

31 STRATEGIE VINCENTI

I migliori articoli del blog in un
unico grande Ebook



Alexander Reif

CONDIZIONI D'USO

Questo ebook è **assolutamente gratuito** e non detengo alcun tipo di diritto: questo vuol dire che puoi farne l'uso che vuoi.

Mi piacerebbe soltanto che, qualora tu lo usassi in qualche forma, inserissi un link al mio blog:

<http://www.strategievincenti.net>

GRAZIE

Alexander Reif

P.S: inoltra questo ebook a chiunque tu creda possa interessare.

Seguimi sui social networks:    

CHI SONO



Mi chiamo **Alexander Reif**, nato in Germania e cresciuto in Italia. Sin dall'adolescenza sono affascinato dallo studio del **comportamento umano** (*Perché facciamo, ciò che facciamo, a volte anche contro ciò che noi stessi riteniamo logico ?*) per utilizzarlo poi per la mia **crescita personale**.

Da luglio 2006 condivido le mie esperienze personali sul mio blog [StrategieVincenti.net](http://www.strategievincenti.net) a proposito di gestione del tempo, produttività, gestione del cambiamento, raggiungimento degli obiettivi, motivazione, abitudini, alimentazione. Ultimamente mi sto focalizzando specialmente sull'essere autentico e su come instaurare rapporti di profonda connessione.

PERCHÉ QUESTA RACCOLTA ?

In questi anni migliaia di persone hanno letto e commentato gli **oltre 230 articoli** che ho pubblicato sul blog (puoi leggerli **gratuitamente** consultando l'[Archivio](#) del blog). Ho deciso di creare questa raccolta dei migliori articoli affinché tu possa in modo rapido ed efficace iniziare a raggiungere i tuoi obiettivi.

Il titolo di ogni articolo è cliccabile, in modo tale che tu possa consultare la versione online per leggere anche i commenti dei lettori e partecipare tu stesso alla conversazione oppure condividere la tua esperienza personale.

Qui di seguito trovi l'indice completo e cliccabile di tutti gli articoli: scorilo ed inizia da ciò che ti ispira di più.

INDICE (cliccabile)

CONDIZIONI D'USO	2
CHI SONO	3
PERCHÉ QUESTA RACCOLTA ?	3
Crescita personale, da dove iniziare.....	5
Come risalire quando hai toccato il fondo	8
La Via del Coraggio	11
Il framework CASA per raggiungere il Successo in qualsiasi area della tua vita.....	16
Vivi secondo il Principio di Pareto	21
L'importanza della consapevolezza (e 7 modi per aumentarla)	25
Le 4 fasi del cambiamento.....	30
Non è di più Esperienza, di cui hai bisogno.....	33
Come ampliare la tua Zona di Comfort.....	36
Provalo da insider!	40
Come eccellere in qualsiasi abilità	42
5 Strategie che mi hanno permesso di non ammalarmi per l'intero inverno.....	46
Ora è il momento giusto per proteggere e migliorare la tua salute con la Routine Energetica di Donna Eden.....	47
Per quanto movimento pensi che sia fatto il tuo corpo?	49
Come creare il tuo Stile di Vita Ideale.....	55
30 giorni al successo.....	57
Come svegliarsi presto alla mattina	60
Come prendere una decisione importante con una tecnica semplice, efficace e contro intuitiva	64
Perché NON fai ciò che ti rende VERAMENTE felice?	66
Time Management Philosophy	69
Ecco perché "Non ho tempo" è un'enorme balla che non sta in piedi	71
Il tempo non è la risorsa più preziosa che hai (e non lo sono nemmeno i soldi...)	73
Introduzione a Getting Things Done (GTD) di David Allen.....	76
La Tecnica dei 30 Giorni.....	79
Il potere delle Abitudini (e come sfruttarlo a proprio favore)	82
Dimmi che abitudini hai e ti dirò che risultati otterrai	83
3 abitudini per essere più produttivi	86
Ti capita mai di fare tanta fatica e di non raggiungere il tuo obiettivo?.....	89
Quale tipo di diario?.....	91
7 motivi per cui tenere un Diario.....	93
Il miglior investimento che tu possa fare	95
Come imparare velocemente dai video e dagli audio	97
Guru di crescita personale: istruzioni d'uso	100
Come ottenere il massimo da un corso di formazione	103
NOTE BIOGRAFICHE.....	107

Crescita personale, da dove iniziare

Sei insoddisfatto della tua vita e hai deciso che vuoi impegnarti nella tua crescita personale, ma non sai da dove iniziare ?

Allora questo articolo fa per te. Ci sono almeno 3 metodi per scegliere da cosa iniziare, vediamoli uno alla volta.

METODO 1: inizia dall'AREA in cui sei più DEBOLE

Questo metodo è ottimo perchè se tiri fuori il coraggio e affronti la tua area più debole e ottieni anche soltanto piccoli risultati, sicuramente troverai giovamento anche in altre aree della tua vita, perchè alla fine in un modo o nell'altro tutte sono interconnesse. Per esempio: se il rapporto di coppia va male, questo può avere ripercussioni sul tuo lavoro o sul tuo stato di salute ? Sì, molto spesso accade.

Altro esempio: se il lavoro va male, questo può avere ripercussioni sul rapporto di coppia e di famiglia, oltre che sulla tua salute ?
La mia esperienza personale, dice di sì.

Vediamo allora quali sono le **Aree personali** classiche (puoi trovare su altri siti o libri suddivisioni diverse, l'importante non è trovare la lista definitiva e perfetta, ma che tu muova il culo e ti metta in gioco in un'area in cui sei carente !):

1. **LAVORO**: il lavoro che fai ti piace e soddisfa i tuoi bisogni, non solo quelli materiali, ma anche quelli mentali, di soddisfazione personale, di varietà e rispetta i tuoi valori ?
2. **SOLDI**: guadagni soldi a sufficienza **per lo stile di vita, secondo il quale vuoi vivere ?**
3. **COPPIA**: **sei soddisfatto del tuo rapporto di coppia ?** Nel caso tu sia single: è una scelta consapevole e voluta da te (se sei stato mollato/a NON è una TUA scelta, sii sincero) e quanto stai bene in questa situazione ?
4. **FAMIGLIA**: sei soddisfatto del rapporto con i tuoi genitori e parenti ? Se hai figli: sei soddisfatto anche del rapporto con i tuoi figli ?
5. **AMICIZIE**: sei soddisfatto della quantità e della qualità delle amicizie che hai e di come le curi ?
6. **SALUTE**: sei soddisfatto del tuo **livello di salute e benessere fisico ?**

7. **TEMPO LIBERO & DIVERTIMENTO:** sei soddisfatto della quantità di tempo libero che hai e di ciò che fai di esso ?
8. **BENESSERE EMOZIONALE:** sei soddisfatto di quale è il tuo stato emozionale predominante ?
Abbiamo tutti delle fluttuazioni, ma individua nella scala seguente (dal più basso al più alto) quale è il tuo livello emozionale predominante:
 - Gioia/Amore/Libertà/Gratitudine
 - Passione
 - Entusiasmo
 - Fiducia
 - Ottimismo
 - Speranza
 - Contentezza/Soddisfazione
 - Noia
 - Pessimismo
 - Frustrazione/Impazienza/Irritazione
 - Sensazione di Sopraffazione
 - Delusione
 - Incertezza
 - Preoccupazione
 - Dare la colpa a...
 - Scoramento
 - Rabbia
 - Vendetta
 - Odio/Ira
 - Gelosia
 - Insicurezza/Senso di colpa/Senso di inadeguatezza
 - Paura/Afflizione/Depressione/Disperazione
9. **BENESSERE MENTALE:** sei soddisfatto di quanto soddisfi la tua voglia di sapere e di imparare ?
10. **SPIRITUALITA':** sei soddisfatto del tuo livello di spiritualità ?

Per ogni Area Personale dai un voto da ZERO (totalmente insoddisfatto) a 10 (totalmente soddisfatto) e alla fine individua quella con il voto più basso. Se ne hai più di una con il voto più basso, parti da quella che, qualora ottenessi un miglioramento anche solo piccolo in essa, otterresti automaticamente miglioramenti nel maggior numero di aree.

METODO 2: parti dalla tua PAURA più GRANDE

Tra le paure più diffuse ci sono, la paura:

- dell'**Abbandono**

- del **Rifiuto**
- della **Morte**

Queste sono quelle che io considero paure “primarie”, poi esistono altre paure, dietro alle quali molto spesso si celano proprio una (o una combinazione) di queste paure, come per esempio la *paura di parlare in pubblico* (che può essere ricondotta alla paura del rifiuto) e la *paura del successo*, dietro alla quale c'è la paura di non essere all'altezza, di perdere tutto e quindi di essere abbandonato, la **paura del giudizio** dietro alla quale c'è di nuovo la paura dell'abbandono. Scegli la tua paura più grande e fai ogni giorno una piccola cosa per affrontarla.

METODO 3: parti dal tuo CORPO

Il tuo corpo ti accompagna in ogni tua esperienza: **prenditene cura** ! Una **migliore condizione fisica**, favorisce maggiore energia, maggiore chiarezza mentale, rafforza il tuo sistema immunitario. Questi risultati daranno effettivi positivi su tutte e 10 le Aree Personali che ho descritto sopra, senza dimenticare che lavorando sul tuo corpo allenerai la tua forza di volontà, aumenterai la tua capacità di concentrazione e migliori la tua autostima.

Un altro vantaggio del fatto di lavorare sul tuo corpo è che solitamente può porti degli obiettivi che sono facilmente misurabili, come per esempio: chili di sovrappeso persi, quantità di ripetizioni, chilometri o minuti corsi etc.

Bene, arrivato a questo punto, hai deciso in quale Area della tua vita vuoi migliorare ?

Se ti trovi in difficoltà, **richiedi una sessione di coaching personale** con me.

Come risalire quando hai toccato il fondo

Se ti dovessi trovare in una di quelle fasi della vita, nella quale sembra che tutti ti abbiano abbandonato e che tutto ti si rivolti contro, **non mollare !**

Un modo per risalire c'è, anzi in questo articolo te ne indico 7:

1) CHIEDI AIUTO

E' assolutamente umano chiedere aiuto. A volte non abbiamo nemmeno idea di quanto velocemente potremmo risolvere alcuni problemi, se soltanto ci decidessimo di chiedere aiuto. Chiedi aiuto ad un familiare, un'amico, un ex compagno di scuola, un prete, un vicino di casa, uno sconosciuto. Trova qualcuno che in passato ti abbia dato una mano, una persona di cui hai percepito l'energia positiva. Penso che il concetto tu l'abbia capito.

Il chiedere aiuto non si deve fermare alle persone fisiche. Tu credi in una religione ?

Di qualsiasi religione tu sia, chiedi aiuto al tuo Dio. Se non credi ad alcuna religione, poco male: chiedi aiuto all'Universo. Non c'è bisogno di credere ad un dio particolare. Tu non ti preoccupare a CHI devi chiedere aiuto, tu chiudi gli occhi e a voce alta esprimi con delle frasi al presente (senza usare negazioni) ciò che vuoi ottenere. Per maggiori dettagli leggi i miei articoli (e tutti i commenti) sulla [Legge dell'Attrazione](#).

2) AIUTA QUALCUN ALTRO

Per quanto disperato tu sia, sicuramente sei in grado di aiutare qualcun altro, sia che questa persona stia peggio di te in quel momento, sia che stia meglio. Fare qualcosa per qualcun altro eleva il tuo stato emozionale, ti fa sentire meglio, aumenta il tuo livello di energia ed è il primo passo per ritrovare un pò di forza per risalire uno scalino di quella scala, dalla quale ti sembra di essere caduto.

Aiutare qualcun altro ha anche degli effetti collaterali positivi:

- ti aiuta a vedere la tua situazione con più distacco e metterla in una giusta luce (vedi punto 5 più in basso): a volte c'è qualcuno che sta peggio di te e i tuoi problemi non sono poi la fine del mondo
- conosci qualcuno che a sua volta ti è grato ed è disposto ad aiutarti in qualche modo, hai trovato cioè un'altra persona a cui eventualmente chiedere aiuto ! (vedi punto 1)
- un'altra persona spesso guarda la tua situazione con occhi diversi, da un'altra prospettiva a fronte di un diverso bagaglio culturale e di diverse

esperienze. Magari vede una soluzione che tu fino ad ora non sei riuscito a vedere.

3) SII GRATO

Per quanto disperata sia ora la tua situazione, sicuramente nella tua vita – per quanto piccole – ci sono state delle cose belle per le quali vale la pena di **essere grati**. Prendi un foglio di carta ed elencale. Può essere stata una persona che hai amato e con cui hai passato dei bei momenti insieme, può essere stato ai tempi della scuola una serata che hai passato a casa del tuo migliore amico/a e avete chiaccherato fino alle 6 di mattina, può essere il sorriso di tuo figlio quando si è svegliato questa mattina, può essere qualsiasi cosa grande o piccola che sia, purchè essa ti abbia data in qualche misura un brivido, un'emozione, una sensazione positiva e piacevole. Spremiti e scrivile sul tuo foglietto, ripiegalo e mettilo in tasca, nel portafoglio o nella tua borsetta. Sarà il tuo salvagente: non appena ti senti sopraffatto dagli eventi e senti di non farcela a rialzarti con le tue sole forze, tira fuori il foglietto e leggi e rivivi tali eventi speciali. Sii grato per quei momenti e sull'onda di tale energia, intraprendi subito un'azione per risalire un gradino della tua scala.

4) TROVA IL LATO COMICO DELLA TUA SITUAZIONE

Quando sei disperato, ridere è probabilmente l'ultima cosa che vorresti fare, ma ti assicuro che una sana risata libera un sacco di energia positiva, che poi puoi subito utilizzare per risalire un altro gradino. Inoltre dopo una sana risata è più semplice relativizzare i tuoi problemi. Non riesci ridere della tua situazione ? Trova qualcosa di esterno da ridere: leggi le battute a denti stretti che trovi sulla Settimana Enigmistica, oppure vai su [YouTube](#) e guardati un filmato divertente come per esempio [questo](#).

5) CAMBIA IL TUO PUNTO DI VISTA

A volte ci capita qualcosa di terribile, come la morte di una persona cara, una separazione o la perdita del lavoro. Ci sembra che il mondo ci sia crollato addosso e che abbiamo toccato il fondo, ma è VERAMENTE così o siamo scesi soltanto qualche gradino della scala ?

Guarda la situazione da un altro punto di vista: hai ancora un'amico/a, un tetto sopra la testa, soldi sufficienti per comperarti il prossimo pasto ?

Allora nonostante tutto stai meglio di molta altra gente. Ci sono milioni di persone nel mondo che farebbero cambio con la tua situazione, perciò, se riesci, cerca di vedere la tua situazione dalla prospettiva giusta.

6) CAMBIA IL RITORNELLO CHE TI STAI RIPETENDO

Uno dei fattori che determina ogni nostro stato d'animo è il linguaggio. Noi tutti abbiamo una vocina interna che – dentro alla nostra testa – dà voce ai nostri pensieri. Se siamo finiti sul fondo vuol dire che stiamo utilizzando un “disco” che non è efficace per raggiungere i nostri obiettivi. In quest'altro articolo spiego in dettaglio [l'importanza del linguaggio e come migliorarlo](#).

7) RESPIRA

Se sei alla disperazione totale e non ti è più di aiuto niente altro, allora respira!

La prima cosa che fai quando vieni al mondo e l'ultima che fai prima di andartene, è respirare.

Fermati in un posto tranquillo, chiudi gli occhi e concentrati soltanto sul tuo respiro, se affiorano altri pensieri, cerca di lasciarli da parte, non pensare a loro adesso. Continua a respirare finchè non ti sei calmato e concentrati sull'energia che c'è nell'universo e chiedi che essa ti ricarichi.

La Via del Coraggio



Hai presente quei momenti in cui, quando fai dei piccoli cambiamenti, poi succedono reazioni a catena, come su quelle piste di mattoncini messi tutti in fila quando abbatti il primo e di conseguenza cadono tutti uno dopo l'altro, oppure come quando su una casa togli una colonna portante e piano piano crolla un soffitto, poi una parete laterale e infine tutta la casa ?

Io in questo momento mi sento proprio così.

Non so collocare esattamente quando il tutto sia iniziato, perchè in questi giorni ripensandoci mi vengono in mente tanti piccoli episodi degli ultimi anni. Comunque sia, negli ultimi giorni c'è stata un'accelerazione.

Gran parte della mia vita è stata segnata dalla [paura del giudizio](#) e perciò ho sviluppato delle tecniche sopraffini per nascondermi e accondiscendere gli altri. In pratica ho nascosto il mio vero io, per paura di non essere accettato. Ho deciso di invertire questa tendenza e più percorro la *Via del Coraggio*, più mi sento vivo e felice.

La settimana scorsa ho superato un grosso blocco vincendo la vergogna e raccontando alla mia famiglia (il giudizio da parte di mia moglie è tra quelli che temo di più) che sarei andato a condurre un workshop sulla vulnerabilità

all'[Experiential Training Barcamp 06](#). Era la prima volta che conducevo un workshop e avevo tanta paura del rifiuto. Tra giovedì e venerdì avevo pianificato di fare 4 volte il mio workshop, ma alla seconda sessione non si è presentato nessuno. Questo è stato un ottimo “battesimo” per vincere le mie paure:

La paura è come una tigre di fumo: finché non ci scagliamo contro di lei, dissolvendola, ci terrorizza e ci blocca. – (cit)

Questa settimana ho continuato ad essere me stesso e ho lasciato uscire chi sono e cosa penso in diverse occasioni. Ho fatto passi avanti in varie aree della mia vita, in particolare:

- **Sul lavoro** ho espresso dei pensieri controcorrente e ho risposto a superiori.
- **Nel rapporto di coppia**, oltre a reinvestire di nuovo nel rapporto stesso, mi sono lasciato andare in intimità (questo per me è una conquista ENORME).
- **Nel mio sidebusiness** mi sono messo in una posizione di servizio e ho avuto più coraggio nel dire ciò che vedo e percepisco e nell'invitare a fare [conversazioni profonde](#) con me.

Tutto parte dal conoscere se stessi

Conosci te stesso – **Socrate**

Aveva ragione Socrate.

Per me si tratta di tornare indietro e lasciare uscire ciò che da adolescente avevo intuito, ma non avevo capito che quella era la parte più vera di me stesso.

I tuoi Valori sono come il bisogno di fare la pipì: puoi ignorarli soltanto fino ad un certo punto – (cit.)

E' inutile darsi un sacco da fare se stai andando nella direzione sbagliata: per prima cosa è necessario scoprire quali sono i propri **valori**.

Come estrarre i propri valori in 3 passi

1) **poniti la domanda: Cosa è importante per me ?**

Scrivi le tue risposte su un foglio di carta (o sul [tuo diario](#)), potrebbero essere risposte del tipo: soldi, felicità, famiglia, amore, divertimento, etc

2) Ora devi **distinguere** tra i “valori **mezzo**” e i “valori **fine**”. Per esempio i soldi difficilmente sono in valore fine, bensì un mezzo per ottenere qualcosa altro, tipo sicurezza, amore etc.

La domanda che devi porti è: *A cosa mi serve X ?*

Dalle tue risposte usciranno altri valori. Scrivili tutti e continua a porre la stessa domanda ad ogni valore: *A cosa mi serve ?*

3) Una volta eliminato dalla lista tutti i valori *mezzo*, ti rimane un elenco con soli valori *fine*. A questo punto devi **metterli in ordine di importanza**. In pratica li fai competere a 2 a 2 e ti chiedi quale dei 2 butteresti giù dalla torre.

Sei sulla strada giusta ?

Ora che ti conosci un pochino meglio, analizza i tuoi comportamenti nelle diverse aree della tua vita (per esempio lavoro, relazioni di coppia, amici, salute etc) e chiediti se sono in linea con la lista di valori che hai appena stilato.

Stai davvero soddisfacendo i tuoi valori più importanti ?

O stai semplicemente perdendo tempo ?

Quali azioni dovresti fare (o smettere di fare) per soddisfare i tuoi valori più importanti ?

Incamminati sulla Via del Coraggio

Ora prendi le risposte che ti sei dato all'ultima domanda e scegli alcune azioni che non fai spesso (o che vorresti smettere di fare) per vivere secondo i tuoi valori e realizzare i tuoi obiettivi. Adesso è arrivato il **momento di AGIRE**: metti in pratica ciò che hai deciso, se ti sembra una cosa troppo grande da fare, spezzettalo in piccoli passi. Anch'io NON ho fatto tutto una volta (e continuo a non farlo), ma [esco dalla mia zona di comfort](#) per gradi.

Comunque il bello della vita per me è proprio questo: scoprire chi sono veramente, lasciare uscire me stesso, vincendo le mie paure e uscendo dalla mia zona di comfort.

Uno dei miei valori più importanti è l'Amore, sia per me stesso, che per gli altri: anche la **connessione** e la **contribuzione** sono 2 valori molto importanti per me, ma sono semplicemente il mezzo per arrivare proprio all'Amore.

Verità -> VISTO -> ACCETTATO -> AMATO

Real Love - Greg Baer

StrategieVincenti.net

Grazie a [Greg Baer](#) ho imparato che per essere amato, ho bisogno di **sentirmi accettato**.

Ma per sentirmi accettato devo prima **essere visto**, cioè devo avere il coraggio di mostrarmi per quello che sono veramente !

Certo, si finisce sempre allo stesso punto: bisogna avere il coraggio di fare il primo passo, avere il **coraggio di essere vulnerabili** ed esporsi, lasciarsi vedere per quello che si è.

Mostrare la propria vulnerabilità è un pò come pagare le tasse: ognuno vorrebbe che lo facessero gli altri – A. Reif

Attenzione, non è che funziona proprio sempre sempre sempre, bisogna anche imparare con chi aprirsi e con chi no. Io vado alla caccia delle persone che si mettono in gioco a loro volta, persone che meritano rispetto **perchè sono entrate nell'Arena**:

Non è il critico che conta, nè l'individuo che indica come l'uomo forte inciampi, o come avrebbe potuto compiere meglio un'azione.

L'onore spetta all'uomo che realmente sta nell'arena, il cui viso è segnato dalla polvere, dal sudore, dal sangue; che lotta con coraggio; che sbaglia ripetutamente, perchè non c'è tentativo senza errori e manchevolezze; che lotta effettivamente per raggiungere l'obiettivo; che conosce il grande entusiasmo, la grande dedizione, che si spende per una giusta causa; che nella migliore delle ipotesi conosce alla fine il trionfo delle grandi conquiste e che, nella peggiore delle ipotesi, se fallisce, almeno cade sapendo di aver osato grandiosamente.

Dunque il suo posto non sarà mai accanto a quelle a quelle anime timide che non conoscono, nè la vittoria, nè la sconfitta. – Theodore Roosevelt

Abbi il coraggio giorno dopo giorno di risplendere della tua luce e di donare questa luce a chi ti sta intorno. Renditi conto che se tu non lo fai, privi chi ti sta intorno di ricevere i tuoi doni, gli fai un disservizio.

In fondo in fondo dentro di te lo sai che **sei una persona speciale**, vuoi per non far stare male qualcuno, vuoi perchè non ti sembra giusto vantarsi, vuoi perchè non sei abituato a farlo uscire, vuoi per qualcosa altro, in questo momento NON ci stai dando la GIOIA di ricevere lo splendore della TUA luce.

Ti do il permesso di lasciar uscire tutto il tuo splendore: per cosa sei fiero/a ?

