

Indice

9	Introduzione
13	1. La routine
19	2. Gli effetti della routine
27	3. Lo stato
37	4. Scegliere la routine
45	5. Crea la tua routine
51	6. Ambiti di applicazione
65	7. Prepararsi al successo
69	8. In fondo al successo
73	9. Routine vecchie e routine nuove
77	10. Routine per la resilienza
83	11. Conclusione
87	Glossario
91	Bibliografia
93	L'Autrice