



Trasforma la tua
vita partendo
con 4 passi al
giorno

Edoardo De Luca

Sezione I:

Premessa: Metodo e riflessioni

1. Utilità
2. Come funziona

Sezione II:

Obiettivi:

1. La doccia fredda
2. La meditazione
3. La lettura
4. Rituale della mattina

Sezione III:

Conclusioni:

1. Conclusioni e risultati

Sezione I

Premessa: Metodo e riflessioni

“ I sogni, senza obiettivi specifici, rimangono sogni...ed infine rimorsi e frustrazioni” – Denzel Washington

Ogni anno, ormai prossimi alla sua fine, si inizia a progettare di rimetterci in forma, di studiare con più impegno o di avviare un progetto. Queste promesse però sono facilmente abbandonate nel giro di pochissimo tempo e si torna indietro alle vecchie abitudini. E' stato addirittura stabilito un giorno in cui la maggioranza delle persone abbandona questi progetti: intorno al 15 Gennaio! Neanche un mese...incredibile...

In questo libro vi propongo un metodo, semplice ma estremamente efficace, su come mantenere costanti le vostre azioni nei confronti delle promesse che vi siete posti.

Avrete bisogno di circa 20 minuti del vostro tempo, un po' di carta, una penna e qualche idea. Non molto, vero?

Ma, Edoardo, come è possibile che con così poco riuscirò a mantenere costanti le mie decisioni e non cadere nella trappola del “Non ho voglia”, dello “Sti ****i”, o del “Prima o poi lo farò”?

Ci concentreremo sulle abitudini, amici miei, in più darò la mia anima in questo progetto e in quelli a venire per tirare fuori il meglio di voi, darvi la forza, le conoscenze e la convinzione che avete un potere immenso tutto da scoprire dentro di voi... la capacità di dire: “ Questo è ciò che voglio, e sarà mio, punto”.

Prima di addentrarci nei dettagli di questo cammino voglio assolutamente puntualizzare che è fondamentale che siate attenti alle parole che usate.

C'è una differenza abissale specialmente tra il Dovrei e il Devo. Quante volte avete detto ad amici, familiari e voi stessi “Dovrei

smettere di fumare”, “Dovrei perdere peso”, “Dovrei studiare di più”, ma la situazione è rimasta esattamente la stessa?

Vedete, la decisione è tutto, in essa vi è il potere di smuovere il mondo... letteralmente.

Facciamo un esempio: prendiamo un giovane ragazzo, segue studi di tipografia, vive da solo e non riceve neanche un soldo dalla propria famiglia per scelta personale o impedimenti vari.

Durante il corso realizza che la sua vera passione è la tecnologia, ma ormai ha intrapreso il cammino da tipografo... cosa dovrebbe fare?

Abbiamo due alternative: rinunciare agli studi e cimentarsi in ciò che ama di più oppure terminare gli studi come la maggioranza (facciamo un buon 90% della popolazione mondiale) farebbe, cercarsi un lavoro in quel settore e vivere la sua vita, pagare le bollette, magari metter su famiglia, vivere in preda allo stress, avere qualche bambino che prenderà la stessa strada del padre, perché questo sarà l'insegnamento trasmesso, per poi morire a 60 anni di attacco di cuore.

Prendere la prima scelta, quindi rinunciare agli studi e seguire il proprio cuore, ciò che ama veramente e il giovane non solo sarà molto più motivato, ma sarà infuocato dal desiderio di realizzare qualcosa di suo, nel settore che realmente lo appaga. Potrebbe fare ricerche, leggere libri, scriverne alcuni e magari trovare anche un modo per collegare le sue nozioni tipografiche con la tecnologia.

Il risultato? Steve Jobs.

Lui era quel ragazzo.

Steve Jobs, durante il famoso discorso nell'università di Standford disse: “ Non puoi collegare i punti guardando avanti, puoi solo farlo guardando indietro. Dovete quindi avere fiducia che questi punti in qualche modo si conetteranno in futuro, dovete credere in qualcosa, istinto, il vostro cuore, il karma, la religione, qualcosa... perché credere che i punti si conetteranno durante il vostro cammino vi darà la forza di seguire il vostro cuore e di fare ciò che più amate anche se vi porta fuori momentaneamente da quella che vi sembrava la strada più giusta (non migliore).

Il vostro tempo è limitato, quindi non vivetelo vivendo la vita di qualcun altro, non vivete intrappolati dal credo di altre persone, non permettete alle opinioni di qualcuno di far affogare la vostra voce interiore.

Dovete assolutamente trovare ciò che amate e questo vale sia per il lavoro che per chi vi accompagnerà in questa vita.

Il lavoro farà parte di una grande porzione delle vostre giornate e l'unico modo per vivere una vita di soddisfazioni è fare ciò che credete sia un grande lavoro, cioè amare ciò che fate.

Se non lo avete ancora trovato continuate a cercare e non fermatevi, le vostre intuizioni e la vostra mente in qualche modo già sanno cosa realmente volete diventare.”

Gli obiettivi sono raggiungibili, tutti!

Ma c'è un qualcosa tra l'obiettivo ed il suo raggiungimento.

Obiettivo → Disciplina e Costanza → Obiettivo realizzato

Provate a pensare ad un momento nella vostra vita in cui avete deciso... **DECISO** di voler un qualcosa e siete riusciti ad ottenerla.

La vostra vita da qual giorno ha subito un drastico cambiamento. Vi siete detti “ Dovrei fare X” , oppure “ **Devo** fare X”?

Ricordate cosa provavate, con che carica e dedizione volevate affrontare il necessario per raggiungere quell'obiettivo.

Potete...potete...potete! Fatelo.

Interrogatevi, ponetevi degli obiettivi e iniziate. Non procrastinate, non comportatevi come dei suicidati che vivono ogni giorno la stessa routine adagiati sui sacrifici dei propri familiari, non sprecate la vostra vita vivendo quella di qualcun altro non contribuendo a nulla per rendere il mondo un posto migliore... avete non solo le potenzialità, ma una spinta morale di migliorare la vita di chi vi sta intorno.

Datevi degli obiettivi, insieme li raggiungeremo...

Questo metodo è infallibile! Se falliamo non è per cause esterne, noi abbiamo fallito.

Pensate a cosa vorreste ottenere, una qualsiasi cosa... per quanto possa sembrarvi irrealizzabile... ad esempio : “Voglio risolvere il problema della fame nel mondo”.

Arriviamoci insieme.

Qualcuno ha già fatto qualcosa di simile? Se sì, chi? (Bill Gates ha fatto qualcosa di simile per il problema della polio e del morbillo)

Come ha fatto?

