



CENTOJANSKI.COM

DISPACCI DALLA FRONTIERA

Dispacci dalla Frontiera é stata una newsletter settimanale pubblicata dal dicembre 2015 e al dicembre 2016. Raccoglieva link che esploravano i temi di Mondo 3.0 e massima prestazione umana. Questo documento raccoglie tutti i Dispacci in ordine cronologico inverso. Una collezione di 150 link che spero possano conservare valore e utilità nel tempo.

WWW.CENTOJANSKI.COM

CENTOJANSKI@GMAIL.COM

[Come ho trovato la libertà in un mondo non-libero](#)

Harry Browne (PDF, 1.5Mb)

Libertà è l'opportunità di vivere la vita *nel modo che vuoi tu*. Questo libro meraviglioso indica le molte trappole che ci impediscono di farlo e come evitarle. Lucido e trasformativo.

[Il Metodo Wim Hof](#)

wimhofmethod.com

Il metodo sviluppato dal *Ice Man*, che sperimento da mesi con ottimi risultati, unisce freddo e respirazione profonda per migliorare salute, benessere e prestazioni fisiche.

[Capire le 12 tecnologie che plasmeranno il nostro futuro](#)

Kevin Kelly

Kelly, il fondatore di Wired Magazine, è uno dei pochi che di futuro ci capisce qualcosa e azzecca le previsioni. Scrive in modo semplice e lucido, rendendo chiari temi complessi.

"Chiamiamo futuristi coloro che sanno predire il futuro. Chiamiamo miliardari coloro che sanno predire esattamente quando il futuro accadrà" — Horace Dediu

[Capire e coltivare il "Talent Stack"](#)

Scott Adams

Il *talent stack* è una "pila" di particolari capacità personali che messe insieme ti rendono una persona insostituibile. Sviluppare il proprio *talent stack* è una life skill fondamentale.

[PositiveMoney](#)

positivemoney.org

Aiuta a capire limiti dell'attuale sistema monetario e come cambiarlo in modo che funzioni nell'interesse della collettività. La moneta è il sistema operativo del mondo.

[Miglior database nutrizionale](#)

nutritiondata.self.com

Tutti i dettagli nutrizionali di qualsiasi cibo. Molto utile la mappa della qualità nutrizionale e la possibilità di [usarla nelle ricerche](#) per trovare i cibi più densi di nutrienti.

"La realtà è una semplice illusione, sebbene molto persistente" - Albert Einstein

[Propaganda \(1928\)](#)

Edward Bernays

Una delle figure più influenti del XX secolo. Questo è il manuale dell'industria delle pubbliche relazioni che ha plasmato la società del consumo.

[Software di mappatura mentale](#)

thebrain.com

Un cervello decentralizzato. Aiuta a mettere in relazione tra di loro idee, concetti e informazioni. Estremamente utile per qualsiasi nuovo progetto di lavoro, ricerca o studio.

[Digiuno intermittente: cos'è, perché funziona, come farlo](#)

superhumanentrepreneur.com

L'idea è che si mangia in una finestra di 8-10 ore ogni giorno. Riduce infiammazione, accelera recupero fisico, aumenta capacità cognitive, aiuta con controllo peso.

"The standard pace is for chumps" - Kimo Williams

[La Quarta Rivoluzione Industriale](#)

World Economic Forum

Siamo all'alba di una rivoluzione tecnologica che trasformerà profondamente il modo in cui viviamo, lavoriamo e ci relazioniamo gli uni agli altri. Come affrontare il cambiamento?

[Ragazzi citano in giudizio gli Stati Uniti sul riscaldamento globale](#)

Slate Magazine

Superato importante scoglio legale, la causa verrà dibattuta in tribunale. A ricordarci che le rivoluzioni possono partire da punti inaspettati, e l'importanza di cittadini impegnati.

[La ricetta SANE](#)

saneresolution.com

Mangiare bene non è fisica nucleare. SANE è un sistema scientifico, accessibile e sensato per alimentarsi correttamente. Un metodo semplice e sostenibile nel tempo.

Ho recentemente completato il corso di [Meditazione Vipassana](#) di 10 giorni. Non entro nello specifico soggettivo della mia esperienza, salvo evidenziare che è stata molto intensa e trasformativa. Se qualcuno è interessato al corso ma ha dubbi o domande al riguardo, contattatemi per favore privatamente. Farò tutto il possibile per chiarirli e aiutarvi a partecipare al corso.

[Network di Cellule Libere](#)

freedomcells.coeo.cc

I governi faticano sempre più a risolvere i problemi della società contemporanea. E' pressante la necessità di esplorare sistemi alternativi di organizzare la vita collettiva.

[Contrarre al Tecnosfera](#)

Dimitri Orlov

Orlov è uno dei pensatori più lucidi nell'analizzare e spiegare le criticità della tecnosfera all'interno della quale viviamo, un organismo oramai con vita sua che ci sta fagocitando.

[Wwoof Network](#)

wwoof.it

Mette in contatto volontari con progetti rurali naturali. Aumenta la resilienza delle comunità locali e permette di acquisire esperienza pratica in attività importanti come produrre cibo.

"La vita è come un'opera teatrale. Quello che importa non è la durata ma la qualità della recitazione" - Seneca

[L'intelligenza umana e la biosfera](#)

Noam Chomsky

Secondo l'esperto di evoluzione Ernst Mayr l'intelligenza è una mutazione genetica letale. Chomsky esplora come ci sta spingendo verso la distruzione della biosfera e l'estinzione.

[Un approccio radicalmente diverso alla ricostruzione post-terremoto](#)

99% Invisibile

In Chile hanno consegnato "case a metà". Pronte per essere abitate subito, col tempo in nuovi proprietari hanno costruito a loro piacimento la metà lasciata inizialmente vuota.

[Cosa succede senza corrente elettrica per 3 giorni?](#)

Blog Charles Hugh Smith

Il nostro progetto di civilizzazione si regge su infrastrutture molto complesse e fragili. Un resoconto di quello che succede quando salta l'elettricità per qualche giorno.

Online un nuovo post sul blog: [Referendum Costituzionale 2016, una bussola](#). Ho aggiornato il testo originale, che alcuni di voi possono aver già letto, in base al feedback che ho ricevuto e alla discussione che ne è seguita. Il testo rende adesso più chiaro alcuni aspetti di metodo che noi non esperti di diritto costituzionale possiamo usare per orientarci nel voto, e inquadra meglio il contesto politico nella quale si inserisce la revisione.

[Armi di migrazione di massa](#)

Kelly M. Greenhill

La chiave di volta per capire meccanismi e reali strategie nascoste sotto lo sviluppo di fenomeni migratori come ad esempio la crisi di profughi che sta travolgendo oggi l'Europa.

[Fishhead, le elite psicopatiche](#)

Documentario (80 minuti)

Può essere sorprendente scoprire che moltissime delle persone ai vertici della nostra società - da politici e banchieri a CEO di multinazionali - sono tecnicamente psicopatiche.

