

Indice

- 7 *Prefazione di Marco Domenico Trovato*
- 11 *Introduzione*
- 21 *I. La pianificazione, un ombrello contro le intemperie*
- 1.1 *Scaldiamo i motori: il valore dell'introspezione, 21*
- 1.2 *Ikigai, la via giapponese verso la felicità, 26*
- 1.3 *La capacità di ricominciare, 33*
- 1.4 *Pericoli in vista: l'ageismo, gli stereotipi negativi,
 i pensieri autolimitanti, 47*
- 1.5 *Le fasi del pensionamento, 57*
- 63 *II. Un nuovo inizio, lezioni chiave per ricominciare*
- 2.1 *Ingraniamo la marcia: il primo giorno in pensione
 è la fine o l'inizio di un percorso emozionante?, 63*
- 2.2 *Non sei solo, non aver paura di chiedere aiuto, 80*
- 2.3 *Non siamo soli. Il web è un mondo da cui imparare, 93*
- 2.4 *La ricerca di uno scopo, una ragione di vita, 107*
- 2.5 *Trovate la vostra tribù, 114*
- 119 *III. Il cammino, ecco la vita spericolata di cui vi parlavo*
- 3.1 *Mettiamo il turbo: è ora di accelerare!, 119*
- 3.2 *L'apprendimento perenne, 125*

- 3.3 *La vita in pensione è fatta per sperimentare*, 130
- 3.4 *L'attitudine positiva*, 135
- 3.5 *Dove mi ha portato la curiosità*, 140
- 3.6 *Mens sana in corpore sano. Gli antichi romani avevano ragione*, 152
- 3.7 *Riaccendiamo il nostro senso di avventura*, 160
- 3.8 *E se bastasse il potere della meraviglia?*, 167

177	Le risposte che non ho
179	Bibliografia e sitografia
183	Ringraziamenti