

INDICE

Introduzione	ix
Capitolo 1 – Penso di potercela fare	1
Le playlist che stanno plasmando segretamente la tua vita	3
Il tuo cervello sa essere un vero idiota	4
I ricordi flash ci nascondono la verità	7
Il potere è nelle tue mani	9
Cambiare i pensieri quando cambiano le circostanze	11
Sfruttare il potere del pensare troppo in tre passaggi	14
Capitolo 2 – La scelta è tua	15
La scienza dietro la sostituzione delle playlist	16
Le tre domande che dovresti porre alle tue playlist	18
Domanda 1: è la verità?	18
Domanda 2: è utile?	23
Domanda 3: è gentile?	25
Non c'è spazio per la vergogna	27
Lo diresti a un amico?	29
Che cosa ci faccio con tutti quei pensieri?	30
Capitolo 3 – Gira la manopola	31
È una manopola	32
Istruzioni per l'uso della manopola	33
Prendo le distanze dal prendere le distanze	36
Silenziare, ma come? Le mie cinque tecniche preferite	37
1. Corsa	37
2. Scatole di LEGO	38
3. Liste	38
4. Piccoli compiti, grandi guadagni	39
5. Amici	39
È davvero tutto?	41
Capitolo 4 – Copia dai migliori	47
Inizia la tua playlist con la canzone di qualcun altro	49
Dio benedica Dorothy Parker	50

Che cosa farebbe Kanye?	52
Quali playlist dovresti adottare?	54
Copia prima di tutto queste	55
Il mondo è la tua ostrica (in questo caso, è il tuo negozio di dischi)	57
Capitolo 5 – Riuscirci, questa settimana	59
Mr. Rogers aveva capito qualcosa	61
Karen è insopportabile	63
Tu sei il LEGO di qualcuno	66
Capovolgi la tua strada verso la riuscita	69
Capitolo 6 – Non combatterla, ribaltala	71
Qualcosa va ribaltato	72
Sconfiggere una paura con un semplice ribaltamento	74
Quell’hotel che proprio non riesco a vedere	77
La verità sul ribaltamento	79
La peggiore vescica d’Europa	80
Capitolo 7 – Zig verso il pensiero positivo	83
Tutte le strade portano a Zig	85
Io, Zig e lo specchio	86
Alla fonte ho trovato uno sguardo più approfondito sulle affermazioni	89
Oltre il lato positivo	91
Capitolo 8 – Pigia il tasto “REPEAT” per il tuo Nuovo inno	95
Creare il Nuovo inno	97
E tu? L’hai recitato?	99
Domanda 1 – Ripetere affermazioni positive aiuta a ridurre il pensare troppo?	101
Domanda 2 – Ridurre il pensare troppo aiuta ad aumentare la produttività?	101
Domanda 3 – Ridurre il pensare troppo aumenta le percentuali di successo per gli obiettivi?	103
La gente parla	103
Perché ripeterlo al mattino e alla sera?	105
Vuoi provarci?	107
Capitolo 9 – Raccogli prove	109
Trovi esattamente quello che stai cercando	111
I tre passaggi per prendere di sorpresa la tua giuria tascabile	115
L’impegno è la migliore forma di prova	118
Capitolo 10 – Crea una playlist con un simbolo	123
Mi sono imbattuto nel potere di un simbolo	125
Sei già circondato da playlist	127
Trasformare il traguardo in un simbolo	129
Pietre, recensioni e tatuaggi	130
Come costruire un simbolo	131

Sceglie uno solo	134
Se mi trovi, ti darò uno dei miei simboli	137
Conclusioni	139
Ringraziamenti	145
Note	147