[Comunità o network, a quale appartieni?](#)

Brett and Kate McKay

Cresce il nostro livello di connessione virtuale, ma anche il senso di alienazione. Network e comunità sono cose profondamente diverse, le seconde un mondo del quale riappropriarci.

"Il mondo è pieno di cose magiche, pazientemente in attesa che i nostri sensi si acuiscono." - William Butler Yeats

[Possiamo costruire un'intelligenza artificiale senza perderne il controllo?](#)

Sam Harris (TED Talk, 15 minuti)

Una super-intelligenza artificiale è inevitabile, l'unica incognita è il tempo. Harris inquadra bene il problema e gli aspetti ai quali stiamo ponendo troppo poca attenzione.

[L'isola dove le persone si sono dimenticate di morire](#)

Dan Buettner, NYT Magazine

Dieta e stili di vita sani sono ingredienti essenziali della longevità, ma ancor più importante sono il senso di connessione alla comunità e di contribuire alla collettività.

[Skill essenziali che tutti dovrebbero conoscere](#)

Offgridsurvival.com

Risorse per approfondire le skill necessarie per diventare un essere umano competente. Dal cucinare al controllo delle emozioni e come comportarsi in un'emergenza.

“Sii gentile. Tutte le persone che incontri stanno combattendo delle battaglie di cui tu non sai nulla.” — Wendy Mass

[La cura del digiuno](#)

Upton Sinclair (PDF, 380Kb)

Tre pasti al giorno sono uno sviluppo recente. L'evoluzione ci ha adattati al digiuno e i suoi molti benefici sono [scientificamente provati](#). Ottimi spunti in questo testo del 1911.

[Percepiamo la realtà come davvero è?](#)

David Hoffmann (TED Talk, 15 minuti)

Esplora l'idea che la realtà che percepiamo è un'interfaccia 3D semplificata che nasconde la complessità del mondo reale guidando in modo più efficace i nostri comportamenti.

[Come le società moderne violano lo sviluppo dell'essere umano](#)

Darcia Narvaez

Nella nostra società sono considerati normali comportamenti in realtà molto nocivi per lo sviluppo di esseri umani fisicamente e mentalmente sani. Quali sono, e come correggerli?

Secondo i [dati sull'inquinamento atmosferico](#) della World Health Organization l'80% delle città italiane supera il limite massimo di PM10 e il 97% quello del più dannoso PM 2,5. Per quest'ultimo, oltre il 30% hanno livelli doppi rispetto al limite.

Dai dati riportati nel [Rapporto sulla Qualità dell'Aria Europea 2015](#) l'Italia conta circa 80 mila decessi legate all'inquinamento atmosferico, di gran lunga il numero più alto in Europa e il 16% del totale di decessi nel paese calcolati dall'ISTAT. A questo si aggiungono i danni enormi derivanti dalla riduzione della qualità di vita dei cittadini, degradazione dell'ecosistema che ci sostiene e l'impatto negativo sul sistema economico. Eppure riguardo a questo problema, oramai ampiamente sopra il livello di guardia, non si fa praticamente nulla a livello legislativo.

Diventa sempre più pressante il lavoro di costruire una politica capace di affrontare seriamente fenomeni che si stanno spingendo rapidamente e senza freno a livelli di minaccia esistenziale.

Ho sfasato questo post rispetto alla ricorrenza ufficiale per distanziarlo dall'inevitabile retorica degli anniversari. Gli avvenimenti di 15 anni fa hanno messo in moto una catena di eventi che hanno trasformato non solo gli Stati Uniti ma il mondo intero:

- siamo precipitati in un caos planetario di guerre continue che contano più di un milione di vittime (circa [500 mila quelle stimate](#) in Afghanistan, [oltre 500 mila](#) in Iraq, [oltre 400 mila](#) in Syria), spese militari per trilioni di dollari, interi paesi distrutti e ondate migratorie di milioni di persone.
- negli Stati Uniti è stata [sospeso l'Habeas Corpus](#), una misura inizialmente emergenziale e provvisoria diventata, a distanza di 15 anni, la regola. E' una misura che crea un precedente pericoloso per le democrazie moderne perché pone lo Stato sopra alla legge sfasciando un'architrave - il Principio di Legalità, appunto - della democrazia stessa. Ha suscitato solo flebili reazioni da parte degli organismi di governance internazionali e ha corroso i principi democratici di altri paesi come evidenziato, ad esempio, dal caso italiano di Abu Omar.
- in tutti i paesi occidentali è in atto una continua erosione dei diritti civili con sistemi di sorveglianza sempre più pervasivi, una progressiva militarizzazione delle forze di polizia e della società in generale e un crescente rigore nel reprimere il dissenso.
- in molti stati occidentali è diventato la norma un metodo di governo isterico dove nel nome della lotta al terrorismo si giustifica qualsiasi misura e si sospende ogni capacità di analisi critica di avvenimenti, azioni e conseguenze pur di dare risposte nell'immediato.

Capire quello che è successo il 9 settembre 2001 è la chiave di volta per capire la direzione nella quale ci stiamo muovendo e i limiti che dobbiamo porre alla nostra fiducia nelle classi dirigenti, nelle narrative ufficiali e nelle fonti che usiamo per informarci.

Ci sono molti documenti per approfondire gli attacchi del 9/11, vorrei suggerirne due di ottime fonti che penso valga la pena visionare:

- 1 [Architetti e ingegneri per la verità su 9/11](#) (video, 90 minuti) - Analisi scientifiche indipendenti fatte dai migliori professionisti del settore riguardo al collasso delle 3 torri del World Trade Center (sono crollate non solo le due Torri Gemelle ma anche WTC 7). Oltre a spiegare in modo rigoroso e plausibile i crolli, mettono in evidenza l'approssimazione e la scarsa plausibilità delle conclusioni ufficiali NIST. I crolli del World Trade Center sono il cuore degli attacchi del 9/11, le gravi lacune delle fonti ufficiali nel spiegarli rende inevitabilmente poco credibile la posizione governativa su tutti gli altri aspetti della vicenda. Ulteriori approfondimenti su www.ae911truth.org.
- 2 [Gli Indiziati di 9/11](#) (70 minuti). Prodotto dall'ottimo Corbett Report, questi filmati evidenziano aspetti centrali di 9/11 tracciando i profili di alcuni personaggi chiave. Si va da Rudy Giuliani (sindaco di New York) a Christine Whitman (amministratore EPA), Phillip Zelikow (direttore esecutivo della Commissione Inchiesta 9/11), Robert Baer (ex-agente CIA) e il generale Ralph Eberhart (NORAD).

[Letture salva cittadini](#)

Paolo Barnard

Barnard ha uno stile sopra le righe, ma è molto preparato. Questa raccolta di scritti su modelli economici e trattati internazionali sono di una lucidità rara e molto preziosa.

[Chi vuole un'eco-casa a 25 mila dollari?](#)

Open Building Institute

Meraviglioso progetto open-source per costruire case in modo modulare, ecologico, energeticamente neutro e con costi ridotti. Una miniera d'oro di ispirazione e buone idee.

