

Emanuele Lancia

Guida per le ragazze e i ragazzi che vogliono scegliere il proprio futuro



INDICE

Premessa

1. Poter scegliere il proprio futuro

Quella sensazione magica

Quella sensazione orrenda

Una caramella o due?

Dove sei adesso e dove vuoi andare

I cerchi delle opzioni future

Cerchi larghi, cerchi stretti

2. Interpretare la realtà e fare scelte utili

Responsabilità o innocenza

Linguaggio di chi vince, linguaggio di chi perde

Il vantaggio di pensare da sconfitti

La pillola avvelenata

Depotenzia gli automatismi

I social network

Il potere della macchina del tempo

Sullo smettere di fumare

La dissonanza cognitiva

Rasoio di Occam

I principi del pensiero logico

Cosa fare dopo le superiori

3. Imparare ad agire

«Voglio trovare un senso a questa vita...»

Smettiamola di fare i muli

Elaborare un piano d'azione

Il tempo per agire è in questo preciso istante

Copiamo i casi di successo

Sogno o progetto

Follow the money

4. Ottimizzare lo studio e l'apprendimento

Impariamo a studiare

Diamo un'occhiata alla nostra mente

Gestiamo al meglio la memoria

Creare dei blocchi

Crederne erroneamente di aver appreso

Dormiamoci su

Le mappe mentali e altri trucchi visuali preziosi

Appunti efficaci, lettura veloce, ce n'è per tutti

Occhio alle scorciatoie

Nella ragnatela fai il ragno, non la preda

Usare entrambi gli emisferi del cervello

La stanchezza è un sintomo

I robot sostituiranno tutti noi?



5. Gestire il proprio tempo e non rimandare

Stabilire le priorità – Time management

Perché rimandiamo

E allora come fare per smettere di rimandare?

Il pomodoro fa bene: una tecnica tanto semplice quanto efficace

L'utilizzo delle liste

I manuali di automiglioramento

6. Conoscere e usare le emozioni

L'intelligenza delle emozioni

Emozione è azione

Saper gestire le emozioni

Le tue chiacchierate interiori

La collera

L'ansia

La tristezza

Una bella risata

The zone

7. Acquisire abilità relazionali

Hai bisogno degli altri

Ognuno vede il mondo attraverso i suoi occhiali

Le parole sono importanti

L'ascolto e l'empatia

Te la giochi in pochi secondi

Indicazioni da un mago della vendita



8. Qualche altro piccolo consiglio

L'italiano e la dizione

L'inglese e altre lingue straniere

Cenni sul bilinguismo (soprattutto per i genitori)

Segreti e bugie

Cura i dettagli

Leggi leggi leggi

Strafotenza

Opposizione a tutti i costi

Competizione

Diversità è ricchezza

Individua le priorità nelle situazioni che vivi

Proviamo a fare un check-up

In ultimo la prima regola

Conclusioni

Ringraziamenti

Bibliografia