



“Questo libro ti aiuterà  
a sviluppare una routine  
del mattino per vivere  
una vita epica”

*Vishen Lakhiani*  
CEO Mindvalley

**ALFIO BARDOLLA**

# **RICCO** **prima delle 8**

Cambia la tua routine quotidiana  
per raggiungere il successo

MONDADORI

# Introduzione

I **5** motivi per creare una routine del mattino:

1. aumenterai la tua capacità di pensare a lungo termine;
2. sarai pienamente padrone della tua vita e del tuo destino;
3. sarai più focalizzato, quindi più soddisfatto e più produttivo;
4. accrescerai la tua energia, potenziando corpo e mente;
5. aumenterai la tua attitudine ad avere successo.



Tre voli e trenta minuti di yacht più tardi arrivai a Necker Island, il *buen retiro* di Richard Branson alle Isole Vergini. Un paradiso, non scherzo. La barriera corallina a pochi metri dalla spiaggia, l'acqua turchese, il profumo di mare e quello di ibisco, le stanze eleganti, con enormi vetrate su almeno due pareti.

L'avevo sognato per mesi, e finalmente ero lì: a due passi da una natura incontaminata e a un tiro di schioppo da Richard Branson, uno dei top businessman della Terra. Una bella dormita e l'indomani sarei stato pronto per vivere al massimo quell'esperienza.

Questo quadretto perfetto non teneva conto di un fattore quasi matematico: il fuso orario. Alle prime luci dell'alba avevo gli occhi spalancati. Mi sono girato dall'altra parte, niente. Allora ho controllato l'andamento delle principali Borse, ho dato un'occhiata alla casella di posta e risposto ad alcune email, scorso le bacheche di Facebook e Instagram. Del sonno, nessuna traccia. Mi sono alzato e avvicinato alla finestra. Richard Branson era in tuta, faceva esercizio sulla spiaggia. Avevo letto che si svegliava presto, ma un conto è saperlo, altro conto è vederlo.

Ho guardato l'orologio: le 5 e mezzo. Come minimo era in piedi dalle 5.

Ho ripreso il cellulare: volevo controllare come stava chiudendo la Borsa di Tokyo e come stavano aprendo i

mercati europei, ho guardato un paio di TED Conference su YouTube e nel giro di venti minuti mi sono reso conto che, mentre io non avevo fatto altro che rimanere seduto in camera, incollato al mio schermo, del tutto scollegato dal contesto, sir Richard aveva finito di allenarsi, si stava sgranchendo le gambe dopo quella che doveva essere una sessione di meditazione e si stava sedendo su una roccia di fronte al mare con un quaderno sulle ginocchia, dove cominciò ad annotare alcune cose.

Branson si sveglia alle 5 del mattino e dedica le prime ore del giorno allo sport, alla meditazione e a quello che gli anglosassoni chiamano *journaling*. In italiano non esiste una parola corrispondente: "tenere un diario", la traduzione letterale, ha un retrogusto un po' infantile. Il *journaling* di Richard Branson e di tanti big performer, però, ha poco da spartire con giovin fanciulle che confidano i loro più teneri segreti a pagine rosa chiuse con un lucchetto: è una tecnica di crescita personale che consente di aumentare la propria autocoscienza, di alimentare la propria vision, di accrescere la consapevolezza sui passi che si stanno compiendo per raggiungere dei risultati.

Nei giorni successivi, durante le nostre chiacchierate, Branson sottolineò più volte l'importanza di avere una *morning routine*: una routine del mattino con la quale riempire le ore dalle 5 alle 7 – le più preziose della giornata, stando a lui. Mi ripeté la sua, ponendo particolare enfasi sul concetto che tra i quaranta e i sessant'anni dobbiamo prenderci cura del nostro corpo, perché tra i sessanta e gli ottanta sarà il nostro corpo a prendersi cura di noi.

Lo confesso: se a dirmelo non fosse stato lui mi sarei chiesto se avevo davanti un matto. "Prendersi cura del corpo alle 5 del mattino, figuriamoci." Nella mia quotidianità mi era capitato di alzarmi a quell'ora per un solo motivo (fuso orario a parte): recarmi in aeroporto. Senza aerei da prendere, mai e poi mai mi sarebbe venuto in mente di puntare la sveglia all'alba.

Qualche tempo dopo, al gala della Robert F. Kennedy

Human Rights Foundation, mi ritrovai a parlare con Tim Cook, il CEO di Apple. Tim mi raccontò che si svegliava abitualmente alle 4 e mezzo, leggeva i giornali, organizzava l'agenda della giornata, faceva un po' di palestra e poi si recava in ufficio. «Sono quello che accende le luci al mattino e quello che le spegne la sera» chiosò.

“Un altro” mi dissi, quasi sorpreso. Incomprensibilmente: sapevo da anni che tanti dei numeri uno del mondo si alzano presto. E con “presto” non intendo le 6 e mezzo – per avere quella mezz'ora in più che ci consentirebbe di sorseggiare una tazza di tè con calma prima di cominciare la giornata –, ma un orario generalmente etichettato come “notte”.

Ho pensato: “Potrei fare la stessa cosa”. Faccio parte di quella categoria di persone che sarebbero ben liete di essere ubique e di avere una giornata di trenta, anche trentacinque ore: non avendo ancora capito come dilatare il tempo, cominciare ad aggiungere un paio di ore mi sembrava meglio di niente. Tuttavia, per anni non ho messo in pratica questi buoni propositi. Perché? Per tanti motivi.

La parte pigra della mia mente, affezionatissima a quelle due ore da trascorrere sotto le coperte, si rifiutava di cogliere il collegamento tra la comune abitudine di Branson e Cook (avere una routine del mattino) e la qualità della loro vita (questi due signori riescono infatti a gestire con relativa tranquillità responsabilità che gran parte dell'umanità considererebbe soverchianti, trovando tempo anche per se stessi).

L'idea stessa che svegliarsi a quell'ora potesse avere un impatto positivo sulla mia capacità di rimanere focalizzato e

**“ Svegliarsi all'alba:  
una strategia  
di sicuro successo  
per rimanere focalizzati ”**

di perseguire obiettivi a lungo termine mi sembrava assurda. Mi alzavo abitualmente alle 7 per accompagnare (di corsa) i miei figli a scuola, e mi sentivo già un supere-

roe. Durante il giorno riuscivo a essere produttivo a sufficienza per fare tutto quello che dovevo e volevo. E allora? Chi me lo faceva fare di alzarmi all'alba?

Me l'ha fatto fare, qualche anno dopo quegli incontri, la consapevolezza di essermi esposto a un rischio: ritrovarmi a vivere la vita degli altri.

Fino al 2017 sono stato un imprenditore con aziende in diversi settori (formazione, immobiliare ed energia, in particolare): avevo una giornata molto piena, lo schermo dello smartphone perennemente illuminato da qualche chiamata o notifica, un'agenda senza righe vuote, ma riuscivo a rimanere centrato su di me. Riuscivo a fare le cose che mi piacevano: dedicare tempo ai miei figli e a mia moglie, viaggiare, leggere, studiare, entrare in contatto con i migliori al mondo, frequentare corsi o seguire videolezioni di crescita personale. Se il rumore di fondo si faceva insostenibile, potevo permettermi di isolarmi e riconnettermi con me stesso. Avevo lavorato proprio per assicurarmi questa possibilità: capire come vivere senza lavorare, ed essere libero di riempire il tempo – la risorsa più scarsa e preziosa di cui tutti noi disponiamo – a mio piacimento. Ce l'avevo fatta, quindi il problema non si poneva.

Nel 2017, però, ho quotato in Borsa una delle mie aziende, la Alfio Bardolla Training Group, una delle maggiori realtà di formazione in Europa. Raggiunto questo traguardo – un'esperienza entusiasmante, di enorme gratificazione – tutto è diventato più difficile.

Avevo vissuto per anni in maniera frenetica, lavorando tra le sedici e le diciotto ore al giorno e rimanendo costantemente focalizzato sul mio obiettivo. Ero convinto che, raggiunto il *goal*, avrei avuto finalmente accesso al mio Shangri-La: una serena realizzazione, la possibilità di produrre e crescere nella quiete. Invece, appena svoltato l'angolo, mi sono accorto che dietro c'era una montagna di complicazioni: alle solite questioni aziendali si sono aggiunti i rapporti con gli azionisti, le incertezze legate al va-

lore oscillante delle azioni, le aspettative dei terzi. La pressione è aumentata a dismisura.

Avevo nuovi obiettivi, ma per la prima volta non riuscivo a perseguirli con l'efficienza di sempre. Credevo di non avere più tempo per niente, a parte la gestione di grane ed emergenze, e questa impressione mi sembrava oggettiva, incontestabile, tanto quanto il verde dei dollari.

Di colpo mi ero trovato ad avere circa 250 collaboratori, in Italia e all'estero. Non ero più un imprenditore che avrebbe potuto prendersi giorni free a suo piacimento: ero un imprenditore che avrebbe sì potuto delegare ad altri la cura delle sue aziende, ma solo dopo aver dedicato dodicidiciotto mesi al passaggio di consegne.

