

Indice

Introduzione	1
L'ansia del principe e il potere del samurai	1
Il percorso del libro	5
1 Un superpotere alla portata di tutti	8
1.1 Un abito stretto e la prima volta che invece ho «stretto» il campo	9
1.2 Isaac 2 – Riccardo 0	12
1.3 Le emozioni del surf e il lavoro in azienda	14
1.4 Il bisogno di leggerezza e la necessità di cambiare prospettiva	17
1.5 Trovare momenti per sé	21
1.6 Perché la meditazione deve diventare un'abitudine	23
1.7 Pensare pulito e semplice: il nuovo compito per un leader (e non solo)	25
2 Mindfulness: un concetto pratico	28
2.1 Prestare attenzione	30
2.2 Emozioni e consapevolezza	35
2.3 Esercitarsi a porre attenzione	38
2.4 Partiamo dalla postura	41
2.5 Lo stato di flow	44
3 Mindfulness e successo	49
3.1 Il miglior investimento per avere successo	50
3.2 Celebrità e meditazione	53

3.3	Psicologia del successo	58
3.4	Abitudini di successo	64
3.5	Come si crea un'abitudine	67
3.6	Il nostro modo di decidere e il vantaggio di una mente aperta	70
3.7	I sottopoteri	75
4	Mindfulness e neuroscienze	80
4.1	Meditazione e neuroplasticità	80
4.2	Cervello, mente e corpo	85
4.3	Cervello rettiliano, cervello limbico e corteccia	86
4.4	La nostra interazione con il mondo	91
4.5	Stress, ansia, depressione e burnout	93
4.6	Cambiamento e resilienza: perché la meditazione funziona	99
5	Corporate mindfulness	104
5.1	Individuo, gruppo, leader: le tre tessere del puzzle organizzativo	104
5.2	Mindfulness e individuo: controllare le situazioni	106
5.3	Mindfulness e gruppo: rafforzare la collaborazione	110
5.4	Le buone abitudini di un team	116
5.5	Mindfulness e leadership: ripensare sé stessi in termini di empatia	119
5.6	Sviluppare l'empatia	127
6	Mental Gym	130
6.1	La pratica formale	132
6.2	La pratica informale	142
6.3	Il multitasking non esiste!	152
7	Un passo in più e mettiamo ordine: elogio della gentilezza	156
7.1	Anche la scienza suggerisce la gentilezza	159
7.2	Il business richiede più gentilezza	162
7.3	Consapevoli e felici (con le 3G: gratitudine, generosità e gentilezza)	168