

INDICE

INTRODUZIONE	5
Come riordinare il vostro cassetto di sbattimenti mentali	6
L'arte del riordino mentale	10
Il magico potere di sbattersene il ca**o	15

1. SBATTERSI O SBATTERSENE

PERCHÉ DOVREI SBATTERMI?	21
SBATTERSENE: I PRINCIPI DI BASE.	23
CHI SONO I MITICI INDIVIDUI CHE SE NE SBATTONO? 25	
Bambini	25
Stronzi	26
Illuminati	27
Come posso diventare uno di loro?	28
DOVETE SMETTERE DI PREOCCUPARVI DI QUELLO CHE PENSANO GLI ALTRI	30
Emozioni vs opinioni.	33
COME REDIGERE IL BUDGET DEGLI SBATTIMENTI.	40

Quelli che non riescono a sbattersene del fatto	
che voi ve ne sbattete	43
In sintesi	44
Un esercizio di visualizzazione	46

2. DECIDERE DI SBATTERSENE IL CA**O

LA VOSTRA MENTE È UNA RIMESSA	50
COME CLASSIFICARE GLI SBATTIMENTI IN CATEGORIE	53
Cose	55
<i>Quali sono le cose per cui potrei sbattermi</i>	
o anche no?	56
Dieci cose di cui, personalmente, me ne sbatto	58
Qualche altra cosa	61
Lavoro	66
Riunioni	68
Conference call	71
Dress code	73
Scartoffie inutili	75
Orsi polari e mezze maratone	76
Oh, ma lei ha una reputazione	79
Non sono scartoffie inutili	80
Nota sul grado di difficoltà	81
Amici, Conoscenti e Sconosciuti	83
Tracciare i confini	83
Sollecitazioni, donazioni e prestiti, si salvi chi può!.	86
Linee politiche personali	92
Cose che potrebbero essere contrarie	
alla vostra linea politica	94
RSVP: quando no vuol dire no	95
L'elefantino nel salotto	97
Cose di cui se ne sbattono anche i genitori	100

<i>A volte ferire la sensibilità altrui è okay</i>	105
<i>Quando è okay ferire la sensibilità di uno sconosciuto</i>	106
<i>Dunque... mi resta ancora qualche amico?</i>	109
Famiglia	109
<i>Quando un sigaro non è solo un sigaro...</i>	111
<i>Dall'inchiesta emerge...</i>	113
<i>Sono forse il guardiano di mio fratello?</i>	117
<i>Votate no allo sbattimento!</i>	119
<i>Rifutatevi di giocare al gioco dalla vergogna</i>	121
<i>Festività: una linea politica personale</i>	121
<i>Parenti acquisiti</i>	123
IN DIRITTURA D'ARRIVO	125
Come consolidare le proprie liste	127
Non sottovalutate il logorio degli sbattimenti rari	129
Sbattersi	130

3. SBATTERSENE

LA SANTISSIMA TRINITÀ DEGLI SBATTIMENTI:

TEMPO, ENERGIA E FINANZE	133
A piccoli passi	137
Livello di pericolo giallo: sbattimenti facili da negare	138
Livello di pericolo arancione: sbattimenti mediamente difficili da negare	139
Livello di pericolo rosso: gli sbattimenti più difficili da negare	140
Un pistolotto	142
<i>La festa a cui nessuno vuole partecipare</i>	143
Sincerità: una misura variabile	144
<i>Occasioni in cui forse la sincerità non è la migliore delle strategie</i>	145
SBATTIMENTI DIVERSI, STESSO PRINCIPIO	146
Cominciamo con la Prima Categoria: Cose	147

<i>Raccolta differenziata</i>	147
<i>Radio 4</i>	148
<i>N.B. rosé</i>	149
<i>Chi ha davvero scritto le opere di Shakespeare</i>	149
<i>Il trono di spade</i>	150
<i>Social network</i>	151
<i>Le preferenze sessuali altrui</i>	152
Seconda Categoria: Lavoro	153
<i>Mail non sollecitate, rispondere alle</i>	153
<i>Pettegolezzi</i>	154
<i>Esercizi di team-building</i>	155
<i>Lecchinaggio</i>	155
<i>I figli dei colleghi</i>	156
<i>La missione aziendale</i>	156
«Non è compito mio»	157
<i>I weekend degli altri, l'intero resoconto</i>	158
<i>Valutazione del personale</i>	159
<i>Quanto il vostro collega sia un "vero fan" di Tarantino</i>	160
Terza Categoria: Amici, Conoscenti e Sconosciuti.	160
Vi stavate domandando quando avremmo parlato dei matrimoni, vero?	162
Sbattimenti vecchi e nuovi, sbattimenti presi a prestito e sbattimenti totali.	164
<i>Il matrimonio che si svolge in un weekend di festa</i>	168
<i>La festa di addio al celibato o nubilato in una destinazione lontana</i>	170
<i>Il matrimonio con seimila attività</i>	172
<i>Il brunch del giorno dopo</i>	174
<i>Siete terrorizzati e ci state ripensando? Rivisitate le linee politiche personali</i>	176
Quarta Categoria: Famiglia	176

<i>Bonus per alto rendimento!</i>	178
<i>FAQ (Fanculo al Quadrato)</i>	179

4. IL POTERE MAGICO DI SBATTERSENE TRASFORMA LA VITA

UNO SBATTIMENTO NEGATO È QUALCOSA DI GUADAGNATO	15
I VOSTRI SBATTIMENTI RIGUARDANO CORPO, MENTE E ANIMA	189
Corpo	191
Mente	192
Anima	192
UN ALTRO MODO DI SBATTERSENE.	193
La catena delle buone azioni.	194
Sapere di cosa possiamo fare a meno	195
Cose per le quali probabilmente dovrete sbattervi di più .197	
<i>Viaggiare</i>	198
<i>Prendersi più cura della propria salute</i>	199
<i>Imparare un'altra lingua</i>	199
<i>Programmare la propria pensione</i>	200
<i>Imparare un trucco per stupire alle feste</i>	200
SIATE VOI STESSI	200
Fanculo chi rema contro	202
Come raggiungere l'Illuminazione	203
POSTFAZIONE	205
RINGRAZIAMENTI	209
Il Gotha degli Sbattimenti Negati	209
L'AUTRICE	213