

Sommario

Introduzione xi

Parte I Pensare con la propria testa 2

- 1 Evita le camere di risonanza 4
- 2 Non avere paura 6
- 3 Considera le motivazioni 8
- 4 Attenzione al conflitto di interesse 10
- 5 Controlla i sentimenti 12
- 6 Non essere ingenuo 14

Parte II Il pensiero resiliente 16

- 7 Conosci te stesso 18
- 8 Cerca aiuto 20
- 9 Prendi il controllo 22
- 10 Sii flessibile 24
- 11 Sii consapevole di te stesso 26
- 12 Affronta la realtà 28
- 13 Non essere troppo distratto 30
- 14 Apprezza te stesso 32
- 15 Sii pronto a reagire 34
- 16 Meglio fuori che dentro 36
- 17 Non essere troppo severo con te stesso 38

Parte III Pensare in modo sano 40

- 18 Guarda a te stesso come a una persona felice 42
- 19 Concentrati sugli altri 44
- 20 Vivi nel presente 46
- 21 Lo stress si può rimuovere 48
- 22 La normalità non è normale 50
- 23 Valuta le emozioni 52
- 24 Ridi di te stesso 54
- 25 Continua a imparare 56
- 26 A nessuno piace essere incompetente 58
- 27 La pratica porta al progresso 60
- 28 Spegni il replay 62
- 29 Schiva le cattive abitudini 64
- 30 Rivaluta la semantica 66
- 31 Tieni fissa l'asticella 68
- 32 Vai alla ricerca dell'interpretazione 70

Parte IV Il pensiero organizzato 72

- 33 Credi nell'essere organizzato 74
- 34 Impara ad apprezzare un elenco 76
- 35 Fai spazio nella tua testa 78
- 36 Non sovraccaricare la RAM 80
- 37 Fai amicizia con le scadenze 82
- 38 Non esagerare con le decisioni 84
- 39 Trova un modo creativo per organizzarti 86

Parte V Pensare in modo creativo 88

- 40 Allena la mente 90
- 41 Alimenta la mente 92
- 42 Entra nello spirito giusto 94
- 43 Apriti 96
- 44 Non ci sono regole 98
- 45 Fai luce sugli schemi 100
- 46 Mettiti nei panni degli altri 102
- 47 Crea connessioni 104
- 48 Non temere di sbagliare 106
- 49 Dimenticati degli altri 108

Parte VI Il problem solving 110

- 50 Allontana le emozioni 112
- 51 Assicurati che sia davvero un problema 114
- 52 Controlla se è il problema giusto 116
- 53 Rilassati 118
- 54 Non fermarti alla prima risposta 120
- 55 Se è plausibile, vale la pena considerarlo 122
- 56 Trova una via 124
- 57 Non impantanarti 126
- 58 Prova una nuova angolazione 128
- 59 Niente panico 130
- 60 Fatti aiutare 132

Parte VII Pensare insieme 134

- 61 Insieme è meglio 136
- 62 Sfrutta i punti di forza di tutti 138
- 63 Pensa come un alveare 140
- 64 Metti da parte il tuo ego 142
- 65 Tieni d'occhio i più tranquilli 144
- 66 Metti in discussione il pensiero di gruppo 146
- 67 Il conflitto è positivo 148
- 68 Fai brainstorming nel modo giusto 150
- 69 Esprimi anche le idee stupide 152
- 70 Mantieni la sintonia nel gruppo 154

Parte VIII Prendere decisioni 156

- 71 Decidi che cosa stai decidendo 158
- 72 Non partire dal secondo gradino 160
- 73 Poniti dei vincoli 162
- 74 Prima sciogli i nodi 164
- 75 Punta all'ottimo 166
- 76 Scegli con cura a chi rivolgerti 168
- 77 Sii il consigliere di te stesso 170
- 78 Non saltare alle conclusioni 172
- 79 Comprendi le tue emozioni 174
- 80 Trova un equilibrio fra logica ed emozioni 176
- 81 Impara a fare compromessi 178
- 82 Trova l'opzione C 180
- 83 Valuta i costi di una cattiva decisione 182
- 84 Il rimpianto è uno spreco di energia 184
- 85 Sii onesto sul procrastinare 186

Parte IX Il pensiero critico 188

- 86 Leggi John Donne 190
- 87 Non farti ingannare 192
- 88 Fai un passo indietro e analizza il quadro nel suo insieme 194
- 89 Indaga su quello che viene dopo 196
- 90 Non riempirti troppo la testa 198
- 91 Considera possibilità e rischi 200
- 92 I fatti sono neutrali 202
- 93 Non fidarti delle statistiche 204
- 94 Comprendi causa ed effetto 206
- 95 Se non puoi provare che è vero,
non significa che non lo sia 208
- 96 Non credere qualcosa solo perché ci credono gli altri 210
- 97 Non credere qualcosa solo perché lo vuoi 212
- 98 Fai l'avvocato del diavolo 214
- 99 Non chiuderti in te stesso 216
- 100 Le opinioni non sono fatti 218

Queste sono le Regole 220

- Come usare le Regole 222