

# Indice

<b>Ringraziamenti</b> .....	IX
<b>Introduzione</b> .....	1
<b>Premessa</b> .....	11
<i>Capitolo 1</i>	
<b>TUTTO DIPENDE DA TE</b>	
<b>Cosa vuol dire concentrarsi</b> .....	15
– È una questione di... cervello .....	25
– Alcuni primi spunti pratici per iniziare a concentrarti meglio .....	31
– L'allenamento verte su tre punti .....	34
– Una capacità fondamentale da allenare .....	35
– Felicità .....	38
– Meccanismi dell'attenzione .....	39
– Nemici dell'attenzione .....	44
– Flow .....	46
– Essere sempre attenti... a qualcosa .....	49
– Iniziamo ad allenare l'attenzione .....	50
– Allenare la consapevolezza corporea .....	56

## Capitolo 2

### COME CONCENTRARTI

<b>Quando ti ritrovi distratto è già troppo tardi</b> . . . . .	59
– Carattere, ambiente e attenzione . . . . .	60
– Quanto possiamo stare attenti? . . . . .	62
– Autocoscienza, autoconsapevolezza e autocontrollo	64
– Essere presenti . . . . .	67
– Verifica le tue convinzioni sulla concentrazione . . .	75
– Concentrati avendo presente cosa ostacola la concentrazione . . . . .	76
– Frequenze cerebrali . . . . .	77
– Stress . . . . .	80
– Postura . . . . .	81
– Alimentazione . . . . .	87

## Capitolo 3

### COSA TI DISTRAE?

<b>Imparare a superare le difficoltà</b> . . . . .	93
– L’impatto dello stato emotivo . . . . .	94
– Riuscire a liberare le emozioni . . . . .	98
– Il pensiero negativo . . . . .	102
– La modalità “pilota automatico” . . . . .	104
– Il “multitasking” . . . . .	104
– La tendenza a rimandare . . . . .	106
– Stili di apprendimento . . . . .	109
– Diversi approcci alla soluzione dei problemi . . . . .	110
– Differenze di genere: uomini e donne . . . . .	111
– Differenze caratteriali . . . . .	112
– L’abitudine a concentrarsi sugli altri e sul mondo . .	113
– L’abitudine a concentrarsi su di sé . . . . .	116
– L’abitudine a concentrarsi “connessa con l’altro” . . . .	117
– La modalità abituale . . . . .	120
– Concentrati meglio su un solo oggetto della tua attenzione . . . . .	121
– Cosa faresti nel tempo che ora passi a distrarti? . . . .	121

## Capitolo 4

<b>RESTA CONCENTRATO</b> .....	125
– Cambiare abitudini .....	125
– Capire meglio i tre stili di attenzione .....	126
– La bussola interiore .....	129
– Autocoscienza .....	130
– Cavalcare le emozioni per interrompere i comportamenti automatici .....	132
– Lavorare concretamente sull'autoconsapevolezza ..	133
– Annotare le emozioni in un "diario di bordo" .....	137
– Aumentare l'autoconsapevolezza .....	140
– L'importanza della metacognizione .....	142
– Aumentare l'autocontrollo e l'attenzione esecutiva ..	144

## Capitolo 5

<b>ATTENZIONE!</b> .....	147
– Che cos'è l'autocontrollo? .....	147
– Sovraccarico di informazioni, distrazioni e preoccupazioni .....	149
– Fare chiarezza sulle emozioni .....	151
– Quali sono le chiavi della concentrazione? .....	153
– Ascoltare con attenzione .....	155
– Entrare gradualmente in qualcosa di noioso .....	157
– Imparare a concentrarsi .....	159
– Rallentare i ritmi .....	160
– Benefici ulteriori dell'autocontrollo .....	161
– Affrontare lo stress .....	162
– Natural Brilliance Model .....	163

## Capitolo 6

<b>PERDI L'ABITUDINE DI ESSERE DISTRATTO</b> ....	169
– Ritmi circadiani .....	169
– Imparare a stabilire e focalizzare l'intenzione .....	170
– Allenamento funzionale .....	172
– Fattore ambientale .....	176
– Pause di rilassamento o riposo .....	177
– Isolarsi dalle distrazioni .....	179

–	Attenzione, empatia e intuito . . . . .	181
–	Abilità di spostarsi in uno stato di concentrazione autenticamente presente su un'altra persona . . . . .	182
–	Verifica e allinea la postura. . . . .	184
–	Respirazione . . . . .	187
–	Il ciclo Intenzione-Concentrazione-Attenzione- Atteggiamento . . . . .	193
–	Concentrarti autenticamente sull'altro . . . . .	196

### *Capitolo 7*

<b>ALLENATI</b> . . . . .	201	
–	Inventati qualcosa per concentrarti . . . . .	208
–	Prepararsi e organizzarsi. . . . .	209
–	Brain Gym® . . . . .	212
–	Migliorare la memoria . . . . .	216
–	Visualizzare . . . . .	217
–	Allenare l'attenzione focalizzata e quella aperta . . . . .	220

### *Capitolo 8*

<b>CONCENTRATO... E POI?</b> . . . . .	225	
–	La concentrazione favorisce l'empatia e la compassione. . . . .	226
–	La concentrazione può aiutare a valorizzare gli altri . . . . .	228
–	Mettersi e sentirsi alla pari con chiunque altro . . . . .	228
–	L'attenzione genera fiducia, la distrazione genera sfiducia. . . . .	229
–	L'attenzione si evolve in autenticità e apertura. . . . .	230
–	I vantaggi di abituare la mente alla concentrazione. . . . .	231
–	Essere concentrato porta a essere efficace e apprezzato . . . . .	232
–	Concentrazione e consapevolezza sistemica . . . . .	232

<b>Conclusioni</b> . . . . .	235
------------------------------	-----

<b>Bibliografia</b> . . . . .	239
-------------------------------	-----