Come posso fare? Servirebbe una raccolta di fondi, o magari il consenso di tot contadini per donare una percentuale per quanto bassa dei loro raccolti.

Quali sono gli studi che devo fare in merito a questa causa?

Quali sono gli enti a cui dovrei fare domande e prendere le necessarie nozioni?

Quali sono i sistemi migliori per divulgare notizie e raccogliere consensi e partecipanti?

Quali sono i problemi che ho riscontrato per questa causa e quali potrei incontrare in futuro?

Come posso risolverli, quali libri, video, conferenze mi sarebbero di aiuto?

Potrei andare avanti all'infinito sul porre domande e arrivare sempre più a delineare un percorso fattibile... e stiamo parlando della fame nel mondo.

E voi non potete realizzare nulla di più semplice?

Date una forma al vostro progetto e se volete che diventi reale alzatevi e realizzatelo.

Prima della scelta degli obiettivi...

Fermatevi un attimo, e partecipate con me a questo piccolo momento di riflessione.

Vi farò delle domande e vorrei che investiate questi cinque minuti nel pensare ad una risposta e magari scriverla su un foglio di carta. Siete soddisfatti del vostro lavoro attuale, di ciò che state studiando, dello sport che state praticando, dei vostri hobby... di ciò che riempie le vostre giornate?

E' un qualcosa che avete scelto VOI di fare o è qualcosa che qualcun altro ha voluto che voi faceste?

Quali sono le sensazioni che provate nello spendere energie e tempo in questo qualcosa?

Siete soddisfatti o no?

Avete intenzione di rimanere in questo campo per il resto della vostra vita? Ne vale la pena?

Se la risposta è no (e per molti di voi sarà così altrimenti non ci sarebbero l'80% dei lavoratori italiani ed altrettanti nel mondo insoddisfatti del proprio impiego), vi invito ad azzittirvi!

Staccate quella testa che pensando vi dice "Ormai non posso cambiare questa situazione", "C'è crisi", "Il mondo va così", "Non sono in grado", con una mano sulla spalla guardandovi negli occhi vi dico: "E' possibile, è stato fatto da molti altri con meno risorse di noi...e ne vale la pena. Dovete credere che qualcosa può, cambiare...ne vale la pena!".

I requisiti per iniziare e per tutto il percorso sono due: cuore e testa.

Ora che abbiamo definito generalmente i vostri impieghi in questo periodo della vostra vita (perdonate la piccola digressione motivazionale, ma a volte la mano ed il cuore vanno da soli), vorrei che iniziaste a pensare a come vorreste che fosse la vostra vita tra 20 anni... pensate... liberatevi da ogni limitazione e

immaginate... sognate.

Vi darò dei punti di riferimento per aiutarvi a delineare e focalizzare questi pensieri:

Immaginate di esservi appena svegliati, voglio che pensiate a che ora vi siete svegliati, dove, in quale casa, in quale paese, avete famiglia, bambini, animali per casa, o siete da soli?

Mare, montagna, campagna o città?

Siete energici o no?

Con cosa fate colazione? La fate a casa o al bar?

Dove lavorate, quante persone fanno parte del vostro gruppo e quale tipo di persone?

In quale ambito state lavorando?

Siete soddisfatti? Cercate di fare un vero e proprio reset della vostra attuale vita se volete apportarne modifiche.

Voglio che vi concentrate su sensazioni, azioni, emozioni, lavoro, amici, famiglia...qualsiasi cosa... state ora vivendo una sorta di film, una vita alternativa.

Vedete, la cosa che distingue l'uomo dagli animali è l'immaginazione!

Immaginate, immaginate e immaginate. Deve diventare quasi reale, dovete aprire gli occhi e arrivare al punto da sentire quasi che quella vita sarà vostra, è solo questione di tempo.

Ora pensate al passato, a quando eravate più piccoli.

Cosa vi faceva sentire vivi, quali erano quelle cose che più vi appagavano, che avreste continuato a fare per tutto il giorno senza avere nulla in cambio.

Per me è sempre stato cercare di ascoltare chi mi stava vicino, che fossero conoscenti o amici intimi e familiari...ho sempre sentito questa spinta dentro di me nel cercare di avere un impatto positivo nella loro vita.

Fino al quinto superiore ho sempre voluto fare il veterinario.

Solo ora mi rendo conto che non era niente di più che un modo per rendere mio padre orgoglioso di me e di farmi vedere da lui.

Certo, adoravo gli animali, li adoro tuttora ma ho sempre sentito che non era quello il perché mi trovo qui su questo pianeta, non era semplicemente il cammino giusto da seguire.

Avrei voluto fare l'archeologo, il pensiero di scoprire e rendere manifesto quello che prima era nascosto era un'idea che mi allettava moltissimo...

Avrei voluto essere uno chef, per dare spazio alla mia creatività.

Avrei voluto essere un atleta, per infondere grinta in chi mi circonda con l'esempio.

Quando ero piccolo ho sempre voluto avere dei super-poteri, così da sentirmi speciale, oh quante lettere scrissi a Babbo Natale e quante preghiere feci per poter riuscire a volare ed avere una forza sovrumana.

Ora tutte queste cose le sto facendo insieme, riesco a scoprire le capacità nascoste delle persone e rendergliele presenti, riesco a dare spazio alla creatività scoprendo e pensando a come rendere migliori ed unici i miei progetti.

Pratico, con chi mi circonda, video ed esercizi di oratoria motivazionale, scrittura di libri ed incontri, così da infondere energia, grinta e positività, lavoro su me stesso, ogni giorno, di continuo, per diventare la versione migliore di me, così da essere speciale ed unico nel mio genere.

Ognuno di noi è meraviglioso ed unico nel suo genere, a patto che riesca a liberarsi dalle limitazioni che famiglia, società ed infine se stesso si è posto.

Che ne siate consapevoli o no state già vivendo il vostro reale scopo nella vita, dovete solo focalizzarlo.

Pensate a ciò che in passato vi rendeva felici e che, se smarrito, volete ritrovare.

Sacrificatevi ora per quello che domani diventerete.

Spero che questa piccola conversazione vi sia stata di aiuto per trovare degli eventuali punti su cui lavorare.

Ora entreremo nella parte tecnica del libro.

Capitolo I°: Utilità

“Siamo ciò che facciamo ripetutamente. L'eccellenza dunque, non è un'azione, ma un'abitudine” - [Aristotele](#)

La grande maggioranza delle persone si affida alla motivazione per quanto riguarda il raggiungimento dei propri obiettivi. Essa viene messa su questo piedistallo, come se fosse l'unica che può portarci ad avere successo. Il fatto è che non lo è assolutamente. La motivazione, proprio come tutte le altre emozioni, felicità, tristezza, eccitazione, va e viene, è instabile, un giorno ci sentiamo capaci di poter fare qualsiasi cosa e il giorno dopo esattamente l'opposto. Quante volte, dopo aver visto un video, una pubblicità o aver letto una frase motivazionale ci siamo sentiti carichi e pronti per iniziare quel progetto, pronti a smettere di giocare ai videogiochi, pronti a parlare con quella persona specifica ma poi ci troviamo al punto di partenza senza aver fatto assolutamente nulla?