Quello che chiamo rumore di fondo era diventato insopportabile, e al suo aumentare è diminuita la mia capacità di rimanere concentrato. Qualsiasi cosa dovessi o volessi fare, c'era sempre qualcos'altro che richiedeva la mia attenzione: centinaia di persone con cui parlare, un collaboratore che bussava, il telefono che squillava, il numero delle email e delle notifiche che cresceva senza sosta. Siamo tutti sempre connessi, ed essere connessi ha finito per diventare sinonimo di "disponibili": chi scrive si aspetta che dall'altra parte ci sia qualcuno che legge e risponde in tempo reale. Stressante, non trovi?

In più, come tutti, ogni giorno dovevo e devo confrontarmi con quelli che sono veri e propri strumenti di distrazione di massa: la rete prima di tutto, con i suoi aggregatori di informazioni e di contenuti, ma anche la televisione. Basta pochissimo per passare su YouTube un'ora invece degli otto minuti che realmente servirebbero per guardare in modo proficuo l'unico video che davvero ci serve: questo vale per tutti i social network, ma anche per tanti siti, per le newsletter, e certamente vale per le serie televisive.

Oggi godiamo di un'incredibile ricchezza di informazioni: sono tutte lì, dalle più essenziali alle più superflue, facilmente accessibili, apparentemente a nostra disposizione, senza filtri. Un sogno, per certi versi: volendo, possiamo

ampliare la nostra conoscenza a dismisura, investendo solo il nostro tempo. Se non ci fosse un rovescio della medaglia, saremmo tutti colti e informati, e “Mondiali” non sarebbe la parola più cercata su Google nel corso del 2018. (Se te lo stai chiedendo, negli Stati Uniti è “World Cup”).<sup>1</sup> Perché cerchiamo “Mondiali”? Perché questa gran quantità di informazioni non è impacchettata, se non dalle bacheche dei social network o dalle principali testate, che danno identico rilievo alle scelte di governo e al matrimonio di Harry d’Inghilterra, all’innalzamento del livello dei mari e a un video con protagonista un gattino. Seguendo il flusso, finiamo per rimbalzare da un post a una foto, da un video a un articolo, da un banner a una email, ma così facendo perdiamo il controllo della situazione. Perdiamo il controllo del nostro tempo.

È gravissimo. Perché la nostra energia e la nostra capacità di rimanere concentrati sono limitate: se ci lasciamo trascinare, finiamo per vivere con il pilota automatico inserito, limitandoci a reagire agli innumerevoli stimoli che riceviamo.

*Pin*, email: ferma tutto e rispondi.

*Frum*, messaggio: ferma tutto e rispondi.

*Toc toc*, “Alfio, avresti un minuto?”: ferma tutto e rispondi.

*Drin*, telefonata: ferma tutto e rispondi.

Non conta quanto sia impegnativa la richiesta che ci viene sottoposta: limitarsi a rispondere significa lasciare il volante della propria vita a chi bussa per entrare.

Domanda retorica: vivere così consente di sentirsi nel pieno controllo della propria esistenza? No, ovviamente. Non è un danno solo in termini di tempo, ma anche di salute: diverse ricerche suggeriscono che sentirsi in balia degli eventi aumenta lo stress; lo stress ci induce a mangiare di più, ingrassiamo, il nostro benessere diminuisce, ci sentiamo più fiacchi e così via, in un circolo vizioso che diventa difficile interrompere.

Ne parlo con cognizione di causa perché è ciò che mi è successo post-quotazione.

In più, mi sono reso conto di non riuscire più a dedicare tempo alle mie passioni: avevo smesso di imparare cose nuove, di leggere due libri a settimana, non vedevo più videocorsi, la mia crescita personale si era arenata. Non era quello che volevo. Ma era quello che mi ero trovato a fare.

Volevo riprendere in mano il timone e riportare la mia nave sulla giusta rotta, quella dei miei sogni. Sapevo come riuscirci: dovevo diventare un big performer. Non mi restava che studiare un piano.

**“ Per migliorare le tue performance, stare meglio e avere più tempo, devi diventare un big performer ”**

Ho ripensato a Richard Branson e alla sua routine sulla spiaggia. “Com’è possibile che un imprenditore a capo di oltre trecento aziende riesca a fare sport e io non abbia tempo nemmeno per pensare alla parola ‘tapis roulant’?”

Ho unito allora i puntini e messo a fuoco che organizzare efficacemente le prime ore del mattino è una caratteristica comune a tante persone di successo. Perché? Perché tra le 5 e le 7 del mattino possiamo sganciarci dal resto del mondo: nessuno verrà a chiamarci, salvo casi di emergenza. E, di conseguenza, possiamo dedicarci a ciò che conta davvero e che tendiamo a mettere sempre da parte: noi stessi.

In quelle ore possiamo fare sport, come Tim Armstrong, il capo di Aol, come Jeff Immelt, il CEO di General Electric, o come Robert Iger, il CEO della Walt Disney. Possiamo ritagliarci uno spazio per la coppia, come Howard Schultz, l’amministratore delegato di Starbucks, che si sveglia alle 4 e mezzo, fa una corsa in bici con la moglie e alle 6, dopo doccia e caffè, entra in ufficio. Possiamo investire nella nostra crescita spirituale, come Jack Dorsey, il creatore di Twitter, che alle 5 e mezzo prima medita e poi corre per una decina di chilometri. Anthony Robbins invece fa una doccia ghiacciata, poi medita insieme alla moglie. Possiamo anche dedicare questo tempo a lavorare, ma a un li-

vello più alto, strategico, rispetto alla mera gestione quotidiana: è ciò che faceva Sergio Marchionne, a partire dalle 3 e mezzo.

Da questa presa di coscienza alla messa in pratica sono passate diverse settimane.

Il nostro cervello resiste sempre al cambiamento. Adora ripetere gli stessi copioni: gli danno sicurezza. Le novità, invece, lo spiazzano: gli richiedono un sacco di lavoro per orientarsi, capire se è in presenza di una cosa positiva o negativa e, se è positiva, per stabilire un nuovo schema per reitlarla.

Il mio cervello non voleva saperne di svegliarsi alle 5: continuava a ripetermi che non aveva senso alzarsi quando fuori è ancora buio, fa freddo e a letto si sta così comodi. Proprio non sapevo come dargli torto, dopo anni in cui mi ero abituato a pensare che meditare fosse una perdita di tempo e che era meglio una pizza oggi di un addominale tonico domani.

Così ho continuato a svegliarmi alle 7 e, come prima cosa, a prendere in mano lo smartphone: non erano passati neanche trenta secondi da quando avevo aperto gli occhi, e già stavo lasciando che a dettare la mia agenda fossero le persone che mi avevano scritto una email o commentato sotto qualche post di LinkedIn.

Devo la creazione della mia routine del mattino al fuso orario.

Non solo a quello che nel 2017 mi ha permesso di alzarmi e di vedere Richard Branson all'opera, ma a quello che, nel 2018, al ritorno da una serie di viaggi di lavoro a Singapore e Hong Kong, mi ha spinto ad alzarmi prestissimo. O meglio, all'orario giusto.

Dato che è più difficile cominciare qualcosa da zero rispetto a continuare un percorso già intrapreso, ho sfruttato il fuso per svegliarmi alle 5, limitando gli sforzi e dribblando la resistenza della mia mente al nuovo.

All'inizio ero un po' impacciato: improvvisamente mi sono trovato ad avere a disposizione un tempo vuoto

– cosa che non mi capitava da molto – e non sapevo come riempirlo. Mi sono lasciato guidare dagli esperti e ho seguito i suggerimenti di alcuni libri sul tema, per poi arrivare a creare una routine a mia immagine e somiglianza, che mi rispecchia perfettamente e mi fa sentire a mio agio dall’inizio alla fine.

Se la gestione di quelle ore non è stata immediata, lo sono stati invece i benefici, che potrei raggruppare in tre macroaree: vision, tempo ed energia.

“Vision” è un termine aziendale: indica i valori e le aspirazioni che devono ispirare e guidare l’azione e gli obiettivi di lungo termine in linea con essi. Prova a trasportarlo sul piano personale: con vision si intende lo scenario che immagini per te nel futuro, dove vuoi andare, come vuoi essere. I principali vantaggi che otterrai costruendo una routine del mattino sono:

- essere più connesso con le tue aspirazioni di lungo termine, con la versione migliore di te stesso, quella che immagini, un domani, vivere la vita dei tuoi sogni: accadrà perché durante la routine del mattino avrai la possibilità di riflettere su ciò che vuoi dalla vita e su come raggiungere i tuoi obiettivi, calando nella realtà del tuo quotidiano i target che davvero contano per te, anche se sono posposti nel tempo;
- dal punto di vista emozionale, questa maggiore consapevolezza di te, delle relazioni che vivi con chi ami e con chi ti sta accanto, ti permetterà di sentirti pienamente al volante della tua vita: riuscirai a gestire meglio le tue emozioni, ti arrabbierai meno e sarai meno stressato.

