

## INDICE

|                   |    |
|-------------------|----|
| <i>Prefazione</i> | 11 |
|-------------------|----|

### INTRODUZIONE

|                              |    |
|------------------------------|----|
| UN LIBRO CHE ACCENDE DOMANDE | 13 |
|------------------------------|----|

### CAPITOLO 1

#### LA SCELTA CHE DECIDE CHI SEI

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| 1.1. Scegliere: il verbo che ti rende libero           | 17 |
| 1.2. La fatica di ascoltarsi                           | 18 |
| 1.3. La ricerca della verità                           | 19 |
| 1.4. Il ruolo delle scelte nella vita                  | 20 |
| 1.5. Il potere nascosto nelle piccole scelte           | 21 |
| 1.6. Semi che diventano alberi                         | 22 |
| 1.7. Le scelte che ti scelgono                         | 23 |
| 1.8. Scegliere in un mondo che spinge a non scegliere  | 24 |
| 1.9. Il prezzo della non-scelta                        | 24 |
| 1.10. Il coraggio di seguire se stessi                 | 25 |
| 1.11. Scelte che cambiano la vita: storie che ispirano | 26 |

### CAPITOLO 2

#### PAROLE CHE BRUCIANO: CORAGGIO E LIBERTÀ

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| 2.1. Il coraggio non ha il mantello              | 29 |
| 2.2. Perché oggi serve più coraggio di ieri      | 30 |
| 2.3. La forza di fare la cosa giusta             | 31 |
| 2.4. Il prezzo del fuoco: la lezione di Prometeo | 32 |

## INDICE

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| 2.5. Vedere oltre le ombre                    | 33 |
| 2.6. Accendere la luce nella tua caverna      | 34 |
| 2.7. La libertà che nasce da dentro           | 35 |
| 2.8. Scegliete i sogni, scegliete le passioni | 36 |
| 2.9. Dare nuova forma a se stessi             | 38 |

### CAPITOLO 3

#### SENTINELLE DEL MATTINO: GIOVANI CHE ACCENDONO IL FUTURO

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.1. Sentinelle del tempo presente                                          | 39 |
| 3.2. Conoscere, essere, fare: i tre passi per crescere                      | 40 |
| 3.3. Educatori credibili: entrare in relazione senza maschere               | 41 |
| 3.4. La forza che non si vede: trovare l'equilibrio dentro<br>il caos       | 42 |
| 3.5. Come allenare l'equilibrio: il cammino quotidiano                      | 44 |
| 3.6. Il carattere che tiene in piedi                                        | 45 |
| 3.7. Crescere in un mondo che cambia                                        | 46 |
| 3.8. Il rispetto non nasce dalla paura                                      | 47 |
| 3.9. Crescere insieme: adulti che accompagnano, giovani<br>che si accendono | 48 |

### CAPITOLO 4

#### LA TEMPESTA DENTRO: AFFRONTARE PAURE, RABBIA E FRAGILITÀ

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| 4.1. Quando la tempesta bussava dentro di noi | 51 |
| 4.2. Il coraggio di nominare la paura         | 52 |
| 4.3. La rabbia che diventa fuoco              | 53 |
| 4.4. Fragilità: la bellezza che illumina      | 54 |
| 4.5. La trappola della perfezione             | 55 |
| 4.6. Inclusione vera o inclusione vetrina?    | 56 |
| 4.7. Inclusione non è abbassare l'asticella   | 57 |
| 4.8. Camminare leggeri, ma veri               | 58 |

## INDICE

### CAPITOLO 5 RIBELLATI ALLA FRETTA

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 5.1. Ribellati alla fretta     | 61 |
| 5.2. Il tempo rubato           | 62 |
| 5.3. La cultura dell'“ adesso” | 63 |
| 5.4. Il diritto alla lentezza  | 63 |
| 5.5. L'arte di aspettare       | 64 |
| 5.6. Piccoli gesti di lentezza | 65 |
| 5.7. La fretta che ammala      | 66 |
| 5.8. Scegliere il passo giusto | 67 |

### CAPITOLO 6 LA RIVOLUZIONE SILENZIOSA: CAMBIARE IL MONDO PARTENDO DA TE

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| 6.1. Nulla è impossibile, se impari a crederci | 69 |
| 6.2. La rivoluzione che comincia da dentro     | 70 |
| 6.3. Quando il silenzio rivela chi sei         | 71 |
| 6.4. Il primato dell'essere                    | 72 |
| 6.5. Oltre il pessimismo                       | 73 |
| 6.6. Inizia tu                                 | 74 |
| 6.7. Raskol'nikov: educare è risvegliare       | 75 |
| 6.8. Educare insieme                           | 76 |

### CAPITOLO 7 PRENDITI LA SCENA

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 7.1. Giovani in cerca di ascolto      | 79 |
| 7.2. Il vuoto come sfida              | 80 |
| 7.3. Giovani, protagonisti del futuro | 81 |
| 7.4. Inventare il futuro              | 82 |
| 7.5. Il futuro siete voi              | 83 |
| 7.6. Ironia, una forma di resistenza  | 84 |

## INDICE

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| 7.7. Oltre l'eccellenza                | 85 |
| 7.8. L'identità è dialogo              | 86 |
| 7.9. Dare valore senza creare barriere | 87 |

### CAPITOLO 8

#### PENSARE CONTROVENTO: IL CORAGGIO DELLE IDEE VERE

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| 8.1. La libertà che diventa gabbia                     | 89 |
| 8.2. Lo spirito critico: una sfida comune              | 90 |
| 8.3. Prendersi cura della mente                        | 92 |
| 8.4. Metacognizione: pensare sul proprio pensiero      | 93 |
| 8.5. Oltre gli schemi rigidi                           | 94 |
| 8.6. Fermarsi a pensare: il coraggio della riflessione | 95 |

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| <i>Bibliografia di riferimento</i> | 97 |
|------------------------------------|----|