Non è un caso che nel mese di Gennaio le palestre hanno un incremento notevole nelle iscrizioni ma poi, nei mesi seguenti, tutto torna “nella norma”. La motivazione è temporanea.

Non sto dicendo che la motivazione sia una cosa inutile, al contrario! Bisogna avere qualcosa che dia un senso all'orario in cui ci svegliamo la mattina, le scelte che prendiamo o i progetti che facciamo e che ci dia la carica necessaria, il fatto è che è un'ottima alleata per iniziare, ma non lo è altrettanto per continuare sulla strada che abbiamo scelto.

Se non è la motivazione ad aiutarci a finire qualcosa, allora su cosa dovremmo contare?

Le buone abitudini!

L'essere umano è una creatura abituale, non a caso nelle università e nelle scuole, anche se non ci sono posti a sedere pre-assegnati, gli studenti tendono a sedersi sempre negli stessi posti.

Perché è così?

Perché l'uomo si trova a suo agio nel seguire le proprie abitudini.

La nostra mente è strutturata in questo modo.

Secondo la psicologia, tutto quello che facciamo è parte delle nostre abitudini. Queste possono essere buone, come lavarsi i denti tutte le mattine appena alzati, fare una corsa leggera prima di colazione, o possono essere cattive abitudini, come fumare appena alzati o fare colazione tutti i giorni al bar.

La nostra mente non può differenziare abitudini buone o cattive, sono tutte solamente semplici...abitudini.

Iniziamo a pensarla in questo modo.

Ogni volta che spegniamo la sveglia per dormire ancora un po', ogni volta che esitiamo nel parlare con quella persona, ogni volta che parliamo a noi stessi negativamente non stiamo facendo altro che aggiungere un mattoncino in più al nostro castello di cattive abitudini.

La parte peggiore che ancora non ho esplicitato è che, queste abitudini, buone e cattive, soddisfano la nostra mente perché per lei, sono tutte solo e semplici abitudini!

Dovremmo iniziare a pensare che ogni cosa che non ci piace di noi, ogni cosa che vorremmo cambiare, tutto ciò di cui ci rimproveriamo ha origine in una cattiva abitudine.

Tutti i nostri fallimenti, tutto ciò che ha uno sfondo negativo nella nostra vita che è dipeso dalle nostre scelte, ha origine in questo!

La buona notizia è che è più semplice di quanto sembri cambiare questa situazione e soddisfare la nostra mente con delle buone abitudini.

Questo è un passo fondamentale perché ci permette di rimanere sulla strada giusta, ci permette di migliorare come esseri umani giorno dopo giorno e ottenere quei risultati che abbiamo sempre voluto quando la motivazione sparisce.

Provate a pensare a come vi sentite quando andate a dormire da un amico o per qualsiasi ragione, non potete lavarvi i denti per due giorni di fila. Personalmente quando capita mi sento disgustato,

come se non fossi pronto ad affrontare la giornata.
Non è una sensazione piacevole, per cui facciamo di tutto per evitare di sentirci così.
Questo è il potere delle abitudini e, se utilizzato correttamente, può davvero cambiare radicalmente la nostra vita.

2. Come funziona?

La domanda a questo punto è: come faccio a rendere qualcosa un'abitudine?

Come faccio a creare una buona e sana abitudine?

Per rispondere mi avvarrò di alcuni studi e della mia esperienza personale che discuterò più accuratamente nel corso del libro.

Secondo vari studi di psicologia, le abitudini nascono in seguito ad una ripetizione costante di una determinata azione nel corso dei giorni.

Ora, vi sono diverse teorie riguardo la durata di questa pratica.

Alcuni studi ritengono siano sufficienti 21 giorni, altri 30 e altri ancora 60 giorni di ripetizione.

Personalmente posso dire che, nel mio caso, sono riuscito ad improntarmi delle abitudini usando una tabella chiamata “Le sfide dei 30 giorni”. Facilmente intuibile quale dei tre studi ha avuto un migliore riscontro per me, vero?

Veniamo quindi al dunque, il titolo del libro è “Trasformare la propria vita partendo con 4 passi al giorno”.

Perché migliorare la propria vita? perché porsi obiettivi che diventeranno buone abitudini se si segue con disciplina questo programma non può far altro che portarci ovviamente delle migliorie, che mi piace intendere come trasformazioni.

Perché quattro passi al giorno? Perché nella mia tabella mi sono imposto ben quattro obiettivi da dover seguire ad ogni costo.

Anche se si tratta di andare a dormire alle tre di notte per poi svegliarsi alle sei di mattina.

La scelta del numero degli obiettivi è abbastanza flessibile, ma per la mia esperienza personale vi sconsiglio di superare i cinque

giornalieri per diversi motivi quali la mancanza di tempo, lo stress mentale o anche semplicemente perché all'inizio trovarsi a doverne affrontare così tanti potrebbe scoraggiarci facilmente. Ovviamente più obiettivi ci imponiamo e minore deve essere la loro complessità, tutto strettamente legato alle attività obbligatorie e principali della nostra routine.

Consiglio sempre di scrivere un diario personale quando si decide di cominciare questo percorso perché è molto utile per tenerci motivati.

Quando manca la motivazione, bisogna sempre ricordarsi perché si ha iniziato!

Leggete quello che avete scritto i primi giorni, e scrivete in modo dettagliato! Sensazioni, emozioni, pensieri, avvenimenti importanti, qualsiasi cosa vi passi per la mente.

Più è chiaro il percorso che percorriamo, più appagante, saranno esso stesso e i risultati certi che ne verranno.

Ora vi racconterò la mia esperienza personale sui primi obiettivi che mi posi tempo fa.

I risultati sono stati eccezionali e hanno scatenato una reazione che ha colpito quasi tutte le altre sfere della mia vita.

Questi obiettivi sono stati semplicemente:

1. Farsi almeno una doccia fredda al giorno

2. Meditare per 20-30 minuti al giorno

3. Leggere un libro

4. Rituale della mattina: Camminare per una trentina di minuti tutte le mattine a stomaco vuoto

Obiettivi relativamente semplici, niente di spettacolare.

Eppure la mia vita diventa ogni giorno sempre migliore grazie ad essi. Iniziamo!

Sezione II

La doccia fredda.

“La vita inizia alla fine della tua zona di comfort” - Neal Walsh.

