



# La Grande Differenza

Una mappa utile per raggiungere le proprie mete

*“Imparare senza pensare è fatica perduta; pensare senza imparare è pericoloso”*

Confucio

*“Il carattere è la base della felicità e la felicità è la base del carattere”*

George Santayana

In un mondo dominato dalla velocità con cui fai le cose, un mondo veramente complicato e in gran parte amorale, la sola cosa che può innestare un processo di cambiamento, sia personale sia professionale, si racchiude in una sola parola: *“semplicità”*.

- ✓ Il vivere con grande intensità, esaltando le proprie capacità ed accettando le proprie debolezze
- ✓ La costante volontà con cui si devono prendere delle decisioni
- ✓ La convinzione che tutti i problemi nascono con delle soluzioni
- ✓ Il fatto che siamo noi la fonte dei nostri successi o dei nostri insuccessi
- ✓ La forza di sapersi guardare dentro e di avere il continuo desiderio di crescere, di confrontarsi e di volere imparare
- ✓ La gioia di scoprire di avere commesso un errore, perché è solo sbagliando che s’impara
- ✓ La vibrazione che ti passa su tutto il corpo nel vivere un’emozione
- ✓ Una parola bisbigliata in un orecchio o uno sguardo tra mille...
- ✓ Il sapore di una vittoria o l’amaro di una sconfitta...
- ✓ Un suggerimento o un bacio

Questi non sono frutti di teorie complicate, ma sono il risultato di semplici azioni quotidiane. Piccoli segreti svelati, ma spesso ignorati. Eppure sono cose che vivono dentro di noi... che devono essere amplificate ed ascoltate in qualsiasi momento della nostra vita!!!

Poi scopriamo, spesso alla fine e per la maggior parte delle volte attraverso ciò che fanno gli altri, quanto poteva essere facile raggiungere un successo o un cambiamento.

# 1.Fissare gli obiettivi

*“Alcuni uomini vedono le cose così come esse sono e si chiedono ‘perché?’ Io sogno cose che non sono mai state e mi chiedo ‘perché no?’”*

J.F. Kennedy

- ✓ Bisogna abituarsi a mettere su carta gli obiettivi che si hanno in mente  
Obiettivo chiaro, semplice e preciso!  
Scegliete quale strada percorrere, e scegliete non soltanto con la mente, ma anche col cuore e con lo stomaco  
Scrivere rende concrete le nostre idee > definisce con chiarezza  
Solo se l’obiettivo è ludico diviene evidente

Formulare un piano d’azione:

- Le mete da raggiungere
- Scriverlo con precisione
- Collezionare idee, spunti, collegamenti, risorse, amicizie e tutto quanto possa essere d’aiuto al raggiungimento dell’obiettivo
- Organizzare l’obiettivo in una lista di cose da fare in ordine d’utilità
- Iniziare con una cosa che possa eccitarci, stimolarci
- Continuare ad agire giorno per giorno: un piccolo mattone quotidiano

*“Ciò che non sapete di poter fare è enormemente superiore a ciò che conoscete. Basta solo stimolarlo con le giuste visioni!”*

Sebastiano Zanolli

## 2. Pianificare ed applicare le Priorità

*“Non è possibile una crisi di governo la prossima settimana: la mia agenda è già piena”*

Henry Kissinger

- ✓ La capacità di pianificare, cioè di organizzare in anticipo e con scadenze temporali susseguenti attività diverse, è un nodo cruciale, se volete, la chiave di svolta della costituzione
  - 1) Anticipatori cronici > angosciati, indecisi, che hanno sempre il timore di sbagliare
  - 2) Ritardatari cronici > non sanno pianificare. Sono convinti che il loro tempo valga più di quello degli altri
  - 3) Puntuali > affidabili, precisi, umili, mantengono le promesse
- Differenziali da un solo elemento: il tempo!

### A. Pianificare le attività:

- Senza limiti di tempo
- Mensilmente
- Settimanalmente
- Giorno per giorno

### Le pianifico perché:

- 1) Risparmio tempo
- 2) Riduco le possibilità di errore
- 3) Aumento dell'autostima
- 4) Maggior benessere psico-fisico se raggiungo il risultato

### B. Selezionare:

- Solo i “task” realmente importanti
- Devo saper valutare correttamente l'importanza

### Metodo dei 4 quadranti:

Task rilevante e non procrastinabile “*area di crisi*”: tutto ciò che è giunto in prossimità della data limite ed è molto importante per il vostro futuro > azione immediata e senza indugi;

Task non rilevante e non procrastinabile “*misleading zone*”: lavoro urgente, ma non importante ai fini della meta;

Task non rilevante e procrastinabile “*killing zone*”: area futile, va eliminata;

Task rilevante e procrastinabile “*improving area*”: area in cui dovrebbero trovarsi i nostri impegni ed alla quale dovremmo dedicare la maggior parte delle nostre energie, senza stress e senza angosce. Con un pò di calma e consapevolezza s’intuiscono soluzioni nuove, alternative, capaci di condurci alla meta.