Quanto al “tempo”: ti sarai di certo già cimentato in quella sfida quotidiana che è la sua gestione. Se hai scelto di leggere questo libro, suppongo che tu voglia impegnarti per potenziare le tue performance e ottenere più tempo libero, obiettivi che raggiungerai, con una routine del mattino, migliorando al contempo altri aspetti:

- prima di tutto, banalmente, svegliandoti alle 5 avrai a disposizione all'incirca dalle due alle tre ore in più: ore in cui potrai occuparti in tranquillità di tutto ciò che davvero conta e che metti costantemente da parte;
- una di queste cose è sicuramente la pianificazione della tua giornata: una volta individuate con certezza le tre cose importanti cui dedicarti nelle successive ventiquattr'ore, potrai entrare nel mondo e venire assalito dal rumore di fondo senza timore di essere portato via dalla corrente incessante di emergenze e stimoli esterni;
- non tutti coloro che scelgono di alzarsi molto presto dedicano uno spazio della propria routine del mattino al lavoro, ma ti svelo che per me è estremamente utile poter lavorare per novanta minuti nel silenzio totale e con calma su un qualcosa che ritengo prioritario;
- l'ultimo beneficio in termini di tempo è connesso con gli aspetti emotivi citati sopra: essendo più sereno, sarai più focalizzato non solo sui tuoi obiettivi ma anche sui compiti che devi svolgere alla scrivania. Questa maggior concentrazione, a sua volta, si traduce in maggior velocità, maggior soddisfazione e minor fatica. In altre parole, in maggior produttività. E una maggior produttività porta a maggior denaro, ma anche ad avere più tempo libero.

L'“energia”, infine, è il tuo carburante, la risorsa che ti permette di andare avanti e di farlo con ritmo, entusiasmo, carica e passione. Nelle prossime pagine ti svelerò come “hackerare” i tuoi livelli di energia, facendo in modo da averne il più possibile, semplicemente acquisendo buone abitudini. Una su tutte? La routine del mattino, che influirà positivamente sul tuo benessere psicofisico:

**“Avere una routine del mattino garantisce risultati pazzeschi: esatto, anche a te”**

- sarai più attento alla gestione delle tue risorse in termini di energia e forza di volontà: nelle prossime pagine

scoprirai come influenzare positivamente la prima senza ricorrere necessariamente alla seconda. Fatto questo, ti si spalancherà la porta per modificare alcune abitudini nocive e limitanti dal punto di vista fisico, sostituendole con altre nuove, ma potenzianti;

- avendo tempo a disposizione, comincerai a muoverti con regolarità: un allenamento costante dà evidenti benefici sul piano della salute e sprona ad acquisire migliori abitudini alimentari.

Tornando alla mia storia, ho impiegato parecchio per decidermi. Superato questo scoglio, ho studiato per imparare a organizzare al top le mie mattine. Una volta iniziato, mi ci sono volute davvero poche settimane per accorgermi che avere una routine del mattino non permette di ottenere risultati stratosferici solo ai miei amici miliardari, ma ha consentito anche a me di ritrovare concentrazione, energia, forza, prontezza: tutti fattori fondamentali per la crescita delle mie aziende e per far sì che la qualità della mia vita sia migliore.

**Titolo titolo titolo** è il libro che avrei voluto leggere quando ho iniziato a maturare l'idea di costruirmi una mia routine. Spero che aiuti te a fare il grande passo e semplifichi le scelte che dovrai prendere quando ti troverai nel buio, un po' disorientato, in una casa che ancora dorme, con diverse ore davanti tutte per te.

Nelle prossime pagine troverai la sintesi del mio viaggio alla scoperta della produttività prima di arrivare in ufficio e prima di dare accesso agli stimoli esterni, rimuovendo i freni mentali che impediscono di migliorarsi.

Perché, in fondo, che cosa cerchiamo tutti, se non di diventare la versione migliore di noi stessi?



## Pensa in grande

I 5 principi top sulla vision:

1. diventare consapevole della vita che vuoi è il primo passo per realizzarla;
2. pensare a lungo termine è fondamentale per non disperdere le tue risorse più preziose: il tuo tempo e il tuo focus;
3. pensare in piccolo e pensare in grande costano lo stesso sforzo: non autolimitarti;
4. avere successo non è come vincere alla lotteria: non si ottiene con un balzo quantico, ma con costanza e tanti piccoli passi. Vuoi arrivare lontano? Applica la regola dell'1 per cento;
5. la routine del mattino sarà il tuo *trigger point* per entrare nella ruota del successo e farla girare.



La mia prima vision l'ho costruita quando frequentavo le scuole elementari.

Guardavo il figlio dei miei vicini di casa attraversare velocissimo Chiavenna in sella a una motocicletta SWM arancione nuova fiammante, con una racchetta da tennis dai colori psichedelici in spalla, diretto al centro sportivo. La mia racchetta era di legno, la mountain bike un miraggio. Ispirato dall'invidia, immaginavo con mille dettagli il mio futuro stile di vita: volevo poter utilizzare gli stessi oggetti del figlio dei miei vicini di casa. Immaginavo il momento in cui l'avrei battuto a tennis, nella finale del torneo, con un'attrezzatura all'altezza della situazione, e quello in cui avrei deciso su quale scaffale della mia stanza posizionare la coppa. In mezzo, vedevo un giovanissimo Alfio fare ritorno a casa con il trofeo nella sacca, pedalando soddisfatto sulla sua bicicletta rossa.

Sogni? In parte, certamente. Non ho mai affrontato sulla terra rossa il figlio dei vicini, in compenso entrambi i miei figli frequentano un corso di tennis. Quando avrei potuto permettermi la bicicletta che desideravo da bambino il mio sogno aveva cambiato forma, e ho preferito comprarmi una Harley Sportster 1200.

Tutti i sogni hanno però una parte che può essere ancorata alla realtà. Non si tratta solo e sempre di materiale onirico, che con la concretezza nulla ha a che vedere. Im-

immaginare il proprio futuro è anzi un esercizio utilissimo, visto che è proprio lì che andremo a vivere.

Ne sanno qualcosa gli atleti. Lo sport coaching suggerisce che la visualizzazione può esercitare un enorme potere sul perfezionamento delle prestazioni fisiche: provare per credere.

Prendiamo i campioni olimpici: a così alti livelli, la visualizzazione è parte integrante dell'allenamento. Gli atleti immaginano l'intera prestazione, dall'inizio alla fine, nel modo più vivido possibile: significa che si sforzano non solo di immaginarsi nel contesto in cui avverrà la gara, ma che provano l'emozione della vittoria, sentono addirittura i muscoli contrarsi. Si chiama "effetto Carpenter", o legge ideomotoria: già nel 1873 il fisiologo inglese William Carpenter dimostrò che la rappresentazione mentale di atti motori può provocare reazioni nei muscoli coinvolti, sebbene lievi.<sup>1</sup> Più completa riesce a essere la visualizzazione, maggiore è l'effetto sulla prestazione.

Una simile pratica non è innata. Per riuscire a ottenerne il massimo possibile – e far sì che contribuisca al raggiungimento di una medaglia olimpica o di un record – gli atleti vi ricorrono quotidianamente.

"Cosa c'entrano le tecniche di visualizzazione utilizzate dai grandi sportivi con la vision e, soprattutto, con la routine del mattino?" ti starai chiedendo.

Non detestarmi se ti rispondo a partire da un'altra domanda. Quando, nella vita di tutti i giorni, ti ritagli il tempo per immaginare il tuo futuro, fare il punto sui tuoi sogni e i tuoi obiettivi a medio termine? La risposta è scontata, ma vale la pena esplicitarla: mai.

**“ Per ottenere  
risultati costruttivi  
devi avere chiarezza  
sulla tua destinazione ”**

Il risultato – perdona la brutalità – è che procedi a caso, senza chiarezza sui tuoi desideri né sulla tua meta. Ti lasci portare dal flusso: la sveglia suona, ti alzi, accendi il pilota

automatico e nel giro di mezz'ora sei imbottigliato nel traffico, verso un ufficio che detesti, o magari verso un lavoro che ami, ma comunque programmato per arrivare fino a sera senza aver compiuto un solo passo nella direzione dei tuoi sogni.

Svegliandoti presto al mattino, invece, puoi coltivare la tua vision. E puoi farlo in tanti modi diversi, che ti mostrerò in un capitolo successivo.

Qua intendo invece richiamare la necessità di averla, una vision.

Parlo di "necessità" non a caso: se non hai chiarezza sulla destinazione, non conta quanto veloce ti muovi, non arriverai comunque da nessuna parte. E perderai il tuo tempo.

### *Pensa a lungo termine*

Il dottor Edward C. Banfield, politologo statunitense e professore all'Università di Harvard, ha condotto svariate ricerche per individuare il fattore chiave in grado di condurre le persone al successo. In cinquant'anni di studi scartò l'intelligenza, l'educazione, la ricchezza familiare e le connessioni sociali ad alto livello: è emerso che questo fattore è la capacità di avere una visione di lungo termine.

In altre parole, una volta compreso che le azioni di oggi contribuiscono a determinare la persona che saremo e il futuro nel quale andremo a vivere, il successo sarà alla nostra portata. Questo perché il successo non è questione di fortuna, un accidente che capita dall'oggi al domani, ma è il frutto di un lavoro lungo, che probabilmente ha richiesto anni, se non decenni.

Sono quindi più attrezzate per il successo quelle persone che riescono a guardare in avanti nel tempo e a comportarsi di conseguenza, come prova il test del marshmallow.