Prima di parlare di questa “sfida” giornaliera ci tengo a precisare che questa “doccia fredda” può sembrare qualcosa di inutile a primo impatto, ma in realtà riserva grande importanza tra le sfide giornalieri scelte ed ora vedremo il perché.

Durante una classica giornata di routine, facciamo numerose cose come ad esempio: attraversare la strada, pulirsi i denti, accendere la tv o portare a spasso il cane.

Questo genere di attività diventa automatico, semplice, non ci pensiamo due volte, lo facciamo e risulta anche molto semplice. Questa insieme di attività fanno parte della cosiddetta “zona di comfort”.

Al contrario, quando ci spingiamo oltre facendo ad esempio una conferenza ad un vasto pubblico, ci mettiamo addosso un maglione che consideriamo ridicolo o iniziamo una conversazione con una persona che non conosciamo in mezzo alla strada, è tutta un'altra storia.

Iniziamo a sudare, ci sentiamo insicuri, dubitiamo di noi stessi e questo perché non sappiamo quale sarà il risultato di questa determinata ipotetica azione.

Qui ci troviamo fuori dalla nostra “zona di comfort” ed è l'insieme di tutte quelle attività che ci permettono di crescere come persone, diventare più sicuri di noi stessi e di fare esperienze.

Tutte le persone che hanno avuto successo nella loro vita sono persone che si sono spinte giorno dopo giorno fuori dalla zona di comfort.

Ora arriviamo al nesso tra la doccia fredda e questa “zona di comfort”.

Immaginate un cerchio dove nel suo interno vi sono tutte le attività di routine che facciamo ogni giorno appartenenti alla nostra zona di comfort.

Al di fuori c'è l'ignoto, la paura, l'ansia e anche la crescita, parliamo ovviamente della “NON-zona di comfort”.

La doccia si trova esattamente sul confine del cerchio di cui abbiamo appena parlato.

La nostra mente al solo pensiero di fare una doccia gelata ci comunica di non farla, perché ovviamente è qualcosa di spaventosamente crudele da fare.

Nel momento in cui entriamo nella doccia e guardiamo il pomello per scegliere la temperatura dell'acqua la nostra mente inizia a inondarci di pensieri sul perché non dovremmo farla, della sua inutilità e, come succede sempre, ha la meglio.

Questo è esattamente lo stesso processo che succede quando vogliamo parlare con il boss per dargli un parere su un certo lavoro ma abbiamo paura della sua reazione, succede quando vediamo quella ragazza così carina e iniziamo a pensare che magari potremmo disturbarla, che otterremmo niente di più che un clamoroso rifiuto, insomma, iniziamo a creare scuse su scuse sul perché non dovremmo fare quella cosa.

La cosa fantastica è che nulla di tutto ciò che pensiamo in quel momento è realmente successo e non lo sapremo mai finché non ci proveremo davvero.

La doccia fredda è un allenamento, allena noi stessi ad azzittire quei pensieri e quelle scuse per fare quello che ci siamo prefissati di fare.

Vorrei infine elencare gli innumerevoli vantaggi che ha la doccia fredda a livello fisico per la nostra salute:

- una doccia fredda potrebbe essere un ottimo modo per prevenire raffreddori, influenze e infezioni.

Infatti un esperimento fatto un po' di anni fa a Praga su alcuni

1. giovani uomini atletici ha studiato l'effetto che hanno le immersioni in acqua fredda su quest'ultimi. I ragazzi si sono immersi in acqua a 14°C tre volte alla settimana per sei settimane e fra i vari cambiamenti e' stato notato un notevole aumento di due particolari tipi di globuli bianchi: linfociti e monociti. I ricercatori ritengono che l'aumento del tasso metabolico che deriva dal tentativo del corpo di scaldarsi, attiva il sistema immunitario e risponde rilasciando una maggior numero di globuli bianchi.

- Contribuisce alla prevenzione dalla depressione.

Una ricerca presso il dipartimento di radioterapia oncologica presso la *Virginia Commonwealth University* indica che l'acqua fredda ha un effetto stimolante sul "punto blu" del cervello, la fonte principale di noradrenalina per i nostri corpi. La noradrenalina si pensa sia molto utile per contribuire ad alleviare la depressione.

- Le docce fredde hanno l'interessante capacita' di aumentare la produzione e l'attività ormonale dando una spinta alle ghiandole del nostro corpo.

Ad esempio le docce fredde possono essere di grande beneficio per il sistema riproduttivo maschile quando si cerca di concepire un figlio. Si può capire benissimo dalla loro posizione (al di fuori del corpo) che i testicoli dell'uomo non sono fatti per stare ad una temperatura eccessivamente elevata. Quando la temperatura aumenta di troppo gli spermatozoi diminuiscono ed infatti, un esperimento ha dimostrato già nel 1950 che i bagni caldi possono essere un contraccettivo abbastanza efficace. Gli uomini coinvolti nello studio che, a giorni alterni per tre settimane si sono fatti un bagno caldo per circa 30 minuti, diventavano poi sterili nei successivi 6 mesi.

La mia esperienza personale con la doccia fredda.

Pormi questa sorta di sfida che poi è diventata un'abitudine dopo averla compiuta per 30 giorni consecutivi è stata un'esperienza fantastica.

Ogni giorno alle 6 di mattina, ricordo che mi svegliavo e mi sentivo debole, stanco, non molto contento né tanto meno energico per poter affrontare una giornata stressante di studio, allenamento e lavoro.

Per non parlare degli altri piccoli obblighi che dovevo fare.

Da quando ho iniziato a farmi la doccia fredda ero più attivo e mi sentivo in grado di affrontare qualsiasi cosa, sicuramente con un'ottica diversa. Molto più positiva, non è un caso se ho iniziato a scrivere questo libro in concomitanza della sfida, ho iniziato ad avere molte più idee su cosa fare per garantire la realizzazione del mio sogno.

I miei pensieri in generale sono diventati più chiari e espansivi, ero e sono tuttora più felice.

Si è azionata una sorta di catena in cui dalla doccia fredda nascono tante piccole cose che portano ad un benessere generale.

Ora che sento sia diventata un'abitudine, so di essere sicuramente migliorato rispetto a chi ero un mese fa, anche solo perché ho aggiunto un qualcosa alla mia persona.

Ora potreste chiedervi “magari questi effetti sono dovuti ad un placebo”.

Infatti magari è così, credo le reazioni alla doccia fredda siano prettamente soggettive, ma una cosa che al contrario è oggettiva, è che la doccia fredda cambia il nostro tipo di respirazione.

Il nostro respiro diventa affannato, veloce, come se stessimo per andare in iperventilazione.