Per focalizzare correttamente il posizionamento delle attività nelle 4 aree servono Chiarezza, Pratica e Spirito Critico.

*“Vedere dentro noi stessi ed oltre ci conduce verso la meta ed aiuta ad allontanarci dalle distrazioni, dalle scuse, dai cambiamenti di rotta”*

Sebastiano Zanolli

### 3.Vedere lontano

*“Tutti dovremmo pensare al futuro, perché là dobbiamo passare il resto della nostra vita”*

Charles F. Kettering

- ✓ La capacità di prevedere è una caratteristica dei grandi realizzatori. E' l'attitudine ad agire nel presente avendo in mente il futuro. Molto spesso invece decidiamo sul da farsi in modo da alleviare lo stress creato dal dilemma davanti al quale ci troviamo... più raramente invece compiamo azioni coerenti col traguardo finale che abbiamo stabilito. Riflettere o non riflettere sulle possibili evoluzioni e conseguenze di ciò che faremo è esattamente uno dei punti che differenziano le persone. Per ottenere le vostre mete dovete prima vederle con l'occhio della mente e dovete educarvi nel perseguire i vostri sogni.

N.B.: realizzazione non necessariamente fa rima con denaro...  
realizzazione è la trasformazione volontaria della realtà!!!

Leggere..., Ascoltare..., Osservare..., Partire dal piccolo...,  
Sognare..., Agire...

La capacità di prevedere lontano va accompagnata dalla tenacia e dalla flessibilità, senza dimenticare la coerenza.

*“Le persone di successo sono coloro che fanno ciò che sognavano”*

Sebastiano Zanolli

## 4. Il giusto tempo per la giusta cosa

*“Vivere non è accettare tutto, ma scegliere, sfrondare, sacrificare”*

Ludovic Giraud

- ✓ La regola dell'80/20 di Vilfredo Pareto

2 attività su 10 portano l'80% dei risultati

8 attività su 10 portano il 20% dei risultati

I compiti con la più alta probabilità di essere spostati sono proprio quelli che portano più risultati... perché sono i più faticosi.

Domanda: dove va a finire il nostro tempo?... (lavoro?, Hobby?, sonno?, divertimento?, studio?, famiglia?, noi stessi?)

Più corretta è l'analisi nel capire dove perdiamo tempo, più precise saranno le decisioni che prenderemo

Decidere di dedicarsi alle cose importanti prima e poi alle altre è un ulteriore passo verso una gestione intelligente e felice non solo del tempo, ma pure della nostra vita.

Più tempo impieghiamo per arrivare alla meta desiderata, più ne sottraiamo a noi, alla nostra famiglia, ai nostri amici ed alla nostra comunità.

Non si avrà mai il tempo per fare tutto quanto richiesto, ma sicuramente ci sarà il tempo per fare tutto ciò che è davvero importante.

N.B.: le responsabilità, le attività e le informazioni da assorbire crescono ad un ritmo maggiore rispetto all'incremento delle vostre capacità... e lo stress è dannoso!!!

Domanda: quali sono le cose che portano risultato e quali quelle che devo fare proprio io da solo? Quali sono le cose che invece posso delegare?

La delega è il passaggio della responsabilità a terzi:

- Lascia il tempo di pensare, pianificare, migliorare
- Si possono trasferire compiti a persone che li fanno meglio di noi
- Si possono trasferire compiti di importanza secondaria

Modalità del delegare:

- 1) Cosa delegare
- 2) A chi delegare > la persona giusta ed affidabile
- 3) Delegare interi pezzi del progetto perché parti troppo piccole diviene dispersivo
- 4) Spiegare la cornice in cui si inserisce la deroga, nell'ottica "*importanza dell'obiettivo*"
- 5) Specificare termini, tempi, scadenze > con precisione
- 6) Quindi delegate

La delega produce un utile beneficio in termini di risparmio di tempo... ma quali compiti delegare?

La capacità di comprendere ciò sta nella parola "*discernimento*": distinzione, chiarezza, fiducia, intuizione, conoscenza delle proprie capacità, visione, ma fundamentalmente scelta, priorità.