Sembra uno scherzo, ma non lo è. Tra gli anni Sessanta e Settanta del Novecento, il professor Walter Mischel condusse all'Università di Stanford un esperimento con alcuni bambini. Disse loro che potevano scegliere tra prende-

# L'ILLUSIONE DELL'ICEBERG

- IL SUCCESSO È UN ICEBERG -

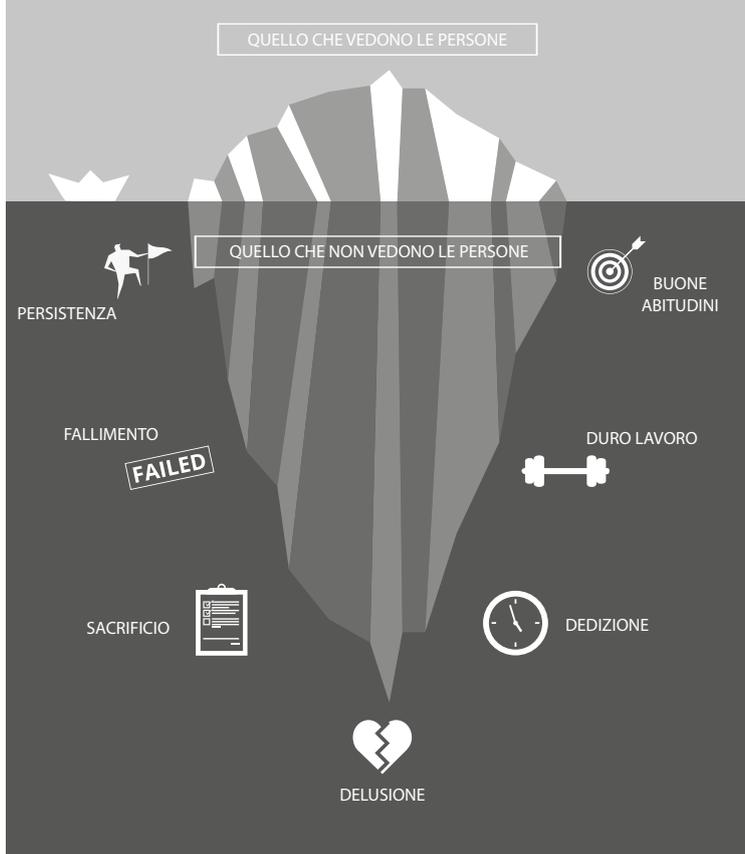


Figura 1

re subito un marshmallow oppure averne due al termine dell'esperimento, che sarebbe durato quindici minuti. Dopodiché uscì dalla stanza e li lasciò a riflettere per conto proprio. Mischel seguì la crescita di quei bambini e comparò le performance che ottenevano da adulti con i risultati

del test: è emerso che chi è in grado di sacrificare la gratificazione immediata per un obiettivo più grande è più incline ad avere successo rispetto a chi aveva scelto di mangiare subito il marshmallow.

Riflettici: i fumatori pensano a cosa vogliono nel giro di un'ora (la prossima sigaretta), la persona media pensa a dove sarà fra tre mesi (in vacanza), ma la persona di successo pensa a come sarà la sua vita tra dieci anni. Quando definisce la sua agenda di oggi, si accerta che sia allineata con quell'obiettivo.

**“ Pianifica  
il tuo futuro:  
è il posto  
dove andrai  
a vivere ”**

Tutti sono motivati da una ricompensa: i risultati che ottieni dipendono da dove decidi di posizionarla. Per arrivare ad avere successo devi avere una visione di lungo termine, che ti aiuti a dare oggi un valore diverso al tempo che dedichi a rispondere alle email (per far fronte a bisogni di altri) e a quello che dedichi invece a compiere le azioni che ti porteranno più vicino alla tua destinazione.

### *La tua vision cambia con te*

Sapere che futuro desideri è il primo step per realizzarlo.

Tutto qua? Certo che no. Anche se hai consapevolezza del futuro che vuoi vivere, realizzarlo non è semplice. Ma è possibile, come dimostrano innumerevoli casi, tra i quali il mio.

Come ho accennato poco fa, sono nato a Chiavenna, in una famiglia semplice. Padre capostazione, madre casalinga, tre figli. L'ambizione di mio padre per me era che studiassi e mi laureassi, cosa che ho fatto: a Milano, Economia bancaria, finanziaria e assicurativa. La sua vision riguardo a me era cristallina: laurea e poi, col "pezzo di carta" in mano, un buon posto a tempo indeterminato, che avrebbe garantito una relativa tranquillità economica e sicurezza negli anni della pensione.

Io però non volevo questo. Volevo potermi permettere il tenore di vita che sognavo, ma non investendo l'80 per cento del mio tempo in un lavoro che mi avrebbe fagocitato: volevo la libertà finanziaria. Volevo, in altre parole, diventare ricco a sufficienza per potermi permettere di gestire il tempo a mio piacimento.

Durante gli anni dell'università, per mantenermi avviai un'azienda che sviluppava software. Presto mi resi conto che i miei studi non mi avrebbero aiutato in alcun modo a diventare ricco. Mi avrebbero aiutato forse a diventare un buon banker, un agente assicurativo performante, ma non ricco. Mentre cercavo di capire il da farsi, la mia azienda prese il volo: diversi investitori decisero di puntare su di noi (eravamo tra i primi in Italia a occuparci di web e di internet), così mi misi al lavoro per costruire e implementare un piano di crescita. All'improvviso, però, a causa della bolla della new economy, due fondi di investimento si rimangiarono la parola e l'azienda dovette fare i conti con la promessa di una crescita che non ci sarebbe stata. Fu terribile: il minuto prima ero proiettato verso il successo, il minuto dopo dovevo licenziare dei dipendenti appena assunti e capire come gestire una marea di debiti.

È stato allora che ho messo a fuoco una delle leggi principali della libertà finanziaria: la libertà finanziaria non si costruisce risparmiando e immobilizzando il capitale, ma utilizzando i soldi per fare altri soldi e creando entrate automatiche.<sup>2</sup>

Benché sia molto coinvolto nella vita delle mie aziende, posso dire di essere riuscito a raggiungere la libertà finanziaria: se volessi, potrei staccarmi e cominciare a fare altro. Potrei anche non fare nulla. In fondo, non era forse questa la mia vision iniziale?

Tuttavia, nel tempo la mia vision è cambiata con me. È cresciuta. È maturata.

Da ragazzo volevo semplicemente diventare ricco.

Da giovane volevo diventare ricco e libero finanziariamente.

Da adulto ero ricco, ero libero finanziariamente e volevo quotare una delle mie aziende.

Oggi, cosa voglio? Di sicuro, voglio mantenere quanto ho costruito finora. In più, voglio diventare un top performer ed espandere la mia attività di formazione all'estero, e ho una mission: elevare la cultura finanziaria dell'umanità.

Al momento dell'uscita di questo libro sto ancora scrivendo la mia nuova vision su un foglio bianco. È molto più raffinata rispetto a quelle del passato, perché tiene conto di tutti gli aspetti della vita, non solo di quello economico.

### *Disegna il tuo futuro*

Secondo Jon Butcher, il fondatore di Lifebook,<sup>3</sup> una life vision dovrebbe coprire dodici aree:

1. salute e fitness: che forma fisica vogliamo ottenere e come intendiamo mantenerla;
2. la vita emotiva: quali emozioni ci fanno stare meglio e qual è la nostra ricetta per sentirci spesso così?;
3. il carattere: se possiamo decidere chi vogliamo diventare, possiamo anche influire sui tratti del nostro carattere. Vogliamo essere una persona ottimista, realista, sensibile, egoista, empatica, energica, tranquilla, impetuosa...? Come possiamo farlo?;
4. la vita intellettuale: a cosa preferiamo dedicare il nostro pensiero? Ci piace frequentare mostre d'arte, suonare il pianoforte o magari leggere romanzi russi del XIX secolo?;
5. la vita spirituale: quali sono gli obiettivi spirituali che ci poniamo (se ce li poniamo), e come intendiamo coltivare la nostra spiritualità;
6. la relazione con l'amore: coltivare il legame che ci unisce alla nostra compagna o al nostro compagno, come ci immaginiamo tra qualche anno, come intendiamo comportarci per arrivare ad allora innamorati come oggi;

7. la relazione con i figli: che tipo di genitore vogliamo essere?;
8. la vita sociale: come intendiamo relazionarci con la famiglia, gli amici, i colleghi e i collaboratori;
9. la vita finanziaria: il nostro rapporto con il denaro, come intendiamo gestirlo per far sì che lavori per noi e sia al nostro servizio;
10. la carriera: se non seguiamo i corsi dell'Alfio Bardolla Training Group e, dunque, ancora non disponiamo di entrate automatiche, dovremo pensare a come guadagnare in maniera tradizionale e fare il punto sui nostri punti di forza e quelli di debolezza;
11. la qualità della vita: dove e in che tipo di casa intendiamo vivere, come e quanto vogliamo viaggiare, che tipo di abiti intendiamo indossare, che tipo di cibo intendiamo mangiare;
12. la life vision: la persona che vuoi essere, nel futuro che vuoi vivere.

Quando chiedo ai miei corsisti di ragionare sul costo dello stile di vita che vogliono ottenere, suggerisco loro di immaginarsi fra tre anni: un tempo abbastanza breve per essere motivante e abbastanza lungo per gestire progetti complessi. In base alla cifra che otterranno, potranno stendere un piano personalizzato. Credo che sia un tempo giusto anche per lavorare sulla tua vision: ogni tre anni, quindi, riprendi il filo e fai il punto della situazione.