In questo modo non respiriamo più nella pancia, come la maggior

parte di noi tende a fare normalmente bensì respiriamo come si usa dire in bioenergetica (una branca della psicologia che incentra il suo pensiero sul corpo, che influisce sui nostri stati d'animo) nei testicoli. *****

Questo tipo di respiro ci rende molto più energici.

Se solo ora provaste a respirare in questo modo, velocemente, con respiri profondi, scuotendo il corpo con le spalle alte, tutto questo per una trentina di secondi noterete un immediato cambiamento nel vostro animo. Sarete incredibilmente più energici.

Quindi questa è la mia esperienza, non c'è purtroppo molto da dire, solo che qualcosa di piccolo aggiunto alle mie abitudini, può essere stata potenzialmente la causa di molte opportunità che mi sono capitate in questo periodo e che sicuramente mi capiteranno in futuro.

Vale la pena provare, in fondo è solo una doccia fredda, giusto?

La meditazione

**“ La meditazione è la dissoluzione dei pensieri nella consapevolezza eterna o pura coscienza senza oggettivazione, sapendo senza pensare, fondendo il finito all’infinito” -
Voltaire.**

Questa è stata una sfida molto importante.

La meditazione è una cosa che ci permette di impiegare tempo per noi stessi e basta, senza distrazioni. Solo ed esclusivamente tempo per noi.

A mio avviso il concetto di meditazione è visto scetticamente da noi occidentali perché comunemente affiancato a un qualcosa di mistico o religioso.

Per meditazione immaginiamo comunemente un monaco seduto sulla cima di una montagna a gambe incrociate che fissa l'orizzonte e si trova in una sorta di stato “mistico”.

In realtà è qualcosa che ognuno di noi può fare, in ogni momento, ha incredibilmente e fortemente a che fare con la pratica e anche solo il raggiungimento dei nostri obiettivi.

La meditazione inoltre viene confusa come un momento quasi di preghiera, silenzio assoluto, concentrazione sulla respirazione ecc. E' esattamente così! Ma esistono vari tipi di meditazione!

E' oramai risaputo che i nostri pensieri hanno impatto sulle nostre azioni ed emozioni. Quindi perché continuare a parlare così negativamente con noi stessi?

Provate a sedervi per 5 minuti, scrivete tutti i pensieri che vi vengono in mente, saranno numerosi, soprattutto noterete che il 70% di essi saranno **per di più** negativi!

Facciamo un esempio: vi trovate sul lavoro, fate il cameriere, ad un certo punto un cliente vi passa di fianco e vi calpesta un piede. Che tipo di pensiero ne segue? “Non mi ha nemmeno chiesto scusa”, “Che maleducato”, “Questa cosa mi ha dato veramente fastidio!”.

Da questo momento vi sentite più agitati, frustrati, direi quasi anche arrabbiati! Vedete l'importanza dei nostri pensieri? Imparare a controllarli ci permette non solo di tagliare via il negativo che può nascere da essi, ma ci permette di essere molto più in controllo con ciò che ci circonda.

Muhammad Ali disse in una intervista: “Abbiamo bisogno di silenzio e di stare solo con noi stessi quando siamo a letto, quando ci laviamo i denti, abbiamo bisogno di quel momento in cui affermiamo a noi stessi, **io sono il capitano della mia nave e padrone del mio destino**”.

Questa, signori, è per me la meditazione.

Un momento di calma in cui ci sentiamo rilassati e pensiamo, riflettiamo, magari fumando una sigaretta, mentre siamo al bagno, sotto la doccia o portando a spasso il cane. Un momento in cui perdiamo il contatto con il mondo esterno, i problemi e i doveri per poi prendere contatto con noi stessi, indagare, porsi domande, capire come rendere la nostra vita quella che davvero desideriamo. Il potere del pensiero è più grande di quanto possiamo anche lontanamente immaginare e nella meditazione esso è concentrato. La meditazione porta numerosi benefici anche a livello fisiologico.

Il battito cardiaco tende a rallentare a causa della respirazione lenta e controllata, ci sentiamo in controllo di quello che ci circonda, più sicuri di sé, pronti per affrontare la giornata.

E' normale avere dei periodi peggiori di altri, personalmente uno dei modi che mi permette di uscire più rapidamente da questi ed essere più produttivo è proprio tramite la meditazione.

Concentro il mio pensiero visualizzando interazioni sociali, correggendo il mio linguaggio del corpo, il tono della voce e le risposte da parte della persona o persone che ho davanti.

Visualizzo il mio futuro a lunga distanza da oggi, per come voglio che sia e, piano piano, scalando l'asse temporale a ritroso, arrivo fino al giorno stesso in cui sto meditando e pianifico la giornata.

Il risultato? Non costa niente, provatelo, ora!

Queste che riporto sono solo le mie esperienze personali, cosa che tengo a precisare.

Prima di iniziare questo percorso di continue “sfide” non mi ero mai concentrato nella meditazione, ma da quando ho iniziato è diventata una costante delle mie giornate.

La trovo grandiosa, i miei risultati sono aumentati non solo a livello universitario ma praticamente in ogni ambito della mia vita. Addirittura per quanto riguarda il sesso, la meditazione è una grande amica, ma dovrei scrivere pagine su pagine per spiegare il perché e come funziona a riguardo. Magari in un altro libro, oppure mi precederete e cercherete su Google.

Una cosa molto importante che voglio assolutamente precisare è che in ognuna di queste sfide, ma azzardo a dire che in tutto nella vita, è fondamentale la costanza!

Non aspettatevi di meditare un giorno e trovare la vostra vita prendere una piega immediatamente diversa.

Il vero primo cambiamento deve avvenire in voi, se non siete soddisfatti della vostra vita attuale o volete di più da essa, non c'è fonte più importante per questo fine di voi stessi, credeteci fermamente! O non fatelo proprio.

Cambiate il vostro modo di pensare, cambiate il vostro approccio nei confronti della vita e lei lo cambierà nei vostri.

Smettete di guardare le giornate con un occhio di disprezzo, smettete di esordire con il classico “giornata di m***a”.

Iniziate la giornata saltando fuori dal letto all'ora prefissata, mettete la vostra canzone preferita al computer, telefono, radio, insomma, dove volete, fate un respiro profondo e sorridete a quello che vi si prospetta davanti.

La vita è una sola, ed è un viaggio fantastico.

Ogni giorno è una nuova eccitante avventura, e, come fosse un libro, noi siamo gli scrittori... Imparate a scrivere!

La Lettura

**“La lettura di buoni libri è come una sorta di conversazione con i migliori degli anni passati” -
Cartesio**

Leggere è un qualcosa che ha perso valore nella società odierna. La media delle persone non legge affatto o è capace di leggere un libro intero in un solo giorno e non toccare più un cartaceo per diversi mesi.

