



Indice

<i>Ringraziamenti</i>	7
<i>Introduzione. Una vita in corsia di sorpasso</i>	9
1. <i>Smetti di guardarti l'ombelico</i>	27
2. <i>Concentrati sul negativo</i>	45
3. <i>Indossa il Cappello del no</i>	63
4. <i>Reprimi i tuoi sentimenti</i>	81
5. <i>Licenzia il tuo coach</i>	99
6. <i>Leggi un romanzo, non un libro di autoaiuto o una biografia</i>	115
7. <i>Soffermati sul passato</i>	133
<i>Appendice. Lo stoicismo</i>	153
<i>Note</i>	169