Nel frattempo, periodicamente (diciamo ogni tre o quattro mesi), dovrai valutare le tue azioni rispetto ai tuoi obiettivi di lungo termine e, se necessario, aggiustare il tiro.

Tutti i giorni potrai invece trovare il modo per calare la tua vision nella realtà, compiendo le azioni necessarie alla sua realizzazione. Quando? Durante la tua routine del mattino: come cominci la giornata, infatti, determinerà la tua attitudine mentale e il contesto per il resto del giorno.

## *Stabilisci degli step intermedi*

Una volta messi a fuoco gli obiettivi, dovrai lavorare anche sul “come” raggiungerli e sul “perché” te li poni. Senza questi due passaggi fondamentali, rischierai di ritrovarti con una serie di obiettivi genericamente definiti che, però, potrebbero non riflettere nemmeno ciò che vuoi veramente.

E in ogni caso non avrai stabilito nessun piano. Se manca il piano si tratta di desideri, non di una vision.

**“ Sapere dove vuoi arrivare non serve a niente se non hai la mappa per arrivarci ,”**

Per realizzare una vision, invece, dobbiamo non solo sapere esattamente che futuro intendiamo vivere, ma anche come arrivarci.

Perché? Perché è difficilissimo mantenere salde le nostre intenzioni quando la vision che intendiamo realizzare è spostata avanti nel tempo.

James Clear, autore bestseller e speaker motivazionale che studia come le abitudini condizionano la nostra vita nel suo complesso, prende a prestito un concetto di solito utilizzato dagli economisti comportamentali: l'incoerenza temporale.<sup>4</sup> Di che si tratta? Del valore che la nostra mente attribuisce alle gratificazioni: questo valore cambia nel tempo ma, tipicamente, la nostra mente attribuisce un valore maggiore alla gratificazione immediata rispetto a una ricompensa, magari più alta, ma postposta nel tempo.

Questa attitudine è fonte di innumerevoli problemi: pensiamo all'esempio già accennato dei fumatori. Sanno perfettamente che fumare è correlato a un alto rischio di cancro e a numerose altre patologie, ma continuano a farlo. Perché? Sono stupidi? No, fumano perché le conseguenze della loro cattiva abitudine sono spostate avanti nel tempo, mentre la gratificante sensazione di relax che la sigaretta gli trasmette è immediata.

È per questa ragione che è importante sapere come si intende realizzare la propria vision. Costruire un piano d'azione. "Spacchettare" la vision stessa in tanti step intermedi a breve e medio termine, coerenti con la vision di lungo termine.

Il miglior modo per definire questi step è ancora quello stabilito da George T. Doran nel 1981.<sup>5</sup> Doran si occupava di temi economici e di management, ma il suo metodo ha valore in ogni campo. Secondo lui gli obiettivi devono essere S.M.A.R.T.:

- S *specifici*: non "Voglio essere in forma" ma "Voglio arrivare a correre una maratona";
- M *misurabili*: non "Voglio dimagrire" ma "Voglio pesare 78 chili";
- A *achievable*, che significa raggiungibili: gli obiettivi troppo alti sono scoraggianti. "Correre più veloce di Usain Bolt" non è un obiettivo raggiungibile, lo è invece "Correre una mezza maratona entro un anno";
- R *rilevanti*: ogni obiettivo deve essere coerente con la vision di lungo termine. I miei studi sul trading e in ambito immobiliare sono stati passi per riuscire a diventare libero finanziariamente;
- T *temporizzati*: se non hanno una scadenza o non sono inquadrati da una precisa timeline, gli obiettivi rischiano di venire posposti rispetto alle mille esigenze della vita quotidiana. Ecco perché "Voglio andare in palestra" non funziona ed è meglio sostituirlo con "Voglio andare in palestra tre volte la settimana, in pausa pranzo".

Secondo la mia esperienza, è inoltre fondamentale che gli obiettivi siano:

- *spacchettabili*: stabilire obiettivi intermedi è essenziale non solo per aggiungere chiarezza e mettere a fuoco le strategie da impiegare per realizzare la propria vision, ma anche per non farsi scoraggiare da un sogno che a

volte può sembrarci troppo grande, troppo ambizioso, anche se non lo è;

- *agendabili*: gli step intermedi devono poter essere trasferiti su un'agenda e spuntati una volta raggiunti.

Infine, tanta letteratura del personal development ritiene che sia importante scrivere i propri obiettivi. A tale fine, io ho due agende: una più piccola, sulla quale lavoro quotidianamente allo status degli step intermedi, e una più grande, che aggiorni settimanalmente.

### *Punta in alto*

Un proverbio africano recita: “È possibile mangiare anche un elefante, basta dividerlo in bocconi”. Suddividere la vision in step intermedi consente di raggiungere obiettivi che – se considerati nella loro interezza – possono intimorirci.

Non deve essere così. Per avere duecentocinquanta dipendenti, ho dovuto prima assumerne uno. Per scrivere questo libro, sono partito da un file vuoto e ho digitato la prima frase. Se ti fai spaventare dalla grandezza delle tue aspirazioni, non arriverai da nessuna parte.

Non devi ridimensionare la tua vision perché ti sembra irrealistica. Ricorda che la vision è una meta al termine di un percorso. E nessuna meta è irraggiungibile, se ben pianificata.

L'importante è che la tua vision ti rispecchi, parli di te, abbia un legame forte con la tua identità più profonda. Se questo criterio è rispettato, nessuna vision è troppo ambiziosa.

**“ Nessuna meta è irraggiungibile, se ben pianificata ”**

Quando la elabori, non pensare in piccolo. Rischia di autolimitarti.

Le ragioni per cui le persone si autolimitano sono due:

1. hanno una scarsa o errata consapevolezza di sé;
2. hanno paura.

## *Il tranello dell'effetto Dunning-Kruger*

Spesso conosco persone che si iscrivono ai miei corsi senza essere convinte fino in fondo di riuscire a raggiungere il proprio obiettivo, ovvero la libertà finanziaria. Alla domanda "Perché non dovresti farcela?" negli anni ho ricevuto le risposte più varie: "Perché non sono andato all'università", "Perché sono la pecora nera della famiglia", "Perché non concludo mai niente", "Perché ho un cattivo rapporto con i numeri", "Perché non ho forza di volontà...", "Perché non sono abbastanza intelligente / determinato / acuto / previdente...". "Ti stai vendendo al di sotto di quello che sei" rispondo di solito. "Smetti di farlo

e riuscirai a diventare libero finanziariamente."

**“ Ciò che pensi di te  
influenza  
i tuoi risultati ”**

La percezione che abbiamo di noi stessi influenza in modo importantissimo gli obiettivi che riusciamo a rag-

giungere: se pensiamo di non essere all'altezza, di essere inadeguati o non attrezzati a sufficienza per la vision che vogliamo costruire, possiamo scriverla e trascriverla duemila volte con la perizia di un amanuense, ma non si realizzerà.

Esistono due sindromi speculari che spiegano, da un lato, perché persone brillanti tendono ad autosvalutarsi e, dall'altro, perché esistono individui ignoranti e incompetenti che sono molto affermati e hanno raggiunto le vette nel loro campo.

La prima è chiamata "sindrome dell'impostore": l'espressione è stata coniata nel 1978 dalle psicologhe Pauline Clance e Suzanne Imes per descrivere una condizione che colpisce chi sente di non meritare i propri successi. Curiosamente, è diffusa soprattutto negli ambienti accademici, tra persone che hanno elevati titoli di studio e una evidente preparazione.

Da questo punto di partenza hanno preso le mosse due psicologi della Cornell University, David Dunning e Justin

Kruger, e hanno indagato come persone esperte o inesperte in un determinato campo valutassero il proprio livello di competenza.

Dunning e Kruger chiesero agli studenti dei primi anni dei corsi di psicologia della Cornell University di autovalutare le proprie capacità in tre aree: ragionamento logico, grammatica e umorismo. Somministrarono quindi un test per valutare la loro reale competenza, e ne condivisero i risultati con gli studenti, domandando loro di fornire una nuova autovalutazione. I soggetti che si erano definiti molto competenti nelle tre aree ottennero i punteggi peggiori al test ma, ciò nonostante, confermarono la loro autovalutazione. Al contrario, le persone più competenti riformularono le proprie autovalutazioni sulla base dei risultati del test.

L'effetto Dunning-Kruger è una distorsione cognitiva in base alla quale le persone più incompetenti si percepiscono come capaci e agiscono dunque con maggiore sicurezza; al contrario, chi è realmente competente tende a sottovalutare la propria abilità e agisce in maniera meno supponente e arrogante.

Come fare per non cadere nel bias cognitivo dell'effetto Dunning-Kruger? Quando crei la tua vision, pensa in terza persona, come se stessi scrivendo per la versione migliore di te.

Per ridurre l'incertezza, cerca dei mentori che abbiano già raggiunto la cima che vuoi scalare tu. Parlare con queste persone ci permette di avvalerci della loro esperienza anche quando siamo agli inizi: per me è stato fondamentale, e lo è tuttora. Benché sia una persona di successo, continuo a cercare di stare in contatto con i più grandi.