La lettura, proprio come la palestra, è un allenamento, solo che svolge una funzione diversa.

La palestra ci permette di avere un fisico allenato e di apparire in salute. La lettura invece amplia la nostra mente, i nostri pensieri ed intuizioni. Allena ed evolve i nostri neuroni, è una delle componenti fondamentali per il successo.

Robert De Niro disse in un'intervista: “ Le chiavi per il successo sono due, correre e leggere”.

Perché correre? Se non siamo abituati alla corsa, cosa succede tipicamente dopo la prima mezz'ora, spesso anche prima?

La nostra mente inizia ancora una volta a riempire i nostri pensieri con scuse, giustificazioni del perché dovremmo smettere di correre. A questo punto arriva il momento in cui dobbiamo azzittirla e continuare, perché sappiamo che per perdere peso, sentirci bene ed in forma, dobbiamo continuare a correre!

Perché la lettura?

Beh, lettura equivale ad informazione. Viviamo nell'era dell'informazione, ne siamo costantemente bombardati.

Informazione equivale a potere!

Proprio come nell'età del ferro, chi aveva il ferro, indovinate un po', aveva potere.

Leggere significa anche lavorare su noi stessi, approfondire le

nostre conoscenze, ampliare le nostre vedute e certamente, acquisire possibili nozioni fondamentali per il raggiungimento dei nostri obiettivi.

Qualora voleste iniziare un'attività, inventare qualcosa, fare una scoperta innovativa che potenzialmente possa cambiare il mondo, come pensate di farlo senza porre le fondamenta sulle nozioni necessarie per il raggiungimento di questo fine?

Non a tutti piace leggere.

Molti di noi preferiscono guardare un film.

Secondo alcuni studi la media delle persone in Italia leggono da uno a due libri l'anno!

Personalmente, da quando ho iniziato a leggere, è successo qualcosa di meraviglioso.

I miei pensieri si collegano automaticamente gli uni con gli altri rendendo non solo molto più semplice la mia oratoria ma anche più produttiva.

Pensate su quale aspetto della vostra vita volete iniziare a lavorare, leggete libri che siano attinenti a tale scopo.

Posso garantirvi che vedrete dei drastici cambiamenti in qualsiasi ambito, tutti i giorni.

Posso portarvi la mia esperienza personale.

Non sono mai stato un fan della lettura, tutt'altro!

Fino a 2 mesi fa credo di aver letto circa 3 libri dalla prima all'ultima pagina.

Non conosco i classici, sono un vero ignorante in questo campo.

Ora, in soli due mesi ho letto 7 libri e ne sto scrivendo uno.

I miei pensieri mi bombardano costantemente con nuove idee, è come se da una visione stretta e poco canalizzata ora stessi iniziando ad osservare quello che mi circonda in modo dettagliato e mirato.

In questo, la lettura ha avuto per me un ruolo chiave.

Lo avrà certamente anche per voi.

Il rituale della mattina

“La differenza tra quelli che riescono e quelli che falliscono sta nella loro mentalità”

Secondo degli studi di psicologia il nostro comportamento, l'atteggiamento nei confronti di ciò che succederà durante la giornata, il nostro stato d'animo, sono influenzati incredibilmente da come ci svegliamo e dalle prime cose che facciamo la mattina. Ci svegliamo con un atteggiamento positivo, propenso verso la positività e avremo una giornata positiva.

Al contrario, ci svegliamo reagendo negativamente a quello che ci aspetta, la nostra giornata non sarà altrettanto positiva.

Penso che ognuno di noi possa confermare questa teoria.

Inizierò io, per me questa è una sacrosanta verità.

Posso portare però molti esempi di persone che hanno raggiunto livelli alti di successo.

Il primo a venirmi in mente è il presidente degli Stati Uniti, Barack Obama.

Obama, ogni mattina, prima di iniziare qualsiasi attività durante la giornata (considerando il suo status sociale direi che è incredibilmente più impegnato di ognuno di noi), si sveglia ben due ore prima di affrontare il suo primo impegno impiegando almeno 45 minuti per l'allenamento fisico. Inoltre evita di leggere il giornale o di guardare la televisione in modo da star lontano da ogni possibile critica che lo possa influenzare negativamente durante la giornata.

In una delle sue interviste afferma chiaramente: “ Le mie attività saranno più produttive se mi viene lasciato il tempo necessario per dell'esercizio fisico”.

Il presidente degli Stati Uniti, quindi, si mantiene alla larga dalla negatività e dalle critiche; in questo modo non diventa reattivo ma attivo, nei confronti della giornata e dei suoi doveri.

Tony Robbins, uno dei migliori motivatori del mondo, un vero maestro di vita, impiega almeno 30 minuti ogni mattina nella meditazione, nel rilassamento e nella produzione di pensieri positivi.

Lady Gaga ogni mattina passa almeno 5-10 minuti ripetendo pensieri di “self-love”, fa yoga e meditazione.

Lo stesso Steve Jobs, durante uno dei suoi discorsi più famosi, all'università di Stanford affermò che negli ultimi 30 anni della sua vita si guardava allo specchio chiedendosi “ Se questo fosse l'ultimo giorno della mia vita, farei tutto quello che ho in programma di fare oggi?”. Se la risposta fosse stata no, per due giorni consecutivi sapeva di dover cambiare qualcosa nella sua routine.

La funzione di quest'ultimo “rituale mattutino” è quindi di riflettere sulle proprie azioni, valutarne l'utilità e in tal caso, apportare delle modifiche. Una potente tecnica di monitoraggio direi.

A questo punto, perchè parliamo di rituali e non di abitudini?

Ritengo importante sottolineare questa distinzione.

Un'abitudine è un qualcosa che facciamo ogni giorno, che ormai è integrata nella nostra routine e che viene a noi spontanea.

Esempi affrontati precedentemente possono essere lavarsi i denti, farsi una doccia, fare colazione, leggere il giornale ecc.

Un rituale, invece, è un qualcosa di molto più potente, esso si differenzia da un'abitudine in quanto l'approccio ad esso è fatto coscientemente.

Siamo vigili ed attenti ad esso, poniamo gran cognizione nei suoi confronti.

Esempi di rituali possono essere anche fare colazione in modo “cosciente” quindi essere completamente presenti in quello che si sta facendo senza spaziare con la mente in altri pensieri.

Alcune persone dicono una preghiera ad esempio prima di mangiare. Porterò avanti proprio questo esempio.

Mangiare normalmente come facciamo, senza pensarci, magari

mentre guidiamo o guardiamo la televisione non porta altro che al nutrimento del nostro corpo.