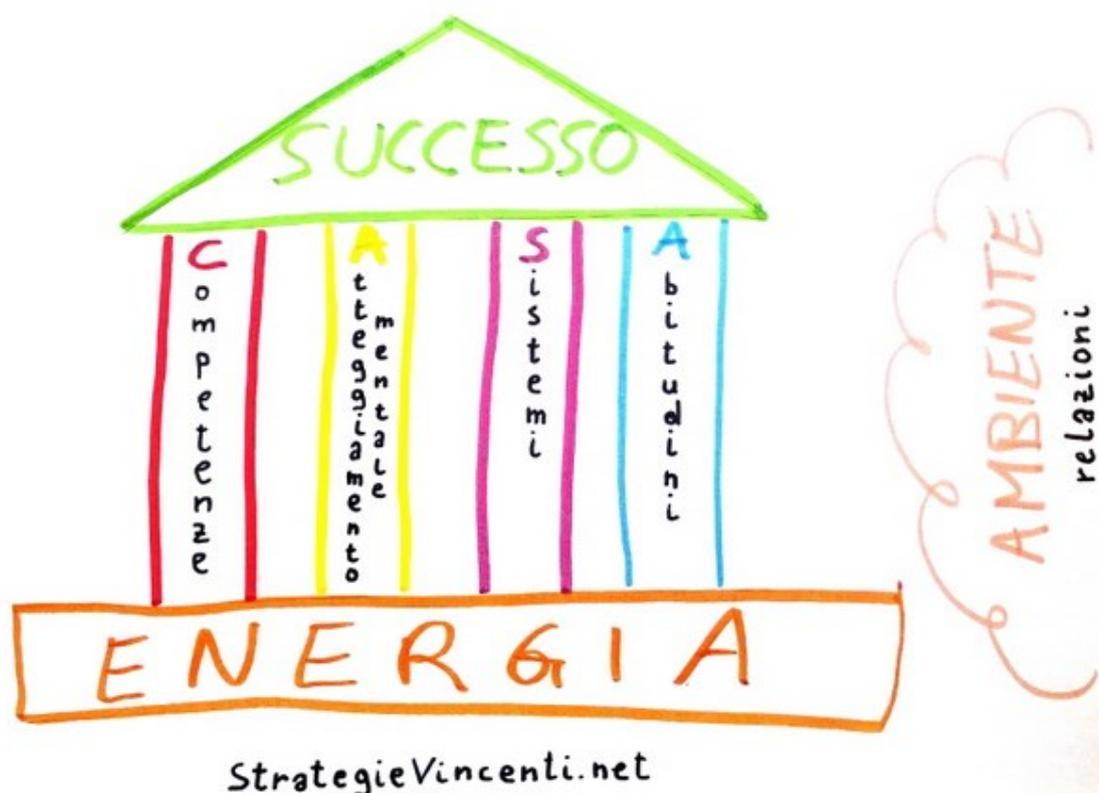
Per cosa ti senti speciale ?

Il framework CASA per raggiungere il Successo in qualsiasi area della tua vita

Oggi voglio parlarti dello schema (gli americani lo chiamerebbero *framework*) che utilizzo io per affrontare le sfide in varie aree della mia vita e utilizzerò un'analisi *top-down*, cioè dall'alto verso il basso, dalla fine verso l'inizio.

Nello scorso articolo ho messo in rilievo come [il Successo sia una definizione del tutto soggettiva](#) (o almeno spero che lo sia, perchè se rincorri gli obiettivi di qualcun altro, hai un alta probabilità di essere infelice).

Il framework C.A.S.A.



Competenze

Il tetto rappresenta la tua visione del **Successo**, i tuoi obiettivi, esso per poter stare sù deve poggiare su delle **colonne portanti**, la "C" sta per la prima di 4 colonne è cioè per le **Competenze**. Qualsiasi siano gli obiettivi che ti sei prefissato, sicuramente ci sono alcune **abilità specifiche** che dovrai sviluppare.

La prima colonna risponde essenzialmente alla domanda “**Cosa è essenziale che io sappia fare ?**”

Nel mio caso, una delle cose che mi fa sentire di successo è essere un buon padre, quindi le mie risposte a questa domanda sono:

- saper amare
- saper ascoltare
- saper dare fiducia
- essere presente (sia fisicamente, che mentalmente)

Atteggiamento mentale

Mentre la prima colonna portante è la più ovvia (è quella a cui ognuno di noi pensa), la seconda quella dell’**Atteggiamento mentale**, non viene presa in considerazione proprio da tutti. Un conto è saper fare una cosa, un altro è ESSERE una persona di un certo tipo.

La seconda colonna risponde essenzialmente alla domanda “**Che tipo di persona devo diventare ?**”

Per rimanere nell’esempio di voler essere un buon padre, se voglio saper dare fiducia a mia figlia, devo essere il tipo di persona che ha fiducia nelle persone che gli stanno intorno, devo cioè avere delle **convinzioni** (ciò in cui io credo), un’**identità** (cioè come io mi vedo) e un **dialogo interno** (le storie che mi racconto) che siano congruenti con ciò che voglio ottenere.

Sistemi

La terza colonna è una delle colonne più trascurate, ma che specialmente con la tecnologia odierna a nostra disposizione, ha un grosso potenziale, sto parlando dei **Sistemi**. Intendo quegli automatismi mediante i quali deleghiamo a macchine o persone alcune attività oppure creiamo delle procedure in modo tale che sappiamo che, se succede un evento X, devo fare prima Y e poi Z.

In sostanza la terza colonna risponde alla domanda “**Cosa posso rendere automatico per assicurarmi di raggiungere il mio obiettivo ?**”

Esempi di sistemi che uso (o ho usato) sono:

- impostare un bonifico automatico ogni mese per versare una determinata somma su un conto che usi per i tuoi risparmi intoccabili
- una newsletter che ti avverte quali sono gli eventi per bambini nella tua provincia

- il calendario cartaceo o digitale (io preferisco questo ultimo perchè genera gli avvisi in automatico) su cui riporti tutti gli impegni di lavoro e di famiglia
- un'email automatica che ti avvisa se il giorno seguente pioverà
- una baby sitter o un parente che ti va a prendere la bambina a scuola e la porta alle attività pomeridiane

Abitudini

La quarta ed ultima colonna è quella delle **Abitudini** e la possiamo vedere, se vogliamo, come l'equivalente "interno" (cioè dentro noi stessi) della colonna Sistemi. Mi spiego meglio: **ogni decisione che prendiamo, piccola o grande che sia, ci costa energia**. Il nostro cervello è pigro e cerca in continuazione dei modi per risparmiare energia e questo è il motivo perchè ci piacciono tanto le abitudini.

La quarta colonna risponde quindi alla domanda "**Quali abitudini devo adottare per rendere automatico il raggiungimento di ciò che voglio ?**"

Per essere un buon padre per mia figlia voglio essere presente **sia fisicamente**, perciò ogni sera la porto io a letto (e abbiamo un rituale tutto nostro che seguiamo ogni volta); **che mentalmente** (motivo per cui medito un quarto d'ora ogni mattina e sera).

Fondamenta

Ma qualsiasi casa che vogliamo stia in piedi saldamente ed a lungo deve appoggiare su delle fondamenta solide, esse sono rappresentate dall'**Energia** che abbiamo. E' inutile avere le competenze del miglior papà del mondo ed avere l'abitudine di passare ogni sera un tre quarti d'ora con mia figlia, se... ci arrivo **stanco morto !**

Se non ho l'energia per essere presente fisicamente e mentalmente, nè per dare amore, posso passare anche una giornata intera con mia figlia, ma lei NON si sentirà amata.

Le fondamenta rispondo alla domanda "**Cosa posso fare per aumentare il mio livello di energia ?**"

Potrei parlare a lungo di cosa faccio per avere un alto livello d'energia (ma non è lo scopo di questo articolo), butto lì alcuni punti:

- curare l'alimentazione
- fare movimento
- una buona idratazione (bere abbondantemente acqua)

- [dormire bene](#) e **tanto** <<<<< (questa è una delle mie scoperte personali più grandi, ma ne riparlerò in un altro momento)
- [routine energetica](#)

Ambiente

Una bella casa per essere veramente accogliente deve anche trovarsi immersa in un **Ambiente** amorevole, prospero e stimolante. Esso è dato dalle **relazioni**, dalle persone di cui ci circondiamo (amici, mentori, [coach](#), partner, gruppo dei pari, mastermind groups etc).

L'ambiente risponde alla domanda **“Di chi voglio circondarmi per raggiungere il mio obiettivo ?”**

Io voglio circondarmi di genitori e bambini autentici, vulnerabili, con una gran voglia di divertirsi e di mettersi in gioco.

Ricapitolando

In conclusione vorrei farti presente che il framework CASA è una metafora ed una schematizzazione, e come tale non è perfetta, ma almeno a me serve per dare una buona traccia per raggiungere i miei obiettivi.

Per esempio esso si potrebbe applicare anche a **migliorare il proprio livello di energia**, proviamo a rispondere insieme alle domande esposte sopra.

1) Cosa è essenziale che io sappia e sappia fare ?

Per esempio: fondamenti di alimentazione e come prepararti pasti che aumentano la tua energia, come recuperare l'energia con la routine energetica quando mi sento giù.

2) Che tipo di persona devo diventare ?

Sicuramente dovrò adottare l'identità di una persona piena d'energia o che sa come recuperare l'energia quando è giù, adottare delle convinzioni potenzianti e raccontarmi storie che mi motivino.

3) Cosa posso rendere automatico per assicurarmi di raggiungere il mio obiettivo ?

Per esempio avere una persona che prepara per me cibi di qualità secondo un piano

4) Quali abitudini devo adottare per rendere automatico il raggiungimento di ciò che voglio ?

Per esempio bere X litri ogni giorno, fare movimento ogni giorno, eliminare le sedie, dormire di più.

5) Beh la domanda riguardante le fondamenta della casa, in questo caso specifico decade, perchè sarebbe ridondante 😊

6) Di chi voglio circondarmi per raggiungere il mio obiettivo ?

Per esempio di un personal trainer, una persona che segue la mia stessa dieta, altre persone che hanno un livello d'energia più alto del mio, persone che mi ispirano.

Ora a quale obiettivo applicherai TU il *metodo CASA* ?

Vivi secondo il Principio di Pareto

Vilfredo Pareto attorno al 1900 redasse il **Principio di Pareto** (noto anche come “Principio 80/20”), secondo il quale l’80% degli effetti deriva soltanto da un 20% di tutte le cause. Questo principio ha una validità generale e si può applicare a qualsiasi ambito. Nella manutenzione degli impianti industriali per esempio, l’80% dei fermi di produzione sono causati soltanto da un 20% di cause. Cioè tra tutte i guasti che sono occorsi all’impianto, vi è un piccolo insieme di cause (circa il 20%) che ha causato la stragrande maggioranza (circa l’80%) dei fermi impianto.

Altro esempio preso invece dall’economia, la stragrande maggioranza del fatturato di un’azienda deriva da un ristretto numero di clienti.

Ma allora, conscio di questo principio, se tu fossi il responsabile della manutenzione del primo esempio oppure l’amministratore delegato del secondo esempio, dove concentreresti i tuoi sforzi ?

Non potendo ovviare a tutti i guasto oppure non potendo accontentare tutti i clienti, cosa o chi lasceresti perdere ?

Bravo, vedo che hai capito.

Non pensare però che questo principio no si possa applicare anche alla tua vita privata. Tanto per aprirti gli occhi ti cito un paio di esempi.

Tu spedisce l’80% delle tue email a soltanto il 20% delle persone che hai in rubrica.

Tu indossi per l’80% delle volte soltanto un 20% dei tuoi vestiti.

Nota bene che i numeri 80 e 20 sono da intendersi in modo un pò elastico, intendili come la “stragrande maggioranza” e “una piccola parte”; perciò il Principio 80/20 applicato alla tua vita diventa: la stragrande maggioranza dei tuoi risultati, deriva da un piccola minoranza di sforzi. Capisci quindi che è fondamentale che tu ti **focalizzi** su ciò che ti porta i migliori risultati.

Rallenta

Per prima cosa devi rallentare e recuperare coscienza su tutto ciò che fai, onde poter capire se ogni attività sta nel gruppo dell’80 o del 20.

Trova un paio di attività che ti richiedono poco tempo, ma ti fanno stare molto bene. Pensa all’ultima volta che sei stato veramente felice, poi pensa ad altre volte precedenti e cerca i denominatori comuni. Sei stato in un posto in particolare, eri con una determinata persona, che cosa hai fatto ?

Questa è la tua isola felice, cerca di riprodurla il più spesso possibile. Io per esempio quando sono a terra, passo mezza giornata alle terme e mi porto delle letture sulla crescita personale. In questo modo mi prendo cura sia del mio corpo, che della mia mente.

Ora che hai pensato ad aumentare le cause che aumentano la tua felicità, pensa a come ridurre le cause che ti danno poca o nessuna felicità. Ce ne sono sicuramente alcune che fai molto spesso e che, se ci pensi bene, ti portano via molto tempo, senza portarti felicità. Io per esempio ho ridotto tantissimo la visione della tv. I telegiornali non li guardo più, trovo che siano una mezzora di bombardamento di negatività e temi che non stimolano il mio interesse. Anche di film e telefilm ne guardo ormai pochi e soprattutto uso la tecnica di registrarli, per poi guardarmeli quando voglio io (magari anche a pezzi) e senza pubblicità.

Prova a buttare giù una lista di attività che decidi di non fare più, perchè ti danno poco valore aggiunto. Ora passa in rassegna la tua agenda, salva da essa soltanto quel 20% degli appuntamenti e delle riunioni che ti servono per focalizzarti sull'80% che porta ai risultati che ti interessano.

Prenditi tutti i giorni un ora per fare attività fisica, se non ti piace fare sport, vai a ballare oppure fai una passeggiata.

Se hai una segretaria o se hai un centralino telefonico, non rispondere più alle chiamate dirette e istruisci che ti passino soltanto le telefonate importanti.

Spegni il cellulare quando ti devi concentrare.

Decidi

Per migliorare la tua vita devi individuare quali sono gli obiettivi della tua vita. Poniti le seguenti domande e rispondi sinceramente. Una volta che hai inquadrato i tuoi obiettivi, ti risulterà molto più facile capire quali sono le cose che vuoi abbandonare e su quali invece focalizzarti.

- Chi sei ? Chi vuoi essere ?
- A chi e a che cosa tieni di piu` ?
- Vuoi stare tutta la vita con un'unica persona ? Con chi?
- Vuoi avere figli ?
- Vuoi metterti in proprio ? Per fare che cosa ?
- Vuoi creare qualcosa che gli altri notino ?
- Quale e` e dove e` ubicata la tua casa ideale ?
- In che cosa stai investendo tue energie e non ti sta portando alla felicità ?

Concentrati

Impara a concentrarti sul 20% che ti dà l'80% di benessere:

- Quali sono le tue qualità, abilità e emozioni più forti ?
- Quali parti di te non riflettono chi sei e chi vuoi diventare ? Come puoi rimuovere queste caratteristiche ?
- Come puoi diventare più te stesso ?
- Come puoi valorizzare ciò che ti differenzia dagli altri ?

Fai soldi

Investi automaticamente il 10% del tuo stipendio e reinvesti sempre gli interessi che ne guadagni, in questo modo il guadagno crescerà in modo esponenziale.

Crea alcune BUONE ABITUDINI:

- Fai attività fisica quotidiana -> salute, aspetto, più attraente
- Fai attività mentale quotidiana -> tiene in forma, stimola l'intelligenza, stimola la creatività
- Fai un atto altruistico al giorno -> ti fa stare bene
- Pensa con calma ad inizio giornata -> elimina la confusione mentale, porta a decisioni migliori
- Nutri quotidianamente chi ami -> lo preserva, lo fa felice
- Sii generoso con gli amici -> rafforza le relazioni, ti fa stare bene
- Goditi 2 o più ore al giorno per rinnovare la tua energia -> ti fa stare meglio e sano
- Non mentire -> evoca fiducia e fa aumentare la reputazione
- Decidi di non preoccuparti mai -> ti fa stare in pace, riduce lo stress
- Decidi di agire e non preoccuparti
- Decidi di NON agire e non preoccuparti
- Chiediti abitualmente come ottenere di più con meno

Goditi le amicizie

Il principio del 80/20 è molto utile anche per le relazioni sociali. Rileva quanto tempo dedichi alle amicizie, poi pensa se vale la pena a spendere un'ora con una persona che ti dà poco, con cui non c'è empatia, né condivisione di emozioni o esperienze. Sicuramente no. Investila meglio, dividi le tue amicizie in 80 e 20. Se uno è nell'80 dedicagli 100%, se è nel 20% dedicagli 0%.

Una volta individuate le persone importanti devi scoprire quale è l'80% delle cose importanti per quella persona e infine focalizzati su esso.

In conclusione, finché non riesci a liberarti delle cose che non ti fanno felice, non riesci a renderti conto di cosa sia veramente importante e valga la pena di essere fatto.

L'importanza della consapevolezza (e 7 modi per aumentarla)

In questo articolo scoprirai cosa è la **consapevolezza**, quali sono i benefici che puoi ottenere nell'aumentarla e 7 semplici modi per ottenerli.

Soltanto quando la tua consapevolezza è totalmente focalizzata sul momento, puoi ricevere qualsiasi regalo, lezione o piacere che la situazione ha da offrirti – Barbara De Angelis

COSA vuol dire aumentare la propria consapevolezza?

Potresti pensare che questo articolo tratti di un argomento molto new age, ma in realtà la **Consapevolezza** è l'ingrediente basilare per qualsiasi cambiamento e quindi dello sviluppo personale a 360°.

Partiamo dalla definizione di consapevolezza, per me, essere consapevole significa essere in grado di sganciarci da una dimensione personale e comprendere la realtà per com'è.

PERCHE' dovresti aumentare la tua consapevolezza?

La consapevolezza è la **condizione necessaria** (ma non sufficiente) per qualsiasi **cambiamento**: come puoi pensare di cambiare una situazione, se non sei in grado di percepire correttamente quale sia lo stato attuale ?

Una persona con un'alta consapevolezza ha l'abilità di:

- Prendere **decisioni** ponderate, intelligenti e deliberate
- Mantenere uno **stato emotivo positivo** a prescindere delle circostanze
- Scegliere e sviluppare **convinzioni potenziante** ed eliminare quelle depotenzianti
- Imparare a conoscere la "scimmia", cioè imparare come funziona il tuo cervello, il meccanismo dei tuoi processi mentali, ciò che fa scatenare le tue emozioni e i tuoi comportamenti
- **Focalizzarsi sulle cose importanti**, mentre accantoni le distrazioni
- Creare un **modello accurato della realtà**

Noi tutti possediamo queste abilità ad un livello più o meno sviluppato. La scuola e l'educazione tradizionale non ci aiutano molto a sviluppare la nostra consapevolezza: non ci insegnano come **prendere le decisioni più importante** della nostra vita, come aumentare la propria motivazione e

autostima, come riconoscere se le proprie convinzioni sono utili agli obiettivi che abbiamo scelto.

Le persone con una **consapevolezza molto bassa**, spesso fanno ragionamenti inconcludenti e poco focalizzati, fanno osservazioni inaccurate, si preoccupano per cose che non sono importanti, hanno convinzioni che non li aiutano e vivono in stati d'animo negativi, che generano un pessimismo devastante, di cui non si rendono nemmeno conto. Tipicamente "seguono il gregge", non amano prendere rischi e rifuggono la responsabilità. Quando parli con una di queste persone ti viene spontanea la domanda: *"Ma ci fai e o ci sei?"* Sono sicuro che anche tu conosci almeno una persona che riconosci in queste caratteristiche.

D'altra parte le persone con una elevata consapevolezza hanno la padronanza della propria mente: il loro modo di pensare è lucido e decidono deliberatamente su cosa indirizzare i propri pensieri. Hanno il controllo sulle proprie emozioni, sapendo come riconoscerle e come incanalarle e cambiarle. Quando parli con loro è tipico sperimentare un senso di chiarezza ed essere stimolato dalle loro conversazioni. Queste persone vivono in modo proattivo, sono emozionalmente resilienti, vogliono modificare le circostanze, anziché esserne vittime. Dimostrano coraggio e compassione e sanno che questo modo di essere è quello per cui siamo nati.

BENEFICI di una accresciuta consapevolezza

I **benefici** di una maggiore consapevolezza sono molteplici e molto potenti, non è facile categorizzarle perché sono tutti interconnessi l'uno con l'altro, in quanto l'aumento di uno influenza il secondo, che a sua volta dà ulteriori benefici al primo:

1. Maggiore **acuità sensoriale**.

Come espandi la tua consapevolezza tutti i tuoi sensi ampliano la loro capacità di percezione e ti permettono di cogliere tutta una serie di segnali che prima non sapevi nemmeno che esistessero. Questo ti permette di creare una mappa molto più accurata della tua realtà. Inoltre causa diversi enormi effetti benefici a cascata, come per esempio maggiore **felicità**, in quanto sei in grado di percepire meglio ciò che ti piace e cosa no; migliore stato di **salute** in quanto sei in grado di percepire di cosa ha bisogno il tuo corpo e distinguere tra cosa gli fa bene e cosa no; **relazioni** più soddisfacenti, in quanto sei in grado di interpretare meglio lo stato d'animo di chi ti sta vicino e percepire i sottili segnali del **linguaggio del corpo**.

2. Maggiore **capacità di percepire sé stessi in modo oggettivo**.

Prendere coscienza delle proprie aree di debolezza, spalanca le porte alla possibilità del miglioramento e della crescita.

3. Maggiore chiarezza mentale. Quando inizi ad affrontare una delle tue aree di debolezza, come per esempio il tuo **benessere finanziario** e decidi di cambiare alcune delle tue **convinzioni**, inizialmente ti sembra di non capirci niente (non sai cosa è corretto mangiare, come preparare i piatti, etc), ti trovi perso ed in uno stato di confusione, ma se continui nel tuo viaggio fuori dalla tua zona di comfort, farai poi un salto quantico di consapevolezza, grazie al quale avrai molta maggiore chiarezza grazie alle nuove convinzioni che hai fatto tue.

Nessun problema può essere risolto con lo stesso livello di consapevolezza che l'ha creato – Einstein

4. Maggiore **disciplina**.
L'abilità di avere maggiore chiarezza mentale e di riuscire a dirigere i propri pensieri, da enormi vantaggi a livello della tua disciplina.
5. Maggiore **pace interiore**. Quando aumenti la tua consapevolezza ed inizi ad indirizzare i tuoi pensieri e controllare le tue emozioni, diventi molto più equilibrato e **ciò che avviene dentro di te, si rispecchia poi anche nella tua realtà esterna**.

COME aumentare la tua consapevolezza

La consapevolezza è come un muscolo: va allenata e tenuta in esercizio. Ecco quindi un elenco di 7 modi per espandere la tua consapevolezza:

1. **Esprimi l'INTENZIONE di espandere la tua consapevolezza.**
Lo puoi fare ripetendo più volte al giorno la frase "Voglio espandere la mia percezione e consapevolezza" oppure scrivendola **sul tuo diario**, aggiungendoci qualsiasi pensiero che ti viene in mente.
2. **Abbraccia la VERITA`.**
Accettare la verità ti rende più forte, scegliere la falsità ti indebolisce. Scegli sempre di guardare in faccia alla realtà e anche di dire sempre la verità. Sì, ci saranno delle conseguenze nelle tue relazioni quando inizierai a dire sempre la verità, ma il primo a profittarne sarai tu **nei dialoghi che fai con te stesso**. Ancora una volta il tuo cambiamento interno si rispecchierà all'esterno. Probabilmente ci saranno persone, che in passato hai abituato con mezze verità, che non ti vorranno più stare vicino ora che dici la verità, in compenso avrai l'opportunità di creare nuove relazioni basate sulla sincerità con splendide persone nuove.
3. **Agisci con CORAGGIO.**
Passare all'azione con coraggio aumenta la tua consapevolezza, scegliere la codardia te la abbassa. La vita tutti i giorni ti lancia delle

sfide sotto forma di “problemi”. Quando affronti le tue paure ed esci dalla tua **zona di comfort**, la paura svanisce e i tuoi problemi si trasformano in opportunità, invece se scappi davanti alle tue paure esse continueranno a crescere.

Se ti poni in una posizione da dove devi uscire dalla tua zona di comfort, allora sei costretto ad espandere la tua consapevolezza – Les Brown

4. **Esprimi COMPASSIONE.**

La compassione eleva la tua consapevolezza, la crudeltà la annienta. La compassione è la base dell'amore incondizionato (la forma di amore più elevata) e del senso di connessione con tutto il mondo. Un ottimo modo per espandere la tua consapevolezza è cercare segni inconsapevoli di crudeltà dentro di te. Chi o cosa non riesci a sopportare oppure odii profondamente ?

5. **Espandi la tua CONOSCENZA.**

Prima di tutto: conosci te stesso. Usa un diario per tenere traccia della tua vita: cosa funziona e non funziona per te, quali sono i tuoi pensieri, quali i tuoi stati d'animo. Poni domande a cui non sai rispondere. Cerca persone con punti di vista diversi da te, bombardale di domande e scopri quale è la loro rappresentazione della realtà.

6. **Dirigi la tua ATTENZIONE.**

Una mente distratta è una mente senza potere. La meditazione è un ottimo allenamento per imparare a dirigere la tua mente. Siediti in una posizione comoda e dedica soltanto pochi minuti in cui indirizzi la tua attenzione al tuo respiro e lasci andare tutti gli altri pensieri.

7. **Prendi cura della tua ENERGIA.**

Il tuo corpo è il mezzo mediante il quale fai tutte le tue esperienze, ma senza energia la tua consapevolezza diminuisce drasticamente. Scegli coscientemente quale cibo metti nel tuo corpo, in quanto ha un'enorme influenza sul tuo livello di energia. Tieni in allenamento il tuo corpo e la tua intelligenza motoria con regolare **movimento**. Impara a riconoscere quando hai dei cali di energia e **impara a come ripristinare la tua energia velocemente**.

