

● **Indice**

Introduzione	XIII
Casa e cose	1
<i>L'ABC dell'ordine</i>	5
1. Per riordinare usate metodo	5
2. Sfruttate anche i piccoli spazi – Test	8
3. Risparmiate minuti preziosi	11
4. Tenete la casa a posto, ma evitate i conflitti!	14
<i>Carte e documenti</i>	17
5. Annotate, risolvete e archiviate	17
6. L'angolo dello scrittoio	19
7. Tecnologia per tutti: come usare il computer – Test	21
<i>Abbigliamento</i>	27
8. Organizzate il guardaroba – Test	27
9. Rinnovate l'abbigliamento con poca spesa	29
10. Macchie e rimedi!	32
11. Preparate un bagaglio perfetto	34

<i>Alimenti</i>	38
12. Imparate a surgelare	38
13. I segreti di pasta, verdura e caffè	39
14. Leggete le etichette dei prodotti alimentari – Test	42
15. Sapete comprare... un semplice uovo? – Test	47
16. Curate i dettagli per un invito di classe	50
<i>Arredo e atmosfere</i>	53
17. Usate bene i colori	53
18. Nuove armonie con il Feng Shui	55
19. Riscoprite il bricolage – Test	57
20. Controllate la sicurezza di casa	61
Soldi	63
<i>Risparmiare</i>	67
21. Non cadete nelle trappole del marketing	67
22. Non cadete nelle trappole della vostra mente!	69
23. Partite dalla spesa alimentare: 15 idee per risparmiare	70
24. Il potere delle economie nascoste	74
<i>Acquistare</i>	77
25. Dall'auto al prosciutto: come acquistare	77
26. Internet: vantaggi senza truffe – Test	80
<i>Gestire</i>	84
27. Entrate e uscite: tenete il vostro bilancio	84
28. Conto corrente: sapete usarlo al meglio?	86
29. Scegliete il contratto telefonico	89
30. Come difendere i vostri interessi	92

<i>Investire</i>	94
31. Guida per gestire i risparmi	94
32. Prestiti sicuri con 5 cautele!	96
33. Comprare casa	99
Relazioni	101
<i>La comunicazione</i>	105
34. Riuscite a ottenere ciò che volete? – Test	105
35. Discussioni: imparate come e quando	107
36. Provate strade nuove per risolvere i problemi	110
<i>Le piccole cure</i>	113
37. Non lasciate «macchie» nei vostri rapporti – Test	113
38. Sfruttate il potere del gioco	116
39. Riscoprite... l'ora del tè!	118
<i>Le grandi domande</i>	121
40. Come fare per aver successo?	121
41. Come fare per essere amati?	124
Famiglia	127
<i>Il solito e l'insolito</i>	131
42. Appreziate le vostre abitudini – Test	131
43. Festeggiate le ricorrenze	134
<i>Star bene insieme</i>	140
44. Al mattino, partite con il piede giusto – Test	140
45. Spegnete la tv – Test	144
46. Tutti a tavola!	147
47. Per gioco e non solo, cucinate con i vostri bambini	150

<i>Figli</i>	154
48. Sapete ottenere collaborazione dai vostri figli?	154
49. Organizzate l'ora dei compiti	155
50. Scegliete la scuola giusta	159
51. Crescete con i figli che crescono	162
Lavoro	165
<i>Trovare un impiego</i>	168
52. Preparate un perfetto curriculum	168
53. Fate i passi giusti per cercare un lavoro	169
54. Voglia di novità: saper valutare	172
<i>Gestire l'ufficio</i>	177
55. Pianificate le vostre attività	177
56. Organizzate il lavoro di squadra	179
<i>Relazioni con colleghi e superiori</i>	182
57. Ci sono tensioni in ufficio?	182
58. Diventate veri leader – Test	184
59. Non scivoliate sui 10 inganni del successo!	186
60. Affrontate serenamente il mobbing	189
Salute e benessere	193
<i>Igiene e cura</i>	197
61. Partite dall'informazione	197
62. Piccoli gesti quotidiani	199
63. Misurate... il ph dell'urina! – Test	203
64. Curate l'intestino per essere allegri	206
65. Assicuratevi una buonanotte	209
66. Non-solo-palestra: 10 modi per fare movimento	213

<i>Alimentazione</i>	216
67. Mangiate come i maialini ruspanti!	216
68. Via la bilancia, se fate il bilancio	218
 <i>Ambiente e inquinamento</i>	 222
69. Conoscere, agire e prevenire!	222
70. Usate il cellulare, ma proteggete la salute	224
 <i>Piano benessere</i>	 227
71. Date il «via» al vostro benessere	227
72. I trucchi anti-pigrizia	228
73. Le strategie per trovare tempo	230
74. La salute a portata... di tasca!	232
 Studio e mente	 235
 <i>Conoscenza e apprendimento</i>	 239
75. Un, due, tre: fate ginnastica per la mente – Test	239
76. A ogni età, non smettete di imparare	241
77. Per studiare con successo, studiate con metodo!	243
78. Applicate il decalogo dello studente	246
 <i>Attenzione e memoria</i>	 250
79. Allenate la memoria – Test	250
80. Allenate la mente stando in relax	254
81. Imparate a essere concentrati	256
82. Allenate la mente per gustarvi la vita – Test	258
 <i>Linguaggio</i>	 262
83. Perché non provate a... pensare in rima?	262
84. Curate il vostro linguaggio – Test	264
85. Raffinate il vostro linguaggio	267

L'arte della programmazione	271
<i>Agenda alla mano</i>	275
86. Fate un buon programma giornaliero – Test	275
87. In ogni attività partite organizzandovi – Test	278
88. Non disperdetevi	282
89. Riprogrammate ciò che non funziona – Test	284
<i>Decidere</i>	288
90. Come decidere senza ansie e dilemmi	288
91. Trovar le soluzioni... è un gioco da ragazzi!	290
92. Imparate a realizzare ciò che vi sta a cuore	293
<i>Aggirare gli ostacoli</i>	296
93. Evitate i 5 errori organizzativi – Test	296
94. Superate i 5 ostacoli mentali	298
95. Per vincere, rispettate le regole	301
Felicità qui-e-ora	305
<i>Piccoli rimedi</i>	309
96. Iniziate ogni giornata con animo leggero	309
97. Usate l'arte del buonumore	311
98. Sfruttate gli ormoni della felicità	314
<i>Fare e non fare</i>	318
99. Evitate i 4 miraggi della felicità	318
100. Allenate la vostra serenità!	322
Conclusioni	325
Ringraziamenti	327
Bibliografia	329