Non temere: non ti sto suggerendo di attaccarti al computer o al telefono e di cercare di contattare mezzo mondo. Tra i miei mentori annovero anche gli autori dei libri che più hanno influito sul mio percorso: non è necessario stringere la mano di qualcuno e guardarlo negli occhi per fare tesoro del suo messaggio. Ti invito a leggere almeno trenta

minuti al giorno libri che siano strettamente connessi con i tuoi obiettivi di crescita personale: è un modo efficacissimo per aprire i tuoi orizzonti e migliorarti.

### *Paura reale e paura immaginata*

Il secondo motivo per cui le persone si autolimitano è molto più profondo, e ha a che fare con la paura.

Il nostro corpo e la nostra mente sono predisposti per mantenere lo *status quo*: per questo esistono centinaia di libri sul cambiamento, di counselor e coach che aiutano le persone a fare fronte agli imprevisti. L'uomo delle caverne che è in noi adora ripetere gli stessi gesti e fare le stesse cose. Gli dà sicurezza. Non è una tendenza facile da sconfiggere, a causa del nostro cervello rettiliano.

Il nostro cervello è diviso in tre parti:

1. l'emisfero sinistro, correlato alle attività di lettura, scrittura ed espressione;
2. l'emisfero destro, correlato alle attività creative (per esempio, pittura o musica) e all'immaginazione;
3. il cervello rettiliano, la parte più primitiva, che controlla il processo decisionale e che gestisce il modo in cui ci relazioniamo con cose o persone.

È quest'ultimo a opporre resistenza al cambiamento, a combatterlo e, talvolta, a paralizzarsi. È però sempre lui a determinare il nostro successo (o l'insuccesso) in campo sentimentale, professionale e anche finanziario. La bella notizia è che si può imparare a controllarlo, la brutta che senza un lavoro su se stessi non ci si riesce.

Chi si affida ciecamente al proprio cervello rettiliano e non si impegna per attivare le altre risorse che pure possiede non potrà essere motore del suo cambiamento. Difficilmente potrà sentirsi bene con se stesso in tutte le fasi della propria vita: come abbiamo visto, la nostra vision cambia con noi e, di conseguenza, devono cambiare le azioni che compiamo per realizzarla. Se invece ci ostiniamo a ripe-

tere continuamente le stesse azioni, otterremo sempre lo stesso risultato: un risultato che, con ogni probabilità, prima o poi diventerà insoddisfacente.

A me è capitato dopo la quotazione: mi comportavo come prima ma il mio modo di fare non era più allineato con i miei bisogni. Per ritrovare allineamento ho dovuto lavorare sulla mia vision, elaborarne una nuova, e attivarla praticamente con una routine del mattino che mi aiutasse a tenere il punto quotidianamente.

“Elevare la cultura finanziaria dell’umanità” è una vision gigantesca rispetto a “diventare ricco”, ma non è irrealizzabile.

Devi sapere che perseguire obiettivi grandi e obiettivi piccoli richiede la stessa, identica dose di determinazione e lo stesso sforzo: l’unico fattore a sbilanciare questa equazione è emotivo, ed è la paura. O meglio, due paure: quella di fallire e quella di subire il giudizio altrui.

Sono paure che conosco bene: le ho vissute entrambe sulla mia pelle, soprattutto agli inizi.

Se ripenso a quando ho cominciato a comprare e vendere immobili, ricordo che lo scoglio più impegnativo da superare per crescere finanziariamente è stato proprio la paura. Oggi mi sembra quasi incredibile, perché sapevo con certezza di avere le competenze per valutare e portare a termine operazioni molto remunerative, ma nonostante ciò dovevo ingaggiare una lotta contro me stesso per fare la telefonata che mi avrebbe consentito di chiudere l’affare. Avevo paura di fallire (e dunque di rimetterci quello che avevo guadagnato fino a quel momento), ma più ancora avevo paura di perdere la faccia di fronte ai miei soci, la reputazione di imprenditore abile e lungimirante: avevo paura del giudizio degli altri.

Ho riflettuto a lungo su questo tema, perché la paura non è un nemico da quattro soldi: è manipolatrice e, soprattutto, radicata in una parte di te dove la logica non riesce ad arrivare. Darle un potere tale da bloccarti, però, ti impedisce di arrivare a vivere la vita dei tuoi sogni: perché farlo, dunque?

Devi prendere coscienza del fatto che esistono due tipi di paure:

1. quelle reali;
2. quelle create dalla nostra immaginazione.

Appartengono alla prima categoria tutte le paure che, in situazioni di pericolo, ci consentono di attivarci e di metterci in salvo. Per esempio, se siamo in autostrada e vediamo un tir sbandare, noi riusciamo a sterzare appena in tempo e a svincolare sulla corsia di emergenza. Abbiamo tutti i sintomi della paura: il cuore che batte forte, sudiamo freddo, siamo agitati. Prima è accaduto l'evento spaventoso, poi, razionalizzando, ci siamo spaventati.

Alla seconda categoria appartengono invece tutte le paure che non sono reali, ma che esistono solo nella nostra testa: la paura di volare, per esempio, è tra queste. Non so se ci hai mai fatto caso, ma i bambini non hanno paura di volare: non sapendo che sorvoleranno montagne e oceani a 10.000 metri di altezza dentro una scatola di latta, vivono il tutto come un'avventura, fiduciosi nelle persone che li stanno accompagnando.

La paura di essere rifiutati, di non essere all'altezza, di non farcela, di perdere lo status sociale, di essere abbandonati, del giudizio altrui... esistono solo nella nostra testa. Non sono reali: non ci sta arrivando addosso un tir.

Il nostro cervello, però, così come non distingue tra un'esperienza realmente vissuta e una semplicemente visualizzata, non distingue neanche tra paure reali e paure immaginate.

Infatti, queste ultime ci sembrano concrete proprio come il muso di un tir, con tanto di luci accese e motore fumante. Perché? Perché ci creiamo continuamente immagini del futuro, talmente vivide da essere in grado di suscitare in noi emozioni e reazioni fisiche. I problemi nascono dal momento che sono proprio le nostre emozioni e le nostre reazioni fisiche a guidarci nel compiere azioni: il risultato è che compiremo azioni congruenti con emozioni

e reazioni fisiche ispirate da una paura che esiste solo nella nostra testa! Questo processo, all'origine delle profezie autorealizzanti, ci insegna che dobbiamo cercare di lavorare sui film del nostro futuro che ci proiettiamo: se sono positivi, rafforzeremo emozioni, reazioni fisiche e azioni positive; viceversa... saremo vittime di qualcosa che non c'è. Come fare per dominare questo loop? Lavorando sulle paure immaginate. Esistono diverse strategie, quelle che trovo più efficaci sono:

- *lavorare sul proprio dialogo interiore*:
  - prova a utilizzare un linguaggio motivante e positivo (non dire, per esempio, “Non ho paura” ma “Mi sento tranquillo perché...”);
  - prova a capovolgere la narrazione (non chiederti “Cosa succederà se accadrà quello che temo?” ma “Cosa posso fare se accadrà una determinata cosa?”);
  - immagina una serie di azioni che potrai compiere se accadrà ciò che temi e visualizzati nell'atto di compierle. In questo modo ti sentirai subito in grado di sopportare meglio qualsiasi imprevisto;
  - focalizzati sul successo che vuoi ottenere e non sui fallimenti che temi. La tua vision e le azioni conseguenti devono portarti verso il successo, non lontano dal fallimento!
- *indagare le origini della paura*: se hai paura di fallire, per esempio, potrebbe essere a causa del fatto che i tuoi nonni hanno perso tutto quando tuo padre o tua madre erano piccoli, e la loro paura di ritrovarsi in quella situazione è arrivata fino a te. Cerca di capire da dove viene la tua paura, quale episodio o racconto che ti hanno trasmesso l'ha causata, e ragiona sul fatto che una cosa accaduta in passato non si ripeterà per forza nel presente o nel futuro;
- *cambiare stato emotivo*: invece di visualizzare continuamente la situazione che temi, sposta il tuo focus su una situazione che ti fa sentire bene;

- *cercare esempi positivi*: conosci qualcuno che si è già trovato nella situazione che ti fa paura e l'ha vissuta serenamente? Cerca di analizzare il suo racconto e di tracciare analogie con quella che sarà la tua esperienza;
- *ancorarsi alla realtà*: prova a porti la domanda "Se lo faccio, muoio?" e a darti una risposta. Seriamente. Realizzare che qualsiasi conseguenza di una tua azione non sarà devastante o irreversibile ti aiuterà a tornare con i piedi per terra e ti darà un motivo in più per osare.

**“ Se lo fai, muori?  
No. Allora procedi! ”**

### 5-4-3-2-1: *via!*

Saper gestire il proprio stato emotivo è una delle abilità specifiche che i ricchi sviluppano per raggiungere i propri obiettivi, insieme, per esempio, al sapersi relazionare col prossimo, al sapersi vendere e saper negoziare, o all'imparare a sfruttare la leva finanziaria.

Una delle tecniche più efficaci per riprendere il controllo sulla propria parte emotiva l'ha elaborata Mel Robbins, speaker motivazionale e star televisiva americana. Nel momento in cui scrivo, la sua TEDx Talk sul tema è stata visualizzata più di diciassette milioni di volte.

Si tratta di una regola, che Mel ha chiamato "Regola dei 5 secondi". Apparentemente è molto semplice: in sostanza, si tratta di agire entro cinque secondi dal momento in cui senti l'istinto o il desiderio di compiere un'azione.<sup>6</sup> Se esiti, conta a rovescio: 5-4-3-2-1 e vai.