[Come controllare la tua biologia per prestazioni massime sostenute](#)

Alan Watkins (YouTube, 45 min)

Comportamenti e azioni fluiscono da quello che pensiamo, che dipende a sua volta da sensazioni e stati emotivi. Alla radice, la nostra fisiologia. Controlla questo e controlli tutto.

In un sobborgo di Chicago [Joel nota un anziano signore](#) che spinge con fatica il suo carretto dei gelati. Fidencio ha 89 anni, una moglie ammalata e - visto che sua figlia è morta recentemente - ha a carico anche le nipotine. Joel compra subito 20 gelati e mette in moto una catena di eventi che porta a una campagna di crowdfunding per aiutare Fidencio. Vengono raccolti 135 mila dollari, molti dei quali donati proprio da persone che avevano incrociato Fidencio nel quartiere.

Ecco, quando penso a un futuro e a una società che abbiano un senso, penso a questo. Costruire resilienza e antifragilità imparando a vedere quello che abbiamo sotto gli occhi, aiutandoci a vicenda senza intermediazioni a creando realtà locali con ricche connessioni umane.

[Come domare lo tsunami di informazioni dell'internet](#)

Feedly.com

Feedly permette di scansionare in pochi minuti i contenuti nuovi di centinaia di siti, pubblicazioni web, blog e canali video. Per costruire un ecosistema informativo efficace.

[Guida pratica alla disintossicazione da metalli pesanti](#)

Ben Greenfield Fitness (Podcast, 75 minuti)

E' da un paio di generazioni che nella società occidentale stiamo accumulando metalli pesanti nei tessuti del corpo, creando disfunzioni cognitive ed ormonali. Riguarda tutti.

[Ma cos'è esattamente il neoliberismo?](#)

The Guardian

Il neoliberismo è talmente pervasivo nella nostra cultura che stentiamo a riconoscerlo come un'ideologia e non abbiamo contezza di come plasmi sia noi che il nostro mondo.

Vorrei segnalarvi un film imperdibile, "[La grande scommessa](#)".

E' la storia - basata su personaggi ed eventi veri - di come alcune persone hanno previsto il meltdown economico del 2007 e scommesso contro il mercato immobiliare. E' istruttivo per almeno tre motivi. Primo. Svela come gli economisti sono affetti da pregiudizi cognitivi enormi e da un groupthink così forte da compromettere la loro capacità di capire gli andamenti dell'economia reale. Secondo. Chiarisce oltre ogni ragionevole dubbio che il mondo della finanza opera oltre i confini della Legge con frodi, assenza di controlli, prodotti speculativi e conflitti d'interesse che lasciano a bocca aperta. Terzo. Rende chiaro come in questa era di narrazioni, infantili rassicurazioni governative, giornalismo ridotto a schizofrenico infotainment e la distrazione/atomizzazione crescente della popolazione si sta perdendo la capacità di comprendere la realtà. Fatichiamo sempre più a vedere quello che abbiamo davanti agli occhi (uno dei personaggi del film si è reso conto della bomba atomica subprime semplicemente leggendo i contratti dei mutui inseriti nei prodotti finanziari, cosa che poteva fare chiunque).

Per chi volesse tenere un'orecchio a terra e avere il polso su quello che sta realmente succedendo nel mondo economico suggerisco i seguenti blog da inserire tra quelli che usate per incrociare dati:

[Corbett Report](#) - [The Automatic Earth](#) - [The Keiser Report](#) - [SHTFPlan](#)

[Macchinario molecolare in funzione](#)

Drew Berry (video, 14 minuti)

Stupefacenti animazioni - fedeli al reale - della replicazione del DNA in una cellula umana. Le macchine molecolari, costruite con proteine, sono incredibilmente complesse.

[Cosa pensa e cosa vuole l'ISIS, in parole loro](#)

Dabiq magazine (PDF, 50Mb)

E' istruttivo conoscere con parole dei jihadisti cosa vogliono, cosa pensano di noi e qual'è la loro visione del mondo. Da notare anche la notevole qualità editoriale della loro rivista.

[La geografia del genio](#)

Eric Weiner

Un affascinante viaggio attraverso passato e presente per capire le condizioni che rendono determinati luoghi geografici terreno fertile per il genio umano. Bigino Blinkist [qui](#).

In un post intitolato "[E se alle elezioni dell'Impero non si presentasse nessuno?](#)" Dan Sanchez osserva che profondi cambiamenti sociali sono frutto non tanto di una politica illuminata quanto di un sostanziale cambiamento nel sentire popolare. Mutato il sentire popolare basta poi un politico anche solo mediocre ma con senso di sopravvivenza politica e capace di fiutare il vento per trasformare questo sentire in nuova legislazione. In quest'ottica il vero lavoro da fare nell'avanzamento della società è quello di partecipare attivamente, promuovere e difendere - anche con forme forti di protesta - iniziative che cercano di introdurre temi sociali migliori di quelli attuali. Come motori del cambiamento politica e ideologie incidono molto meno di quello che si pensa.

[Le false pretese di costruire Stati-nazione](#)

Dan Sanchez

Alla base dei fallimenti politici c'è il bug di pensare sia possibile governare fenomeni sociali con metodo simile a quello usato dagli ingegneri per risolvere problemi meccanici.

[Avventure con l'ayahuasca e la medicina psichedelica](#)

Bulletproof Radio (Podcast, 70 min.)

Intervista con Dennis McKenna su psicofarmacologia e ayahuasca. Dopo decenni di oblio stanno riprendendo gli studi sulle medicine psichedeliche, un mondo da esplorare.

[Uber inizia a usare macchine con guida autonoma Livello 3](#)

Bloomberg Online

Uber ha recentemente acquistato Otto, una startup di guida autonoma per camion, che ha sviluppato il kit montato sulle Volvo usate per il nuovo servizio. Big disruption ahead.

Guardate [questo video incredibile](#) di un colpo di karate che spezza un blocco di cemento ripreso con telecamera ad alta velocità. Il colpo dura un decimo di secondo, e visto a velocità normale la mano sembra rigida. In realtà si deforma completamente durante l'urto, quasi come fosse fatto di gelatina, per poi ritornare elasticamente alla forma originaria. E' una dimostrazione chiara di come il nostro sistema muscoloscheletrico sia progettato per essere elastico ed assorbire gli urti. Molto spesso rompiamo ossa, stiriamo muscoli o

prendiamo storte non perché i singoli muscoli/ossa/articolazioni siano deboli, quanto perché il nostro sistema muscoloscheletrico nel suo insieme ha perso elasticità. Per questo è fondamentale lavorare costantemente sul mantenimento della mobilità articolare, flessibilità muscolare e tonicità del tessuto connettivo.

[Come funziona il nostro metabolismo](#)

Ray Cronise

Ottimo articolo che spiega come esercizio fisico, alimentazione ed esposizione al freddo impattano il controllo del peso corporeo e l'uso dei grassi come fonte energetica.

[Irriproducibilità dei risultati scientifici: quanto è esteso il problema?](#)

Times Higher Education

Finanziamenti opachi, sensazionalismo, pressioni a pubblicare per avanzare carriere. Solo alcuni dei fattori che alimentano una crisi di credibilità della scienza moderna.