Dicevamo che la consapevolezza è come un muscolo e come ogni muscolo che è atrofizzato, quando lo vuoi riportare in forma, lo devo riattivare gradualmente: non puoi pretendere di andare in palestra e il primo giorno distenderti sulla panca e alzare un bilanciere da 180 kg. Ti procuro uno stiramento ed è molto probabile che per un bel pò non torni in palestra... 😊

Analizza le 7 aree elencate (Intenzione, Verità, Coraggio, Compassione, Conoscenza, Attenzione ed Energia) e scegli quella in cui ti senti più debole e

decidi che per **30 giorni** vuoi fare ogni giorno un micro-passo fuori dalla tua zona di comfort. Basta poco, ma è importante che tu lo faccia tutti i giorni.

Le 4 fasi del cambiamento

Qualsiasi **cambiamento** passa attraverso 4 fasi.

Anche l'**apprendimento** di una qualsiasi nuova disciplina può essere visto come un cambiamento, perciò si può assimilare allo stesso schema costituito da 4 fasi.

INCOMPETENZA INCONSAPEVOLE

All'inizio siamo nella nostra beata ignoranza (nell'accezione latina del termine) cioè nel **non sapere** e non ci rendiamo nemmeno conto che non sappiamo.

Per spiegare le 4 fasi uso come esempio un tipo di *dialogo interno depotenziante* molto comune.

Per **dialogo interno** intendo quella vocina nella tua testa, mediante la quale dai voce ai tuoi pensieri, quella vocina con cui ti parli a te stesso, quella vocina che non smette mai 24 ore al giorno.

Si usa a definire **depotenziante** un dialogo che non ti aiuta a raggiungere gli obiettivi che ti prefiggi.

Un esempio molto diffuso di linguaggio depotenziante è l'uso smodato del verbo "dovere". Prova a farci caso, quante volte al giorno usi la frase "Devo fare X, devo fare Y!" ?

Quante di queste volte è veramente un dovere ?

Prova semplicemente a sostituire il verbo "dovere" con "volere": quanta differenza fa ?

Senti già molta meno pressione ?

Senti una maggiore sensazione di libertà e di tuo controllo ?

Bene, fino a questo momento probabilmente tu non ti eri reso conto del linguaggio che usavi e di come questo **abbia una enorme influenza** su di te. Ti trovavi quindi in una situazione di **incompetenza inconsapevole**.

INCOMPETENZA CONSAPEVOLE

Soltanto quando ti rendi conto che NON sai una cosa, puoi anche decidere che vuoi cambiare. Quindi il **primo passo** per poter attuare qualsiasi cambiamento e apprendere qualcosa è sempre **prendere consapevolezza** della propria lacuna. Non si può migliorare se non si sa, COSA non si sa (perdona il gioco di parole, ma è proprio così). Se voglio guidare la macchina, devo rendermi conto che non so come si accende il motore e come si cambiano le marce.

Il **secondo passo** è **decidere** che si vuole cambiare e per cambiare bisogna apprendere qualcosa di nuovo.

COMPETENZA CONSAPEVOLE

Il **terzo passo** è quello di acquisire una nuova **competenza**, in generale vuol dire imparare a fare qualcosa, nel nostro esempio pratico corrisponde all'imparare che sostituire il verbo "dovere" con "volere" porta ad un nuovo stato d'animo, che può portare ad un **atteggiamento mentale** completamente diverso.

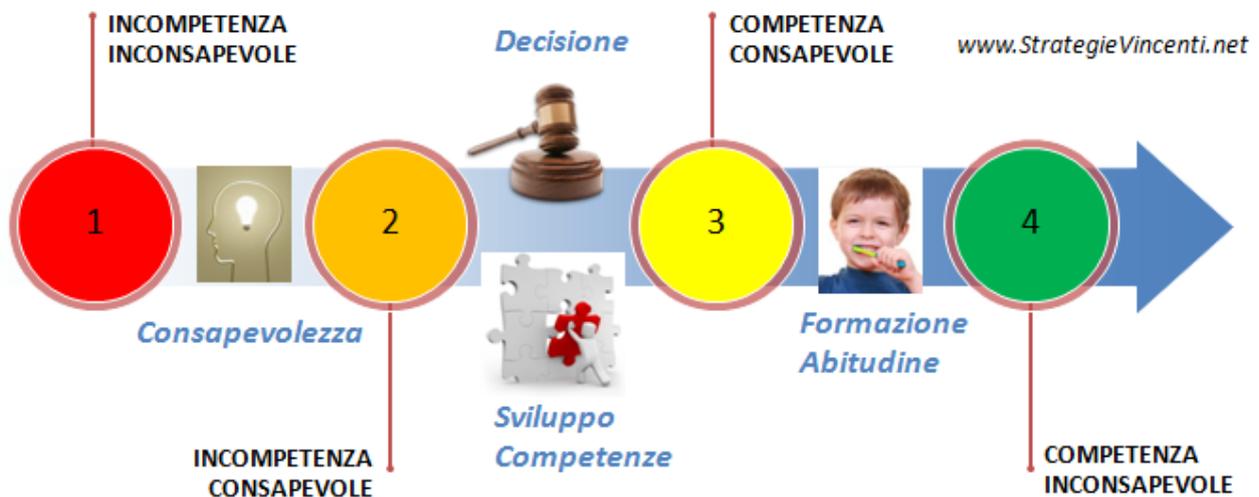
Quindi a questo punto hai deciso che vuoi cambiare e con uno sforzo di buona volontà decidi che ogni volta che ti viene da usare il verbo "dovere" ti fermi e **di proposito** lo sostituisci con il verbo "volere". Lo fai quindi consapevolmente. Le prime volte ti sembrerà stranissimo, ma se andrai avanti con questo esercizio per almeno **30 giorni**, succederà che ad un certo punto ti verrà automatico di farlo.

COMPETENZA INCONSAPEVOLE

Ed è proprio quando hai acquisito l'abitudine, quando NON ci pensi più che vuoi fare una cosa, ma semplicemente la fai in automatico, che hai acquisito la **competenza inconsapevole**.

PERCHE' E' UTILE CONOSCERE QUESTE 4 FASI?

4 FASI DEL CAMBIAMENTO



Perchè se vuoi perseguire un **cambiamento**, se vuoi intraprendere un percorso di crescita personale, devi per forza di cose seguire sempre questi 4 passi:

1. Renderti conto che qualcosa non va, cioè prendere **CONSAPEVOLEZZA**
2. **DECIDERE** che vuoi cambiare
3. Acquisire nuove **COMPETENZE**
4. **Rendere ABITUDINARIO** l'utilizzo di queste nuove competenze

E a proposito di creare abitudini, il miglior modo che conosco per instaurare un'abitudine, è utilizzare la **Tecnica dei 30 Giorni**.

Non è di più Esperienza, di cui hai bisogno

Quella di cui ti parlo oggi è una delle trappole più frequenti in cui anch'io cado spesso; perchè per qualsiasi progetto o sogno che sia un minimo affascinante (e quindi per cui valga la pena impegnarsi) le **2 obiezioni** più comuni sono:

1. non ho abbastanza **tempo**
2. non ho i **soldi** per realizzarlo.

Abbiamo già parlato in un altro articolo, di come queste 2 scuse **siano un'enorme palla** che tu ti stai raccontando ed oggi faremo un'altra sorprendente scoperta.

Quando una persona riesce a superare in qualche modo l'obiezione del tempo e dei soldi, salta fuori da dietro l'angolo una terza obiezione: "**MA io non ho abbastanza Esperienza !**"

Il Mito dell'ESPERIENZA

Molte persone pensano che avere molta esperienza, cioè essere da molto tempo in un determinato settore (che può essere un *settore lavorativo*, come quello della **vendita** o dell'**imprenditoria**, ma che può essere anche qualcosa della propria *sfera privata*, come **essere genitore**, oppure la **seduzione**), equivalga ad essere più bravi e quindi ottenere più risultati rispetto ad una persona che ne è entrata da poco tempo. Ma dalla mia esperienza ho notato che questo è vero solo in parte. Infatti ho notato che molte persone **vivono la loro vita** lavorativa (e anche quella privata), **sempre alla stessa maniera**, ma le persone che ottengono risultati e successo sono quelle che abbracciano nuove idee, provano strade nuove, che sono **flessibili e si adattano all'evoluzione del mercato e del mondo**.

Le persone che ottengono risultati:

- provano cose nuove
- ascoltano il loro "mercato"
- sono flessibili e si adattano in continuazione (si chiama evoluzione)
- studiano e imparano costantemente sia da libri che dalle proprie sfide quotidiane.

Follia è fare sempre la stessa cosa e aspettarsi risultati diversi – Albert Einstein

Quindi avere una **mentalità di crescita** e avere il **CORAGGIO** di mettersi in gioco, conta molto di più di avere già un curriculum di 10 pagine scritte fitte fitte.

INIZIA

Qualsiasi siano i tuoi **sogni** ed **obiettivi**: **inizia !**

- Smettila di aspettare il momento perfetto (tanto NON esiste).
- Smettila di aspettare di avere più esperienza.
- Se aspetti di sentirti sicuro, quando ti sentirai tale, all'ora sarà troppo tardi.

Se leggi le storie di imprenditori come **Richard Branson** o **Sara Blakely** che hanno creato business da milioni di dollari, noterai che non avevano alcuna esperienza (o a volte molta poca) quando hanno iniziato la loro attività. Questo perchè l'esperienza è soltanto un piccolo elemento della **formula per avere successo**.

E' vero, ora ammiriamo questi imprenditori per i loro risultati e per il loro know how, ma come sono arrivati a questo punto ?

Hanno fatto esperienza iniziando ed uscendo dalla loro **zona di comfort !**

Ciò che conta di più è il CORAGGIO

Tu puoi raggiungere qualsiasi risultato che ti prefiggi, ma come pensi che gli altri possano credere in te, **se tu sei il primo a non credere in te stesso ?** Devi essere pronto a **metterti in gioco**, di commettere degli errori e di imparare da essi e di **continuare più saggio e più forte di prima**.

Il successo non è definitivo, il fallimento non è fatale: ciò che conta è il coraggio di andare avanti. – Winston Churchill

Il Fallimento è un passo verso il Successo

Non puoi ottenere il successo senza commettere errori, le 2 cose sono **un tutto uno inestricabile**, esattamente come la gioia e il dolore, il *yin* e il *yang*. Quindi se hai **paura** di passare all'azione perchè potresti sbagliare, sappi che gli ostacoli che incontri, gli errori che commetti ti forniscono le informazioni di cui hai bisogno per crescere, cambiare e muoverti nella direzione giusta. E per questo dovresti essere grato agli errori che commetti.

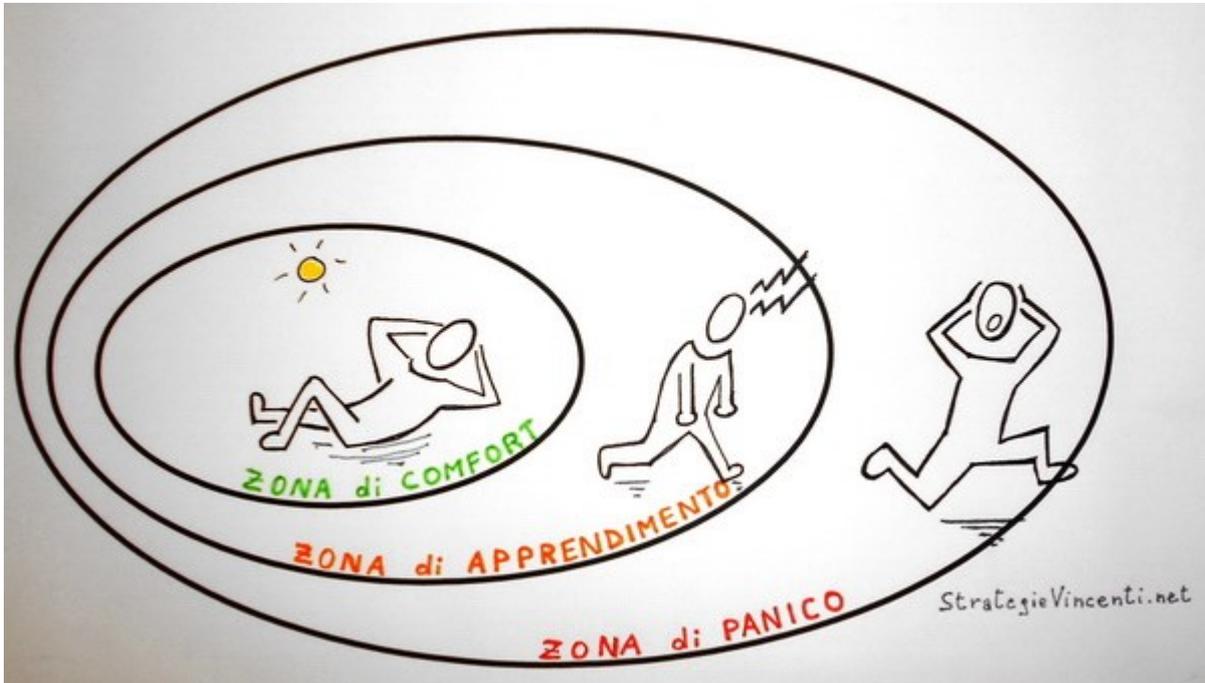
Qualche anno fa ho cambiato lavoro, sono passato da un ruolo come responsabile della Manutenzione di un grosso impianto a responsabile Vendite per l'area tedesca di un'altra azienda. Non mi sono trovato bene, ho passato alcuni momenti difficili, ma ho fatto alcune esperienze che mi servono tuttora (soprattutto mi hanno fatto capire l'atteggiamento mentale del settore automobilistico) e mi ha dato un'altra cosa impagabile: mi ha fatto capire che quella era una strada che non mi piaceva. Ora ho maggiore chiarezza su quali siano i miei **valori** e i miei **bisogni**. In questo modo ho potuto **reindirizzare la mia vita** ed essere **più soddisfatto e felice**.

Dopo tutto è attraverso i nostri errori che accumuliamo esperienza. Quindi vai avanti con Coraggio e sappi che stai avanzando nella direzione del Successo.

*Il Successo arriva dal Progresso. Il Progresso arriva dall'Esperienza.
L'Esperienza arriva dai Fallimenti. Noi Falliamo affinché possiamo
avere Successo. – **Dane Maxwell***

Come ampliare la tua Zona di Comfort

Se ami la sensazione di sicurezza e di avere la situazione sotto controllo, oppure se ti piace migliorarti in continuazione ed essere in grado di affrontare situazioni sempre nuove, questo articolo fa per te.



ZONA di COMFORT

Viene chiamata **Zona di Comfort** (in inglese *Comfort Zone*), quell'ambiente immaginario in cui tutto per te è noto, come per esempio:

- la parte routinaria del tuo lavoro (quel *tran-tran* che si ripete tutti i giorni o tutte le settimane)
- il ristorante nel quale vai a mangiare da 5 anni (sì lo so, perchè fa da mangiare proprio come vuoi tu 😊)
- quel rapporto di coppia che va avanti da 10 anni (hmm, nonostante tu pensi spesso che non sia la persona giusta)
- quelle 5 pietanze che continui a cucinare a rotazione
- lo stesso stabilimento balneare nel quale vai in vacanza ogni anno
- ...

Ok, credo di averti reso l'idea: la zona di comfort è **tutto ciò che per te è conosciuto**: sai già quali potrebbero essere le eventuali sorprese (che quindi, conoscendole, non sono più dei veri e propri "imprevisti"), di conseguenza sai come muoverti, come comportarti e questo ti dà una **sensazione di sicurezza**. E' tutto sotto controllo ! 😊

L'**emozione tipica** di quando ti trovi in questa zona è di **tranquillità**, di **sicurezza**, se è una tua scelta rimanere in questo “covo sicuro”, mentre degrada in **noia**, qualora la permanenza in questa zona non sia una tua scelta, ma dettata da qualcuno altro. Un tipico esempio è un capo che non offre nuove sfide ai propri sottoposti.

ZONA di APPRENDIMENTO

Se invece esci fuori dalla tua zona di comfort ed entri in una zona sconosciuta, sei costretto ad affrontare situazioni nuove, nelle quali non ti è ancora chiaro come ti devi comportare, a questo punto sei costretto ad improvvisare, ad attingere a TUTTE le tue risorse (e non soltanto quelle a cui accedi normalmente), a pensare in modo laterale, a mettere in discussione le tue **convinzioni**, a spostare i tuoi limiti. E come sempre, quando ti metti in gioco e devi trovare soluzioni nuove, prenderai delle decisioni e farai delle azioni, di cui alcune funzionano e altre no. E cosa succede quando entri in un processo del genere ?

Che, comunque vada, **impari un sacco di cose !**

Motivo per cui questa zona viene denominata la **Zona di Apprendimento**, in essa si possono provare **varie tipologie di emozioni**, sia positive (come per esempio **curiosità, sorpresa, divertimento, eccitazione**, etc), sia negative (**fastidio, disagio, frustrazione, insicurezza, rabbia**, etc). La positività o negatività delle emozioni provate **può** dipendere di nuovo dal fatto se sei uscito dalla Zona di Comfort di tua spontanea volontà oppure no. Nota comunque che ho detto che **PUÒ** dipendere, ma ricordati che alla fin fine la **responsabilità ultima** di come tu stai è una **TUA decisione** (anche se le circostanze sono dettate da persone o eventi fuori dal tuo controllo).

L'ultima libertà umana è quella di scegliere il proprio atteggiamento mentale in qualsiasi situazione. – Viktor Frankl

Uno delle migliori tecniche per cambiare atteggiamento mentale in una situazione che non ti piace è il *reframing* (ovvero “ri-incorniciare la situazione”, interpretandola da un punto di vista nuovo). Questo comunque esula dalla scopo di questo articolo e ci tornerò sù un'altra volta.

Ora voglio farti notare come il grado di difficoltà, cioè di quanto tu ti stai allontanando dalla Zona di Comfort e di quanto in profondità ti stai spingendo in quella di Apprendimento, dipende dalla **quantità di novità** che stai affrontando.

Così per esempio, se guidi la tua macchina, sul tuo solito percorso per tornare a casa dal lavoro e ti arriva una telefonata, sei perfettamente in grado di gestire la situazione: la tua macchina e il tuo percorso è pura routine. Sai dove premere il pulsante per attivare la telefonata e arriverai tranquillamente a destinazione.

Ma ora prova ad immaginare di essere in una città che non conosci, guidando una macchina a noleggio (un tipo che non hai mai guidato), non conosci nemmeno la strada e proprio in quel momento ti arriva una telefonata. Hmm, ora la situazione inizia ad essere molto più complicata e le probabilità che tu sbagli strada e che tu ti senta stressato, iniziano a crescere



Se ora continuiamo ad uscire dalla Zona di Apprendimento, aggiungendo ulteriori novità e difficoltà (per esempio: tuo figlio che si mette a piangere perchè si è fatto male), la tua tensione interna continua a crescere ed entri in quella che viene chiamata Zona di Panico !

ZONA di PANICO

Ti trovi in questa zona quando sei esposto a **troppe informazioni contemporaneamente** (e il tuo cervello non è in grado di elaborarle), oppure quando **l'intensità delle emozioni negative** che stai provando è troppo intenso e di conseguenza saltano tutti gli schemi e vengono a galla le tue convinzioni più profonde e radicate, si attiva il tuo istinto di sopravvivenza, infatti le 2 reazioni più comuni sono la fuga e l'attacco.

Non sperare che sia più facile, spera di essere migliore. Non sperare di avere meno problemi, spera di avere maggiori abilità. Non sperare di incontrare meno sfide, spera di essere più saggio. – Jim Rohn

E come si ottiene ciò che il saggio Jim Rohn propone ?

Spingendoti regolarmente fuori dalla tua zona di confortevolezza: facendo una scelta consapevole di voler cambiare e provare cose nuove, facendo diventare un'abitudine il fatto di provare esperienze nuove.

Ecco alcuni spunti:

- In ambito **lavorativo** (in progressione di difficoltà) imparare una mansione nuova o chiedere di ottenere nuove responsabilità, cambiare completamente lavoro, iniziare una nuova attività. Avere una vasta gamma di abilità ed essere in grado di adattarti a nuove situazioni lavorative.

- In ambito delle **relazioni sociali**, conoscere ogni settimana persone nuove, iscriversi ogni 1 – 2 anni ad un circolo culturale diverso. Avere una vita sociale più varia, **non solo ti renderà più felice e ti allunga la vita**, ma ti da anche maggiori opportunità di lavoro e affari.
- In ambito del **benessere fisico**, ogni 2 – 3 anni iniziare con una nuova attività sportiva, **l'essere umano è stato creato per muoversi** e stimolarlo con varietà è il miglior modo per tenere il nostro corpo (e la nostra mente) in forma.
- In generale aiuta avere un **atteggiamento mentale** di **curiosità** e di voglia di accettare le cose nuove **come una sfida**, così per esempio può essere utile provare un piatto nuovo ogni volta che vai al ristorante, esplorare stili e autori diversi quando leggi, andare alla ricerca di posti e culture nuove, sia nella nostra Italia, che all'estero.

Non aver paura di uscire dalla tua zona di comfort. Oltre la barriera si celano le opportunità più ricche

Sei pronto?

Preferisci uscire **spesso dalla tua zona di comfort a piccole dosi** (e così ampliando le tue abilità), oppure preferisci stare sempre al calduccio della tua zona di comfort e poi essere impreparato quando arriva un imprevisto e attraversare subito tutta la zona di Apprendimento e finire dritto nella zona di Panico ?

AVVERTENZA

Quando avrai deciso di uscire dalla tua Zona di Comfort, sappi che la più grande resistenza (dopo te stesso) la troverai nei tuoi familiari e amici, perchè uscendo TU dalla tua Zona di Comfort, inconsciamente schiaffi in faccia a loro la LORO zona di comfort e fai capire che da essa si può uscire, ma... uscire da quel bozzolo **fa paura** !

Quindi piuttosto di affrontare LORO la loro paura, per chi ti sta attorno è molto più semplice cercare di riportare TE dentro alla tua zona di comfort

Provalo da insider!

Spesso sento dire persone frasi del tipo “*non faccio questo o quello, perché mi hanno detto che...*”.

Questo è un approccio del tipo “*dall'esterno verso l'interno*”, cioè dall'esterno (senza aver mai provato in prima persona) traggio delle conclusioni analizzando comportamenti e risultati **di altri** (che hanno provato in prima persona), oppure prendendo semplicemente per buoni commenti di persone terze su come potrebbe essere per me quella determinata esperienza.

Ma tu convieni con me che **ogni esperienza è soggettiva**, in quanto viene filtrata ed interpretata in base a:

- lo scopo,
- gli obiettivi
- le convinzioni
- le esperienze pregresse
- lo stato d'animo
- l'ambiente

della persona che prova quella determinata esperienza.

Così per esempio, all'inizio del 2008, avevo letto numerose testimonianze di persone che avevano adottato un'alimentazione vegana e, tra gli altri vantaggi che ne vantavano, c'era anche una maggiore energia ed una maggiore lucidità mentale.

D'altro canto, però, ero anche sorpreso dalle numerose critiche a questa scelta alimentare, anche se la maggioranza delle critiche venivano mosse da persone che non avevano mai provato questo tipo di alimentazione. Fu così che, nel settembre del 2008, decisi che **volevo capire in prima persona**, cioè da *insider* (dall'interno), quali erano i vantaggi e quali gli svantaggi di un'alimentazione così particolare. Decisi quindi di eliminare completamente dalla mia alimentazione latticini, carne e cibi spazzatura, sostituendoli con grandi quantità di verdura e soprattutto frutta. Con questo cambiamento ho beneficiato, soprattutto, di una maggiore lucidità mentale ed una maggiore capacità di assorbire carenze di sonno.

Ma... ha avuto anche dei risvolti negativi come, per esempio, un isolamento nel mio ambiente familiare (se ti interessa l'argomento, leggi l'articolo completo sulla [mia scelta alimentare](#)).

Non avrei mai potuto sapere veramente quali sarebbero stati i **vantaggi** e gli **svantaggi**, per me, se non avessi mai provato in prima persona. Visto che, pur con gli opportuni aggiustamenti fatti strada facendo – proprio grazie ai feedback negativi – tuttora osservo un'alimentazione quasi del tutto priva di carne e latticini, alla fine ne risulta evidente che, per me, i vantaggi superano

gli svantaggi.

L'esperienza della mia alimentazione è soltanto un esempio.

D'ora in poi, prima di prendere per buone le conclusioni di altri su questa o quest'altra cosa, **provala TU** in prima persona dall'interno.

