

Sommario

Prefazione	VII
Gli esperti intervistati.....	VIII
Introduzione.....	1
PARTE PRIMA - La definizione individuale di “vera forza”	3
Cos’è la “vera forza”?.....	5
Definizione di “vera forza”	6
Come ti senti in questo momento?	27
Cosa succede nel cervello di fronte alle minacce.....	29
I comportamenti sotto stress.....	30
L’urgenza di acquistare la vera forza.....	34
La forza dell’avversità: quando i momenti duri fanno bene	36
La strada che porta alla forza	47
Come formarsi una mentalità orientata alla crescita.....	47
La mentalità fissa	48
La mentalità di crescita.....	49
Didattica e sviluppo della mentalità di crescita.....	49
La potenzialità della grinta.....	51
PARTE SECONDA - Gli ostacoli alla ripresa dai traumi.....	61
Esistono persone più resilienti di altre?.....	63
1. Individuare e definire i valori	67
2. Scoprire la propria passione.....	70
3. Trovare lo scopo.....	73
Affrontare il cambiamento	85
Fatti per cambiare (cambiando si cresce).....	85
Perché cambiare è stressante.....	87
È più stressante la transizione del cambiamento	90
Sottrattori di forza.....	103
1. In cerca della perfezione.....	103
2. Catastrofismo.....	105
3. Indugio e rimuginazione.....	107
4. Mentalità vittimista	111

5. Arrendersi allo stress.....	114
6. Paralisi psicologica.....	116
7. Evitamento e scarico.....	120
PARTE TERZA - Come si acquisisce la vera forza.....	123
Gestione delle emozioni.....	125
Conoscere sé stessi	126
Come imbrigliare l'agilità emotiva.....	129
Condizionamento del pensiero	133
Riportare l'attenzione su ciò che conta.....	134
Le due "C": compassione e connessione.....	139
La potenza della compassione	139
La potenza del sentimento sociale.....	148
La solitudine danneggia la resilienza.....	150
Ginnastica di resilienza quotidiana	157
Come si creano le condizioni per pensare in modo più utile ...	158
Come favorire modi di pensare più utili	159
Mettere un po' di grinta	164
Come diventare perseveranti	165
Oltre la "vera forza": la "super-resilienza"	166
Come procedere?	175