

INDICE

Prefazione di Alessandra Farabegoli	xi
Introduzione	xv
<i>Prima Parte – La via</i>	1
Preparazione	3
Capitolo 1 – L'equilibrio vita-lavoro ha fallito	7
Come stiamo?	8
Non manca la voglia di lavorare, manca il senso	11
Cosa intendiamo per equilibrio vita-lavoro o <i>work life balance</i>	12
Piccola tassonomia delle <i>work-life balance personas</i>	13
Persona-solco	14
Persona-puzzle	14
Persona-fusion	15
Persona-casella	15
Persona-passione	16
Persona-missione	16
E tu?	17
L'elefante nella stanza: il tempo libero non è libero	18
Dal <i>work life balance</i> al <i>wellbeing</i>	19
Due cose da mettere in chiaro subito (una è scomoda)	21
Il lavoro non ti ama e altre inaspettate scoperte	23
Una vita in equilibrio è possibile, a patto che...	24
Capitolo 2 – Stiamo male, ma abbiamo risorse incredibili	29
Perché stiamo male? (tre liste, una è scomoda)	30
Condizioni lavorative	30
Condizioni sociali	32
Condizioni individuali	34

E il <i>burnout</i> ?	37
Si può essere in burnout e continuare a funzionare?	38
Non è solo il lavoro	38
Antidoti ne abbiamo?	39
I pensieri zavorra e i pensieri palloncino	40
Pensieri a bassa e bassissima frequenza	42
Pensieri a media frequenza	43
Pensieri ad alta e altissima frequenza	44
Come generare pensieri ad alta e altissima frequenza	45
Due pratiche alla portata di chiunque	45
I pensieri palloncino fioriscono meglio in natura	47
E poi cammina. Cammina ogni giorno un po’	47
Benessere non è comodità	48
Avvicinamento	51
Capitolo 3 – Innamorati di te	55
Quando ti dicono che l’amore cura tutto intendono l’amor proprio	56
Innamorarsi di sé	57
Innamorarsi di sé è come camminare in mezzo ai mughi	59
La lista dell’amor proprio	60
L’amore per una passione, una a caso, la montagna, è amore?	66
Ma perché: “fidati che c’è tutto”?	67
Capitolo 4 – Trova la tua passione radice	71
Cosa sono le passioni	72
La passione è un’energia (e non c’è persona che ne sia priva)	73
La passione è un privilegio?	75
In che relazione sei con le passioni?	76
Persone binario	77
Persone esplorazione	78
Persone apnea	78
Persone alpha	79
Persone radice	80
Qual è la tua passione?	81
Riconoscere una passione	82
Sii curiosa o curioso: tre tecniche (una è la mia preferita)	83
Torna a quand’eri bambina o bambino	85
Prendi spunto dagli altri	85
Trova un o una buddy	86
Fai un esperimento di libertà: e se...	86
Cinque azioni utili alla tua ricerca	87
Una passione ti porta nel fare, nella pratica	88
Una passione ti porta nel flow	89
Una passione è inutile. Come l’arte. Come andare in montagna	90

Salita (dai che arrampichiamo)	95
Capitolo 5 – Pratica la tua passione radice	99
Più che allenarti, pratica	100
Pratica per il piacere di farlo	101
Pratica perché non puoi farne a meno	101
Pratica per conoscerti da una prospettiva nuova	102
Pratica per conoscere altre persone e sviluppare socialità	103
Pratica per radicare dentro di te la tua passione	103
Senti il corpo: è più di un involucro	104
Coltivare una passione è un privilegio?	105
Ti diranno che non sta bene...	106
Mi dirai che non hai tempo	107
Gestire bene il tempo significa lasciare indietro le cose giuste	107
Metti il filo spinato intorno al tempo per te: traccia dei confini	109
Superare i tuoi “e se...”	111
Se non pratici con consapevolezza godi solo a metà	113
Capitolo 6 – Porta ovunque con te la tua passione radice	121
Si può fare!	122
Cosa ottieni imparando a portare la montagna in pianura	123
Facci caso	126
Semina la tua passione nella vita di tutti i giorni	128
Nutri il dialogo interiore con un motto o un mantra	128
Scegli un oggetto totem e portalo sempre con te	129
Portala nel tuo abbigliamento, nel tuo stile, nel tuo brand personale	129
Sviluppa le tue pratiche informali (allenati, leggi, studia)	130
Condividila con le persone giuste	131
Visualizzala dentro di te	132
Pratica la gratitudine (Ancora? Sì, ancora!)	132
Vorrai mollare, ma non farlo	132
Abbraccia i tuoi valori	133
Autonomia interiore e l'arte di saper tornare indietro	135
Interdipendenza e fiducia nel prossimo	137
Fatica e convivenza con i propri limiti	138
Rientro	145
Capitolo 7 – Lascia andare la tua passione	149
Fare cura o essere cura?	150
Passione o ossessione?	151
Lascia andare la tua passione radice	153
Le passioni non sono insegnanti, sono condizioni di apprendimento	154

Fidati che c'è tutto	155
Scegli da chi farti fare sicura	156
Ti espandi o ti restringi?	157
Le persone-sponda	158
Innamorati del processo: goditi la salita	160
Cos'è il processo?	161
Il processo è saper tenere accese le diverse energie	162
Adulterio è integrare il fuoco di bivacco con un fornello a gas	163
Il processo nella vita di tutti i giorni	165
 Capitolo 8 – Dalla passione individuale al bene relazionale: sii rivoluzione	169
Prendersi cura di sé è l'inizio di una rivoluzione	170
Essere persone intere al lavoro è possibile?	172
L'esperienza personale non è mai solo personale e il tuo divano non è la meta	174
Scendere per contribuire: abbiamo bisogno di nuovi mattini	175
Non siamo qui per realizzarci: siamo qui per intrecciarci	177
Inizia da dove sei: nel qui e ora	178
Comunità montane <i>vs</i> paesi e città	179
Non convincere nessuno ma contamina chiunque	180
L'amore è la killer app? No, l'amore è un bene relazionale	182
 <i>Seconda Parte – La montagna in pianura</i>	187
 Cambiare prospettiva su ciò che viviamo, a partire da come ne parliamo	189
 Capitolo 9 – Parole incrodate	193
Usa bene i piedi	193
Alé alé, il meno è fatto	194
Meglio una brutta giornata in montagna che una bella a casa	195
Non sederti sull'imbrago	196
Impara a volare	197
Ti tengo (la cordata)	198
Un mugo quattro ciodi	200
Recuperissima	201
Il grado non è tutto	202
<i>Bergheil</i> (non si è mai visto nessuno triste in vetta a una montagna)	203
Occhio alla discesa	205

Il segreto è cercare il facile nel difficile (tutto il resto è acrobazia)	207
<i>Kalipé</i>	208
E l'amore romantico?	209
Appendice – Non è un parco giochi	213
Non andare in montagna, a meno che...	216
Immagina	216
C'è di peggio...	218
Più scomodità e più educazione	219
Rispetto come relazione	220
Rispetto verso chi ci ospita	221
Rispetta i bivacchi	223
Rispetto come atto politico	223
Rispetto come misura, sobrietà e condivisione	224
Rispetto è portare a valle anche l'esperienza	225
Il rispetto è poesia, perché rispettare è (po)etico	226
Ringraziamenti	227
Note	229