il riposo pomeridiano .....	150
<b>14 Stare al meglio.....</b>	<b>155</b>
Il lato fisico .....	155
Al di là dei muri.....	157
Stimolare la creatività.....	160
Divertirsi.....	165
<b>Ancora due parole .....</b>	<b>171</b>