Ti do qualche spunto per cose che riguardano la tua crescita personale e che potresti provare da insider:

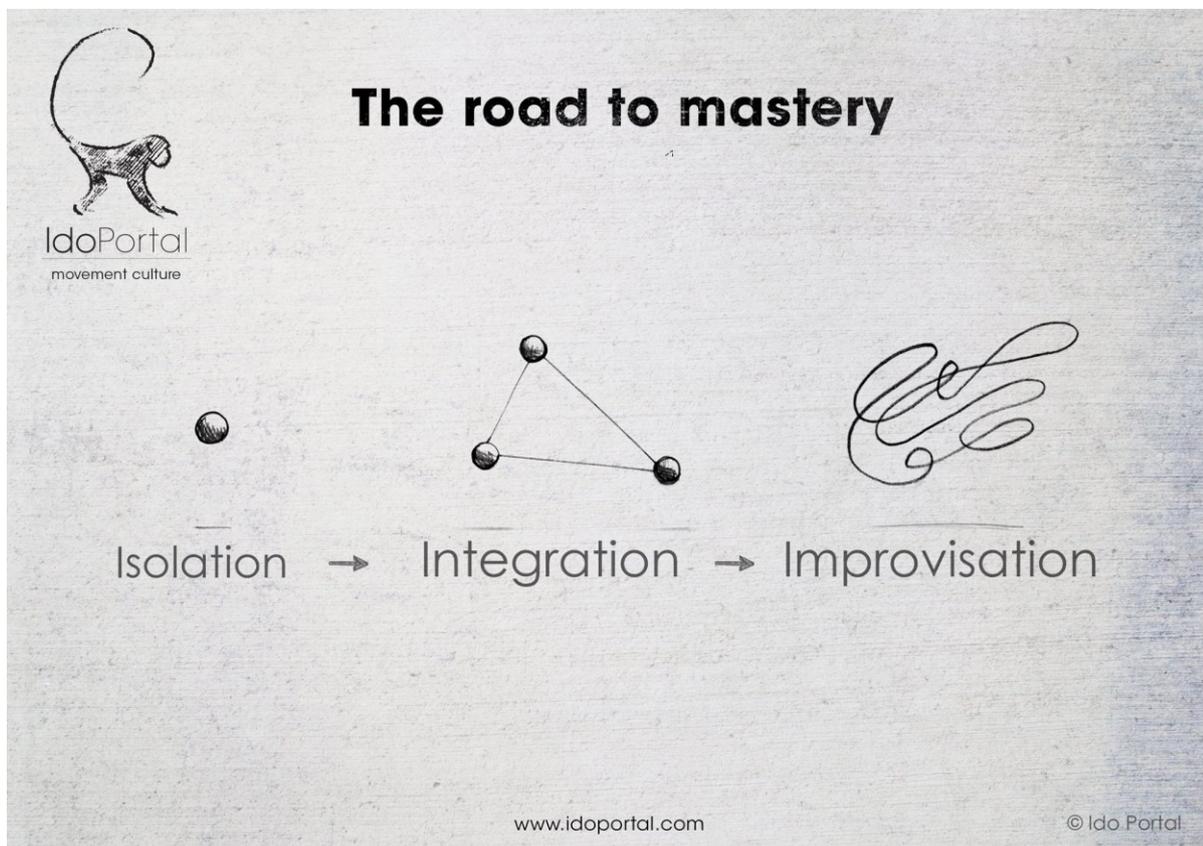
1. **Svegliarti presto** e verificare se e quanto tempo recuperi per te stesso o per un tuo progetto a cui tieni particolarmente;
2. **Cambiare alimentazione**, magari semplicemente eliminando i cibi spazzatura, rimpiazzandoli con frutta ed acqua (per verificare l'effetto che ha sul tuo fisico e sulla tua mente);
3. Fare regolarmente **attività fisica** e verificare che effetto ha sulla tua energia e sulla tua chiarezza mentale;
4. **Meditare** quotidianamente e verificare se ha un effetto calmante sulle voci che hai in testa e se aumenta la tua pace interiore;
5. **Convivere con il tuo partner** per capire se siete compatibili anche nella quotidianità fra le quattro mura domestiche;
6. Fare gratuitamente nel tempo libero **il lavoro che ti piacerebbe fare** (ma che ancora non stai facendo), per capire se fa veramente per te.

La tecnica dei **30 giorni di prova** ti potrebbe essere molto utile nelle tue sperimentazioni.

Come eccellere in qualsiasi abilità

Se sei interessato ad apprendere una qualsiasi nuova abilità (per esempio uno sport, parlare una lingua straniera, etc) non cercare qualcuno che semplicemente è bravo a FARE quella cosa, cerca qualcuno che ha un METODO per **replicare** tale performance.

Ido Portal è una di queste persone e, per me, ne è valsa la pena andare fino in Finlandia per studiare con lui. Uno dei cardini del suo metodo, sono ciò che lui chiama le **3 “I” dell’eccellenza**. Ido applica questo metodo all’apprendimento e perfezionamento di nuovi schemi motori, ma dalla mia esperienza personale ho notato che questo metodo si può applicare a **qualsiasi abilità** (non solo ai movimenti).



1) ISOLAMENTO

Il primo passo consiste nel focalizzarti su un singolo “atomo di movimento”, così lo chiama Ido, io preferisco chiamarlo un *mattoncino*. Poni tutta la tua concentrazione a capire ed ad acquisire questo pezzo di movimento o pezzo di abilità. In questa fase parti nella condizione che non riesci ad eseguire il tuo mattoncino senza porre tutta la tua attenzione su di essa.

Facciamo l'esempio di una delle mie più recenti passioni: l'hockey su ghiaccio



Ho iniziato da zero l'inverno scorso, quando parlo da zero, intendo che sapevo a mala pena fare il giro della pista sui pattini senza cadere.

La mia fase di isolamento consisteva per ore imparare a pattinare all'indietro: all'inizio erano solo "limoni" (viene chiamato così il movimento di apri-chiudi delle gambe), poi ho iniziato con il movimento dell'anca, infine ho iniziato con il passo incrociato all'indietro.

Ognuno di questi movimenti l'ho provato e riprovato singolarmente cadendo un sacco di volte e ripetendolo fino alla noia.

Quando ho imparato il "mohawk", che è quel movimento che serve per girarti per passando dalla pattinata in avanti alla pattinata all'indietro (o viceversa), sono passato alla seconda fase.

2) INTEGRAZIONE

Quando hai la padronanza di almeno 2 singoli mattoncini e riesci a performarli quasi automaticamente (cioè non hai più bisogno di pensare ad ogni singola fase per performarla) puoi iniziare ad **integrarli**: nel mio caso è stato pattinare in avanti incrociando, girarmi e continuare a pattinare all'indietro incrociando.

3) IMPROVVISAZIONE

Quando non hai più bisogno della tua totale attenzione per integrare 2 o più movimenti, sei pronto per la fase di **improvvisazione**: cioè praticare in modo casuale. L'improvvisazione è la forma più nobile della pratica, quella che ti porta alla padronanza più elevata, all'eccellenza.

Nel mio esempio del hockey è giocare con stecca e disco: ti assicuro che muoverti sul ghiaccio con una stecca in mano e cambiare continuamente direzione a seconda del disco o degli improvvisi movimenti dei giocatori è

tutta un'altra cosa. 

Non a caso adoro giocare sul ghiaccio con mia figlia e le sue amiche a "torello" (io devo intercettare la pallina da tennis che loro si passano) oppure a prendersi con il "guanto velenoso" (nessuno può uscire dal cerchio rosso e chi è "sotto" deve colpire uno degli altri giocatori lanciando il guanto velenoso, chi viene colpito, è "sotto" a sua volta).

Come imparare una lingua ?

Facciamo ora un altro esempio: [imparare l'inglese](#) o una qualsiasi altra lingua straniera (ti ricordi vero quanto è grande il [potere delle lingue](#) ?).

Imparare dei vocaboli e dei verbi a memoria (magari con l'aiuto delle *flash cards* autocostruite), corrisponde alla fase di isolamento.

Mettere insieme i vocaboli e i verbi per formare delle frasi preconfezionate, corrisponde alla fase di integrazione.

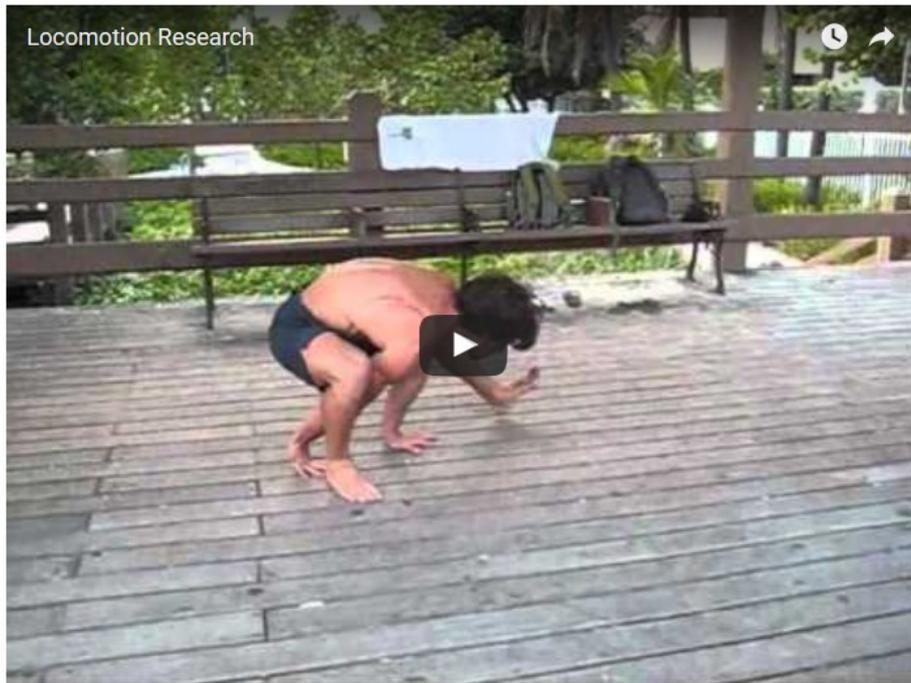
Iniziare ad **utilizzare** queste frasi con qualcuno, anche se è un'interazione brevissima e semplice come chiedere le indicazioni per il bagno, è la fase di improvvisazione.

Riassumendo

Il metodo delle **3 I dell'eccellenza** consiste nello spezzettare l'abilità in cui vogliamo eccellere, in tanti piccoli mattoncini, per poi allenarci prima sui singoli mattoncini, per poi mettere in sequenza questi mattoncini ed infine combinarli a nostro piacimento, seguendo il nostro flusso e creatività.

La cosa bella di questo metodo è che è adatto a **qualsiasi livello di abilità** tu sia arrivato, lo puoi applicare in continuo in modo **iterativo**, partendo ogni volta da un nuovo livello di abilità.

Concludo l'articolo con un omaggio proprio ad Ido Portal, lasciandoci spiegare il suo metodo nel "suo linguaggio": il movimento.



Hai notato come Ido nel video <https://www.youtube.com/watch?v=G6BBk3Nvj9k> prima prova (ripetutamente) i singoli movimenti, poi li mette in sequenza ed infine improvvisa ?

Se sei interessato ad altri videos di Ido Portal, nel [suo canale Youtube](#) avrai l'imbarazzo della scelta 😊

Per affinare quale abilità, applicherai questo metodo ?

[5 Strategie che mi hanno permesso di non ammalarmi per l'intero inverno](#)

Durante l'inverno 2009-2010 mi sono ammalato 5 volte, non capitava da più di dieci anni che in una stagione mi ammalassi così tanto. Di sicuro ha avuto il suo peso il fatto che avessi iniziato un lavoro in cui ero esposto a grossi sbalzi di temperatura, ma non era tutto lì. Ho poi scoperto che in particolare la mia laringite (di cui soffrivo regolarmente 2 volte all'anno) aveva origini psicosomatiche, ma non ti voglio anticipare altro.

Fatto sta che avevo deciso che volevo essere sano e non ammalarmi più. Durante l'inverno che è appena finito, i miei familiari si sono ammalati un paio di volte, mentre io dopo tanti anni: **ZERO VOLTE** ! Nel video qui di seguito (e nella versione audio che si trova sotto), elenco e spiego quali sono state le 5 strategie che mi hanno permesso di raggiungere il risultato di non ammalarmi per un intero inverno.

Clicca per [Guardare il video](#)

Oppure ascolta la [Versione AUDIO](#)

Strategie esposte e ringraziamenti vari:

1. Dire ciò che stavo evitando di dire (una paura che non stavo affrontando).
2. Affermazioni. Grazie a [Zio Hack](#) per la potente affermazione "*Ogni giorno in ogni campo della mia vita, io miglio, miglio, miglio.*"
3. Bere bicchiere d'acqua a temperatura ambiente subito appena svegliato alla mattina (Grazie [Patrik Bastianello](#)) ed io ci aggiungo anche la spremuta di mezzo limone (come suggerito da [Zio Hack](#)).
4. [Jala neti](#), il lavaggio dei setti nasali (Grazie a [Sara Cargnello](#))
5. Pulizia lingua (Grazie a Barbara Collini).

[Ora è il momento giusto per proteggere e migliorare la tua salute con la Routine Energetica di Donna Eden](#)

Nella quarta puntata di Strategie Vincenti PODCAST ho intervistato lo **Zio Hack** di [Migliorati.org](#) riguardo alla **Medicina Energetica**. Ho [già parlato in passato](#) di come la **Routine Energetica** di **Donna Eden** faccia parte della mia *Routine mattutina* dal 2010. Lo Zio Hack è colui che mi ha introdotto alla Medicina Energetica e mi ha spinto a provare e a fare quotidianamente la Routine Energetica.

I **benefici** che io ne ho tratto sono un **sistema immunitario più forte** (negli ultimi 3 anni mi sono ammalato soltanto una volta) e alcune **semplici tecniche** che mi aiutano ad abbassare sotto una soglia accettabile lo **stress** lavorativo quotidiano.

Io faccio la Routine completa ogni mattina e singoli esercizi (in particolare per me funziona bene il *Hook up*), quando mi sento stanco o non riesco più a concentrarmi. La Routine Energetica è ottima anche **prima di andare a dormire** per riequilibrare e calmare sia il corpo che il cervello (soprattutto per chi guarda tanta TV o sta molto davanti al PC/tablet prima di dormire). Il sonno diventa molto **più riposante**.

Ascolta il Podcast

Ascolta l'intervista allo Zio Hack, [CLICCA QUI](#) per consultare l'articolo online e riuscire ad ascoltare l'intervista)

Hai trovato interessante l'intervista ?

Come abbiamo detto nel podcast: NON credere a quello che stiamo raccontando, PROVALO IN PRIMA PERSONA!

La **Routine Energetica** è **facile, sicura e dura soltanto 5-10 minuti**, puoi iniziare anche soltanto con il primo esercizio della Routine Energetica di Donna Eden (*Connettere Cielo e Terra*) e per qualche giorno fai solo quello. Quando ti è familiare quell'esercizio, aggiungi il secondo (*I 3 picchiettamenti*) e ripeti soltanto i primi 2 esercizio per alcuni giorni. Poi aggiungi il terzo e così via.

[VIDEO Routine Energetica di Donna Eden – Sottotitoli in Italiano](#)

[E questo è il video sulla Routine Energetica in italiano dello Zio Hack](#)

Altre risorse

Dal sito di Donna Eden puoi scaricare gratuitamente (senza bisogno di lasciare il tuo indirizzo email) un [pdf riassuntivo di 2 pagine della Routine Energetica aggiornata](#) (differisce leggermente rispetto a quello del video qui sopra).

Qui puoi scaricare [un'audio-intervista a Donna Eden](#) e renderti conto della passione che ci mette in quello che fa, e del suo livello di energia.

Per iniziare, provare la Routine Energetica e percepire i benefici, le informazioni gratuite che hai ricevuto fino a qua sono più che sufficienti, se poi tu volessi approfondire ulteriormente, ti consiglio:

il libro di Donna Eden: [Energy Medicine](#) (in inglese)

- gli [altri prodotti](#) di Donna Eden (in inglese)
- [EP0](#) il prodotto dello Zio Hack in cui copre tutte le basi della Medicina & Psicologia Energetica, la Riprogrammazione Energetica, l'EFT e altro ancora (in italiano)
- Tutti i riferimenti dello Zio Hack: il suo blog [Hacknews.net](#), il suo [canale Youtube](#), la sua [pagina Facebook](#).

Prova la Routine Energetica per 30 giorni e soltanto a quel punto decidi se ti è utile oppure no.

Per quanto movimento pensi che sia fatto il tuo corpo?

Circa un anno e mezzo fa mi sono reso conto che mi muovevo pochissimo. Durante la mia adolescenza avevo prima giocato a calcio, poi sono passato alla vela sulle barche a deriva ed infine, durante gli anni dell'università, ho praticato il judo.

Poi sono entrato nel “magico mondo del lavoro” (si fa per dire) e ho mollato **tutto** !

Con il senno del poi, è stato un **grande errore**, non solo nei confronti del mio **CORPO**: che – bada bene – diventa bravo in ciò che tu pretendi da lui. Se lo stimoli con movimenti che sono fuori dalla tua **zona di comfort** per quanto riguarda intensità, mobilità e/o complessità, il tuo corpo troverà un modo per adattarsi alle tue richieste; se invece NON stimoli il tuo corpo ma lo lasci fermo, esso diventerà bravissimo in questo, limitando sempre più la tua capacità di movimento, atrofizzando i muscoli, accorciando i legamenti e calcificando le articolazioni.



Il tuo corpo diventa bravo in ciò che tu pretendi da lui: se lo stimoli in movimenti, li fa suoi; se non lo fai, diventa più bravo a bloccarti

Ma abbandonare qualsiasi attività di movimento è stato un errore anche nei confronti della mia **MENTE**, in quanto lanciavo il segnale al mio cervello (ma anche a chi stava attorno a me), che il lavoro era più importante di me !

Un'anno e mezzo fa circa, [mi trovavo in montagna a sciare](#) con mia figlia e mi sono reso conto che quando piegavo le ginocchia, esse scricchiolavano e che non mi sentivo per niente sicuro che mi sostenessero. Questa sensazione di **insicurezza**, è stato per me un campanello d'allarme fortissimo, unito al fatto che io voglio fare più esperienze possibili assieme a mia figlia e in questo non contemplo soltanto emozioni, chiacchierate e progetti creativi, ma anche tantissime attività che implicano movimento (pattinare, arrampicarci sugli alberi, nuotare, giocare a badminton, andare in bicicletta, sciare, saltare con la corda, etc). Avvertivo perciò la minaccia che io potessi essere limitato nella varietà di attività che avrei potuto fare con lei. Io volevo (e voglio tuttora) avere la **libertà** di poter fare più cose possibili con lei.

Questo evento mi ha reso **consapevole** della mia condizione, e come ho già scritto in passato, [la consapevolezza è il primo fondamentale passaggio](#) per ottenere qualsiasi cambiamento.

Da lì ho iniziato, a piccoli passi, ad introdurre sempre più movimenti nella mia quotidianità.

Per quanto movimento pensi che sia fatto il corpo umano?

Prova un attimo a fare un'analisi della TUA "giornata tipo": cosa fai appena ti sei svegliato ?

Per andare al lavoro, quanto ti muovi ?

Al lavoro o durante le pause di lavoro, quanto ti muovi ?

Quanto stai seduto al lavoro ?

Quanto tempo passi davanti ad uno schermo (PC, smartphone, tablet, TV) ?

Quanto ti muovi alla sera ?

La mia giornata tipo era: mi svegliavo, lavoravo sul blog (ora alla mattina mi muovo e questo è anche uno dei motivi, per cui scrivo molto meno su Strategie Vincenti), colazione, tragitto in macchina per arrivare al lavoro, poi seduto ore davanti al PC, alla sera ritorno in macchina, cena, gioco da tavolo con la figlia, quando lei poi è andata a dormire torno al pc.

Hmm, pensi veramente che il tuo corpo sia stato creato e si sia evoluto nel giro di milioni di anni per una giornata di questo tipo ?

Io credo proprio di no !

Il cervello umano si è evoluto così tanto rispetto a quello delle scimmie, non per inventare il computer e usare il dito indice per sfogliare le foto sull'ipad, ma perchè si è alzato su 2 sole gambe ed ha iniziato a camminare in posizione eretto. Il nostro cervello si è evoluto perchè stimolato a compiere **movimenti complessi** (il neuroscienziato Daniel Wolpert addirittura asserisce che è **l'unico motivo per cui abbiamo un cervello**), e noi oggi negando questo piacere a noi stessi. Sì è proprio un piacere, perchè muoversi è divertente e più ti muovi regolarmente, più energia ti mette a disposizione il tuo corpo.

Non ci credi ?

Sperimentalo: ti do uno spunto.

Il gioco del bastone



Servono 2 persone e un bastone (il manico di una scopa, va benissimo).

Prima di iniziare guarda in faccia il tuo compagno e stabilisci di che stato d'animo è.

Non ha voglia di fare questo esperimento ?

Con la sua mente è ancora su un problema di lavoro ?

Non vede l'ora di iniziare ?

La sua fronte è corruciata, pensierosa, liscia e distesa ?

Il suo sguardo cosa dice ?

Facci caso, ma NON dirgli niente.

Ora le regole del gioco:

La *persona A* deve prendere il bastone, appoggiarlo a terra verticalmente e poi lasciarlo cadere (ho detto lasciarlo cadere, NON buttarlo a terra!) in una direzione a tua scelta. La *persona B*, deve prendere al volo il bastone con la mano il più tardi possibile (cioè il più vicino possibile a terra), SENZA che il bastone caschi per terra.

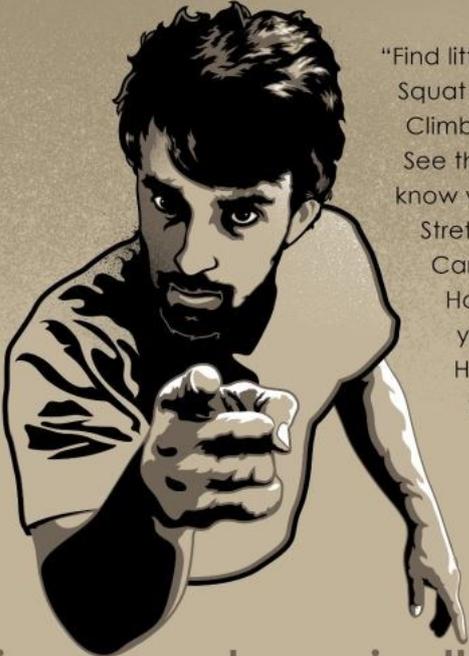
Dopo un pò, puoi introdurre anche delle “bastardate”, tipo: persona A muove il proprio corpo verso avanti (facendo intendere che il bastone possa cadere in avanti), ma invece lo lascia cadere verso indietro (cadere, NON lanciare) 😊

Ora riguarda in faccia il tuo compagno di gioco: che espressione ha ADESSO? Cosa dicono i suoi occhi ?

Il concetto che mi sta a cuore e che voglio che arrivi con questo post è: **trova qualsiasi scusa per muoverti di più !**

Come dice [Ido Portal](#), che dal punto di vista del movimento (ma non solo) è per me in questo momento un grande Maestro:

Trova qualsiasi scusa per muoverti di più, perchè puoi. Se non lo farai, domani potresti non poterlo più fare. MUOVITI ! – Ido Portal



"Find little excuses to do so. Play games with yourself.
 Squat to wait for someone instead of sitting.
 Climb the stairs two by two and don't take the elevator.
 See that bus that you are about to miss? Sprint to it. Even if you know you are going to miss it...
 Stretch - all the time. Like a cat does.
 Carry some 8 packs of 1.5 liter water bottles back to your place.
 Hold your breath under water in your hot tub and time yourself.
 Hang from stuff that you can hang from - wherever that is. If you can - pull up or brachiate.
 Got a pet? Go to the park. MOVE. Got a partner? Loved one? Child? MOVE!

 Because you can. If you won't - tomorrow you might not be able to. MOVE."
 - Ido Portal

Live more dynamically
MOVE. MORE.



andreydanilov.com

Trova qualsiasi scusa per muoverti, io per esempio mi sono montato la barra di trazione sopra alla porta in ufficio, perciò quando arrivo in ufficio, prima di andare a mangiare e prima di andare a casa faccio una serie di trazioni (e una serie *extra* quando mi incazzo particolarmente).

Non pensare che io sia un mostro, con un fisico da bodybuilder, al contrario: peso 61 kg e ho iniziato con sole 2 trazioni (dalla foto nel gioco del bastone vedi che non sono proprio un colosso) 😊

Continuando con gli spunti: faccio SEMPRE le scale, non prendo l'ascensore nemmeno quando ho le borse della spesa o mia figlia addormentata in braccio. Ormai per default faccio almeno 2 scalini alla volta, il più 3, a volte addirittura 4. Altre volte le faccio di scatto. E pensare che conosco persone che vanno in palestra o che fanno gare podistiche, ma davanti ad una rampa di scale, prendono l'ascensore 😊

Poi faccio ginnastica a corpo libero, gli unici miei strumenti sono un bastone, un peso da 2 kg, un muro a cui appoggiarmi (mi sto allenando per arrivare a fare la verticale sulle mani) e il pavimento.