[Rewild yourself](#)

Danny Vitalis

Sito ricco di risorse e idee per integrare nel nostro stile di vita le pratiche di popolazioni ancestrali molto più in contatto col mondo naturale di noi.

Nuovo post sul blog: [tu sei qui](#).

[Il circuito di credito commerciale Sardex](#)

sardex.net

La questione più pressante per il futuro è inventare un nuovo paradigma economico. Sardex è un innovativo progetto italiano che affronta questo problema cruciale.

[Del non credere alle atrocità](#)

Arthur Koester

Perché ci sconvolgono 90 vittime al Bataclan ma siamo indifferenti a migliaia di morti ben più atroci a Gaza? Cosa cortocircuita la nostra capacità di confrontare la realtà dei fatti?

[Acquisti tecnologici a prova d'errore](#)

The Wirecutter

Compriamo tutti prodotti tecnologici, ma è molto frustrante orientarsi in questo mondo confusionario. Su Wirecutter solo i prodotti migliori in ogni categoria. Problema risolto.

In ogni gara ciclistica, se stai correndo al limite, arriva il momento in cui il tormento della fatica diventa insopportabile e devi mollare. Può essere per un'ennesima frustata su uno strappo in salita, o un violento allungo al quale non puoi rispondere, o gli ultimi metri di una volata con le luci che si spengono. Ma arriva, e ti distrugge. A volte ti riprendi in tempo per salvare la corsa, il più delle volte no. Quello che però si impara velocemente è che non è mai il corpo a cedere. E' sempre la testa, facile preda del Dubbio, che vacilla. E' in questa battaglia snervante e continua di padroneggiare la propria mente che secondo me risiede la gioia della corsa.

[La dimensione politica della natura umana \(PDF, 9 pagine\)](#)

Tjeerd Andringa

Capire le diversità di sistema operativo tra persone autoritarie e liberali aiuta a spiegare il sostegno popolare a molti fenomeni politici, da Trump e Renzi al regime di Erdogan.

[Come funziona l'innovazione dirompente?](#)

disruptiveinnovation.org

Ricco di informazioni e spunti di riflessione per approfondire le dinamiche dell'innovazione, un'importante componente della competitività in senso lato.

[Non è un liquido, è acqua \(Podcast, 1h 30m\)](#)

Bulletproof Radio

Il 99% delle molecole del nostro corpo sono acqua. Ci sono rivoluzionarie scoperte riguardo a questo elemento così centrale nel funzionamento della macchina umana.

"Molti sono i metodi, pochi i principi. L'uomo padrone dei principi può scegliere con successo i suoi metodi. Chi invece applica metodi ignorando i principi andrà sicuramente incontro a problemi." - Ralph Waldo Emerson

[L'internet sta comprimendo il tuo spazio cognitivo? \(podcast, 47 minuti\)](#)

Freakonomics Radio

Google, Facebook e le app per smartphone sono silos informativi che indirizzano subdolamente le tue decisioni e gli argomenti che approfondisci. Utile capire il fenomeno.

[Farmbot, un orto domestico automatizzato](#)

farmbot.io

Geniale. Una piattaforma modulare per gestire in automatico la produzione di cibo sulla scala di un piccolo orto domestico. Possibilità di uso off-grid con pannelli solari.

[Soluzioni atossiche per pulire la casa](#)

Megan Telpner

I prodotti commerciali per pulire la casa contengono elementi chimici tossici che possono causare disturbi neurologici e del sistema immunitario. 10 ricette fai-da-te per sostituirli.

Questa settimana ho partecipato a un incontro pubblico con relatore conoscitore di diritto costituzionale che ha ben spiegato i dettagli tecnici della "riforma" (si tratta invece di una revisione) oggetto del referendum di ottobre. Entrare nel merito di questa revisione con l'aiuto di qualcuno ben ferrato in materia costituzionale permette di rendersi davvero conto non solo di quanto profondamente incida sull'architettura istituzionale, ma anche dell'analfabetismo legislativo e costituzionale di chi l'ha prodotta. Per trovare iniziative e dibattiti, [comitato del No](#) (vai su sezione "iniziative") e [comitato del Sì](#) (al momento non risultano incontri né sul sito né sulla pagina Facebook, ma ci sono i contatti dei comitati locali ai quali chiedere informazioni in merito).

[Dichiarazione pubblica di Chilcot sull'Inchiesta Iraq \(PDF, 12 pagine\)](#)

Sir John Chilcot, www.iraqinquiry.org.uk

Testo di fondamentale importanza per capire la leggerezza e fretta con le quali sono state prese decisioni costate centinaia di migliaia di vite umane. Questi ci governano.

[Toolkit per sviluppare la capacità di pensiero critico](#)

Carl Sagan

Sagan è famoso per la sua mente brillante e capacità di spiegare in modo chiaro argomenti scientifici complicati. Un pratico kit per sviluppare il “critical thinking”.

[Le prime 20 ore: impara qualsiasi cosa, velocemente \(Youtube, 20 minuti\)](#)

Josh Kaufman

Un metodo efficace e ben strutturato per imparare rapidamente a fare cose nuove. Anche un [libro](#).

"Il lato positivo di vivere in un momento storico così tumultuoso è che ovunque guardi ci sono cose importanti da fare" - Derrick Jensen

[Il gasolio è fonte energetica insostenibile. Dove sono i camion elettrici?](#)

Alice Friedemann

Con camion fermi si arresta il nostro progetto di civilizzazione (bastano 7 giorni di fermo per bloccare tutto, dai supermercati agli ospedali). C'è un piano per i camion elettrici?

[The Whole Earth Catalog](#)

Stuart Brand

Questa straordinaria pubblicazione degli anni 70 era l'internet due decenni prima che nascesse l'internet. Gli articoli raccolti sul sito sono una gioia per i neuroni.

[Cosa sta davvero succedendo in Grecia?](#)

Michael Nevradakis

Ottimo articolo per inquadrare a 360 gradi la situazione Greca e avere piena consapevolezza delle forze che decidono i destini degli Stati nella Comunità Europea.

"Il termine utopia è la maniera più comoda per liquidare quello che non si ha voglia, capacità, o coraggio di fare. Un sogno sembra un sogno fino a quando non si comincia da qualche parte, solo allora diventa un proposito, cioè qualcosa di infinitamente più grande"
- Adriano Olivetti.

La figura di Olivetti, a oltre mezzo secolo dalla sua scomparsa, è ancora molto attuale. La sua visione d'impresa così innovativa e lungimirante costituisce un patrimonio - custodito con cura dalla [Fondazione Adriano Olivetti](#) - da usare come materia prima per ricostruire l'Italia.

[Antifragile - prosperare nel disordine](#)

Nassim Nicholas Taleb

L'antifragilità è una proprietà dei sistemi che permette loro di aumentare robustezza e resilienza quando sottoposti a forti shock. Teoria attuale applicabile in molti campi.

[Le memorie di Jean Monnet \(PDF, 300Kb\)](#)

Traduzione di Richard Mayne

Monnet è una delle figure centrali nella costruzione della Comunità Europea. Memorie indispensabili per capire la struttura portante dell'Unione e com'è stata architettata.