Mangiare in modo conscio, invece, dedicando anche solo dieci secondi pensando ed esprimendo gratitudine per ciò che stiamo per mangiare rende questa attività un rituale.

Da essa non traiamo più solo un beneficio fisico ma anche mentale.

Il potere dei rituali è proprio questo, ci rende presenti, più energetici e concentrati per affrontare nel miglior modo la giornata.

Possiamo trasformare, quindi, qualsiasi attività della nostra vita da un qualcosa di mondano, casuale, profano in qualcosa di sacro, energetico, conscio e potente!

Vi incoraggio a testare su di voi quanto detto finora, non ci sono sforzi, solo ricompense.

Personalmente le mie giornate tipo, prima di iniziare questo progetto erano molto oscillatorie.

Un giorno ero molto felice, un giorno più triste, un giorno più energetico ed un altro meno.

Spesso passavo periodo “piatti”, senza alcun tipo di oscillazione emotiva che mi permettesse di avere la carica necessaria per affrontare le giornate con grinta.

Questo per dire che mi lasciavo condizionare dagli eventi della giornata.

Ricordate il rituale della mattina del presidente degli Stati Uniti?

Va bene per l'allenamento ma niente telegiornale, niente news, niente di tutto ciò. Evitare le critiche di prima mattina.

Bene, iniziare questo percorso con dei rituali, come ad esempio quelli esposti nei capitoli precedenti, “la doccia fredda” e la meditazione, ha decisamente dato più stabilità e precisione alle mie giornate.

Ora non sono delle normali giornate, ma tante piccole occasioni non solo per avvicinarmi sempre più al mio sogno, ma rappresentano tanti gradini per una grande crescita personale.

I miei rituali sono diversi, oltre alle ormai famose doccia fredda e

meditazione, mi svegliavo circa intorno alle 6 per uscire di casa, a stomaco vuoto e camminare per circa 30 minuti.

In questo arco di tempo ascoltavo un audiobook, riorganizzavo la giornata, mi rilassavo ed inoltre attivavo il metabolismo. Ottimo rituale, buono anche per mettersi in forma!

In questo periodo particolare ricordo di esser stato davvero felice...direi quasi illuminato.

Avevo moltissime idee per la testa, ero sempre energico, felice e sorridente.

Non immaginate quante volte mi hanno chiamato “strano” in questo periodo, eppure questo aggettivo mi rendeva felice, perchè sapevo che ero diverso da quelli che mi ci chiamavano, che raramente vedevo sorridere e avere un approccio positivo alla vita. Vi incoraggio a provare quanto detto. Ancora una volta, ne varrà la pena.

Sezione III

Conclusioni e risultati

Non si costruisce un muro dicendo “ costruirò il più imponente e stupendo muro che sia mai stato costruito”, si inizia dicendo “ lascerò questo mattoncino nel modo più perfetto e pulito possibile, ogni giorno, finché non avrò un muro ”. – Will Smith

Applicare questo tipo di esercizio, se così vogliamo chiamarlo, alla vostra vita è un qualcosa che determinerà un cambiamento radicale.

Prima di iniziare tuttavia, c'è bisogno del vostro più totale consenso e convinzione nel processo, come fosse una religione. E' ormai confermato che la psicologia ha la stessa percentuale di riuscita delle terapie adottate della medicina, tuttavia, se il paziente è scettico nei riguardi della terapia stessa, quest'ultima ha una percentuale di riuscita prossima allo zero.

Questo per dirvi che dovete credere fermamente che queste sfide che vi porrete non solo diventeranno delle abitudini, ma saranno utili alla vostra carriera, vita quotidiana e crescita personale.

Accettate la realtà che in ognuno di noi vi è un incredibile potere, capacità che vanno oltre ogni limite.

L'universo intero necessita che noi riusciamo a realizzare i nostri sogni, ad ottenere dalla vita quello che sappiamo ci spetti di diritto, perché nessuno può rendere tanto quanto noi! L'universo stesso infatti, si adopera per fornirci quanto necessario.

Il primo passo spetta a noi però, dobbiamo farci sentire e vedere affinché ciò avvenga.

Molti di noi non inseguono i propri sogni perché sin da bambini la nostra famiglia, gli insegnanti, la società in generale ci dice che bisogna andare alla ricerca della via più facile per la stabilità economica.

Che in questo mondo non si deve fantasticare, non bisogna fare grandi progetti perché la vita è ingiusta, non c'è lavoro, il nostro paese non funziona e così via discorrendo...

Potrei stare ore e ore a parlare del perché i giovani d'oggi, ma anche di generazioni fa non hanno più un sogno, un obiettivo a lungo termine, non sanno descrivere la vita che vorrebbero, escono dall'università senza puntare assolutamente nulla aspettando la chiamata per una qualsiasi azienda, ma non è questo il momento. E' un dato di fatto e chiunque contesta questa affermazione va contro la realtà oggettiva in cui viviamo.

Vi incoraggio a prendere atto di quanto sto dicendo, avete un potere incredibile e la capacità per realizzare quanto più volete in questo mondo.

Le componenti necessarie sono due: la testa e il cuore.

Trovate quello che vorreste di più dalla vita, applicate cuore e testa e prendetevelo.

Stabilite un piano d'azione, ponetevi obiettivi a **breve** termine funzionali per il vostro vero obiettivo a **lungo** termine, spaziate con la mente, sforzatevi di trovare soluzioni ad ogni problematica, abbiate un approccio positivo alle giornate e date un senso alla vostra storia.

Fatevi questa domanda : “ Voglio dare un contributo a questo mondo? Se si, in che modo?”

Zig Ziglar, una delle mie più grandi ispirazioni disse: “ Siete delle vaganti **generalità**, o degli individui **specifici**?”

Vogliamo vivere la nostra vita, l'unica vita che abbiamo a disposizione sentendoci a nostro agio, sempre, senza mai sapere se saremmo potuti diventare dei diamanti (**generalità**), o come diamanti, essere forgiati sotto calore e pressione incredibili per poi brillare e splendere di luce propria?(**specifiche**)

Le persone muoiono tutti i giorni, ma esistono due tipi di persone. Quelli che vivono la propria vita cercando di piacere a tutti, non saltano, non prendono rischi, vivono paralizzati dalla paura e quando se ne vanno sono in pochi a sentirne la mancanza... e ci

sono quelli che affrontano le loro paure, sfruttano queste ultime come orme del cammino che li porterà in alto, usano la paura come carburante, comprendono che essa talvolta ci salva la vita, ma spesso ci fa vivere con il freno a mano tirato.

Queste persone, amici miei, sono Nelson Mandela, Martin Luther King, Gesù, Madre Teresa, Ghandi.

Sono le persone che hanno vissuto e lottato nella paura, hanno cambiato il mondo partendo da niente!