Visto che abito a 25 km dal mio posto di lavoro, non posso andarci a piedi o in bici, ma quando alla mattina vado a prendere la macchina, faccio uno scatto alla massima velocità per arrivarci.

Infine condivido un breve video in cui è riassunta una parte della *filosofia del movimento* di Ido Portal.

<http://www.youtube.com/watch?v=hb7GjomO7Ns>

P.S: sto preparando un nuovo corso che ti permetterà di effettuare dei **miglioramenti che durino veramente nel tempo** (non del tipo “sto dieta 3 giorni in cui mangio solo insalata e il quarto giorno mi abbuffo di nuovo di tutto”). Rimani sintonizzato.

Come creare il tuo Stile di Vita Ideale

In questo articolo ti insegno un potente esercizio di *lifestyle design* (cioè di progettazione del tuo stile di vita ideale) che ho imparato da [Piernicola De Maria](#).

Se sei una persona che ci tiene ad essere più felice, probabilmente in questo periodo dell'anno dedichi un pò di tempo a fare una sorta di bilancio per vedere come vanno le varie aree della tua vita, per poi decidere come portarla nella direzione della tua vita ideale.

Non esiste vento favorevole per il marinaio che non sa dove andare. - Seneca

1) Descrivi il tuo MESE ideale

Questa è la differenza rispetto agli approcci che avevo usato in precedenza: io avevo sempre fatto questo esercizio descrivendo la mia giornata ideale (anzichè un **mese** intero), ma ci sono cose che non vuoi fare tutti i santi giorni e ci sono anche cose invece che vuoi assolutamente fare alcuni giorni.

Così per esempio a me piace lavorare tante ore di seguito (anche diversi giorni) a creare progetti (come per esempio infoprodotti), ma ho anche bisogno di avere tempo per studiare ed imparare cose nuove (dopo “contribuire”, “crescere” e “varietà” sono tra i miei **bisogni** più importanti), oltre al fatto che voglio avere anche tempo per stare con mia figlia. Stare con lei molto spesso per me vuol dire “crescere”, in quanto voglio essere il miglior esempio possibile per lei (visto che i bambini imparano fundamentalmente attraverso il **modellamento**) e perciò mi fa uscire spesso dalla mia “zona di comfort” e di conseguenza imparo un sacco di cose nuove.

Quindi progettare il tuo mese ideale dà **maggiore visione d'insieme e completezza** alla tua visualizzazione. Semplice ed efficace !

Fai questo esercizio in coppia oppure scrivilo sul tuo diario personale.

2) Scopri quali sono le tue regole

Ora analizza il tuo mese ideale, da quali pezzi è composto ?

A quali azioni, attività, bisogno **NON puoi assolutamente rinunciare** ?

Per scoprire quali sono, prova a toglierli uno alla volta, immagina come sarebbe il tuo mese e chiediti se ne puoi fare a meno. Scoprirai 3 – 4 **regole primarie** per te (sii spietato non sceglierne di più). Esse rappresentano ciò

che per te è essenziale affinché tu possa essere felice. Queste rappresentano le **pietre grosse** che dovrai sempre tenere in considerazione per prime. Ci saranno poi delle **regole secondarie**, che, se saranno soddisfatte, tanto meglio, ma se dovessero mancare, la tua vita non cambia.

3) Cerca i pezzi mancanti

Ora nota quali sono i pezzi che mancano alla tua vita attuale per essere come quella che hai appena descritto e chiediti: **Per quale motivo non lo faccio ancora ?**

Non è assolutamente accettabile la razionalizzazione (cioè dire per esempio “*prima voglio trovare lavoro fisso, poi faccio X*”), trova quale è la **paura che ti sta bloccando !**

4) Come dovresti essere ?

Come dovresti essere per vincere le tue paure e fare le cose che desideri fare ?

Magari le fai solo in piccola misura, ma **inizia a farle da subito** in modo tale che poi con il tempo puoi scalarle ed aumentarle, ma se non inizi ora, non arriverai mai entro 2 – 3 anni a trasformare completamente la tua vita secondo il tuo stile di vita ideale.

Come accennato all’inizio, questo esercizio l’ho imparato da **Piernicola De Maria** nel corso “*Lifestyle Design*” (purtroppo non più in vendita). Piernicola ha deciso di ritirare dal commercio tutti i suoi prodotti (è un peccato: io ho acquistato, oltre a quello citato, anche “*Oltre le parole*” e “*Potere delle Storie*” e tutti hanno ottimi contenuti) per dedicarsi al lancio del suo primo libro intitolato “**Efficacia personale**” in cui rivela:

- quali sono i 7 elementi che costituiscono l’efficacia personale
- quali sono le strategie che Piernicola usa per gestire al meglio le risorse Tempo, Energia e Attenzione
- come lui crea il piano per lo stile di vita ideale, grazie all’aumentata efficacia personale.

30 giorni al successo

La tecnica che descrivo in questo articolo me l'ha insegnata [Steve Pavlina](#) ed è una delle mie preferite, perciò vengo immediatamente al punto.

Prendersi 30 giorni di prova è uno strumento molto semplice, ma altrettanto potente ed è un'ottimo metodo per sviluppare **nuove abitudini**.

È il concetto dello *shareware*, cioè del software che installi sul tuo computer: lo provi per trenta giorni e alla fine decidi se vale la pena tenerlo (e quindi comperarlo) oppure disinstallarlo.

Poniamo che tu voglia acquisire una nuova abitudine, come per esempio iniziare un nuova dieta oppure un nuovo programma di attività fisica, sappiamo tutti che iniziare, cioè le prime settimane, è la fase più difficile di tutte, ma una volta preso lo slancio e vinta l'inerzia, risulta più facile continuare.

Alle volte però i pensieri che attraversano la tua mente prima di intraprendere un cambiamento nelle tue abitudini "remano contro" al pensiero che la nuova abitudine sia per *il resto della vita*. Questo pensiero è capace di sopraffarti e di bloccarti nell'immobilismo, ma la prospettiva cambia, se ti dici che vuoi provare questo cambiamento per soltanto 30 giorni, poi ti fermi e sei libero di tornare alle vecchie abitudini. Fai la dieta per 30 giorni e poi sei di nuovo libero di smettere. Pensi di farcela ? Ci vuole ancora una piccola dose di autodisciplina, ma non lontanamente quanta per un cambiamento permanente. Ogni privazione percepita durerà soltanto 30 giorni, poi sarai di nuovo libero !

Ora se arriverai alla fine del periodo di prova di 30 giorni, cosa avrai ottenuto?

1. avrai creato **un'abitudine** e sarà più facile mantenerla rispetto all'inizio.
2. in questo periodo avrai interrotto la **vecchia abitudine**.
3. avrai alle spalle 30 giorni di successo, che ti daranno **maggiore fiducia** di poter essere in grado di continuare.
4. avrai 30 giorni di esperienza, che ti forniranno un **prezioso feedback** e ti metteranno in una condizione migliore per prendere decisioni a lungo termine.

Quindi una volta arrivato alla fine dei 30 giorni avrai una capacità maggiore di rendere permanente il cambiamento. Tuttavia se non fossi ancora convinto, oppure se tuttora l'idea di rendere il cambiamento permanente ti soprafacesse, puoi estendere il periodo di prova per ulteriori 30 giorni.

Trovo che questa tecnica sia veramente efficace nelle situazioni in cui tu non sia per niente sicuro, se l'abitudine che vuoi instaurare, la vorrai mantenere oppure no.

Io questa estate l'ho applicata per svegliarmi presto alla mattina e fare ginnastica (o meglio *risveglio muscolare*). Devi sapere che io per mia natura tenderei a fare molto tardi alla sera e di conseguenza alzarmi altrettanto tardi la mattina, ma uno dei trucchi di time-management più vecchi del mondo per avere più tempo a disposizione, è proprio alzarsi prima alla mattina. Così ho deciso che volevo provarci, ma in realtà la cosa mi spaventava, perché pensavo che non ci potessi riuscire.

Era proprio l'occasione giusta per sperimentare questa tecnica.

Ho iniziato alzandomi alle 5.30 e facendo mezz'ora di ginnastica. Dopo pochi giorni ho deciso di anticipare la sveglia fino alle ore 5.00, onde avere più tempo per l'attività fisica.

Ti risparmio tutti i dettagli dei 30 giorni (magari li descriverò in un articolo separato), ma sappi che ce l'ho fatta. Ammetto che è stata dura, ma per l'esperienza e i vantaggi che ne ho tratto, posso tranquillamente dire che ne è valsa la pena.

Ora tocca a te, perché non provi anche tu a prenderti un periodo di prova di 30 giorni ?

Eccoti una serie di suggerimenti con cui potresti iniziare:

- inizia una [dieta](#)
- [svegliati](#) presto alla mattina
- smetti (o riduci) di guardare la TV
- [smetti di fumare](#)
- fai quotidianamente [attività fisica](#)
- medita quotidianamente
- telefona o incontra ogni giorno un'amico oppure un parente
- fai ogni giorno una buona azione
- digiuna da internet/dalle email/dai forum online
- smetti di bere caffè
- conosci ogni giorno una persona nuova; attacca discorso discorso con uno sconosciuto
- telefona ogni giorno a 10 nuovi potenziali clienti, ciò corrisponde a 2500 telefonate in un anno ! Anche se sei un cattivo venditore, in questo modo sicuramente aumenterai le tue vendite
- chiedi di uscire ogni giorno ad un/a ragazzo/a diverso/a. A meno che la tua percentuale di successo non sia inferiore al 3%, almeno una persona ti dirà di sì e magari potrebbe essere il/la compagno/o della tua vita
- [leggi](#) tutti i giorni per un'ora qualcosa di tuo interesse
- scrivi ogni giorno un [articolo sul tuo blog](#)
- tieni quotidianamente un diario

- **smista** ogni giorno una parte differente della tua casa/macchina/ufficio
- impara un vocabolo nuovo al giorno
- studia quotidianamente una lingua
- **esercitati quotidianamente a dattiloscivere**, risparmierai un sacco di tempo davanti al computer
- Applica la **Legge dell'Attrazione (Law of Attraction)**
- implementa il **GTD**
- leggi un'articolo del mio blog al giorno 😊
- consiglia il mio blog ad almeno 3 persone al giorno 😊

Come svegliarsi presto alla mattina

La mia natura tende a farmi fare tardi la sera e di conseguenza alzarmi tardi alla mattina. Durante l'università, nei periodi in cui non frequentavo le lezioni, ma studiavo per prepararmi per gli esami, tendevo sempre naturalmente a spostare il mio orario: andavo a letto tra le 2 e le 3 di notte e mi alzavo tra le 10 e le 11 della mattina.

Ora sono sposato e lavoro, ma il tempo non mi basta mai; vorrei avere più tempo per lavorare, fare attività fisica, leggere articoli di crescita personale, stare con la mia famiglia, navigare su internet, scrivere su questo blog, creare infoprodotti, creare entrate semiautomatiche, tanto per citare le attività più importanti. Perciò questa estate mi sono deciso: mi **sveglio prima alla mattina**, così **ho più tempo** !

Decidere è sempre il primo e fondamentale passo per attuare un **cambiamento**, ma poi deve seguire la fondamentale fase 2: **passare all'azione** !

Già, non è mica facile; soprattutto quando senti che la nuova abitudine non sta "nelle tue corde", quando pensi di non farcela oppure non hai l'idea se è un'abitudine che vuoi tenere per il resto della tua vita. Insomma avevo un sacco di resistenze interne: da una parte volevo avere più tempo, dall'altra una parte di me remava contro. A quel punto ho realizzato che era la situazione ideale per mettere in pratica la tecnica dei **30 giorni di prova**. Il 21 agosto ho deciso di fare la prova e di introdurre direttamente 2 cambiamenti, visto che si potevano combinare bene assieme. Perciò ho definito il mio intento che per 30 giorni mi sarei svegliato alle 5.30 alla mattina e come prima cosa avrei fatto il *risveglio muscolare*, cioè una combinazione di esercizi di Tai chi, Baduan jin, un paio di esercizi per la schiena, 2 serie di addominali e un pochino di stretching.

Il primo giorno mi sono immediatamente reso conto che per fare tutti gli esercizi che mi ero proposto ci voleva più tempo, perciò mi sono ripromesso che gradualmente entro una settimana mi sarei dovuto alzare alle 5.00.

Per quasi tutta la prima settimana, alla mattina mi sentivo molto stanco e facevo fatica concentrarmi, i primi giorni sentivo un pò di accumulo di acido lattico nelle gambe e alle 18.00 avevo un netto crollo in cui mi veniva sonno, poi però giunto a casa mi veniva come voglia di muovermi, di andare a correre. Inoltre sentivo che stavo accumulando sonno arretrato, quando mi succede questo divento facilmente irascibile, perciò mi sono concentrato anche su questo mio lato del carattere per accettarlo e tenerlo sotto controllo. La parte più bella era la sera: mentre leggevo a letto e mia moglie guardava la TV oppure leggeva anche lei, crollavo come una pera: era una cosa

istantanea, ad un certo punto sentivo gli occhi che mi si incrociavano, giusto qualche secondo di tempo per mettere giù il libro che stavo leggendo, appena il tempo di biascicare la buona notte a mia moglie e poi BAM !, crollavo in un sonno profondo incurante persino della televisione.

La cosa più dura erano i primi minuti dopo il risveglio: ero pieno di sonno e dentro la mia testa c'era una fazione che rumorosamente si ribellava chiedendomi perchè cavolo lo stessi facendo.

La prima settimana è stata veramente dura, dopo i primi tre giorni il corpo cerca di ribellarsi al cambiamento, ma la testa è ancora forte e motivata e comanda che bisogna andare avanti, ma un pò alla volta la testa perde energie, per fortuna però anche il corpo un pò alla volta cede e si adatta al cambiamento. Tuttavia non è sempre facile, un buon aiuto è tenere un **piccolo diario** della prova: è utile per rimanere allineati con lo scopo, per scriverci tutte le sensazioni e gli avvenimenti. Non serve scrivere molto, bastano un paio di righe, io per esempio scrivevo quanto stanco ero, in quale fase della giornata mi sentissi bene e in quale stanco, la sequenza degli esercizi (visto che ho provato a modificarla per trovare la combinazione migliore). Tutte queste informazioni ti sono utili nei momenti di scoramento, perchè puoi andare a vedere quanta strada hai già fatto, puoi rileggerti i piccoli successi già raggiunti, ma è assolutamente fondamentale alla fine dei 30 giorni, per poter fare un'analisi obiettiva dei risultati raggiunti e per decidere se vale la pena continuare con la nuova abitudine oppure no.

Dopo un paio di settimane ho dovuto fare fronte a una nuova difficoltà: l'accorciamento delle giornate. Io faccio molta fatica ad alzarmi quando fuori fa buio: andare a letto con il buio e risvegliarmi con il buio mi dà la sensazione di aver dormito solo due ore. Il buio alla mattina nella casa mi ha portato anche a spostare il luogo del mio risveglio muscolare dal salotto al bagno, in quanto non volevo svegliare mia moglie.

Durante la terza settimana cominciavo a ingranare, senonchè per due giorni ho avuto la faringite che mi ha indebolito parecchio, ma io a tutti i costi non volevo interrompere la prova; così ho deciso di saltare gli addominali e gli esercizi per la schiena. In realtà ci ho messo comunque una vita e sono arrivato anche tardi al lavoro.

Pochi giorni dopo ho commesso l'unico "sgarro": sabato sera avevamo fatto tardi (per i miei nuovi canoni, cioè erano le 00.30) con degli amici, alzarmi alla domenica mattina alle 5.00, mi sembrava un suicidio, ne avrei risentito tutta la settimana seguente, soprattutto per il fatto che non volevo fare un pisolino al pomeriggio per non spezzare il mio ritmo quotidiano. Così ho deciso di alzarmi alle 7.00 e di saltare la ginnastica. La scelta si è rivelata vincente, in quanto quella domenica ero lucido e riposato.

A metà della quarta settimana non vedevo l'ora che finisse, perchè ormai avevo capito che ce l'avevo fatta, mi svegliavo praticamente da solo pochi minuti prima che suonasse la sveglia, ma alzarsi tutti i giorni alle 5.00 mi pesava per il fatto che mia moglie era incinta al nono mese e anche a lei non fa piacere risvegliarsi tutti i giorni in un letto vuoto.

Così sono arrivato alla fine dei 30 giorni, alla quale prima ho festeggiato (un'obiettivo raggiunto, piccolo o grande che sia, va sempre festeggiato), poi ho analizzato i pro e i contro di questa esperienza.

I **PRO** sono stati:

- 1) arrivo prima al lavoro (attorno alle 7.00). Tale ora di lavoro in più vale doppio, in quanto arrivo con una forte motivazione e ottima concentrazione, inoltre **sono molto più produttivo** in quanto in ufficio non c'è ancora nessuno (se non la donna delle pulizie) e perciò ho zero interruzioni. Tra l'altro arrivo al lavoro in meno tempo, in quanto a quell'ora non c'è assolutamente traffico. Inoltre ho molto meno sensi di colpa quando me ne vado a **casa** alle 17.30 alla sera. Di conseguenza mi rimane ancora un pezzo della giornata, perchè uscire a tale ora non è come uscire tra le 18.30-19.30: trovo ancora i negozi aperti, ho tempo di fare delle commissioni, riesco vedere mia moglie prima di cena, riusciamo a cenare prima.
- 2) Alla sera crollo istantaneamente e di notte dormo un **sonno profondissimo**; tuttavia mi addormento prima rispetto a una volta (di solito succede tra le 21.30 e le 22.30), ciò ha comportato che ora guardo ancora meno televisione. Guardo solo quando mi interessa veramente qualcosa e di norma me lo registro, così lo posso guardare senza interruzioni pubblicitarie, all'ora che voglio io (non devo aspettare le 21.15 che qualcuno abbia finito con quella pagliacciata dei pacchi) e, se voglio, anche a pezzi.
- 3) Ho visto delle **albe bellissime**, che di per sè ripagavano già la sveglia anticipata.
- 4) Questa esperienza **mi ha dato un successo**, mi ha dimostrato la potenza e l'utilità della tecnica dei **30 giorni di prova**. Inoltre ora ho la certezza che in qualsiasi momento sarò in grado di riprendere questa abitudine. Sì, perchè nel frattempo è nata mia figlia, che ovviamente ci ha scombinato tutti i ritmi e abitudini, ma io ho la consapevolezza che con questa tecnica e l'ausilio del diario, in cui posso rileggere le difficoltà incontrate, quindi evitare gli errori della prima volta, ma anche rileggere le piccole vittorie intermedie (per ricordarmi che ce l'ho già fatta una volta), sono in grado di farcela nuovamente.

Tra i **CONTRO** devo elencare:

- 1) quando alla sera mi viene sonno è finita ! Nel senso che proprio mi si chiudono gli occhi e **crollo**. Questo è problematico se sei in compagnia: una sera eravamo fuori a cena a mangiare una pizza con degli amici e alle 23.00 sono crollato. Da quel momento in poi ho esclusivamente lottato contro il sonno, affinché non mi si chiudessero gli occhi e non mi crollasse la testa. Ovviamente non ho più partecipato attivamente alla conversazione. E' stato imbarazzante.
- 2) a mia moglie, ma sinceramente anche a me, dispiace **non svegliarsi mai assieme**.

Fatte queste considerazioni ho dedotto che **volevo tenere** questa abitudine con due lievi modifiche:

- 1) alla domenica alzarmi assieme a mia moglie
- 2) se faccio tardi durante una sera infrasettimanale, alzarmi alle 7.00 e saltare la ginnastica alla mattina.

Come prendere una decisione importante con una tecnica semplice, efficace e contro intuitiva

Oggi ti svelo una strategia vincente di *decision making* molto potente e nel contempo semplicissima che uso spesso con i miei clienti.

Ti sei mai trovato in una situazione in cui **dovevi** (o meglio *volevi* 😊) prendere una decisione difficile ed importante e non sapevi cosa scegliere ?

Per esempio:

- Sei consapevole che il lavoro che stai facendo, non è quello che desideri fare, in cuor tuo sai anche cosa vorresti fare, ma non sai se vale la pena fare il salto.
- Sul lavoro hai una brillante idea per un nuovo progetto, ma non sai se buttarti sullo sviluppo di questo nuovo progetto oppure se continuare sulla vecchia strada.
- Il tuo rapporto di coppia dopo tanti anni non è più come agli inizi, ma non hai le idee chiare se valga la pena continuare o se mollare e ricominciare con una nuova relazione.

Qualcuno di questi casi suona familiare ? 😊

Quando ti trovi in una qualsiasi situazione in cui non sai se fare o non fare una determinata cosa, chiediti:

Cosa devo credere, affinché questa sia la decisione giusta?

Questa semplice domanda, ha il potere di fare chiarezza.

Facciamo un esempio e prendiamo il primo caso: sei stanco di essere un lavoratore dipendente e vuoi metterti in proprio. Insomma, lavorativamente parlando, vuoi cambiare vita.

Affinchè metterti in proprio sia una buona idea, dovresti credere:

1. che ci sia una nicchia di persone a cui tu puoi risolvere un problema con un prodotto oppure con un servizio
2. che tu abbia abbastanza competenza per risolvere questo problema
3. che queste persone siano disposte a pagare per farsi risolvere il loro problema
4. che questo numero di persone sia abbastanza numeroso
5. che queste persone siano raggiungibili da te

La parte più ostica di questa semplice strategia, potrebbe essere quella di scrivere la lista delle convinzioni a cui dovresti credere. Qualora fossi in

difficoltà, fatti aiutare da un amico, da un collega oppure contattami per una sessione di [coaching personale](#).

Redigere la lista delle credenze che dovresti fare tue ha **2 enormi vantaggi**:

- ti permette di spezzettare il tuo obiettivo in “sotto obiettivi” più piccoli, ciò ti aiuta ad avere **maggiore chiarezza** nelle tue fasi di analisi
- ti porta a creare una “struttura” che ti aiuta se vuoi **condividere e discutere** il tuo progetto con una persona terza.

Perché NON fai ciò che ti rende VERAMENTE felice?

Anche il buon senso ci guida a pensare che **se vogliamo essere felici, è sufficiente fare più spesso attività che ci fanno stare bene**, tuttavia c'è un problema: diversi studi hanno messo in evidenza che NON facciamo ciò che ci da *gioia*, **ma** bensì ciò che è **facile** ! :-/

Da *Il vantaggio della felicità*:

Secondo alcune ricerche, gli adolescenti statunitensi si divertono di più quando si dedicano a un hobby rispetto al guardare la televisione (con un rapporto di circa 2,5 a 1) o quando praticano uno sport (con una proporzione di 3 a 1). Tuttavia, ecco dove sta il paradosso: gli stessi adolescenti trascorrono molte più ore (quattro volte tanto, per l'esattezza) guardando la televisione, rispetto a quelle passate a dedicarsi a un hobby o a praticare uno sport.

Ma cosa succede, dunque ?

O meglio, come si interroga giustamente lo psicologo Mihay Csikszentmihalyi: “Perché trascorriamo 4 volte più tempo a fare qualcosa che ha meno della metà di probabilità di farci sentire bene ?”

*Ecco la risposta: siamo attratti con forza e quasi magneticamente, verso ciò che è **facile, comodo e abituale** ed è incredibilmente difficile superare questa inerzia.*

Lo svago attivo è molto più divertente, ma quasi sempre richiede un maggiore sforzo iniziale: tirare fuori la bicicletta dal garage, fare la strada per raggiungere un museo, accordare la chitarra e così via.

Nemmeno stare distesi in divano e guardare la TV ci rende più felici (da “Does watching TV make us happy ?” pubblicato nel 2007 sul *Journal of Economic Psychology*):

Guardare la TV è una delle principali attività umane: per via dei suoi benefici immediati a costi immediati marginali, molte persone sono tentate di guardare la TV, piuttosto che dedicarsi ad attività impegnative. Di conseguenza individui che hanno controllo incompleto e nessuna previsione sulle conseguenze delle proprie abitudini, guardano la TV più

di quanto ritengono ottimale per sé e di conseguenza il loro benessere è minore di quanto potrebbe essere. Abbiamo riscontrato che chi guarda molta TV, riferisce di avere minore soddisfazione della propria vita. Molte ore davanti alla TV sono collegate anche a maggiori aspirazioni materiali e a maggiore ansietà.

Siamo più felici quando siamo impegnati e spesso siamo più felici al lavoro, piuttosto che a casa.

