

Premessa

1. Noia: oggi, ieri e domani

La noia alla ribalta.

Prima di noi.

La parola alla storia (o la storia delle parole).

Noia giorno e notte.

Noia di mezzogiorno.

L'emozione del tempo.

2. Questioni di *feeling*

Che cos'è un'emozione.

Emozionarsi è importante.

Emozioni al microscopio.

La tavolozza delle emozioni.

Il petalo della noia.

La faccia della noia: lo sbadiglio.

Brutta e inutile?

3. Quando il tempo non passa mai

La moka lenta e altre attese.

Noia eterna.

Perché non si può stare a lungo senza fare niente.

La catena di montaggio e altre fonti di disgusto.

Orologi e lancette.

Tempo legato.

4. La noia è dentro di me?

Conferenze, cerimonie, concerti

Riti, rituali e routine.

Questioni di carattere.

Dotazioni da coltivare.

Deragliamenti.

Una, due o molte noie?

5. Prime noie

Piccolissime noie.

Noia tra i banchi.

Noie (alle) superiori.

Cervello adolescente.

E no che non m'annoio.

6. Ogni età ha la sua noia

Relazioni adulte, rischio di noia.

Che barba, amore mio!

Bisogni dei singoli e incastri di coppia.

Noia lavorativa.

Quando troppo e quando troppo poco.

Il perché e il come di un lavoro ottimale.

Due paroline sui colleghi.

Noia in panchina.

7. Sapersi annoiare

Riconoscere la noia.

Fare qualcos'altro... ma quando?

Fare qualcos'altro... ma come?

Per saperne di più