

IL MAGICO POTERE DI RICOMINCIARE

Odile Robotti

IL MAGICO POTERE DI RICOMINCIARE

Come iniziare di nuovo, ma non da zero, a tutte le età



©2018 Mind Edizioni
Mind Edizioni è un marchio di
Media & Co. Editoria-Comunicazione Srl
Viale Gran Sasso 20, 20131 Milano
Tel. 02 29409880, fax 02 29402737
www.mindedizioni.com
www.facebook.com/mindedizioni

Finito di stampare nel mese di febbraio 2019
da Rubbettino print
88049 Soveria Mannelli (CZ)
www.rubbettinoprint.it

ISBN: 978-88-6939-282-5

SOMMARIO

| | |
|---|----|
| Introduzione | 9 |
| Capitolo 1 - Vivere felicemente nell'era dell'incertezza | 11 |
| <i>Un tranquillo venerdì di paura</i> | 11 |
| Qualcuno ha spostato il mio mondo | 13 |
| Benvenuti nell'era VUCA | 15 |
| Il nuovo gioco dell'oca | 16 |
| Cadere (in piedi) dalla giostra | 18 |
| Risalire sulla giostra (mentre gira) | 21 |
| Fare il <i>pivot</i> | 22 |
| Una dose di stress al giorno toglie il medico di turno | 24 |
| Capitolo 2 - Scoprire il magico potere di ricominciare | 27 |
| <i>Due nuovi inizi</i> | 27 |
| Partire da una domanda e uscire dalla riserva indiana | 31 |
| La comfort zone è la nuova danger zone | 32 |
| Ricominciare senza averlo voluto | 34 |
| Ricominciare per scelta | 36 |
| <i>Restartability</i> : essere capaci di ricominciare | 42 |
| Come riconoscere i <i>restartable</i> in 12 punti | 43 |
| Cinque buone abitudini per allenare la <i>restartability</i> | 45 |
| Capitolo 3 - Trovare l'ispirazione per ricominciare | 49 |
| <i>Chi ha detto che sia una disgrazia?</i> | 49 |
| Ricominciare guardando al futuro | 50 |

| | |
|--|-----|
| Storie di chi non ha ricominciato per scelta | 51 |
| Harland Sanders | 51 |
| Steve Jobs | 53 |
| Walt Disney | 55 |
| Lady Gaga | 57 |
| Elon Musk | 58 |
| Milton Hershey | 60 |
| JK Rowling | 62 |
| Farnoush Hamidian | 63 |
| Vera Wang | 65 |
| Oprah Winfrey | 66 |
| Vivienne Ming | 67 |
| Alex Zanardi | 70 |
| Bebe Vio | 71 |
| Storie di chi ha ricominciato per scelta | 72 |
| Massimo Bottura | 72 |
| Jeff Bezos | 75 |
| Ray Kroc | 76 |
| Andrea Bocelli | 78 |
| Julia Child | 79 |
| Nina e Tim Zagat | 81 |
| Lucy Kellaway | 82 |
| Armani, Ferrè, Missoni | 83 |
| Arnold Schwarzenegger | 85 |
| Capitolo 4 - Superare le difficoltà più comuni | 87 |
| <i>Una gabbianella impara a volare grazie a un gatto</i> | 87 |
| Perché i nuovi inizi ci mettono in difficoltà | 88 |
| Consigli per affrontare le paure dei nuovi inizi | 92 |
| Differenze di genere e di età nell'affrontare i nuovi inizi | 96 |
| Capitolo 5 - Ricominciare nei secondi | |
| 50 anni di vita | 101 |
| <i>Lezioni di uno stagista inaspettato</i> | 101 |

| | |
|--|-----|
| Avere più di 50 anni nel XXI secolo | 102 |
| Dannosi stereotipi | 104 |
| Cinquanta sfumature di grigio | 106 |
| E chi l'ha detto? Quattro falsi miti sugli over 50 | 106 |
| Cinque vantaggi di avere più di 50 anni | 109 |
| La quinta stagione | 112 |
| Quintastici contro declinisti | 113 |
| Cos'è un superadulto | 115 |
| Cosa si può imparare da alcuni superadulti | 115 |
| | |
| Capitolo 6 - Ricominciare dopo un insuccesso | 121 |
| <i>Tanti insuccessi culminati con un grande successo</i> | 121 |
| Ribaltare la prospettiva | 123 |
| Rivalutare l'insuccesso | 125 |
| Estrarre valore dagli insuccessi | 126 |
| Consigli per ricominciare dopo un insuccesso | 128 |
| | |
| Capitolo 7 - Cose da sapere prima di ricominciare | 133 |
| <i>Come non vedere limiti (e nemmeno il resto)</i> | 133 |
| Evitare errori evitabili | 135 |
| 1. Tornare indietro non significa aver sbagliato | 135 |
| 2. Ricominciare dall'inizio non vuol dire partire da zero | 136 |
| 3. Don't <i>Just do it</i> | 138 |
| 4. Scrivere il prossimo capitolo | 139 |
| 5. Le nostre identità non sono un castello di carte | 140 |
| 6. Cerca di essere la scacchiera e non la pedina | 141 |
| 7. Cerca la terza porta | 143 |
| 8. Anche il <i>Kobayashi Maru</i> si può risolvere | 144 |
| | |
| Capitolo 8 - Primo passo: rimuovere i freni e ricaricarsi | 147 |
| <i>Un uomo, un quadro e un martello</i> | 147 |
| Ricominciare è come partire | 149 |
| Le convinzioni sono (quasi) tutto | 149 |

| | |
|---|-----|
| L'elefante non lo sa | 150 |
| Profezie che si auto-avverano | 152 |
| Yes I can | 154 |
| Emozioni, grazie di esistere | 155 |
| Fare conoscenza con le emozioni | 155 |
| Il dialogo interiore: alleato o nemico | 160 |
| Guardare bene il cielo | 162 |
| Valorizzarsi | 164 |
| I trucchi per tenere alta la motivazione | 165 |
| Capitolo 9 - Secondo passo: ricostruirsi | 169 |
| <i>Rompere vasi preziosi senza essere pazzi</i> | 169 |
| Ricostruirsi richiede un progetto | 171 |
| Errori comuni nella scelta del progetto | 172 |
| Tre strade per ricostruirsi | 174 |
| Posare la prima pietra | 178 |
| Evitare i rischi di chi non sa da dove ricominciare | 178 |
| Ricostruirsi seguendo le istruzioni | 179 |
| Ricostruirsi con la tecnica del Kintsugi | 182 |
| Non dimentichiamoci di dirlo al mondo | 183 |
| Non fare la fine della volpe intrappolata | 183 |
| <i>Self branding</i> per un nuovo inizio | 185 |
| Capitolo 10 - Terzo passo: rinnovarsi | 189 |
| <i>Tanti miti, un messaggio</i> | 189 |
| Avere il coraggio dei trapezisti | 190 |
| Sviluppare la mentalità del rinnovamento | 191 |
| Le competenze sono diventate dinamiche | 193 |
| Praticare l'apprendimento perenne | 196 |
| Diventare imprenditori di se stessi | 198 |
| Avere una mentalità di crescita | 201 |