Ma come è possibile?

Al **lavoro** passiamo molto più tempo in **situazione altamente sfidanti** in cui dobbiamo impiegare **particolari abilità**, questo favorisce uno “**stato di flusso**” (in inglese *flow state*), cioè uno stato di coscienza in cui **siamo completamente immersi in un’attività**. Per contro abbiamo **più probabilità di sentirti apatici durante le ore di svago**, come messo in evidenza da Sonja Lyubomirsky in [The how of Happiness](#):

La ricerca ha messo in evidenza che, mentre erano al lavoro (contrariamente a quando sono a casa o dediti ad attività di svago), queste persone hanno passato molto più tempo in situazioni altamente sfidanti e in cui erano richieste abilità particolari (cioè quelle che favoriscono lo stato di flusso) e meno tempo in situazioni poco sfidanti e in cui erano richieste abilità basilari. Infatti, quando erano al lavoro, erano inclini a provare un senso di efficacia e autostima, di contro erano più inclini a provare apatia quando erano a casa. Tuttavia quando interrogati su cosa avrebbero preferito fare, hanno risposto tutti all’unanimità che al lavoro avrebbero preferito fare qualcosa altro e che durante lo svago avrebbero preferito continuare a fare, ciò che stavano facendo.

Fondamentalmente facciamo ciò che è facile, ma siamo più felici quando accettiamo una sfida, in sostanza devi combattere questo istinto naturale alla pigrizia.

Ma cosa dovrei fare?

Cose in cui sei particolarmente bravo.

Dal già citato [Il vantaggio della felicità](#) di Shawn Achor:

Nel momento in cui 577 volontari furono incoraggiati a scegliere una delle loro qualità caratterizzanti e a utilizzarla in un modo nuovo ogni

giorno per una settimana, tutti diventarono significativamente più felici e meno depressi rispetto ai gruppi di controllo. E tali benefici durarono a lungo: persino dopo la fine dell'esperimento, i loro livelli di felicità rimasero elevati per tutti i sei mesi successivi. Gli studi hanno dimostrato che più vengono utilizzati i punti di forza nella vita quotidiana, più si è felici.

Utilizzare i propri talenti è il segreto per raggiungere più spesso lo stato di *flusso* sia sul lavoro, che nel tempo libero. La strategia vincente per essere più felici è creare l'abitudine ad uscire dalla propria zona di confortevolezza e ad accettare sempre nuove sfide che permettano di sfruttare le abilità in cui siamo particolarmente bravi.

Ma questo vuol dire fare fatica?

Sì, esattamente: devi vincere le tue paure del fallimento e del giudizio e metterti in gioco.

Time Management Philosophy

Tempo fa giravano su internet diverse versioni di questa storiella sul time management. Questa è quella che preferisco.

Un esperto in time management, tenendo un seminario ad un gruppo di studenti, usò un'illustrazione che rimase per sempre impressa nelle loro menti. Per colpire nel segno il suo uditorio di menti eccellenti, propose un quiz, poggiando sulla cattedra di fronte a sé un barattolo di vetro, di quelli solitamente usati per la conserva di pomodoro. Chinatosi sotto la cattedra, tirò fuori una decina di pietre, di forma irregolare, grandi circa un pugno, e con attenzione, una alla volta, le infilò nel barattolo. Quando il barattolo fu riempito completamente e nessun'altra pietra poteva essere aggiunta, chiese alla classe: "Il barattolo è pieno?"

Tutti risposero di sì.

"Davvero?". Si chinò di nuovo sotto il tavolo e tirò fuori un secchiello di ghiaia. Versò la ghiaia agitando leggermente il barattolo, di modo che i sassolini scivolassero negli spazi tra le pietre. Chiese di nuovo, "Adesso il barattolo è pieno?"

A questo punto, la classe aveva capito.

"Probabilmente no" rispose uno.

"Bene" replicò l'insegnante. Si chinò sotto il tavolo e prese un secchiello di sabbia, la versò nel barattolo, riempiendo tutto lo spazio rimasto libero. Di nuovo, "Il barattolo è pieno?"

"No!" rispose in coro la classe.

"Bene!" riprese l'insegnante. Tirata fuori una brocca d'acqua, la versò nel barattolo riempiendolo fino all'orlo.

"Qual è la morale della storia?", chiese a questo punto.

Una mano si levò all'istante "La morale è, non importa quanto fitta di impegni sia la tua agenda, se lavori sodo ci sarà sempre un buco per aggiungere qualcos'altro!".

No, il punto non è questo. La verità che questa illustrazione ci insegna è:

Se non metti dentro prima le pietre, non ce le metterai mai !

Quali sono le "pietre" della tua vita ? I tuoi figli, i tuoi cari, il tuo grado di istruzione, i tuoi sogni, una giusta causa. Insegnare o investire nelle vite di altri, fare altre cose che ami, avere tempo per te stesso, la tua salute, la

persona della tua vita. Ricorda di mettere queste "pietre" prima, altrimenti non entreranno mai. Se ti esaurisci per le piccole cose (la ghiaia, la sabbia), allora riempirai la tua vita con cose minori di cui ti preoccuperai non dando mai veramente "quality time" alle cose grandi e importanti (le pietre). Questa sera, o domani mattina, quando rifletterai su questa storiella, chiediti "Quali sono le 'pietre' nella mia vita?" Metti nel barattolo prima quelle.

Ecco perché “Non ho tempo” è un’enorme balla che non sta in piedi

“Non ho tempo per ...”

Dì la verità: quante volte hai già tirato fuori questa scusa per rimandare qualcosa ?

Non ho tempo per fare attività fisica

Non ho tempo per imparare una nuova lingua

Non ho tempo per lanciare una micro-business basato sulle mie passioni per avere un’ulteriore entrata

Bla, bla, bla, bla

Ce lo ripetiamo tutti i giorni **per non sentirci in colpa e procrastinare**, ma in realtà **è una delle più grosse balle che ci raccontiamo a noi stessi**.

Che è così te lo dimostro velocemente: prendi nota per almeno 3 giorni del tempo che impieghi per svolgere **ogni attività che duri più di 15 minuti**. Puoi rendere la cosa più semplice usando una **applicazione per Iphone** oppure per i **dispositivi Android**, oppure fai una ricerca per la parola chiave “*time tracker*” oppure “*time log*” (otterrai decine di risultati).

Beh, ti sorprenderai di quante ore in una settimana passi a guardare la TV, a cazzeggiare su Facebook o ad aggiornarti sul gossip con le riviste (per non parlare di quante volte controlli la posta elettronica...).

Io in questo modo mi sono reso conto che passavo 20 minuti al giorno ad eliminare posta spam o a leggere mails non importanti. Inoltre ho scoperto che quando alla sera mi metto a navigare su internet, rimango incollato mediamente per 90 minuti !

E per te è più importante aggiornare il tuo profilo Facebook o migliorare la tua salute e la gradevolezza dell’aspetto del tuo corpo ?

E’ più importante per te sapere tutto sul fidanzato di Belen o riuscire a lanciare una micro-attività che fra qualche anno ti permetterà di cambiare vita?

Il tempo non guarda in faccia a nessuno: è la vera risorsa democratica. Tu hai a disposizione ogni giorno 1440 minuti, esattamente come l’uomo più ricco del mondo.

“Prendi in giro gli altri, ma smettila di prendere per il culo te stesso”. – Anonimo

Se vuoi veramente smettere di prenderti in giro, devi sostituire la frase “*Non ho tempo per XYZ*” con “***XYZ non è tra le mie priorità***”

Soltanto se guardi in faccia alla realtà e **prendi consapevolezza** della situazione e **cambi il tuo linguaggio**, puoi fare il salto di paradigma: iniziare a prendere in mano la tua vita ed essere felice.

P.S: prova ad indovinare cosa penso della scusa “*Non ho abbastanza soldi per...*” 😊

Il tempo non è la risorsa più preziosa che hai (e non lo sono nemmeno i soldi...)

Quasi tutti i corsi di *time management* (ovvero di gestione del tempo) ti espongono il concetto del **tempo come unica risorsa veramente democratica**, poichè sia le persone più ricche al mondo (per esempio come **Richard Branson**), sia lo squattrinato, hanno a disposizione la stessa quantità di ore al giorno: **le solite 24**.

In un certo senso hanno ragione, ma la verità è più nascosta, ma prima un piccolo racconto personale.

Per andare e tornare dal lavoro ho un viaggio in macchina di mezzora a tratta, molto spesso ascolto degli audiocorsi o dei podcast per:

- rilassarmi
- motivarmi
- ma anche per continuare ad imparare cose nuove

Questo è per me un modo molto efficace di fare tesoro di un'ora della mia giornata, che altrimenti sarebbe buttata. Nella mia stessa situazione (cioè di pendolare) ci sono milioni di persone in Italia e la tecnologia oggi giorno permette ad ogni smartphone di riprodurre dei files audio in formato MP3, è così che ho deciso di creare una nuova sezione del mio blog.

Nasce Strategie Vincenti PODCAST (SVP)

Che cosa è un **podcast** ?

Wikipedia lo definisce come: un sistema che permette di scaricare in modo automatico documenti, detti podcast, comunemente in formato audio o video, utilizzando un programma ("client"), generalmente gratuito, chiamato aggregatore o feed reader (***puoi trovare qui una lista di aggregatori, io sul mio Android uso Podkicker, essenziale e facile da usare***). Un protocollo feed molto diffuso è il feed RSS (***il mio feed è <http://www.strategievincenti.net/feed/podcast/>***)

In pratica oltre ad usare la **parola scritta** (su questo blog) e i **video** (attraverso il [mio canale su YouTube](#)) aggiungo oggi un canale nuovo (quello **audio**) al mio mezzo di comunicazione con te per fare ciò che mi piace più fare, cioè **condividere le mie esperienze personali per aiutare anche gli altri a migliorarsi**.

Perché il tempo non è la risorsa più scarsa che hai

Ho parlato in un recente post di [come le interruzioni](#) siano uno dei più grossi ostacoli alla nostra produttività (e di 9 strategie per ridurle), ma questo non è l'unico nemico da temere. L'altro è che seppur tu non venga interrotto, fai fatica a concludere l'attività che stai facendo, in pratica fai fatica a rimanere focalizzato, ma perchè ?

Perchè ti manca l'**energia** necessaria per portare a termine la tua attività !

Se ci tieni veramente alla tua vita, ai tuoi sensi e alla tua energia, devi accenderti, sintonizzarti e alla fine staccare. – Timothy Leary

Esperimenti come quelli del Dr Baumeister in cui ad un gruppo di ragazzi è stata somministrata una bevanda contenente glucosio e un secondo gruppo a cui è stata somministrata una limonata con un dolcificante artificiale, hanno evidenziato che il gruppo che ha bevuto la bevanda con il glucosio ha ottenuto risultati migliori per quanto riguarda l'autodisciplina e la forza di volontà. Quindi **la tua forza di volontà, la tua determinazione e autodisciplina è proporzionale al livello di energia che hai.**

Ti sei mai trovato in una situazione in cui eri molto stanco e stressato, eri proprio sfinito (a causa del lavoro o a causa di un grande sforzo fisico) e in quella situazione ti è stata fatta una richiesta a cui volevi resistere (per esempio il tuo Capo che ti chiede di fare un'ulteriore report entro domani mattina, tuo figlio che ti chiede di mangiare l'ennesima cioccolata/guardare ancora la TV/rientrare a casa ancora più tardi) perchè è contro i tuoi valori o semplicemente perchè non eri d'accordo ?

Quanto è stata dura difendere la tua posizione ?

Di' la verità: alcune volte hai ceduto, purchè la finissero per il fatto che tu non ce la facevi più, eri stanco e avevi altro a cui pensare...

Questo è proprio il meccanismo messo in evidenza dal Dr. Baumeister, quindi se il tuo livello di energia non è abbastanza alto, non riesci ad essere **efficace** come vorresti.

Perché il Time Management (cioè la gestione del tempo) è una trappola

Il Time Management "nudo e crudo" rischia di finire come il cane che si morsica la coda: ottimizzando la tua agenda inserisci sempre più cose, lavori ancora di più, ma sei ancora più stanco, rendi ancora meno...

Come uscirne?

E' importante che in qualsiasi strategie di gestione del tempo che tu metta in atto, tu tenga conto dei **tuoi livelli reali di energia**, perciò:

1. **Definisci le tue priorità.** A questo proposito è molto utile applicare il **Principio di Pareto**, mediante il quale individui quelle poche attività che ti danno la maggioranza dei risultati (principio di massima efficacia).
2. **Fissa delle regole ferree.** sia per quanto riguarda gli orari a cui "staccare", sia per quanto riguarda le ore di sonno per recuperare. Questo vale sia per chi è affaticato *intellettualmente*, sia per chi lo è *fisicamente*. Tutto il nostro corpo ha bisogno di recuperare: il miglioramento fisico e mentale è tanto efficace, quanto rispettiamo e facciamo bene anche la fase dello "stacco e recupero" (e non solo quanto facciamo bene la fase di allenamento, apprendimento o esecuzione). Gli studenti che fanno le "nottate" prima degli esami sono avvertiti.
3. **Ascolta il tuo corpo.** Tu sei unico, hai dei cicli di energia che sono solo tuoi, hai una quantità di energia che è la tua. Il tuo corpo ti manda dei segnali molto forti quando è stanco. **Ri-impara ad ascoltarli e assecondarli.** Vedrai che starai meglio, avrai raggiunto più obiettivi e sarai più felice.

Ora ho bisogno del tuo aiuto!

L'esperienza del podcasting per me è totalmente nuova e mi trovo fuori dalla mia zona di comfort, per questo motivo ho bisogno di ricevere consigli. Mi piacerebbe che lasciassi il tuo commento, dicendomi:

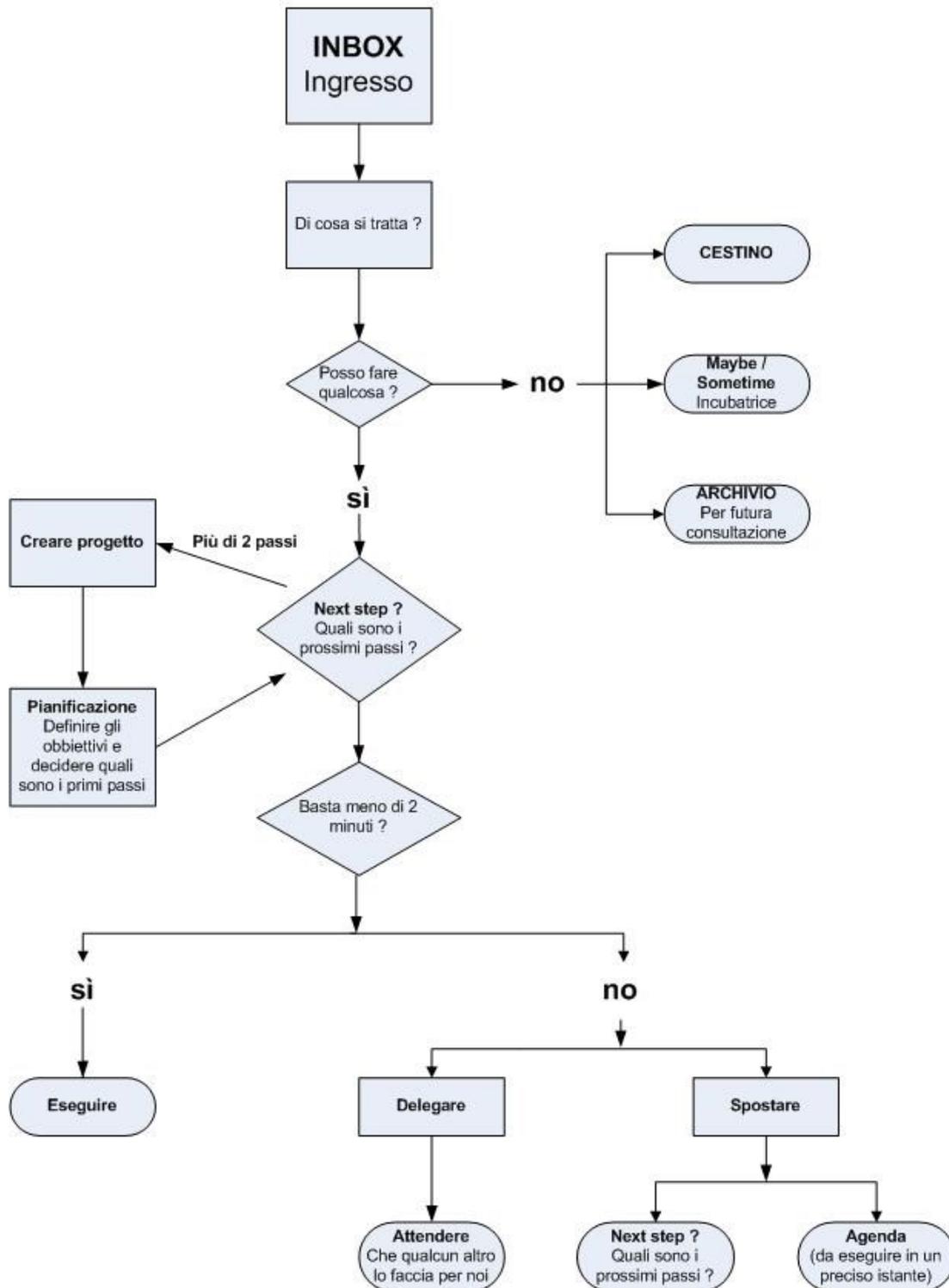
1. Se ti piace questo nuovo mezzo di comunicare ciò che ho voglia di condividere con te
2. Come posso migliorarlo
3. Cosa ti piacerebbe di cui io parlassi

Puoi inoltrare questo audio ai tuoi amici o segnalargli questa pagina.

Introduzione a Getting Things Done (GDT) di David Allen

Getting Things Done

By
David Allen
<http://www.davidco.com>



Getting Things Done è stato sviluppato da **David Allen** e la migliore definizione di cosa sia il **GTD** la dà **lui stesso**. Io mi limito brevemente a definirla come una metodologia per gestire le attività che una persona deve svolgere, che ha l'obiettivo di massimizzare la produttività e ridurre lo stress.

Uno dei cardini del GTD è che per essere produttivi e creativi al massimo, bisogna avere la mente limpida e sgombra, perciò è necessario spostare tutte le cose di cui ci dobbiamo ricordare fuori dalla nostra mente, per inserirle in un **sistema** (cartaceo o software, a nostra scelta) per **noi** di rapida e facile consultazione.

Il metodo consiste nel raccogliere tutte le cose (email, telefonate, commissioni, letture, fax etc) in un **"ingresso"** (**inbox**), di prenderle in mano chiedendosi se e cosa dobbiamo farne:

- 1) se **NON** presuppone un'azione si prospettano subito 3 possibilità:
 - a) si può **cestinare**
 - b) lo **archiviamo** per futura consultazione
 - c) un'azione è prematura, la lasciamo in **incubazione** all'interno di un'apposita lista (**Sometimes/maybe**)
- 2) se **PRESUPPONE** un'azione, bisogna distinguere se:
 - a) è composta da **più di una** azione, allora viene creato un apposito **progetto**
 - b) è composta da
 - i) un'unica azione: bastano **MENO di 2 minuti** per eseguirla: **FALLA !**
 - ii) servono **PIU' di 2 minuti**:
 - (1) **delega** a qualcun altro e inseriscila nella lista dei feedback (**Waiting for**)
 - (2) **"spostala" temporalmente** inserendola nella lista delle prossime cose da fare (**Next steps**) oppure **inseriscila** in agenda se è assolutamente necessario che venga eseguita in un preciso momento

Nessuna azione deve ritornare nella cassetta dell'ingresso, soltanto in questo modo possiamo essere sicuri che tutto venga processato e che dobbiamo decidere un'unica volta cosa sia da fare con quella cosa. L'aver già deciso cosa sia da fare e quindi essere già pronti all'azione quando si prenderà in mano quella cosa, allevia di molto lo stress, perchè non è necessario prendere un'altra volta una decisione sul da farsi. In questo modo il tutto si riduce a gestire in modo sistematico una serie di **liste (todo list)** e un'agenda, che ci aiutano a ricordare, secondo il contesto e il momento, quale siano le azioni da intraprendere.

Un aspetto che David Allen sottolinea con enfasi è, che il GTD dà alcune regole di base, ma che il **sistema** uno lo debba creare da sè ed adattarlo alle proprie esigenze, poichè ognuno ha compiti unici da svolgere e ciò che può

risultare efficace per Tizio non è detto che risulti efficace anche per Caio. Un esempio semplice e veloce è la scelta di come gestire le famose liste: c'è chi preferisce il formato elettronico (come me per esempio: io uso gestire le mie liste con l'[outliner](#) di nome [Bonsai](#) sul mio palmare e sincronizzarle poi con il PC), mentre molti altri non rinuncerebbero mai alla carta.

Se il **GTD** vi ha incuriosito e siete interessati al libro di David Allen, esso è stato finalmente pubblicato in lingua italiana dalla Sperling & Kupfer, con il titolo [Detto, fatto! L'arte dell'efficienza](#).

La Tecnica dei 30 Giorni

A chi mi chiede quale sia la tecnica più importante per chi intraprende un percorso di [crescita personale](#) o per chi semplicemente vuole [perseguire un cambiamento](#) nella propria vita o sul lavoro, rispondo senza dubbio che è la **Tecnica dei 30 giorni**, di cui ho già parlato anche in passato.

Le abitudini potenzianti sono il tuo autopilota per il successo.

Ognuno di noi è [pieno di abitudini](#), alcune in forma di piccole manie, altre in forma di rituali, il più delle volte queste abitudini le abbiamo ereditate da genitori, insegnanti, allenatori, amici e colleghi. Da persone che in un modo o nell'altro hanno avuto un'influenza autoritaria o carismatica su di noi.

Non tutte queste abitudini sono sane ed "ecologiche" (nel senso che lavorano nella direzione dei nostri obiettivi personali).

La **buona notizia** è che ogni abitudine può essere sostituita da un'abitudine migliore.

La **"brutta" notizia** è che devi metterti in gioco e fare un pò di fatica (devi muovere quel benedetto culo) e in più non ti è dato di sapere a priori se, la nuova abitudine che vuoi installare, veramente ti porti i frutti sperati.

Eh già, la sfera magica non esiste ancora 😊

Quello che esiste invece è una semplice tecnica che ho imparato da [Steve Pavlina](#) (ma che molti altri insegnano, vedi Steve R. Covey nel famoso libro "[Le 7 regole per avere successo](#)", Leo Babauta su [Zenhabits](#) e molti altri ancora) .

I **vantaggi** della Tecnica dei 30 giorni sono molteplici:

- quando sei **sopraffatto dall'idea** che non ce la farai mai ad installare una nuova abitudine: impegnarsi "*per soltanto 30 giorni*" è molto meno impegnativo che "*per tutto il resto della vita*"
- quando **non hai idea** se la nuova abitudine dia i **risultati** sperati: impegnarti per 30 giorni ti darà sufficiente esperienza per capire se la direzione è quella giusta e se quindi valga la pena continuare oppure se sia meglio cambiare direzione.

Io ho utilizzato la Tecnica dei 30 giorni per moltissimi obiettivi, alcune delle abitudini che ho instaurato sono:

- bere un [bicchiere di acqua e limone](#) ogni mattina
- fare la [Routine Energetica](#) ogni mattina
- fare la pulizia della lingua ogni mattina

- fare gli [sciacqui della cavità nasale](#)
- cambiare dieta
- avviare e far crescere un blog come Strategie Vincenti
- smettere di guardare la TV
- [svegliarmi presto](#)
- Esercitare la [Gratitudine](#) ogni sera
- fare autoipnosi

Io uso la Tecnica dei 30 Giorni dal 2006 e come tutte le cose che usi e riusi più volte, impari cosa funziona meglio e cosa non funziona per niente e in base a questi feedbacks metti in atto alcuni accorgimenti, scopri alcuni trucchi e soprattutto sai quali sono **gli errori da evitare** e quali sono **le cose fondamentali** che non puoi trascurare se vuoi raggiungere il tuo obiettivo.

Io ho raccolto questa mia esperienza in un nuovo corso, ma invece di scrivere il solito ed ennesimo ebook (che tanto leggi in 30 minuti e poi lo dimentichi in un angolino del disco fisso del tuo PC), ho cercato una soluzione diversa, perchè il mio obiettivo è che **tu passi all'azione** e che **tu ottenga dei RISULTATI !**

Ti è mai capitato di leggere un libro o un ebook (specialmente di tematiche di crescita personale, ma non solo) e di non aver capito bene un concetto oppure di **voler approfondire un aspetto ?**
Come fai a **chiedere queste spiegazioni all'autore ?**

Ti è mai capitato di aver letto un libro/ebook di crescita personale o di aver visto un videocorso e ti sei detto “Bello, ma ora da dove inizio ?” perchè ti sei sentito **sopraffatto** da troppi **concetti** e troppe **decisioni da prendere tutte in una volta ?**

Ti è mai capitato di avere il buon proposito di voler cambiare dieta o di metterti a fare attività fisica e di partire in quarta la prima settimana per poi **ritrovarvi solo** e che ha già abbandonato dopo appena 7 – 10 giorni ?