Il mondo intero ora ne sentirà per sempre la mancanza ma il loro spirito riecheggia nell'eternità.

Amici miei, questo libro è uno dei primi passi da compiere per crescere come individui in un modo molto mirato.

Siete voi che avete in mano la possibilità di scegliere quali aspetti del vostro carattere e della vostra vita vanno cambiati o aggiunti il più in fretta possibile.

Pensateci, scrivete su un foglio tutte le caratteristiche di voi che non vi piacciono e che sapete possono essere dannose per voi.

Cambiatele! Lavorateci su e se per caso affronterete la paura durante queste prove, non lasciate che vi paralizzzi!

Accettate la sua presenza, sentite la paura dentro di voi e fatelo comunque, perché lì, amici miei è dove i grandi sono nati, dalla paura.

E' vostra responsabilità ottenere i risultati che volete dalla vita, solo ed unicamente una vostra responsabilità.

E' una necessità che voi abbiate degli obiettivi, un sogno da realizzare, che vi mettiate in discussione, che ci lavoriate.

Non vi dirò che la strada sarà semplice, che non incontrerete ostacoli, momenti difficili, non vi dirò che non vi sentirete soli, derisi.

Quello che posso dirvi è che ne sarà valsa la pena.

A questo punto potreste chiedervi chi sono io, per potervi incitare in questo modo al duro lavoro, alla progettazione di un futuro migliore, quale garanzia posso darvi sul sicuro adempimento del vostro obiettivo.

Anni fa ero avvolto dall'oscurità, paura, ansia sociale e

depressione.

Questo a partire all'incirca dai 13 fino ai 18-19 anni.

Non avevo amici, o meglio... molto molto pochi, non avevo obiettivi, non sapevo cosa fosse la vita.

Non l'apprezzavo, non davo minimo senso alle mie giornate. Tutto ciò che ricordo di quel periodo era la paura negli occhi di mia madre che vedeva in suo figlio un ostinato guscio che non voleva saperne di aprirsi.

Non ascoltavo nessuno, nulla poteva risolvere questa mia situazione. Un giorno, dopo essermi reso conto di aver toccato il fondo, al mio quinto anno di liceo in vista degli esami di maturità feci una scelta.

Davanti allo specchio, davanti all'immagine di un ragazzo consapevole del suo potenziale mi dissi ad alta voce “ Non voglio che la mia vita continui in questa direzione, lavorerò, da qui in avanti su me stesso, per essere la miglior versione di me, e non permetterò che altre persone possano cadere in questa situazione”. Andai a scuola, senza dire niente alla mia famiglia parlai con i professori e decisi di non dare gli esami di stato di mia spontanea volontà.

Spiegai il perché della mia decisione e tutti tranne un paio di professori mi diedero contro. Alcuni insultandomi.

Tornato a casa non ebbi l'appoggio neanche dai miei familiari, se non da mia madre, che vedeva nei miei occhi che questa volta non stavo facendo delle promesse a vanvera...ero davvero consapevole della scelta presa ed intenzionato a risolvere questa situazione.

Iniziai a lavorare su di me...prima di tutto sulla mia ansia sociale. Ricordo di aver affrontato situazioni che mi portarono a piangere la sera prima di addormentarmi.

Non andrò nei dettagli in questo libro.

Vi basti sapere che dopo un anno di lavoro, dal ragazzo che aveva attacchi di panico nell'incontrare nei corridoi del liceo una persona che poteva trovarsi a metà tra un conoscente e un poco più di un conoscente, un ragazzo che non poteva avere facilmente

alcuna conversazione con l'altro sesso tranne mia madre, mia nonna e mia zia, un ragazzo che passava giornate intere chiuso in una realtà virtuale con i videogiochi per non sentire e scappare dal mondo reale, ad un ragazzo che ora poteva parlare con chiunque, in qualsiasi momento, tenere conversazioni apparendo come "leader" in gruppi di perfetti sconosciuti senza alcun problema. Quel muro che dovevo abbattere per riuscire a sentirmi a mio agio in ogni situazione ora era diventato un foglio di carta, semplice da superare.

Da quel momento in poi ho iniziato a lavorare su di me e ora sono qui, a scrivere un libro, a lavorare costantemente sul mio carattere, i miei pensieri, le mie idee, il mio fisico.

Sono in attesa per dare conferenze nei licei superiori, incontri gratuiti nei parchi e biblioteche.

Lavoro sui social, sono uno studente universitario di psicologia e presto otterrò il mio master in Coaching.

Ogni giorno, tramite la pratica consistente dei miei obiettivi giornalieri e a lungo termine sto definendo nel miglior modo possibile la mia vita.

Essa dipende unicamente da me.

"Sono il capitano della mia nave e maestro del mio destino", unico responsabile della mia felicità.

E' indiscutibile il grande cambiamento che ho fatto e se ci sono riuscito io, anche voi potete migliorare, diventare fieri di voi stessi e rendere chi vi circonda a loro volta fieri di voi.

Focalizzate i vostri talenti, i vostri doni, non dateli per scontati e perfezionateli.

Vedete, secondo alcuni studi sulla soddisfazione in ambito lavorativo dei dipendenti italiani, circa l'80% ha dichiarato di essere insoddisfatto del proprio lavoro, altri non possono scalare la propria posizione gerarchica, altri hanno trovato un impiego di convenienza.

Il punto è che la maggior parte di noi opera deliberatamente sotto il proprio potenziale.

Forse questo dipende dal fatto che siamo nati con una coscienza

negativa in un mondo negativo.

Vi chiedo di iniziare a porvi delle domande su chi siete, quali sono le vostre reali capacità, cosa vorreste realmente ottenere dalla vita, cercate di stabilire un piano, delineatelo, tassello per tassello.

Non vi chiedo di abbandonare nulla della vostra attuale vita, non vi chiedo di sacrificare niente ma solo di aggiungere un po', giusto un po' di ciò che sentite sia realmente vostro e lavorateci su.

Sono convinto che ciò può letteralmente salvare la vostra vita, il vostro benessere economico, mentale e sentimentale.

La mia vita è stata salvata, così può anche la vostra.

Alcuni di voi non si trovano in una situazione drastica, altri sì, altri già stanno facendo quello che al momento ritengono più giusto, altri avranno smesso di leggere pagine indietro.

Lo scopo di questo libro non è semplicemente fornire un “metodo” ma anche quello di farvi pensare fuori dagli schemi.

Voglio solo che vi mettiate in discussione, che vi poniate delle domande, che riflettiate un attimo su chi siete ora e se aggiungere un qualcosa nella vostra routine potrebbe portarvi risultati ancora migliori.

Basta semplicemente partire con quattro passi al giorno...

