

Indice

9	La battaglia che tutti vogliamo vincere
11	Lo stoicismo come guida
23	Saper fare i conti con sé stessi
35	Valutare, accettare, andare avanti
51	La responsabilità di avere uno scopo
73	Crederci in quello che facciamo
87	Diventare padroni di sé stessi
105	Allenarsi da stoico
121	Mettersi alla prova
129	Eudemonia
133	Epilogo
	APPENDICE
137	I benefici della zavorrata
151	Bibliografia