Per ovviare a questi limiti ho creato una *Membership* (cioè un sito ad accesso riservato), perchè soltanto chi passa all'azione con continuità, ottiene risultati.

Nella mia [Membership sulla Tecnica dei 30 Giorni](#) il materiale (molto pratico ed estremamente chiaro) ti viene dato un pò alla volta, in modo che tu sia guidato lungo un percorso ormai collaudato e in modo che tu possa fare un passo alla volta. In questo modo ti viene evitato quel senso di sopraffazione che è una delle cause principali di chi abbandona l'installazione di una nuova abitudine e ricade nella vecchia routine.

Inoltre sotto ogni lezione ed esercizio puoi chiedere spiegazioni a me o agli altri partecipanti. Sì, perchè [30giorni.net](http://www.30giorni.net) è una vera e propria comunità di persone che si dedica al miglioramento continuo ed ognuno ti porta la sua esperienza e proprio perchè in passato ha vissuto le tue stesse difficoltà, è felice di aiutarti, spronarti e condividere la sua esperienza.

Guarda il video:

<http://www.youtube.com/watch?v=w-F-8B8qN8s>

Cosa aspetti?

Quale è l'abitudine che vuoi instaurare?

Ci vediamo nella Membership.

Il potere delle Abitudini (e come sfruttarlo a proprio favore)

Per rendere l'idea del **potere delle abitudini**: ieri sera ero in bagno e ho deciso di lavarmi i denti solo con lo spazzolino e senza il dentrificio, perchè più tardi volevo farmi il trattamento con l'ipoclorito di sodio.

Mentre tiro fuori lo spazzolino, mia figlia inizia a parlarmi ed iniziamo una conversazione: la mia attenzione si sposta dai miei gesti, allo scambio di pensieri con mia figlia. Le mie mani vanno avanti da sole come tutte le sere e, in men che si dica, mi trovo con lo spazzolino pieno di dentrificio in bocca.

Accidenti ! 😊

Noi tutti siamo pieni di abitudini, alcune positive (come per esempio lavarsi i denti), altre negative (come per esempio mangiare quando siamo nervosi). Il bello è che se conosci il meccanismo di come funzionano le abitudini, puoi decidere consciamente di instaurare delle abitudini che ti aiutano (**abitudini** cosiddette "**potenzianti**"), mediante le quali (quasi come un pilota automatico) ti condizioni a raggiungere dei successi.

Faccio un esempio dalla mia esperienza personale: ormai da 2 anni ho installato l'abitudine che, appena mi sveglio, bevo un boccale contenente la spremuta di un limone ed acqua a temperatura ambiente. Non è più una cosa che **decido** di fare consciamente, ormai **la faccio in automatico**: ogni sera, prima di andare a letto, mi spremono il limone e porto già il boccale in bagno.

Che risultati mi ha portato questa abitudine?

Beh, negli ultimi 2 inverni non ho fatto alcun giorno di malattia, mentre l'inverno precedente mi sono ammalato ben 5 (!) volte. Devo questo successo all'abitudine di bere l'acqua e il limone alla mattina, oltre all'abitudine di fare la Routine Energetica di Donna Eden (ringrazio Zio Hack per avermi insegnato questa tecnica)

<http://www.youtube.com/watch?v=gffKhtrRw4>

Dimmi che abitudini hai e ti dirò che risultati otterrai

Ci piace pensare (e per la verità molti prodotti di crescita personale ce lo fanno credere) che sia possibile cambiare vita dalla sera alla mattina, e che quindi il nostro Futuro sia diverso dal nostro Passato.

Ci piace pensarlo, ma effettivamente quante persone conosci personalmente che lo abbiano fatto ?

Cosa fai se vuoi fare una previsione su un titolo quotato in borsa ?

Studi il bilancio dell'azienda e guardi il grafico della sua quotazione e in base all'andamento del grafico fai una tua previsione.

Se qualcuno lancia una palla e tu la vuoi prendere al volo, come fai per catturarla ?

Guardi la **traiettoria** della palla e fai una previsione sul suo punto di caduta, in base alla **velocità** e alla **direzione** che ha la palla. Ti sbaglierai di molto ?

No: più o meno la prendi. Se la manchi, avrai comunque sbagliato di poco.

Fai una previsione dei risultati di una persona che conosci

La stessa cosa si può fare con le persone. Prendi un collega o un conoscente ed immagina ora che risultati otterrà fra un anno. Come sarà la sua situazione finanziaria, di salute, di coppia, sociale, tempo libero ?

Se una persona è sovrappeso ed ha abitudini alimentari sregolate, sicuramente predirai che la sua salute non migliorerà.

Se una persona spende più di quanto guadagni e non aumenta il numero delle sue fonti di entrata, sicuramente predirai che si troverà in difficoltà finanziarie.

Se una persona da più di 10 anni si lamenta del proprio lavoro, sicuramente predirai che si troverà nella stessa situazione di frustrazione.

Se una persona è single da diversi anni, sicuramente predirai che si troverà ancora sola fra 12 mesi.

Cosa fai per fare una previsione?

Probabilmente analizzerai quale è la sua attuale situazione e da quali cambiamenti ha attuato negli ultimi mesi, **tracci una traiettoria** per i prossimi 12 mesi.

Tra gli elementi che prenderai in considerazione probabilmente ci saranno le **abitudini** e le **convinzioni** della persona da analizzare.

Le nostre convinzioni guidano le nostre scelte, mentre le abitudini sono lo scheletro delle nostre azioni: ciò che facciamo più spesso, le cose che facciamo in automatico senza pensarci e soprattutto ciò che facciamo quando andiamo sotto stress, quando siamo in difficoltà.

Fai un'autovalutazione

Ora prova a fare la valutazione di te stesso. Valutare se stessi è più difficile, perchè si mette di mezzo il nostro ego. E' per questo che sono utili i personal coach, che (come un allenatore da bordo campo) riescono a vedere le cose in modo distaccato (a proposito: le mie sessioni di [coaching personale](#) sono in promozione solo per questo mese).

In base a ciò che hai fatto negli ultimi 30 giorni, quale sarà la tua situazione fra 1 anno ?

Sii sincero (non ci guadagnerai niente ad imbrogliare te stesso) e basati veramente soltanto sulle tue **azioni** dell'ultimo mese, **ignora totalmente** gli **obiettivi** che ti sei posto per il futuro, in quanto se non hai ancora intrapreso delle azioni negli ultimi 30 giorni, essi rimarranno ancora dei sogni.

Lo ripeto un'altra volta: basa la tua previsione ad 1 anno, soltanto sulle azioni che hai fatto negli ultimi 30 giorni.

Scrivi le tue risposte sul tuo [diario](#).

Non ne hai uno ?

Male, [ti consiglio vivamente di iniziare ad usare un diario](#) per tenere traccia della tua vita e dei tuoi esperimenti.

E' comunque importante che tu metta per iscritto le tue risposte: fallo su un foglio oppure scrivi una mail a te stesso e fra un anno verifica se hai fatto le previsioni giuste.

Un altro utile esercizio è chiedere ad un tuo amico di fare lo stesso esercizio valutando te.

Confrontate poi le previsioni e approfondisci i motivi che hanno portato il tuo amico a formulare le sue risposte.

Cambia il tuo Futuro, cambiando il tuo Passato

La mia affermazione è stata una forzatura: ovviamente non puoi cambiare il passato, l'unico cambiamento che puoi mettere in atto è nel Presente, ma ciò che intendo è che devi analizzare quali sono le tue cattive abitudini che stanno dando la direzione alla tua vita verso un risultato che NON ti piace e

poi decidere di cambiare tale abitudine in modo tale che pian piano la tua traiettoria prenda la direzione verso i risultati che desideri.

Il miglior modo che conosco per sostituire una cattiva abitudine con una migliore è la [Tecnica dei 30 giorni](#) che uso dal 2006 e in 6 anni ho fatto diverse prove ed aggiustamenti su questa tecnica e ho raccolto questa esperienza in un corso online chiamato ***30 giorni per installare una nuova abitudine potenziante*** e che pubblicherò la prossima settimana.

3 abitudini per essere più produttivi

Sono felice di proporti il primo guest post su Strategie Vincenti.

*Ho l'onore di presentarti **Jason Womack** un executive coach americano formatosi alla "corte" di David Allen (quello che ha teorizzato la metodologia GTD – Getting Things Done), poi ha spiccato il volo per esprimersi secondo il suo personalissimo stile.*

Ho conosciuto Jason e sua moglie Jodi a Venezia nel febbraio del 2010 e ho potuto rendermi conto di persona che sono 2 persone splendide e generosissime. Di Jason mi ha colpito la sua energia, la sua curiosità, la capacità di stupirsi e la sua produttività. Di una cosa sono certo: Jason "walks his talk", cioè fa ciò che predica e questo è una cosa fondamentale per chi è un coach, ma ti assicuro che non c'è tanta gente in giro che è così.

La parola passa a Jason...

Tu inizi ogni giornata con un piano d'azione ?

Molte persone lo fanno: che sia nella forma di una *todo list* oppure una serie di email nella propria cartella *Posta in arrivo*, fatto sta che hanno un qualche **sistema** per gestire i propri impegni e i propri progetti. Tuttavia, ogni giorno noi non gestiamo soltanto il nostro tempo. Noi gestiamo anche conversazioni, riunioni e interruzioni.

Hai mai notato quanto aumenti la tua produttività al calare delle interruzioni che subisci durante una giornata ?

Questa è la ragione per cui alcune persone fissano sul proprio calendario determinate attività: è un modo per definire le ore o minuti che saranno destinate ad una specifica attività o progetto.

Tuttavia molte persone non hanno il lusso di poter disporre in piena autonomia del proprio calendario. Se questo è il tuo caso, ecco 3 abitudini per diventare super produttivo:

1) **ARRIVA IN ANTICIPO**

Arriva in anticipo alle riunioni, in aeroporto, alle riunioni, etc..

Quando arrivi presto, sei fresco e rilassato. Invece di arrivare tutto trafelato e stressato per via del traffico, per via di ritardi o altre sorprese non pianificate, avrai l'**opportunità** di trovare un posto per sederti e ripassare il materiale per la riunione o di leggere qualcosa che hai messo da parte per quando avresti trovato "un attimo di tempo libero". Questa abitudine ti lancia verso il

successo: hai un margine di tempo nel caso si intromettesse un ritardo, altrimenti hai la possibilità di investire il tempo per fare un'altra attività (leggi i consigli che seguono).

2) PRENDI MENO IMPEGNI

Per i prossimi 5 giorni scrivi ogni singola cosa che hai **promesso** di fare... e, ciò che gli altri ti hanno promesso che avrebbero fatto per te.

Una volta stilata questa lista, metti la priorità alta a tutte quelle che sono **importanti per te** e inizia a rinegoziare (o eliminare) tutte le altre. Un modo per gestire efficacemente tutti gli accordi che hai preso è di utilizzare una specie di "**Promise Guide**", cioè una *Guida della Promesse fatte*, in questo modo puoi vedere tutto ciò che hai da fare e tenere sotto controllo l'avanzamento delle attività. Quante più attività concludi, tanto meglio diventerai nel gestire azioni e progetti. In seguito, ma con molta calma, riduci la quantità di promesse che fai, ma **assicurati** che siano le più **importanti**.

3) CHIEDI AIUTO

Di sicuro ad un certo punto della propria vita (per esempio a scuola o all'università) era molto importante riuscire a lavorare da soli e in questo modo riuscire a dimostrare la propria capacità e produttività. Tuttavia in un'era di **iper-connettività** è molto importante riconoscere le persone esperte e contattarle per ottenere assistenza. Il più delle volte ci divide da loro soltanto un email o una telefonata. Chiedere aiuto ad un esperto ti farà risparmiare tempo ed espandere la tua comunità e il tuo network. Visto che stiamo entrando in un nuovo decennio in cui **il mondo continua ad essere sempre più piatto**, è estremamente importante che tu sappia **CHI** devi conoscere, in modo tale da poter fare ciò che **TU sai fare meglio**.

Nei prossimi giorni, prova ad instaurare queste nuove abitudini.

Probabilmente non riuscirai a formarle da un giorno all'altro, ma esercitandoti ogni giorno ti darà delle opportunità di migliorare la tua produttività giorno dopo giorno.

—

*Questo articolo è stato scritto da **Jason Womack**, che inoltre è autore:*

- o *del libro **The Promise Guide**, un libro che approfondisce l'aspetto di come gestendo meglio tutto ciò che noi promettiamo di fare, ci possa rendere molto più produttivi e rilassati.*
- o *del DVD **Making Things Possible**, una raccolta di 15 consigli pratici e applicabili subito in 2 minuti per aumentare la propria produttività del 300%.*

- del CD [20 Time Savings Tips](#), una raccolta di 20 strategie per risparmiare tempo durante la giornata e quindi per avere più tempo per ciò che ci piace di più
- del corso online [Mastering Workplace Performance Online](#), in cui insegna come massimizzare le proprie performance sul lavoro

ed esegue [personal coaching](#) insegnando come gestire tutte quelle attività che ti hanno messo in difficoltà e ti aiuta a creare un sistema di gestione della vita e del lavoro che funzioni per te.

Ti capita mai di fare tanta fatica e di non raggiungere il tuo obiettivo?

Se anche tu:

1. stai facendo **grandi sforzi**
2. ma **NON** stai ottenendo i **risultati sperati**

Allora questo post è PER TE ! Esempi di vita che ho vissuto in prima persona oppure osservato in questi giorni sono:

- Una discussione tra 2 persone, in cui *il primo non capisce il secondo* e il secondo continua a spiegargli il concetto sempre allo stesso modo e continua a non farsi capire.
- Una persona che vuole trovare *l'amore/ricevere tanti soldi/passare gli esami* **soltanto applicando la Legge dell'Attrazione** e continua a non ottenere risultati.
- Una persona che vuole *dimagrire con la dieta XYZ* (mettici il tipo di dieta che preferisci) e non riesce calare di peso.

Ti riconosci in uno di questi casi (o comunque in una situazione simile) ?

Quali punti hanno in comune queste storie ?

Sì, in tutti e 3 i casi il protagonista sta investendo grosse quantità di energie e non sta ottenendo risultati, ma un altro denominatore comune di tutti e 3 i protagonisti è che PIU` falliscono nell'intento, PIU` si accaniscono con PIU` energia a mettere in atto la STESSA strategia !

E se QUELLA strategia per QUELLA persona, NON fosse il mezzo OTTIMALE per raggiungere i suoi obiettivi ?

Capita spesso che se non otteniamo un risultato, riproviamo subito nella **stessa identica maniera di prima**, ma semplicemente **con più energia**. Ciò accade perchè è il sistema **più comodo** per riprovare, ma quando continuiamo a non ottenere risultati, è il caso di fermarci e:

1. guardarci dall'esterno e riflettere
2. chieder aiuto
3. confrontarci con qualcun altro
4. renderci conto che quella che stiamo utilizzando è soltanto UNA delle strategie possibili e decidere in quale altro modo possiamo raggiungere il nostro obiettivo

Come puoi fare per venirne fuori ?

Siccome le domande che ci poniamo [guidano il nostro cervello](#), se vogliamo ottenere risultati dobbiamo porci **domande produttive**.

Chiedere “ ***Perchè non sto ottenendo risultati ?*** ” è una domanda che ti avvicinerà al tuo obiettivo ?

NON necessariamente.

Chiedere “ ***Come posso fare per ottenere _____ ?*** ” ti aiuterà ad avvicinarti al tuo obiettivo ?

Sicuramente **SI' !**

Quindi ricordati che la strategia che stai utilizzando è SOLTANTO UNA tra le tante che stai utilizzando e che porti domande del tipo:

“ **COME** posso fare per trovare un modo **DIVERSO** per **OTTENERE**
_____ ? “

Condivi nei commenti quale obiettivo continui a non riuscire a raggiungere e quale strategia stai utilizzando e da quando ?

Quale tipo di diario?

Se sei seriamente interessato a migliorare una qualsiasi cosa, sia esso un processo aziendale, la prestazione della tua automobile o la tua crescita personale, hai bisogno di tenere traccia dei cambiamenti che apporti, onde poter apportare gli opportuni aggiustamenti una volta che hai valutato le reazioni ai cambiamenti intrapresi.

A volte gli effetti non si notano subito, ma soltanto mesi dopo, altre volte è possibile riconoscere degli schemi o dei sintomi che sono simili in processi totalmente differenti.

Tutte queste analisi a posteriori sono molto importanti e valgono oro, onde non dover rifare gli stessi errori ogni volta e aiutano a trovare (a volte) delle belle "scorciatoie".

Durante la stesura del mio lungo post sulle [mie scelte alimentari](#) mi sono reso conto che non ho in nessun modo tenuto traccia dei cambiamenti nelle mie abitudini alimentari e quindi non sono più in grado di risalire a determinati dettagli sui quali adesso mi piacerebbe indagare, come per esempio se gli effetti della disintossicazione che ho avuto a settembre siano iniziati prima o dopo che ho deciso di non mangiare più formaggi.

Io sono una frana nel tener traccia di quello che faccio, se poi ci aggiungi che ho anche una pessima memoria, la frittata è fatta.

E' vero che su questo blog condivido le mie esperienze, ma esse rappresentano solo una piccola frazione e vengono presentate soltanto con i dettagli più rilevanti, altrimenti diventerebbero di una noia mortale e illeggibili.

Anche nelle mie [prove di 30 giorni](#) (seppure abbia creato un [modulo apposito](#) con tutto lo spazio necessario per il diario), non sono molto bravo, spesso dopo una settimana smetto di riportare le mie esperienze e continuo soltanto a riportare le crocette. 😊

In passato per un breve periodo ho usato il software [DAYNOTEZ](#) sia sul mio fido (e datato) palmare Palm m515 che sul PC. Tale software è della Natara, la stessa softwarehouse che ha prodotto il mio insostituibile compagno [Bonsai](#). Daynotez non è male, perchè posso scrivere le mie note sul diario virtuale, sia tramite il palmare (per il quale tra l'altro ho una tastiera pieghevole), che tramite il PC.

Ad ogni sincronizzazione del palmare i dati vengono poi aggiornati su entrambe le periferiche. Il problema è che io vorrei scrivere le mie note sia sul PC di casa, che su quello del lavoro, ma al lavoro non posso installare applicazioni private ed inoltre sincronizzare il palmare con 2 PC differenti porta sempre ad un gran macello. Oltretutto il vecchio datato palmare ha la

batteria sempre meno efficiente, quindi mi riesce ormai difficile scrivere lunghi testi su di esso senza che la batteria mi pianti in asso.

Ora ho di nuovo bisogno del TUO aiuto, devo trovare un nuovo modo per gestire e scrivere un diario e ti chiedo di partecipare a questo brainstorming con le tue idee ed esperienze.

REQUISITI

Ciò che vorrei è un diario virtuale, perchè voglio poter eseguire delle ricerche, sarebbe ideale anche poter definire delle categorie/tags/etichette per ogni nota inserita nel diario.

Devo poter scrivere da diversi PC e non dover installare niente sul PC del lavoro. Potrebbe stare anche tutto sul PC di casa (non deve per forza trovarsi tutto online) basta che il “trasbordo” dei dati dal PC del lavoro al PC di casa non sia troppo complicato, idealmente dovrebbe essere automatico.

Sarebbe bello poter scrivere le mie note anche sul palmare e sarebbe fantastico se si potesse sincronizzare i dati dal PC al palmare.

Non mi fa impazzire l'idea di tenere tutto su una chiavetta USB, perchè dovrei continuamente portarmela dietro, tirarla fuori per inserirla sul PC e (tasto più dolente) ricordarmi di tirarla di nuovo via e portarmela dietro una volta che ho finito.

Se questo “sistema” fosse freeware, sarei contento, ma non è un requisito essenziale.

Questo “sistema” potrebbe essere anche “complesso”, nel senso che non necessariamente deve essere composto da un'unica applicazione, potrebbe per esempio sfruttare Gmail nel senso che ogni nota del diario è una mail che va spedita ad una applicazione esterna, oppure ogni nota è un documento di [Google Docs](#), etc

Dai sfogo alla tua creatività ! Ti ringrazio fin d'ora per i tuoi suggerimenti

7 motivi per cui tenere un Diario

“Se ci tieni a diventare ricco, di successo, influente, potente, acculturato, unico, allora usa un diario. Non far conto sulla tua memoria, quando hai qualcosa di importante, scrivilo !” usava ripetere di continuo **Jim Rohn**, uomo d'affari e coach.

Jim sosteneva che il diario è uno dei tuoi 3 tesori: *“Io compro libri con pagine bianche, i bambini lo trovano divertente che io spenda 26 dollari per un libro con pagine bianche. ‘Ventisei dollari per un libro in cui non c’è scritto niente ! Perché spendi così tanti soldi per un libro vuoto ???’*

Il motivo per cui spendo 26 dollari è per sfidarmi a trovare qualcosa che valga più di 26 dollari da scriverci dentro. Tutti i miei diari sono privati, ma se tu avessi l’opportunità di darci un’occhiata, non ti ci vorrebbe molto che il loro contenuto valgano ben di più di 26 dollari” Ecco un vecchio e breve video in cui Jim Rohn riprende il concetto dell’importanza di tenere un diario.

<http://www.youtube.com/watch?v=PdsubRHTxZM>

Il **Diario** è il più importante strumento di chi si dedica alla propria **crescita personale** ed io lo consiglio non soltanto a chi persegue il miglioramento continuo a livello personale, ma anche a chi vuole **raggiungere obiettivi** importanti in ambito professionale.

Da un anno a questa parte, finalmente ho iniziato ad usare il mio diario con una certa regolarità e confermo anch’io che il suo valore per me è inestimabile. Io lo uso nei seguenti 7 modi:

1) BRAINSTORMING

Come **strumento per sviluppare nuove idee** per nuovi progetti, articoli, esercizi etc.

2) FARE CHIAREZZA

quando sono in confusione io inizio a scrivere per **svuotare la mente**, non rileggo, lascio uscire le parole, intanto creo il vuoto. Per analizzarle ci sarà tempo.

3) COSE NEGATIVE

Io annoto le paure, sconfitte, cose che non riesco ancora fare, perchè così quando poi mi capita di poter fare degli esercizi, **ho dei casi reali su cui poter lavorare**. Hai presente quando ti dicono *“Prendi una volta che ti sei sentito una merda. Ce l’hai ? Bene ora fai XYZ”* ? Bene, in questo modo non sarai più impreparato 😊

4) COSE POSITIVE

perchè **ti servono come referenza** per ricordarti che almeno una volta sei riuscito a raggiungere determinati risultati o stati d'animo. E se l'hai fatto una volta puoi farlo anche altre volte ed è utile ancorare queste sensazioni. E sembra impossibile, ma quando fai gli esercizi e ti chiedono di rievocare una situazione in cui ti sei sentito forte, coraggioso o pieno di energia, ti sembra sempre di non ricordare nemmeno un evento.

5) ARCHIVIO

un posto dove scrivere i propri esercizi e gli appunti delle tecniche che si stanno provando.

6) ANALISI

Se sei seriamente interessato a migliorare una qualsiasi cosa, sia esso un processo aziendale, la prestazione della tua automobile o la tua crescita personale, hai bisogno di **tenere traccia dei cambiamenti** che apporti, onde poter apportare gli opportuni aggiustamenti una volta che hai valutato le reazioni ai cambiamenti intrapresi. A volte gli effetti non si notano subito, ma soltanto mesi dopo, altre volte è possibile riconoscere degli schemi o dei sintomi che sono simili in processi totalmente differenti.

Tutte queste analisi a posteriori sono molto importanti e valgono oro, onde non dover rifare gli stessi errori ogni volta e aiutano a trovare (a volte) delle belle "scorciatoie".

7) GRATITUDINE

un mezzo per raccogliere la propria **Gratitudine**: sul mio diario scrivo spesso cose per cui sono grato

Il miglior investimento che tu possa fare

Alcuni anni fa ho barattato un aumento di stipendio per la partecipazione ad un master della durata di 1 anno. Alcune persone mi hanno dato per pazzo, ma io tuttora ritengo che sia stato un ottimo investimento da vari punti di vista. Quel corso è stato molto pratico: mi ha permesso di confrontarmi con persone da settori completamente diversi dal mio, ma che dovevano affrontare difficoltà del tutto simili alle mie. Questo mi ha letteralmente aperto la mente.