[La tecnologia Crispr-Case9](#)

Harvard.edu

Una pietra miliare nell'ingegneria genetica che permette di modificare, correggere e alterare il genoma di qualsiasi cellula in modo rapido e preciso.

Vorrei consigliarvi il documentario “[Valley Uprising](#) - the Yosemite rock climbing revolution” (disponibile su Netflix, trailer [qui](#)). Non racconta solo le storie delle generazioni di rocciatori che si sono succedute dagli anni '50 in poi alzando costantemente il livello del possibile, pionieri del free climbing e free solo ma anche dello slackling in quota e base jumping. E' anche uno studio in senso più lato del processo caotico e creativo dell'innovazione, della messa a fuoco totale che richiede e di tutte le variabili che vanno tenute in considerazione.

[Un intestino pulito](#)

Alejandro Junger

E' solo negli ultimi 5 anni che si è scoperto l'enorme influenza del microbiota umano su benessere fisico e mentale. Uno dei libri migliori che ho trovato in materia. Podcast [qui](#),

[Il fenomeno dei lavori inutili](#)

David Greaber

Il formidabile avanzamento tecnologico di inizio secolo scorso sembrava dovesse sfociare inevitabilmente in settimane lavorative di 15 ore. Perché non è successo?

[Il pacifismo come patologia](#)

Ward Churchill

Il pacifismo ha limiti strutturali, come strategia, per ottenere cambiamenti sociali profondi? Spunti di riflessione riguardo alla violenza in atto sulla scacchiera mondiale.

Cosa alla quale sto pensando: come si è radicato nella nostra società il concetto di lavoro come attività centrale della vita e architrave del nostro senso di valore e autostima? Sembra sia stato introdotto col calvinismo, una dottrina teologica del XVI secolo nata dalla riforma protestante. Nel calvinismo il destino di un uomo è predeterminato e a lui sconosciuto. Frugalità, disciplina e una solida etica lavorativa sono gli indicatori esterni che una persona è stata toccata dalla grazia divina e destinato alla salvezza, e quindi sono i modelli comportamentali a cui ambire per i seguaci della dottrina. Anche se la materia è ancora dibattuta, il calvinismo è stato uno dei principali motori del capitalismo, e quindi i suoi valori di frugalità, disciplina e solida etica lavorativa si sono diffusi in tutto il mondo occidentale. In buona sostanza, quindi, l'etica lavorativa di cui la nostra società è impregnata altro non è che un precetto religioso per cercare di mostrarsi degni della salvezza eterna!

[Inizia a sperimentare con la Realtà Virtuale \(VR\)](#)

Google Cardboard

Con meno di €15,00 puoi [acquistare un visore VR per smartphone](#) e usare la piattaforma Google Cardboard per esplorare/creare panorami immersivi.

[Il Bene Comune al centro di un nuovo paradigma sociale](#)

David Bollier

Come usare il “[Commoning](#)” per inventare un nuovo paradigma sociale vivendo all'interno di quello attuale e soggetti alla forte resistenza che oppone a qualsiasi cambiamento.

[Far morire di fame i tumori](#)

New York Times Magazine

Ripresi studi fatti 100 anni fa dal premio Nobel Warburg sul vorace consumo di glucosio da parte delle cellule tumorali. Si possono "affamare" con una dieta chetogenica?

"La differenza tra quello che sei e quello che vorresti essere è quello che fai" - Bill Phillips

[Mouldy](#)

David Asprey

La muffa nascosta negli ambienti che abitiamo libera tossine alla base di molti disturbi neurologici e reazioni allergiche. Documentario per capire il fenomeno e come intervenire.

[Il cervello non funziona come un computer](#)

Aeon Magazine

Non elabora informazioni, non richiama concetti e non archivia memorie. Un affascinante dietro le quinte di come funzionano cervello e intelligenza umana.

[Perché ai veterani manca la guerra?](#)

Sebastian Junger

Utile per capire alcuni aspetti di come liberarci dalla guerra. Un TED Talk che esplora aspetti evolutivi della psiche maschile e dei limiti della società che abbiamo costruito.

Oggi elezioni amministrative. Tre riflessioni in merito:

- 1 Serve a poco scegliere in base a programmi e promesse elettorali. Questi impegni vengono in larga parte disattesi, e soluzioni preconfezionate sono comunque controproducenti perché problemi e risorse per risolverli mutano in continuazione. Più importante capire la visione di società e futuro che ha un candidato, la sua larghezza di banda intellettuale, capacità di scegliere bene i collaboratori e track record di onestà e integrità. E' questa la materia prima che serve per costruire azione politica efficace.*
 - 2 Per sapere cosa farà un politico quando eletto basta valutare questi tre fattori. La sua storia personale (quello che ha fatto in passato, che battaglie ha sostenuto, come ha votato nel precedente mandato, quanto si è esposto in contese difficili), chi gli paga la campagna elettorale e chi sono i suoi principali sponsor politici e non (per capire gli interessi che davvero rappresenterà quando eletto).*
 - 3 Tendiamo ad usare emozione e abitudine per fare le nostre scelte, anche politiche, e le validiamo a posteriori con la ragione. Cerca di capire quali pregiudizi cognitivi e colorazioni emotive sono all'opera nel tuo processo di scelta del candidato, e come correggere le storture che introducono nel tuo processo decisionale.*
-

[Migliora gratuitamente le tue prestazioni mentali](#)

superherobrain.com

Invito per partecipare gratuitamente via web al seminario di 2 giorni organizzato da Jim Kwik per migliorare le tue prestazioni cognitive. Il materiale di Kwik è di livello molto alto.

[Unnecessariat](#)

morecrows.wordpress.com

Un pezzo necessario che illumina il dramma, scomodo e spesso nascosto, di come gli odierni cambiamenti sociali portano molte persone a sentirsi non più utili alla società.

[Blinkist](#)

Servizio online che permette di accedere alle sintesi - che di possono leggere in 15 minuti - di oltre 1000 dei migliori saggi. Un continuo upgrade cognitivo per €5/mese!

Cosa alla quale sto pensando: in uno dei suoi ultimi post John Michael Greer riflette sul fatto che le lingue influenzano non solo la comunicazione ma anche il modo di pensare. Le parole sono i mattoni coi quali costruiamo astrazioni e modelli mentali. Strutture grammaticali, parole, idiomi e modi di dire descrivono il nostro universo e fissano il nostro riferimento cartesiano del pensiero. Cambiando lingua c'è l'opportunità di rimescolare le carte. Penso sia un concetto importante da tenere a mente.

[Demo stampante 3D Carbon](#)

Lo stato dell'arte delle stampanti 3D. Permette di stampare pezzi in svariate resine plastiche con qualità e finiture superficiali tali da essere adatti all'uso commerciale.

[Come triplicare la tua velocità di lettura](#)

Tim Ferris

Alcune tecniche rapide da imparare per aumentare la velocità di lettura. Un modo molto efficace per aumentare la tua larghezza di banda intellettuale.

