

# Indice

Capitolo 1. Che fine ha fatto l'esploratore dentro di noi?	00
1.1. L'animale appassionabile	00
1.2. Perché l'«automotivazione» sarà sempre più importante nel mondo che verrà	00
Punti chiave	00
Capitolo 2. La nostra visione di comodo della motivazione	00
2.1. Le motivazioni estrinseche e il modello dell'asino	00
2.2. Il mito dell'umano torpore	
2.3. Bastoni, carote e il plateau del calciatore. Quanto è efficace la motivazione estrinseca?	00
2.4. Quanto possiamo motivare gli altri? Il mito del motivatore	00
Punti chiave	00

6 OPUS

Capitolo 3. Passione. Perché l'evoluzione ha dovuto inventarla	00
3.1. Scopo biologico della motivazione intrinseca	
3.2. L'imbranato cosmico si allena (OPUS)	00
3.3. L'automotivazione è più resiliente	00
3.4. L'automotivazione ha a che vedere con l'intenzionalità	00
Punti chiave	00
Capitolo 4. Basi biologiche e relazionali della passione	00
4.1. Il rettile nel cranio	00
4.2. Conflitti tra volontà e istinto: la corteccia prefrontale e le relazioni diplomatiche con il rettile	00
4.3. Dopamina e sistema della ricerca, dell'esplorazione e del desiderio	00
4.4. Biochimica del senso di padronanza e del piacere di «farcela»	00
4.5. Senso di padronanza e relazioni significative	
4.6. Differenze neurali tra motivazioni estrinseche e intrinseche	00
Capitolo 5. La legge della passione: come fa il nostro cervello ad automotivarsi	0
5.1. Quando la dopamina non basta: chi ci fa alzare dal letto nelle giornate «no»	00
5.2. Cacciatori che inseguono antilopi: perché gli umani hanno sviluppato così tanto le aree prefrontali	00

5.3. Volontà, concentrazione, auto-controllo: i doni delle aree prefrontali	00
5.4. La perseveranza crea passione	00
5.6. La legge della passione (sintesi dei capitoli 4 e 5 a uso del lettore pigro o frettoloso)	00
Capitolo 6. In che modo la società moderna erode le forze mentali e motivazionali degli individui	00
Capitolo 7. La motivazione non è un dono. Può essere allenata	00
CAPITOLO 8. Seminare la passione: come possiamo aiutare e sostenere l'automotivazione negli altri	00
Opus il racconto	00
<i>Ringraziamenti</i>	00