Rispetto a quanto ho imparato all'università, di cui uso nella mia quotidianità (a farla grande) un 15%, molte cose che ho imparato in quel master, le uso ancora quotidianamente nel mio lavoro in azienda (e alcune cose anche nei miei progetti di crescita personale).

L'anno passato è stato difficile anche per me, con alcune sfide nuove, ma sono convinto che le **crisi** (come tutte le cose) siano come una moneta: hanno **2 facce**. Da una parte c'è **sofferenza** e **dolore**, ma chi sa guardare anche l'altra faccia, vi troverà anche **consapevolezza** ed **opportunità**. Certo, bisogna essere disposti ad uscire dalla propria **zona di comfort**, essere **flessibili** e **molto veloci**, sia **ad imparare**, che **a portare risultati**.

Sì, lo so, quanto sto dicendo può non piacerti, ma la realtà è questa e piangersi addosso e prendersela con i politici, non serve a niente. Quello che c'è da fare è adattarsi a ciò che il mercato oggi ti chiede e farlo pure in fretta.

Per questo motivo in momenti come questi – a mio avviso – è importante più che mai la **formazione** e avere qualcuno che ti possa seguire in modo personalizzato (chiamalo *coach*, *tutor*, *mentore* o come cavolo ti pare, intendo una persona che ti possa dare consigli su misura per te). Soprattutto il **coaching** ti può far risparmiare un sacco di tempo, guai e soldi.

*Un giorno con un grande maestro, vale 1000 giorni di studio diligente –
Proverbio cinese*

Il paradosso del coaching

Il paradosso è che per la **formazione** e il **coaching** spesso le persone dicono: *“Lo farò quando avrò più soldi e/o tempo...”*, ma non si rendono conto che proprio per avere più soldi e/o tempo hanno bisogno di cambiare paradigma, di fare proprio un nuovo atteggiamento mentale, di vedere le cose da un punto di vista nuovo, perchè come disse Einstein:

Non puoi risolvere un problema con lo stesso tipo di pensiero che hai usato per crearlo – Einstein –

Date queste premesse anch'io in queste settimane, complice alcuni concorsi e i saldi di fine anno, ho fatto scorta di diversi prodotti e quindi ho materiale per un bel pò di tempo 😊

Visto che è importante imparare velocemente (anche se non vado più all'università), il primo prodotto che ho preso è "**Studia meno, studia meglio**" di **Andrea Giuliadori**. E' un prodotto completo e ben fatto (non la solita raccolta di memotecniche).

Per rimanere in tema apprendimento accelerato, consiglio anche la **HNA** (Hack News Audio) nr **4** dello **Zio Hack** intitolata "**I Segreti dell'Apprendimento Accelerato**". Lo ricevi in regalo **come bonus** se ti abboni alle **HNA**.

Poi ho preso "*Oltre le Parole*" e "*Il potere delle Storie*" di **Piernicola De Maria**, in quanto sono convinto che più che mai sia necessario **saper comunicare** bene con le persone sia nella propria sfera privata, sia in quella professionale. E per comunicare intendo sia **saper capire** cosa vuole dire veramente il nostro interlocutore e **come è strutturato il suo modo di pensare**, sia saper **far arrivare il messaggio** che io voglio trasmettere.

Piernicola ha deciso di ritirare tutti i suoi prodotti online precedenti (quindi non sono più in vendita i prodotti citati) perchè si sta dedicando a tempo pieno al suo nuovo libro e all'argomento che più gli è caro: l'**Efficacia personale**. Trattasi a mio avviso di un ottimo libro di miglioramento personale, molto "efficace" in quanto scritto in maniera discorsiva e ha una lunghezza umana (non i soliti tomi da 300 pagine, che tanto poi non finisci mai). Acquistando il libro puoi scaricare gratuitamente anche la versione audio, che (**se ascoltata a velocità accelerata**) puoi ascoltare in 3-4 ore. In questo modo hai una buona visione d'insieme, poi ti consiglio di prendere in mano il libro e di fare ad uno ad uno gli esercizi che trovi alla fine di ogni capitolo (come sto facendo io ora). Il libro è adatto a chiunque: sia principianti, che veterani dediti alla crescita personale.

TU su cosa hai puntato di investire quest'anno ?

Come imparare velocemente dai video e dagli audio

In questo articolo imparerai come risparmiare tempo nel trovare e studiare i video e gli audio che ti interessano sia online, che offline sul tuo PC o su un dispositivo mobile Android e Iphone o Ipad.

Possono esserci diversi motivi per cui tu possa desiderare che un video o un file audio **venga riprodotto ad una velocità maggiore di quella normale**:

1. per esempio sei online e vuoi sapere se il video che si sta caricando **contiene le informazioni che stai cercando**
2. chi parla nel video (o quello che viene mostrato) è **troppo lento** per i tuoi gusti e rischi di disinteressarti/addormentarti
3. vuoi **imparare più cose in meno tempo**, perchè **il tuo tempo è prezioso**
4. hai già guardato una volta il video e **vuoi ripassare velocemente i concetti**
5. stai cercando **un punto particolare** del filmato

Al contrario potresti voler anche **rallentare un video o audio** per poter prendere appunti o capire meglio ciò che è stato detto o mostrato troppo frettolosamente.

Dobbiamo ora trattare separatamente i 2 casi: se il filmato è online oppure se l'hai già salvato sul tuo PC

CASO: filmato che si trova ONLINE (per esempio Youtube o altro sito)

In questo caso io uso il software [MySpeed](#) (link affiliato) della Enounce (disponibile sia la versione per Win che per MAC). Questo piccolo investimento di \$29,99 mi ha fatto risparmiare un sacco di tempo, perciò l'investimento si è ripagato da solo nel giro di una settimana.

Ogni volta che MySpeed riconosce che nel browser si carica un video compare una barra orizzontale con la quale si può variare in continuo la velocità di riproduzione **da 0,3** (cioè ad un terzo della velocità iniziale) fino a **4 volte** la velocità iniziale.

Io lo uso moltissimo online **per fare selezione**: invece di sorbirmelo tutto, aumento la velocità e riesco saltare passaggi noiosi o che conosco già, posso arrivare fino alla fine velocemente per rendermi conto se vale la pena scaricarlo per poi studiarlo con calma.

MySpeed consiste in una piccola finestra che si apre in basso a destra del tuo schermo, ogni volta che esso rileva un video nel tuo browser, a quel punto trascinando il cursore puoi facilmente impostare la velocità a cui vuoi guardare il video. Inoltre nell'angolo destro ti fa vedere la **statistica di quante ore, minuti e secondi hai già risparmiato** aumentando la velocità di riproduzione. Nel momento in cui scrivo (come vedi dall'immagine qui sopra) io ho già **risparmiato 64 ore**, in un precedente articolo hai imparato **come calcolare il valore di 1 ora del tuo tempo**, quindi è molto facile calcolare in quanto tempo ti ripaghi dell'investimento di 30 dollari per l'acquisto di **MySpeed**. In pratica con 5 ore di tempo risparmiato ti sei già ripagato il costo del software !

Guarda il video dimostrativo per capire tutte le potenzialità di **MySpeed**

http://www.youtube.com/watch?v=vnmUYf_HIVw

Prova per 7 giorni la versione gratuita e completa di **MySpeed**

CASO: filmato o audio che si trova già sul tuo PC

In questo caso io uso il player gratuito **VLC** disponibile sia per *Windows*, che per *MAC*. VLC è un player molto veloce che riproduce tantissimi formati sia **video**, che **audio** e permette di modificare la velocità di riproduzione sia in modo fine, che in modo grossolano, l'unico problema è che quasi nessuno lo sa perchè con gli ultimi aggiornamenti **hanno nascosto ulteriormente queste funzionalità**. 😞

Per **regolazione grossolana** della velocità si intende aumentare o diminuire la velocità di riproduzione **a scatti di 0,5**. Questo vuol dire che puoi vedere il video a velocità x1 (quella originale), a x1,5 (una volta e mezza la velocità iniziale), a x2 (cioè doppia rispetto a quella iniziale) e così via.

Per fare una regolazione della velocità di riproduzione in modo grossolano, una volta c'erano le doppie frecce sotto alla barra del tempo, ora sono sparite e perciò hai 2 possibilità:

1. usare le scorciatoie da tastiera: **tasto "+"** per aumentare di 0,5 e **tasto "-"** per diminuire di 0,5. Puoi premerli anche più volte di seguito.
2. utilizzare il menù di VLC: *Riproduzione -> Velocità ->* e poi scegliere **"Più veloce"** oppure **"Più lento"**. Personalmente trovo molto scomoda questa soluzione

A volte puoi avere fortuna che x1,5 oppure x2 vada bene, ma per esperienza personale ti dico che spesso non vanno bene e ti servono velocità intermedie tra 1 e 1,5 oppure tra 1,5 e 2, perciò l'unica soluzione è eseguire una **regolazione fine** della velocità di riproduzione di VLC, che corrispondono ad **incrementi di 0,10**. Per farlo devi fare esattamente come al punto 2) appena descritto, cioè passando per il menù *Riproduzione* -> *Velocità* -> e poi questa volta scegli "*Più veloce (fine)*" oppure "*Più lento (fine)*".

Perciò se vuoi ottenere una velocità di 1,70 dovresti premere una volta il tasto "+" (così passi alla velocità 1,50) poi vai attraverso il menù *Riproduzione* due volte su "*Più veloce (fine)*" (la prima volta ottieni velocità 1,60 e la seconda 1,70).

NOTA BENE: con VLC puoi ascoltare anche i file audio e regolare la velocità di riproduzione esattamente come descritto qui sopra per i video.

CASO: audio che si trova sul tuo dispositivo mobile

Il sistema operativo del mio smartphone è **ANDROID**, perciò io uso l'applicazione che si chiama **ASTRO PLAYER NOVA** in quanto permette di regolare la velocità di riproduzione in modo continuo da 0,05 fino a 6 è il mio fedele compagno di viaggio e non (ascolto moltissimo anche a casa, soprattutto i rilassamenti guidati) con cui ascolto audiocorsi e **podcasts**.

Per chi invece possiede un **IPHONE** oppure un **IPAD** può utilizzare la app SpeedUpTV che permette l'aumento della velocità fino a 2x e una riduzione fino a 0,5x sia per i video salvati sul tuo dispositivo mobile, sia per i video di Youtube che guardi direttamente sul tuo dispositivo mobile.

In passato c'era anche la versione **iOS** di **VLC**, ma poi è stata ritirata dall'APP STORE per problemi di licenza. **Rumors** dicono che a breve anche VLC per iOS dovrebbe tornare disponibile.

*A proposito di **apprendimento rapido e studiare di meno**: la migliore guida sia per completezza, che per efficacia che sia stata scritta in italiano è **Studia meglio, studia meno** di **Andrea Giuliodori**.*

*Non è la solita accozzaglia di mnemotecniche da strapazzo, ma in questa guida Andrea considera lo studio a 360 gradi (**Apprendimento, Memorizzazione e Organizzazione**). Se non padroneggi anche uno solo di questi elementi, i risultati (sia in termini di capacità apprese, che di tempo necessario) possono essere molto lontani da ciò che desideri. **Clicca per scaricare un estratto gratuito !***

Guru di crescita personale: istruzioni d'uso

Un errore molto comune per chi si avvicina per la prima volta al mondo della crescita personale (e del miglioramento in genere) è quello di pensare che chi tiene un corso, ha scritto un libro o si trova lì davanti su un palco sia una specie di *superuomo* che non abbia mai paura, non sbaglia mai, non procrastini e sia sempre felice !

Niente di più sbagliato e pericoloso (come ti racconterò dalla mia esperienza personale più sotto).

Ogni coach, formatore, insegnante o “esperto” è e rimarrà sempre innanzitutto un *uomo* (nel senso di *appartenente al genere umano*, se si chiama Carla, di certo non è uomo 😊) e come tale prova qualsiasi tipo di emozione, compresa la paura e la tristezza (ed è bene che sia così, perchè è fondamentale vivere ogni emozione, anche quelle “negative”, ma di questo parleremo un'altra volta).

Seppur questo “esperto” insegni tecniche di produttività e anti-procrastinazione, anche lui non sarà mai perfetto e quindi anche per lui ci saranno dei momenti in cui non passerà all'azione.

Anche se insegna e predica il coraggio, pure lui ha dei momenti di paura e di esitazione.

Un'altra cosa che ho notato che contraddistingue le persone (qualsiasi persona, non soltanto i guru) è che noi tutti abbiamo delle **incongruenze**. Per esempio una mia amica (non è una coach) è una persona che è estremamente ordinata e precisa in tutto ciò che fa, ciò nonostante ho fatto caso che mette via i piatti, bicchieri e tazzine nello scolapiatti sopra al lavello, tutte alla rinfusa. Se vai a vedere invece il suo armadio, è tutto piegato e messo via alla perfezione (come del resto tutto il resto della casa) 😊. Questo esempio banale per farti capire che in ognuno di noi convivono delle **contraddizioni**.

Non tutto ciò che dicono e fanno va bene anche per TE !

Poi c'è anche da dire che non tutto ciò che fa un “esperto” va bene **per TE**. Ti porto degli esempi dalla mia esperienza personale. [Steve Pavlina](#) è stato per me (e lo è tuttora) una persona che mi ha insegnato tantissimo, tuttavia ci sono almeno 2 cose che lui non fa e che io per questo a lungo non ho fatto e che, mi sono reso conto a posteriori, hanno rallentato il mio miglioramento:

1. **Non usa la PNL** (o almeno dice di non usarla). In realtà gli ancoraggi li usa anche lui. Credo che la parola PNL e il racconto della sua esperienza ai seminari di Robbins compaiano soltanto in 2 o 3 articoli sul suo blog (credo che ormai vada per i 2.000 articoli pubblicati). Condivido la sua opinione che il mondo della PNL sia frequentata anche da persone discutibili, ciò non toglie che ho trovato grossa utilità in alcune cose della PNL.
2. **Non fa guest blogging**. Nel senso che non scrive posts su blog degli altri e non lascia scrivere nessun altro sul suo. Come in tutte le cose, anche nel guest blogging tutto dipende da *come* e con *quale spirito* lo fai. Fatto con l'intento di *creare valore* al blogger padrone di casa e ai suoi lettori, sono convinto che fornisca un utilissimo servizio agli altri e sia utile per te.

Allora adesso che abbiamo capito che ogni “esperto” è **soltanto un uomo**, come possiamo fare per non cadere in errore ?

Guru di crescita personale: istruzioni d'uso

1. **Il controllo ce l'hai sempre TU !** Se una persona è diventata un “guru” per te è perchè TU gli hai dato **importanza** e **potere** mettendola su un “pedistallo”. TU sei l'unico che puoi e devi cambiare atteggiamento.
2. Ricordati che è soltanto un uomo, ne devi **essere consapevole**.
3. Come tutte le persone ha *cose buone* (prendile e **siine grato**) e *cose meno buone*. **Tieni sempre acceso il tuo senso critico**, sperimenta per conto tuo (per vedere cosa funziona per TE) e butta ciò che non ti serve.
4. **Nota le incongruenze**. Tutti abbiamo delle incongruenze, ma dipende *su che cosa e in che misura*: sconsiglio di farsi dare consigli dietetici da una persona che è in evidente sovrappeso.
5. **Diversifica**. Abbi più punti di riferimento, senza esagerare (perchè altrimenti vai soltanto in confusione), ma avere 2 (max 3) persone da seguire riduce il rischio di “perdere la rotta”. Inoltre dopo un pò di tempo (come per esempio dopo un paio di anni) hai appreso quasi tutto, di quello che questa persona poteva insegnarti e ti conviene cambiare per assorbire qualcosa di nuovo da qualcun altro.

Ora che ho detto le mie vaccate, ti voglio aiutare a mettere in pratica il punto 5 e diversificare un pò. Alcune persone che a mio avviso valgono di essere seguite in Italia sono (in ordine alfabetico):

[Alessandro Cosimetti](#)

Andrea Giuliodori di [EfficaceMente.com](#)

Gennaro Romagnoli di PsicologiaNeuroLinguistica.net

Marco alias *Reborn* di SeduzioneAttrazione.com

Piernicola De Maria

Stefano Mini di Mindcheats.net

Zio Hack di HackNews.net e Migliorati.org

Come ottenere il massimo da un corso di formazione

Investire su te stesso è [il miglior investimento che tu possa fare](#). Io investo molti soldi ogni anno nella mia formazione e quindi voglio ottenere il massimo come ritorno dall'investimento dei miei soldi. La formazione di qualità costa, perciò in questo articolo ti svelo le 5 strategie per me vincenti su **come ottenere il massimo da ogni corso di formazione** offline / online o ad una lezione a cui partecipi.

Partecipa alle dimostrazioni pratiche

Offriti **SEMPRE** per primo, quando viene chiesto un volontario per fare un esercizio, in quanto:

fai subito esercizio e ti lasci alle spalle il problema numero 1 che ferma il 95% delle persone: il fatto che non iniziano mai a fare **pratica**.

hai la fortuna di essere **guidato** da una **persona esperta** e il suo **feedback** e quello dei tuoi compagni di corso è **impagabile**.

hai l'opportunità di creare una **connessione** più "intima" **con il docente** rispetto a tutti gli altri e puoi fargli subito domande personalizzate sulla [tua esperienza direttamente da insider](#), cioè avendo appena provato in prima persona (con domande quindi che derivano ora dalla pratica, non più semplicemente dalla teoria o da "pippe mentali").

Prendi appunti in modo efficace

Ad ogni corso esiste almeno un tipo di corsista affetto dal "morbo dello scriba egiziano": esso cade in una profonda catalessi all'inizio del primo minuto di corso, momento in cui inizia a scrivere freneticamente ogni parola che l'insegnante pronuncia, e non smette di scrivere fino alla fine della giornata, quando ha riempito un intero quaderno con i suoi appunti.

Non prenderlo come esempio.

Prendi pochi appunti sui concetti più importanti. Se riesci fallo direttamente in forma di [mappa mentale](#), oppure, se sei bravo a disegnare, in forma di mappa concettuale o [sketchnote](#). Se questo ti fa perdere tempo e concentrazione, **lascia perdere** e prendi gli appunti nel modo che, per te, è più immediato possibile.

Nel prendere gli appunti il tuo scopo deve essere di **mantenere il più possibile il tuo focus su ciò che fa e dice l'insegnante** e ricordati che **prendere appunti è una distrazione**, che ti può far perdere il filo del

discorso o importanti dettagli, perciò prendi appunti soltanto per gli argomenti fondamentali.

A fine giornata prendi il tuo foglietto scarabocchiato e metti in bella copia i tuoi appunti. Per lasciare maggiore impressione nella tua memoria è importante che per prima cosa tu li riporti in bella copia **su carta e a mano**. Una volta che l'hai fatto a mano, puoi anche riversare i tuoi appunti in programmi digitali per creare mappe mentali o outlines.

La stesura in bella copia la devi farlo assolutamente **a caldo la sera stessa**, perchè in questo momento hai ancora il ricordo fresco e puoi recuperare tanti dettagli. Spesso addirittura lo faccio nelle pause, ma fai attenzione a non andare in corto-circuito: le pause sono indispensabili per staccare e recuperare energie. Se devo recuperarla velocemente, io faccio qualche esercizio della **Routine Energetica**.

Altro trucco molto efficace per aumentare il grado di comprensione della materia e forzarti a praticare è **scrivere una serie di domande** sugli argomenti principali, come per esempio:

- Come si fa _____ ?
- Perchè succede X, anzichè Y ?
- Cosa vuol dire _____ ?
- Quando succede _____, cosa si deve fare ?

L'atteggiamento mentale da adottare mentre fai le domande, deve essere quello di una persona che non ne sa assolutamente niente della materia, ma che incuriosita pone domande per capire meglio.

Scegli soltanto 2 cose da implementare

Stimolato dai nuovi concetti che hai imparato, è probabile che tu voglia stilare una lunga ToDo list di tutte le tecniche che hai imparato al corso e dei nuovi progetti che ti sono venuti in mente. Questo è un approccio poco efficace, piuttosto **scegli al massimo 2 cose che vuoi implementare e mettile effettivamente in pratica da subito**, stilando un **piano d'azione** in cui ci sia almeno una attività che metterai in pratica **nelle prossime 24 ore**.

Meglio un'idea mediocre ma realizzata, piuttosto che un'idea geniale mai realizzata – Anonimo

Suggerisco di scegliere **DUE** obiettivi, in quanto ho notato che ogni qualvolta dico di sceglierne "uno solo" (che sarebbe la soluzione migliore in assoluto) ho notato che – succede pure a me stesso – incontro molto resistenza del

tipo “*Ma come ? Un unico obiettivo ? Ma io voglio fare anche questo, ed è importante fare anche quello, e questo altro ancora...*”

Ma con troppi obiettivi, alla fine va sempre a finire che non si raggiunge nemmeno un obiettivo. Meglio allora “ingannare la mente”, scendendo al compromesso tattico di 2 obiettivi. 😊

Fai Networking

Intreccia una relazione (*non intendo amorosa, zozzone 😊*) **con il docente**. Se ti sei già offerto come volontario durante le esercitazioni, hai già creato un piccolo legame con lui. Qualora non l’avessi fatto, tranquillo: **usa la tecnica delle domande**. Durante le pause vai a fargli domande. Una persona sinceramente interessata agli argomenti che sta insegnando, riceve sempre molta attenzione dal docente. La chiave per l’efficacia di questa tecnica, sta in quel “sincero”.

Cerca poi di **creare un contatto** con il docente, chiedigli come puoi contattarlo per dargli il tuo feedback su come vanno le cose, su cui lui ti ha dato consiglio. E’ importante che tu gli chiedi un modo per contattarlo (email, cellulare, Facebook, Twitter etc) NON per porre altre domande (potresti essere percepito come uno che “scoccia”), **bensì per dargli il tuo feedback** (chi, tra quelli che insegnano, non vorrebbe ottenere informazioni di prima mano da persone che effettivamente APPLICANO ciò che lui predica ?).

Intreccia una relazione **con altri partecipanti al corso**.

Scambiandoti il contatto con chi è come te sta cercando di imparare: essi si trovano “nella tua stessa barca”, è facile socializzare con loro e ti possono dare un’enorme aiuto:

- condividendo con te le stesse difficoltà che stai incontrando tu e magari uno di loro le ha appena risolte, perciò è felice di poterti aiutare
- creando un gruppo di “accountability”, cioè in cui uno tiene responsabile l’altro con la “**Tecnica dello Sputtamento**” (*tranquillo non si tratta di farsi offendere da nessuno 😊*)
- facendo “massa critica”. Qualora le difficoltà che incontri sono condivise da un buon numero di persone, le probabilità che un docente molto impegnato o poco raggiungibile venga preso in considerazione, cresce notevolmente.

Applica la Tecnica di Feynman

Il premio Nobel per la fisica **Richard Feynman** aveva l’abitudine di girare per i corridoi del Massachusetts Institute of Technology ed esortare chiunque

incontrasse di spiegargli qualsiasi idea, per quanto difficile fosse, **usando soltanto parole semplici**.

Raccontare a perfetti neofiti ciò che hai appena imparato è una tecnica potentissima per verificare se hai assimilato completamente l'argomento ed è un'efficacissima tecnica per garantirti una memorizzazione a lungo termine dei concetti esposti.

Docendo discitur – Insegnando s'impara

Quindi non appena torni a casa racconta a qualcuno, che ne è interessato (altrimenti passi per essere un "invasato"), in termini semplici ciò che hai imparato.

Oppure fai come me e scrivi un articolo **come questo** sul tuo blog. 😊

NOTE BIOGRAFICHE



Mi chiamo **Alexander Reif** e sono appassionato di crescita personale, psicologia comportamentale e blogging.

Mi puoi **trovare online** su:



<http://www.strategievincenti.net> ove scrivo di crescita personale, abitudini, time management, raggiungimento di obiettivi, spiritualità, alimentazione, atteggiamento mentale, psicologia comportamentale, come cambiare vita e molto altro ancora e soprattutto **condivido le mie esperienze personali**

- <http://www.progettionline.com> dove svelo i miei segreti sul blogging, marketing e creazione di infoprodotti.
- <http://alexanderreif.com> la mia home page personale

Sono l'**autore** di:

- ✓ *Come svegliarsi presto e raggiungere i propri obiettivi* (<http://www.svegliarsipresto.com>), il sistema collaudato per riuscire a svegliarsi presto.
- ✓ *Come instaurare un'abitudine potenziante in 30 giorni* (<http://30giorni.net>)

Inoltre sono presente sui seguenti **social media**, ove condivido quotidianamente ciò che faccio:

❖ **Facebook:**

<http://www.facebook.com/pages/Strategie-Vincenti/162543910471596>

❖ **Twitter:** <http://twitter.com/alexreif>

❖ **Google Plus:** <https://plus.google.com/107386068667083450927/>