Se non agisci entro i primi cinque secondi, la mente tira il freno d'emergenza e scarta l'idea. È un'esperienza che abbiamo fatto tutti almeno una volta nella vita: ti è mai capitato di avere l'impulso di alzarti e cominciare a ballare quando un musicista suona in un locale? Oppure di voler applaudire ma di trattenerci perché saresti il primo a farlo in una sala piena? Se non lo fai entro i primi cinque secondi da quando l'istinto si è affacciato alla tua mente, non lo fai più.

Naturalmente, Mel non suggerisce di comportarsi così in maniera indiscriminata: se ti sei scolato una bottiglia di whisky e hai l'istinto di aprirne un'altra, non è il caso di agire entro cinque secondi. Non devi seguire qualsiasi istinto: Mel parla di "istinto del cuore", quello che ci porta a compiere azioni in linea con la nostra vision, con la persona che vorremmo essere, con la versione migliore di noi. Per esempio, se avverti l'istinto di infilarti le scarpe da ginnastica, uscire di casa e andare a correre, fallo. Subito. Stai esitando? Conta. E fallo.

Sei scettico? Prova. Ti ricrederai. Perché la Regola dei 5 secondi è un modo efficace per prendere il controllo della tua vita prima di entrare nella spirale che conosci fin troppo bene: dubbi, domande, valutazioni, incertezze, *paure*... e alla fine cosa fai? Niente.

**“ Vuoi crescere  
e migliorarti?  
Segui il tuo istinto  
e agisci! ”**

Se non agisci sul tuo istinto di cambiare, non cambierai.

Contare all'indietro, invece, ti aiuta a focalizzarti sull'obiettivo e ti distrae dalle preoccupazioni, dai pensieri e dalle scuse.

La Regola dei 5 secondi è un trucco per ingannare il tuo cervello.

La neuroscienza ha dimostrato che viviamo il 40 per cento delle nostre giornate con il pilota automatico inserito, basandoci semplicemente sulla reiterazione delle abitudini che abbiamo acquisito. Il nostro cervello è molto soddisfatto di questa modalità, perché gli permette di tenerci lontani dal pericolo.

Tuttavia, vivere così, invece di farci sentire felici e al sicuro, ci trasmette talvolta la sensazione di aver perso il controllo. Accade perché questa modalità d'azione non richiede l'attivazione della corteccia prefrontale, la parte del cervello chiamata in causa quando si tratta di prendere decisioni, pianificare e costruire strategie per raggiungere i propri obiettivi.

Contare da 5 a 1 è un'azione deliberata, che ci spinge fuori dalla modalità "pilota automatico": in quanto tale, attiva la corteccia prefrontale.

E lo fa in un momento in cui non è necessario apportare una quantità smisurata di energia per avviare il cambiamento: la "finestra di opportunità" all'interno della quale ci spinge a muoverci richiede energia sufficiente solo per confermare un istinto che già abbiamo avuto, non quella che servirebbe per decostruire decine di pensieri negativi e preoccupazioni sorte mentre cerchiamo di prendere una decisione.

### *Fai un'azione al giorno*

Praticare con costanza la Regola dei 5 secondi ti sarà utile non solo perché cambierà la tua vita in meglio e ti aiuterà a diventare più produttivo e più consapevole di te e delle tue possibilità, ma anche perché ti sosterrà nel compiere i piccoli passi che dovrai fare quotidianamente per realizzare la tua vision.

Ho già parlato del perché sia opportuno "spacchettare" la tua vision in step intermedi, ma in conclusione di questo primo capitolo voglio parlarti di come ti farà sentire compiere ogni giorno un'azione nella direzione dei tuoi sogni.

Una mia amica, Marisa Peer, psicoterapeuta e ipnoterapeuta di fama internazionale grazie ai suoi programmi televisivi e ai suoi speech motivazionali,<sup>7</sup> ha lavorato con numerosi personaggi celebri in vari campi (dalla musica allo sport). Analizzando le loro storie e le loro esperienze ai massimi livelli, ha scoperto che compiere ogni giorno un'azione nella direzione dei nostri sogni potrebbe persino suonare ovvio ma, come tutte le cose ovvie, nella pratica non lo è.

Fare un'azione, anche minuscola, anche per pochi minuti, coerente con la tua vision, per ciascuna delle aree che ho esposto poche pagine fa, renderà la tua vita migliore. Di più: la renderà più simile alla vita che immagini. E concorrerà a rinforzare in te l'identità della persona che vuoi diventare.

Facciamo un esempio: nella tua vision hai scritto di voler essere in forma, di voler avere un fisico atletico. Hai deciso che mangerai solo cibo salutare, biologico, e che andrai in palestra di lunedì, mercoledì e venerdì. Benissimo: ipotizzando che rispetti il programma che ti sei dato, aggiungi un'azione anche nei giorni "liberi". Martedì, per esempio, prima di dormire, fai qualche minuto di stretching. Giovedì sera, invece di scolarti una birra ghiacciata con il tuo collega, bevi un succo di pomodoro condito. Domenica, esci a fare una passeggiata veloce con tua moglie in mezzo alla natura.

Ogni scelta che compirai sarà un piccolo passo verso la versione migliore di te. Ti farà sentire vincente, una persona di successo, in grado di perseguire i propri obiettivi. Aumenterà la tua sicurezza e la tua autostima. E ti metterà nelle condizioni, un domani, di godere di benefici esponenziali.

Perché parlo al futuro? Perché nulla dà risultati immediati. Non in positivo, come sa per esempio qualsiasi studente: se oggi studio un libro di medicina, non divento un

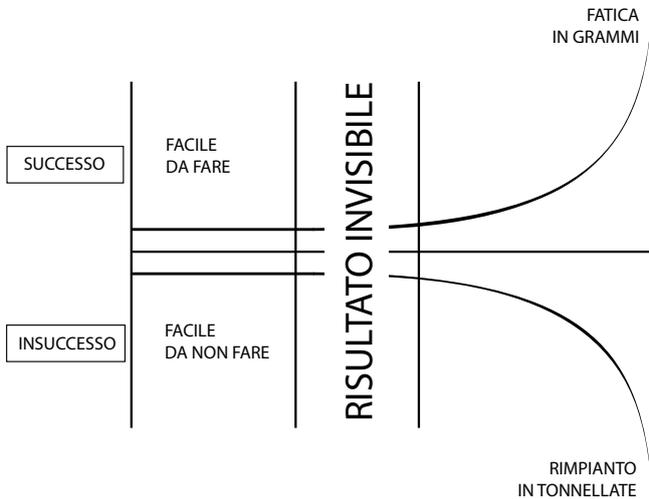


Figura 2

medico. E nemmeno in negativo: se mangio un paio di volte junk food, non mi viene un infarto seduta stante.

Qualsiasi obiettivo si raggiunge attraverso piccoli passi, eseguiti con costanza. Si raggiunge con la regola dell'1 per cento:

1% di progresso + costanza + tempo = successo

All'inizio i risultati saranno invisibili (l'1 per cento di progresso, in qualsiasi area della vita, non è evidentemente chissà che cosa), ma non dovrai perderti d'animo, perché con il tempo ti accorgerai che, con sforzi minimi, sarai riuscito a ottenere tantissimo.

La costanza è un fattore fondamentale della formula che ho riportato sopra: senza, cadrai nella tentazione di non fare nemmeno il minuscolo sforzo di migliorare l'1 per cento.

Per avere successo, infatti, bisogna compiere una serie di azioni che sono ugualmente facili da fare e facili da non fare. È facile leggere una pagina del tomo di neuroscienza, così come è facile non leggerla. È facile resistere una volta sola alla tentazione di mangiare junk food, come è facile non farlo. Il problema di queste microazioni è che a un certo punto si sommano, in un senso o nell'altro.

La differenza, a quel punto, sarà enorme: dopo trecento libri di medicina (e aver sostenuto i relativi esami), sarò diventato un medico; dopo un anno di hamburger e patatine fritte, avrò il colesterolo alle stelle (per non dire di peggio). E se la fatica di eseguire minuscoli compiti si pesa in grammi, il rimpianto per non averlo fatto si pesa in tonnellate.

Nei prossimi capitoli ti suggerirò diverse strategie per facilitarti il compito di rimanere costante.

**“ La fatica  
si pesa in grammi,  
il rimpianto  
in tonnellate ”**

## *Dalle 5 alle 7*

In conclusione, avere una routine del mattino è un'abitudine perfetta per mettere in pratica il consiglio di Marisa e per applicare al meglio la regola dell'1 per cento.

Prenderti del tempo per te stesso, per riflettere sulle cose che consideri veramente importanti, per la tua crescita personale e per fare il punto sul percorso che stai intraprendendo è essenziale per rimanere allineato con la tua vision, ma anche con i tuoi obiettivi intermedi. Perché? Perché potrai avere modo di scegliere a quali attività dedicare il tuo tempo durante la giornata che verrà: avere chiarezza mentale su ciò che ti porta più vicino ai tuoi *goal* di lungo termine e su ciò che, invece, semplicemente ti distrae, ti consente di non venire travolto dalla quotidianità, con il suo incessante rumore di fondo e le sue mille preoccupazioni. Permettendoti di rimanere lucido e di godere del necessario distacco per soppesare le richieste che ti vengono poste e metterle in un ordine di priorità che sia corretto – e non indotto dalla sensazione di emergenza che il resto del mondo cerca di trasmetterti.

