
Indice

Premessa, guida alla lettura e ringraziamenti	pag.	9
1. Alcune riflessioni sulla ricomposizione tra vita lavorativa e vita privata	»	11
2. Le leve per la soddisfazione professionale e la serenità personale	»	17
3. La definizione delle “reali priorità” e il piano organico d’azione	»	27
1. Strumenti e supporti per la definizione del progetto di vita	»	35
4. Valorizzare il proprio bagaglio emozionale	»	41
1. I sistemi emozionali primari	»	42
1.1. Il sistema della ricerca (neurotrasmettitore chiave: la dopamina)	»	44
1.2. Il sistema del desiderio sessuale (neurotrasmettitori chiave: l’ossitocina, il testosterone e gli estrogeni)	»	46
1.3. Il sistema della cura (neurotrasmettitori chiave: l’ossitocina e gli oppioidi endogeni)	»	47
1.4. Il sistema della sofferenza/panico (neurotrasmettitori chiave: il cortisolo e la corticotropina)	»	48

1.5. Il sistema del gioco (neurotrasmettitore chiave: le endorfine)	pag.	49
1.6. Il sistema della paura (neurotrasmettitore chiave: l'adrenalina, per la fuga)	»	50
1.7. Il sistema della collera (neurotrasmettitore chiave: l'adrenalina per l'attacco e il testosterone)	»	50
2. Il cervello enterico	»	51
3. I marcatori somatici	»	53
4. L'universalità delle emozioni	»	53
5. La correlazione tra sistemi emozionali e sistemi cognitivi	»	54
6. Dalle emozioni negative alle emozioni positive	»	58
7. Trasformare le emozioni da ostacolo ad alleato	»	62
5. Comprendere e limitare gli effetti delle trappole mentali e dei processi di autoinganno e inganno	»	67
1. Le caratteristiche dei processi di autoinganno	»	67
2. Intelligenze multiple e trappole mentali	»	72
3. Dalle trappole mentali ai processi di inganno	»	73
6. Dire di no a se stessi e agli altri per vivere e far vivere meglio	»	79
1. Valorizzare le priorità	»	79
2. I vantaggi del NO	»	83
7. La funzione terapeutica dell'umorismo e dell'ironia	»	91
8. La contrapposizione tra sfortuna (propria) e fortuna (altrui)	»	99
9. Superstizione, incertezza del futuro e riti propiziatori	»	107
10. Vivere la provvisorietà e la caducità come un'avventura	»	115
11. Presente e futuro del <i>work life balance</i>	»	127
1. ATM di Milano	»	128
2. Prima Comunicazione e Prima Ricerca & Sviluppo	»	130
3. IntesaSanPaolo	»	133
4. Tetrapak	»	138
5. Martur Italy	»	139
6. Un sintetico panorama di aziende	»	141
7. Pro e contro il <i>work life balance</i>	»	144

12. Oltre in confini classici del *work life balance*

pag. 147

Un ricordo

» 157

Bibliografia

» 159