[Rischi catastrofici globali](#)

Global Challenges Foundation

Rapporto dettagliato per capire gli eventi che costituiscono minacce esistenziali a livello globale e i relativi orizzonti temporali.

Come inquadrare il referendum costituzionale di ottobre in mossa unica. L'attuale governo, pur essendo legittimo, fa parte di un parlamento che è stato eletto con una legge elettorale dichiarata successivamente incostituzionale. Da quel momento in poi governo e parlamento erano legittimati ad occuparsi solo di leggi ordinarie mentre approvavano nei tempi più brevi possibili una nuova legge elettorale per andare ad elezioni anticipate. Che si siano messi, in queste condizioni, a modificare la Costituzione è un cortocircuito di funzionamento dello stato democratico oltre ogni limite anche per un paese a democrazia limitata come l'Italia. Ne consegue che l'unica scelta possibile al referendum, senza neanche bisogno di valutare i contenuti delle modifiche proposte, è "No".

[8 forme di capitale](#)

Appleseed Peraculture

Nella nostra società oltre al denaro fluiscono altre 7 forme di capitale. Aumentare la propria ricchezza in tutte queste dimensioni del capitale aiuta molto a essere resilienti.

[Low-tech magazine](#)

Ci sono molte tecnologie incredibili abbandonate nel tempo per svariati motivi. Sono da riscoprire per far funzionare la società in un futuro di ridotta energia disponibile.

[TOR browser](#)

TOR è il browser più sicuro attualmente disponibile. Tutela la privacy rendendo impossibile il tracciamento della tua attività online, e permette di accedere al deep web.

Esercizio da provare: punta una sveglia per qualsiasi ora oggi e da quando suona, per un'ora, metti in dubbio quello che stai facendo e fallo in modo diverso dal comportamento di default. Esempio: se suona mentre apri il giornale chiediti perché li leggi davvero i giornali, perché hai scelto proprio il Corriere, da quali pregiudizi cognitivi possono essere affetti i suoi giornalisti. Poi, fai una scelta completamente diversa. Si scoprono cose sorprendenti riguardo ai mille programmi cognitivi che controllano in automatico quasi la metà dei nostri comportamenti.

Nell'allenamento di ieri, insieme ad altri quattro compari ciclisti sono stato inghiottito dal diluvio universale. All'improvviso, fulmini, tuoni assordanti, pioggia torrenziale, buio pesto. All'improvviso, quella meravigliosa sensazione di fragilità che spalanca in modo esplosivo tutti i canali sensoriali. All'improvviso eravamo le uniche 5 persone sulla faccia della terra, pedalando a più non posso in quel vortice di forze primordiali. Non so quanto sia durato, ma passato il temporale l'incantesimo si è spezzato. Momenti di surrealità mozzafiato.

[a](#)

Quanta Magazine

Percepriamo un mondo fatto di oggetti fisici indipendenti da noi, ma la fisica quantistica esclude che questa sia possibile. Come risolvere il rebus?

[Cosa sta succedendo a Fukushima?](#)

Scientific American

5 anni dopo il disastro la situazione è critica e in costante peggioramento. Su [Nuclear News](#) altri articoli per conoscere le verità nascoste su questo e altri incidenti nucleari.

[Prenditi cura dei tuoi mitocondri](#)

Tedx Talk

Presentazione del medico Terry Wahls sul protocollo alimentare che le ha permesso di guarire dalla sclerosi multipla e liberarsi della sedia a rotelle.

“Di solito non siamo molto bravi a valutare quanto posso diventare grande un albero guardandone il seme.” –Paul Graham

[L'utopia delle regole](#)

David Graeber

Viviamo in una società totalmente burocratizzata. Riflessioni su come la burocrazia governa non solo il quotidiano ma ogni aspetto del nostro progetto di civilizzazione.

[La grande trasformazione](#)

Karl Polanyi

Testo fondamentale per capire i limiti sistemici dell'economia di mercato e come si intreccia col funzionamento del moderno Stato-nazione.

[Rischi globali per la salute](#)

World Health Organization

Analisi molto dettagliata dei maggiori fattori di rischio per la salute a livello mondiale e i costi della malattia.

"Ti preoccuperai meno di quello gli altri pensano di te quando ti renderai conto di quanto poco lo facciano" - David Foster Wallace

[Grasso, malato e quasi morto](#)

Joe Cross

Un viaggio nella mondo disfunzionale dell'alimentazione moderna attraverso l'esperienza di Cross che si ripreso la sua salute con centrifugati e un nuovo stile di vita.

[Perché la resistenza civile pacifica funziona](#)

M. Stephan e E. Chenoweth

Analisi scientifica di oltre 300 campagne di resistenza civile dal 1900 al 2006 che evidenzia i fattori che portano al successo di una rivoluzione.

[Perché una moneta sovrana è libera da debito?](#)

Positive Money

Spiega la differenza tra la moneta emessa a debito dalle banche - oggi la principale fonte di moneta circolante - e quella emessa da uno Stato, e i vantaggi di quest'ultima.

"Non c'è nulla in un bruco che possa dirti che diventerà una farfalla." - Buckminster Fuller

[Tesla Powerwall](#)

Elon Musk con Tesla e Solar City sta costruendo tutto l'occorrente per un'adozione di massa delle rinnovabili. Powerwall è un sistema di batterie per alimentare beni immobiliari.

[Una mente ben addestrata](#)

Susan Wise Bauer

Spunti di riflessione e consigli pratici per arricchire il percorso formativo di un bambino con gli elementi di curiosità, apertura e rigore intellettuale dell'educazione classica.

[Potenzialità della blockchain](#)

The Economist

La blockchain è uno dei pezzi fondamentali di Bitcoin. L'articolo esplora gli usi innovativi - e svincolati dalle valute monetarie - di questa robusta tecnologia decentralizzata.

[L'Islam svelato](#)

Harry Richardson

Testo equilibrato e chiaro che aiuta a decifrare il sistema operativo dell'Islam. Uno strumento per inquadrare meglio le complesse dinamiche geopolitiche e sociali di oggi.

[Alimentazione e degradazione fisica](#)

Weston Price

Influente ricerca che compara gli effetti sulla salute delle diete moderne e ancestrali. Trovati gli elementi nutrizionali comuni a tutte le popolazioni più sane del pianeta.

[Indagine globale su competenza alfabetica funzionale e abilità per la vita](#)

OECD Statistics Canada

Dettagliata indagine che valuta le competenze alfabetiche, numeriche e di problem solving delle popolazioni di molti paesi, tra cui l'Italia.

“Il modo in cui trascorriamo i nostri giorni è, naturalmente, il modo in cui trascorriamo la nostra vita” - Annie Dillard

[DeepMind e l'intelligenza artificiale generale](#)

Demis Hassabis

Uno dei pochi centri di ricerca che sta facendo rivoluzionari passi avanti nello sviluppo di prodotti reali dotati di intelligenza artificiale generale, quella simile all'intelligenza umana.

