

Indice

Prefazione	9
1. PRIMI PASSI	13
Consapevolezza	14
Iterativamente	16
Ispirazione	18
Curiosità	21
2. LA MENTE DEL DESIGNER	23
L'impatto del design sulla salute mentale	26
Deformazioni professionali	29
Progettare con le nostre voci interiori	33
Scorciatoie mentali	39
3. CHIAREZZA	49
4. MINDFUL DESIGN: PROGETTAZIONE CONSAPEVOLE	55
Cosa ispira le mie definizioni	57
Cosa significa "creatività"	60
Cosa significa "design"	61
5. PROGETTARSI CONSAPEVOLMENTE	63
Chi sei	65
Cosa progetti	71
Come progetti	75
Perché progetti	84
Le esperienze future	87
Le esperienze passate	92
Feedback	96

5. FARE ED ESSERE	103
6. DESIGN CLARITY: PROGETTARE IL PROGETTARE	107
Il valore del design	109
All'interno dei limiti progettuali	113
Oltre i limiti del sapere	122
L'affidabilità delle informazioni	134
La pratica progettuale	138
Cosa esplorare, interpretare e determinare	148
Includere gli altri nella progettazione	153
7. SCEGLIERE	159
8. PROSSIMI PASSI	167
Abbastanza	168
Principi	170
9. COSA HA ISPIRATO QUESTO LIBRO	173
Podcast	174
Libri	177
Talks	180
Citazioni	181
Sitografia	189