

Indice

Ringraziamenti	IX
Introduzione	1
– La mia esperienza	2
– Una breve storia del concetto di talento	3
– Perché questo libro è differente	9
– Scoprire chi sei	14
– Se sei in difficoltà, non sei solo	15
 Capitolo 1	
Tutti hanno talento	17
– Cosa si intende per “talento”	18
– Una rassegna (incompleta) di talenti	19
– I fattori che rendono difficile individuare il talento ..	23
– Disagi che nascono dal distacco dal proprio talento	25
– Momenti di crisi e di svolta	27
– Primi passi per riconoscere il talento	32
– Riconoscere interessi e passioni	37
– Riflettere sui propri valori e obiettivi	39
– Esplorare l'identità	42
– Chi sono?	43
– Riflessioni	45

Capitolo 2	
Scopri il tuo talento	47
– Trovare indizi sui talenti nel passato, nel presente e guardando al futuro	48
– Notare ciò che non ci piace e verso cui non siamo portati	57
– Ricostruire le tappe principali della storia della propria vita	58
– Focalizzarsi sulle abilità più forti	61
– Focalizzarsi sulle passioni che attualmente illuminano la vita	66
– Concentrati sul tuo talento e permettili di manifestarsi	68

Capitolo 3	
Accetta e definisci il tuo talento	71
– Critiche e conflitti interiori	73
– Dialogare con il critico interiore	75
– Gli ostacoli tipici	80
– Stabilire limiti ai condizionamenti	82
– Permettere al talento di crescere	83
– Definire il tuo talento con precisione	86

Capitolo 4	
Coltiva il talento	93
– Esplorare meglio i sogni fatti su “cosa volevo fare da grande”	94
– Identificare le difficoltà	98
– Cosa rende difficile essere autentici	99
– L'importanza di rispettare se stessi	101
– Dialogare con il talento	109
– Le qualità vincenti da coltivare	111

Capitolo 5	
Sii concreto	115
– Come riuscire a lavorare su se stessi	116
– L'influenza di chi ci sta vicino	119

- Realizzare propri i sogni soddisfacendo anche le necessità concrete.	122
- Superare situazioni veramente molto difficili	123
- Domande potenti per superare i momenti critici ...	126
- Uscire dalla zona di comfort	129
- Convinzioni	131
- Responsabilità	136

Capitolo 6

Proteggi il tuo talento	145
- Preparati ad affrontare grosse difficoltà	146
- È tutto nella mente.	148
- Come ritrovare coraggio e sicurezza	151
- Solo tu hai la chiave	154
- Riconosci l'impatto delle influenze esterne	155
- Stabilisci i limiti	156
- Resta centrato e focalizzato.	160
- L'essenziale è la pratica.	162
- Riflessioni	164

Capitolo 7

Metti il talento al lavoro	165
- Quale tipo di pratica è veramente utile	166
- Ritrova la passione e l'energia nel lavoro.	167
- Avere chiari i tuoi punti di forza, le tue caratteristiche e preferenze	169
- Hai espresso tutto il tuo talento sul lavoro?	170
- Approfondisci e concretizza i tuoi desideri	173
- Puoi portare qualcosa di innovativo?	174
- Identifica chi può aiutarti	176
- Perché è utilissimo lo skill coaching	178

Capitolo 8

Crea una visione per la tua vita.	181
- Essere creativi è naturale.	181
- Prepararsi alla visione	182
- Creare la visione.	185

- Gli effetti dell'aver creato la visione	187
- Vivere a propria misura.	189
- La forza della visione.	191
- Trasformare il sogno in realtà	196
- Insisti fino a chiarire e rafforzare la tua visione.	198

Capitolo 9

Diventa chi veramente sei	205
- Arrivare al traguardo.	205
- Il talento non basta	208
- Concentrati	210
- Preparati	213
- Fai esercizio e pratica costanti	215
- Disciplina, costanza e supporto	216
- Determinazione e coraggio.	218
- Costanza	220
- Iniziativa	222
- Azione!	223
- Credi in te stesso al cento per cento	225

Conclusioni

Il tuo talento: una bussola per il resto della vita	229
--	------------

Bibliografia	233
-------------------------------	------------