Con una routine del mattino avviata, infine, ti sarà più semplice dare il giusto valore a quanto oggi ti richiede un minimo di autodisciplina, offrendoti però in cambio enormi benefici: tutti noi vogliamo le vite migliori possibili per le persone che saremo. Devi solo compiere il primo passo.

## **Disegna la tua life vision**

Le indicazioni che seguono ti aiuteranno a scrivere la tua vision e a fare il punto sulla persona che desideri diventare e la vita che desideri vivere. Per facilitarti il lavoro, ho preparato per te uno schema da seguire: puoi scaricarlo gratuitamente all'indirizzo [www.passionmoney-planner.com](http://www.passionmoney-planner.com). Buon lavoro!

Prenditi il tuo tempo: se vuoi avere chiari i tuoi obiettivi e la tua vision, e raccogliere le motivazioni per realizzarli, devi darti il tempo di lavorarci con la necessaria cura: nella mia esperienza, servono almeno quattro ore fuori dal proprio abituale contesto.

Esci di casa: hai bisogno di aria fresca. Tutte le decisioni che prendi sono più incisive se maturate in un posto motivante: individua il tuo. L'ultima volta che ho ragionato sulla mia vision ero su un rooftop a Miami, con il mare davanti, ma va benissimo qualsiasi posto che ti faccia sentire bene e che ti permetta di svuotare la mente dalle preoccupazioni quotidiane.

Prova a ragionare seguendo questa traccia:

- Come immagini la casa dei tuoi sogni?

---

---

---

- Come vorresti passare il tempo ogni giorno?

---

---

---

- Come immagini il tuo livello di salute e benessere?

---

---

---

- Come perseguiresti la tua crescita intellettuale?

---

---

---

- Quali sono le emozioni che vorresti provare più di frequente?

---

---

---

- Quali tratti del tuo carattere vorresti cambiare?

---

---

---

- Come intendi sviluppare la tua dimensione spirituale?

---

---

---

- Come vorresti che fosse la tua famiglia?

---

---

---

- Come immagini la relazione con i tuoi amici?

---

---

---

- Quanto immagini di essere ricco?

---

---

---

- Come immagini la tua carriera ideale?

---

---

---

- Che stile di vita vorresti poter avere?

---

---

---

Raffina la scrittura: una volta stesa la bozza, l'ideale a mio avviso sarebbe consegnarla a un esperto di scrittura perché la romanzi e la completi con foto e immagini motivanti. Un conto è rileggere di aver deciso di fare 15 squat per tre ripetizioni due volte la settimana, altra cosa è leggere di te che, grazie a una serie di azioni pianificate, vivi la vita dei tuoi sogni.

## Spacchetta la tua vision

Ti svelo un segreto: fa parte della mia vision per il futuro vivere vicino al mare. Il mare aumenta il mio benessere: il clima è più temperato, l'aria è meno inquinata, il venticello che spira nelle sere d'estate mi permette di respirare meglio. Inoltre, è per me anche metafora dei viaggi che ancora devo fare: ho preso numerose decisioni dirimenti per la mia vita mentre guardavo il mare.

Non credo che riuscirò a breve a realizzare questo obiettivo per 365 giorni l'anno: il mio lavoro è a Milano e lì i miei figli frequentano le loro scuole. So però che, se voglio arrivarci, devo partire per tempo.

Raggiungere questo *goal* richiederà una serie di passi intermedi. Se "vivere al mare" sembra al momento irrealizzabile, i passi intermedi non lo sono.

Per cominciare, dovrò decidere di fronte a "quale mare" trasferirmi: ho stilato una lista di posti da visitare, per individuare quello che potrebbe essere adatto a me e alla mia famiglia.

Inoltre, dovrò elaborare un piano di organizzazione del mio lavoro, in modo da delegare il delegabile, poter fare ciò che devo da remoto e fermarmi a Milano per poche settimane l'anno. Questo secondo step, a sua volta, prevede alcuni sotto-step: fare una selezione delle attività che posso delegare e individuare le persone che potrebbero subentrarmi; contattarle e valutare la loro disponibilità; magari fare qualche prova per capire se le cose funzionano oppure se è il caso di modificare qualcosa.

Qualsiasi obiettivo, per essere raggiunto, richiede di passare prima da una serie di step intermedi: quello che ti chiedo con questo esercizio è di individuare gli step intermedi degli obiettivi che ti sei posto con la tua vision.

Ti aiuterà a spostare il ragionamento sul piano della concretezza e a renderti conto che qualsiasi obiettivo è raggiungibile, se realistico e adeguatamente pianificato.

Per aiutarti nella pianificazione ho creato uno strumento, l'agenda *Passion Money Planner* (trovi più informazioni al sito [www.passion-moneyplanner.com](http://www.passion-moneyplanner.com)), dalla quale ho tratto lo schema che segue: prova a compilarlo per ciascuno dei tuoi macro-obiettivi, inserendo nell'elenco a sinistra gli step intermedi.

Ti renderai subito conto di quanto lavoro ti aspetti, ma anche di quanto l'obiettivo finale non sia poi così lontano!

**MACRO-OBIETTIVO:** \_\_\_\_\_

STEP INTERMEDI	DATA	PERCHÉ NE È VALSA LA PENA?
1 _____	____ / ____ / ____	..... .....
2 _____	____ / ____ / ____	.....
3 _____	____ / ____ / ____	<b>COSA VEDRAI QUANDO AVRAI RAGGIUNTO L'OBIETTIVO?</b> ..... .....
4 _____	____ / ____ / ____	..... .....
5 _____	____ / ____ / ____	.....
6 _____	____ / ____ / ____	<b>COSA TI DIRAI?</b> ..... .....
7 _____	____ / ____ / ____	..... .....
8 _____	____ / ____ / ____	.....
9 _____	____ / ____ / ____	<b>QUALI EMOZIONI PROVERAI?</b> ..... .....
10 _____	____ / ____ / ____	..... .....

**ABILITÀ DA SVILUPPARE PER L'OBIETTIVO**

.....  
.....  
.....

**LIBRI DA LEGGERE**

.....  
.....  
.....

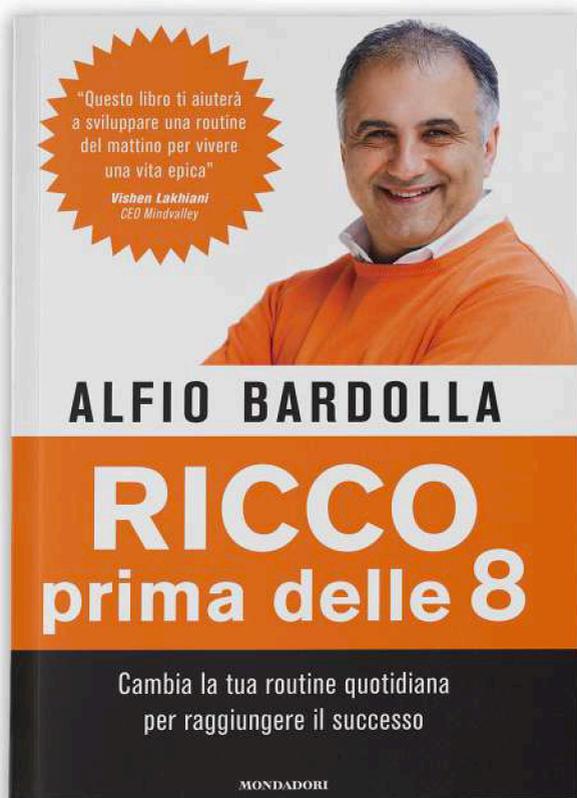
**CORSI DA FARE**

.....  
.....  
.....

## **Centrati sulla tua vision durante la routine del mattino**

Imparare a costruirsi una routine del mattino non è identico all'imparare, per esempio, i rudimenti del trading o a comprare e vendere immobili. Certo, si tratta sempre di istituire un processo - cosa sulla quale sono ferrato - ed è questo il motivo per cui, immagino, ti sei fidato di me e hai scelto di leggere questo libro. Ciascuno di noi, tuttavia, funziona in maniera diversa, ed ecco perché sarai tu, con l'esperienza, a organizzare le attività da svolgere tra le 5 e le 7 nel modo più funzionale per te. Può darsi che tu riesca a lavorare efficacemente sulla vision correndo su un tapis roulant oppure contemplando il mondo che si sveglia fuori dalla finestra. Fintanto che non l'avrai scoperto, però, posso dirti che per me le attività più efficaci per lavorare sulla vision e mantenere il focus su di essa sono (in ordine sparso):

- meditare;
- rimanere in silenzio;
- ascoltare audio ipnotici;
- fare affermazioni potenzianti;
- visualizzare;
- scrivere di sé (il *journaling*, tenere un diario);
- organizzare l'agenda;
- fare attività fisica.



**Vuoi ricevere maggiori informazioni  
sul mio nuovo libro?**

**Visita il sito**

**[www.riccoprimaldelle8.com](http://www.riccoprimaldelle8.com)**

**Oppure acquistalo subito:**

**ACQUISTA ORA**