[Quanto pesano le istanze di cittadini, elites e lobby nel processo legislativo?](#)

Martin Gilens e Benjamin Page

Applicazione di un metodo scientifico per quantificare il peso dei vari attori nell'indirizzare scelte legislative. Lo studio riguarda gli Stati Uniti, ma secondo me ha valenza ben più ampia.

[Come muovere in modo corretto la macchina umana](#)

Katy Bowman

Guida accessibile, autorevole e divertente per capire come muovere il corpo in modo biomeccanicamente corretto e come questo sia determinante per salute e qualità di vita.

Qualche giorno fa ho visto in autostrada questo pilone dell'alta tensione. Mi ha messo di buon umore. Da qualche parte, in qualche sala riunioni dove si finalizzava il progetto di questi piloni, l'ha spuntata -probabilmente a fatica - la persona che voleva si costruisse qualcosa che fosse anche bello ed elegante. C'è qualcuno che ha fatto il collegamento tra la bellezza degli spazi comuni che abitiamo e una migliore qualità delle nostre vite collettive.

[Verso una soglia critica per la biosfera](#)

Nature Magazine

Ottimo pezzo che spiega i cambiamenti di stato nei sistemi ecologici e come l'impatto del uomo stia spingendo il pianeta verso un improvviso e irreversibile punto di non ritorno.

[Freakonomics](#)

Podcast

Esplora un metodo non convenzionale per risolvere qualsiasi problema usando strumenti economici e della scienza dei dati. Anche una [serie di libri](#) e un [documentario](#).

[Capire l'importanza della crittografia nel mondo di oggi](#)

Steve Levy

La guerra legale tra Apple e l’F.B.I. va ben oltre la questione della privacy. Un articolo di rara lucidità che spiega bene il vero nocciolo della questione e la posta in gioco.

Cosa alla quale sto pensando: riguardo al Referendum Costituzionale di ottobre ritengo si debba votare "No" per il semplice motivo che questo parlamento, eletto con una legge elettorale incostituzionale, nel modificare la Carta sta creando un cortocircuito democratico serio. Anche se la sentenza della Corte riconosce formale legittimità all'attuale parlamento, la sostanza del buon funzionamento di una democrazia vorrebbe che ad occuparsi di riforme costituzionali sia solo un parlamento votato con legge elettorale costituzionalmente valida. Queste è l'ABC della democrazia.

[Armi, acciaio e malattie](#)

Jared Diamond

Quadro d’insieme sulla storia delle società umane che riunisce elementi delle più svariate discipline, dall’antropologia alla teoria del caos. Mozzafiato. Libro [qui](#).

[Kit di costruzione del Villaggio Globale](#)

Opensourceecology.org

Piattaforma open source per progettare le 50 macchine industriali necessarie a costruire una piccola civiltà sostenibile dotata dei comfort moderni. Ingegneria incredibile.

[#askgaryvee](#)

Gary Vaynerchuk

Vuoi costruire - o far crescere - un business, in particolare online? Vaynerchuk è una specie di coniglietto Duracell che offre contenuti originali e di alta qualità. Consigliato.

"Non temo l'uomo che ha praticato 10 mila calci una sola volta. Temo colui che ha praticato lo stesso calcio 10 mila volte." - Bruce Lee

[Stai pensando di cambiare lavoro?](#)

80.000huors.org

Guida interattiva che aiuta a strutturare e facilitare il processo decisionale necessario per trovare una nuova carriera.

[Punto della situazione sull'intelligenza artificiale](#)

Tim Urban

Articolo di spessore che inquadra lo stato attuale dell’intelligenza artificiale e i passaggi chiave necessari per arrivare all’esplosione della superintelligenza. Consigliati i commenti.

[Il cimitero delle elite](#)

[Chris Hedges](#)

Secondo me Hedges è uno dei migliori giornalisti per capire le dinamiche politiche in medio oriente e la scalata dello Stato moderno da parte di corporazioni ed elite.

*Cosa alla quale sto pensando: tendiamo a scordarci che in una democrazia rappresentativa la cosa più importante da capire in un candidato politico sia **quali interessi rappresenta**. Domande come “chi sono i suoi finanziatori?”, “chi ha beneficiato*

da quanto ha legiferato in passato?”, “chi, tra le figure di spicco di qualsiasi gruppo di potere, lo sostiene - o lo osteggia - apertamente?” aiutano a capire questi interessi e regolarsi di conseguenza col voto.

[Scopri il tuo codice genetico](#)

23andme.com

Finalmente anche in Europa. €170. Potente strumento per ottimizzare alimentazione e salute tramite i [molti siti](#) in grado di analizzare i dati genetici del test.

[Guida alle migliori risorse gratuite di e-learning](#)

Il modo migliore per prepararsi a navigare un futuro incerto è sviluppare la capacità di imparare in fretta e in modo continuativo. Risorse gratuite e di alta qualità.

[Strength training a corpo libero](#)

[homemademuscle.com](#)

Lo strength training è fondamentale per esprimere il massimo potenziale di corpo e mente. Esercizi efficaci che si possono fare ovunque usando solo il peso corporeo.

“Tanti passi falsi vengono fatti stando fermi” — Biscotto della fortuna

[Vivi come un’Idra](#)

Buster Benson

Riflessioni sul tema dell’anti-fragilità. Come costruire sistemi che fanno leva sull’avversità per diventare più forti e efficaci nell’affrontare il caos della vita.

[L’ipotesi dell’Inverno Metabolico](#)

Cronise, Sinclair, Bremer

Per 7 milioni di anni scarsità di cibo e freddo erano la normale condizione umana. Perché c’è stata un’esplosione di malattie metaboliche quando abbiamo risolto questi problemi?

[Deep Work](#)

[Cal Newport](#)

Fa il paio con il [Talent Code](#). Coltivare la capacità di focalizzarsi intensamente in attività ad alto valore aggiunto è un enorme vantaggio competitivo. Bigino [qui](#).

“Gli uomini dovrebbero usare parole comuni per esprimere concetti poco comuni.” — Arthur Schopenhauer

[The Talent Code](#)

Daniel Coyle

Coyle studia i migliori talenti mondiali per scoprire cosa sta alla base delle loro prestazioni. Ottimo strumento per capire come imparare velocemente. Bigino [qui](#).

[Collasso Catabolico: come crollano le civiltà](#)

John Michael Greer

E' successo di recente in U.S.S.R., adesso in Grecia e Venezuela. Potremmo essere i prossimi. Spunti intelligenti per capire i meccanismi di questi crolli.

[La Bibbia dei supplementi alimentari](#)

Per molti motivi può essere necessario supplementare. Sito è il riferimento per orientarsi e capire. Usa poi test e classifiche di [labdoor.com](#) per trovare i produttori migliori.

Cosa alla quale sto pensando: l'effetto composto ha una potenza straordinaria. Fare una cosa, anche per soli pochi minuti, ma tutti i giorni e per un tempo sufficientemente lungo permette di ottenere risultati sorprendenti.

[I robot ti ruberanno il lavoro, ma va bene così](#)

Federico Pistono

Ottimo libro - che si può leggere online gratuitamente - per inquadrare la profonda trasformazione sociale e lavorativa in atto per via di intelligenza artificiale e automazione.

