

Indice

Introduzione

Stati d'animo

Capitolo 1

Sempre "on"

Capitolo 2

Connetterci con i nostri pensieri

Capitolo 3

Il viaggio da ora

Capitolo 4

Intorno a cosa vagabondiamo?

A noi stessi prima di tutto

Capitolo 5

Questa via nasconde qualcosa di potenzialmente malefico

Capitolo 6

Memorie future: imparare dalle esperienze immaginate

Capitolo 7

La perdita della novità

Capitolo 8

Modelli della mente e limiti dei confini

Capitolo 9

Ampiezza di pensiero, creatività e umore

Capitolo 10

La meditazione, il cervello predefinito e la qualità della nostra esperienza

Capitolo 11

Vivere immersi

Capitolo 12

Una mente ottimale per l'occasione

In sintesi: cinque punti da tenere a mente

Appendice: dal laboratorio alla vita quotidiana

Ringraziamenti

Note

Indice analitico