[Chi controlla il mondo?](#)

Analisi scientifica dell'architettura di controllo delle maggiori corporazioni transnazionali. Meno dell'1% dei player controlla l'80% delle corporazioni globali, un sistema fragilissimo.

[Il Monaco Urbano - reboot gratuito di 7 giorni](#)

Ti senti bloccato e vuoi fare un upgrade della tua vita, ma non sai dove iniziare? Questo reboot è divertente, copre l'essenziale ed è ben strutturato. Un'ottimo punto di partenza.

Cosa alla quale sto pensando: se le nostre decisioni sono principalmente indirizzate dalle emozioni, e che queste sono molto facilmente manipolabili da forze esterne, come collettività siamo in un mare di guai. Capire come - e se sia possibile - propagare nella società la capacità di decidere sulla base della ragione mi sembra il lavoro più urgente e importante da fare.

[La biologia delle convinzioni](#)

Bruce Lipton

Il biologo Lipton spiega come viene regolata l'attività della cellula umana e come convinzioni e comportamenti influenzano l'espressione dei nostri geni.

[La scienza della persuasione](#)

Robert Cialdini & Steve Martin

Sei strumenti pratici per essere più persuasivi. Scientificamente provati, eticci e legati al modo particolare in cui funziona il psicologia umana.

[RescueTime](#)

Scopri nel dettaglio come usi il tempo su computer e smartphone. Basta qualche giorno di RescueTime per scovare i buchi neri - spesso di ore! - e aggiustare il tiro.

"Quando ci ricordiamo di essere tutti folli i misteri dell'esistenza scompaiono e la vita trova una spiegazione." - Mark Twain

[Statistiche globali come non le hai mai viste](#)

Esplora in modo interattivo enormi dataset per capire meglio quello che succede nel mondo e i cambiamenti avvenuti nel tempo. [Video di come funziona](#).

[Come migliorare la qualità del sonno](#)

bulletproofexec.com

Dormire bene è il miglior modo per aumentare capacità cognitive e avere più energia. Ottima risorsa del biohacker per eccellenza, Dave Asprey.

[Sheldon Wolin e in Totalitarismo Invertito](#)

Intervista che esplora il modo in cui la fusione di potere economico e politico atrofizza le democrazie occidentali escludendo i cittadini dal processo decisionale.

"Il lavoro politico più importante che puoi fare è cambiare il modo in cui funziona la tua mente. Così facendo diffondi lucidità di pensiero e un senso di missione condivisa" - Terence McKenna

[Capire il Reddito di Base Incondizionato](#)

L'automazione sta trasformando con velocità crescente il mondo del lavoro ([vedi qui](#) l'analisi rischio). Il Reddito di Base è una possibile strategia per fronteggiare la crisi.

[Perché ci sono ancora guerre?](#)

David Stockman

Panoramica geopolitica dal 1917 ad oggi per capire perché a un secolo dalla Grande Guerra ancora non c'è pace. Spiega anche bene il groviglio Medio Oriente e ISIS.

[You are not so Smart](#)

David McRaney

Favoloso podcast che esplora i molti modi in cui il cervello ci trae subdolamente in inganno con le sue scorciatoie cognitive.

"Chiunque non sia imbarazzato dalla persona che era l'anno scorso probabilmente non sta imparando abbastanza." - Alain de Botton

[La Guerra degli Stregoni](#)

Scott Adams blog

Sono principalmente le emozioni, e non la ragione, a guidare le nostre scelte. La serie di post sulla [Teoria Persuasiva di Trump](#) offre un'acuta analisi di strategia politica.

[Perché non esiste ancora l'intelligenza artificiale?](#)

David Deutsch

Ottimo articolo sull'intelligenza artificiale generale (AGI) che approfondisce anche il perché brancoliamo ancora nel buio dopo oltre 60 anni di ricerca nel campo.

[Come domare la posta elettronica](#)

fourhourworkweek.com

Battagliamo tutti con l'e-mail. In questa guida di Tim Ferris ho trovato le strategie più efficaci per gestirla.

“L’Arte offre la singolare opportunità di vivere l’esperienza di altre menti umane. E’ una specie di telepatia simulata.” - Sam Harris

[5 Manifesti per una vita creativa](#)

brainpickings.org

Un po’ di ispirazione creativa per l’anno nuovo. Brainpickings è una caleidoscopico parco giochi per la mente, vivamente consigliata la newsletter di Maria Popova.

[Hardcore History](#)

dancarlin.com

Splendido podcast di Dan Carlin. La storia come non l’avete mai sentita.

[Statistiche del pianeta](#)

worldometers.info

Pannello di controllo con dati in tempo reale su popolazione, politica, società, salute, energia, ambiente, cibo e acqua.

Regalo di Natale: entro il 26/12 [puoi scaricare “Cowspiracy” per \\$1.](#)

[Brain-training per la memoria](#)

kwiklearning.com

3 brevi video (raccolti in unico file .zip) che insegnano alcuni metodi per migliorare la memoria. Li uso da qualche mese, hanno un efficacia sorprendente.

[Come funziona il moderno sistema monetario](#)

La moneta è l’architrave del nostro progetto di civilizzazione, ma si sa poco su come funziona. Questo video ne svela i segreti.

[Better life index](#)

Strumento multi-dimensionale per valutare il benessere di un paese e confrontarlo con altri. Considera parametri economici, sociali, ecologici, culturali ed educativi.

In questi giorni sto pensando al concetto di “[possibile adiacente](#)”, lo spazio delle scoperte dietro l’angolo che scintilla appena oltre i confini dello stato attuale delle cose. Una mappa di tutti modi in cui il presente può reinventarsi.

[Sam Harris su Islamismo e mondo islamico](#)

samharris.org

Harris affronta il tema dell’Islam in modo lucido e articolato. Uno dei pochi. Intervista di spessore che esplora molte sfaccettature della questione islamica.

[Nutritionfacts.org](#)

La stella polare per orientarsi nella caos della scienza nutrizionale. Approccio rigoroso, ponderato e olistico. Formidabile ampiezza di argomenti trattati.

Cowspiracy.com

L'allevamento intensivo di bestiame è il principale driver della distruzione del pianeta. Ottimo documentario con raccolta esaustiva di dati e risorse per approfondire.

Citazione sulla quale sto riflettendo: "Capire un periodo storico richiede una conoscenza dei pensieri che chi vive quel tempo non può permettersi di pensare" - da [The Archdruid Report](#)

[The Crash Course](#)

Chris Martenson

Infarinatura di base per capire il contesto dei cambiamenti epocali in atto. Come funziona la moneta, sistemi bancari, fenomeni esponenziali, peak oil, economia, energia.

[Cognitive Enhancement: Methods, Ethics, Regulatory Challenges](#)

Nick Bostrom

Cool brain hacking. Bostrom è un esperto di [superintelligenza](#).

[In depth charity research](#)

givewell.org

Come trovare gli enti di beneficenza sotto-finanziati che offrono l'opportunità maggiore per fare del bene. Enti valutati con metodo scientifico e trasparente.