## 5.Lavorare sulle cose importanti

*“Il segreto della forza sta nella concentrazione”*

Ralph Waldo Emerson

- ✓ Un’ottima procedura per scoprire quale attività sia più importante delle altre è riflettere sulle situazioni che ci gratificano  
Identificare poi:
  - 1) Le aree strategiche in cui è possibile migliorare
  - 2) L’area strategia più debole va migliorata perché delimita le altreNon è facile sconfiggere i propri demoni e superare le proprie difficoltà, ma necessitiamo di metterci nella condizione di convincerci che *“se qualcuno l’ha fatto, è possibile rifarlo”*.

Sapere di avere già vinto una volta ci rende più predisposti ad assumerci l'impegno di raggiungere nuove mete e ci dà forza, perseveranza, coraggio per resistere fino al traguardo.

Bisogna però assumersi la responsabilità di ciò che ci accade, ma soprattutto di ciò che ci succederà:

- In gioco ci sono i nostri sogni e la nostra vita
- Usare il coaching, se lo riteniamo utile

un bravo coach, nonostante sia conscio d'essere un uomo come tutti gli altri, usa la sua "ordinarietà" per costruirci sopra la "straordinarietà"... focalizzazione, esperienze, motivazione, sintesi di singolare e plurale, di personale e collettivo, soggettivo ed oggettivo.

*"Correggere gli errori è molto più difficile che non proteggere i nostri errori"*

Sebastiano Zanolli

Serve "Umiltà": evitare il risentimento verso chi ne sa più di noi e tentare di correggerci. L'eccellenza ed i risultati arrivano tanto più velocemente quanto più il processo è seguito, analizzato, corretto e ripercorso.

## 6. Partire col piede giusto

- ✓ ...significa preparazione degli strumenti e degli ambienti con cui ed in cui si sarà chiamati ad agire.

Un posto di lavoro confortevole facilita e motiva la persona.

Tutte le volte che cercate qualcosa e non è alla portata di mano, interrompete il flusso inconscio che vi porterebbe a destinazione.

Abitualmente operiamo in una zona psicologica che è chiamata "area di comfort" ed è fondamentale per capire che da essa possiamo uscire momentaneamente per introdurci "nell'area di rischio e di progresso".

Se si rimane sempre e solamente "nell'area di comfort" non si progredisce > bisogna entrare "nell'area di panico"!!!

Un ambiente ordinato e pulito riduce lo stress e semplifica l'azione.

Avere una situazione logistica comprensibile di fronte, sapere dove andare a prendere gli attrezzi ed averli vicini, godere di un ambiente pulito e confortevole secondo il gusto... è un enorme vantaggio!

“Feng Shui” > letteralmente “vento e acqua”, l’individuo deve inserirsi nel flusso della natura e la volontà del singolo deve essere in consonanza con le forze della natura per un buon risultato.

## 7. Allungarsi oltre i soliti limiti

*“Prima c’erano 10.000 cose che potevo fare. Adesso sono 9.000. Potevo fermarmi su quelle che ho perso, ma preferisco concentrarmi sulle 9.000 che mi rimangono”*

W. Mitchell

- ✓ La rigidità muscolare ed ossea è al tempo stesso una reazione a situazioni penose fisiche o psichiche e costituisce un limite ad un pieno gusto della vita.  
Il parallelo della flessibilità muscolare arriva quando consideriamo che tutta la nostra vita è piena di meccanismi atti a procurarci soddisfazione o proteggerci dal dolore.  
Questi meccanismi li chiamiamo “*abitudini*”: la tendenza alla continuazione o ripetizione di un determinato comportamento collegato a fattori naturali o acquisiti e riconducibile al concetto di consuetudine o assuefazione.  
Le abitudini ci danno soddisfazione non sempre buona; a volte pure cattiva o dannosa!  
La maggior parte delle abitudini sono indipendenti alla conoscenza e dipendenti al subconscio.

Domanda: quante energie sprecate in atteggiamenti di cui non avete nemmeno coscienza? E questi atteggiamenti portano all’obiettivo?

Risposta: bisogna togliere le abitudini inutili o dannose e recuperare il tempo perso!!!

*“Gli esseri umani sono padroni del loro karma, sono eredi del loro karma. Il karma è il grembo dal quale nascono, il loro karma è il loro amico e il loro rifugio. Saranno eredi di ogni karma che compiono, buono o cattivo che sia”*

Nel Majjhima Nikaya al n°135

## 8. Non è mai troppo tardi

*“Un uomo deve imparare molte cose, e quando non è più in grado d'imparare diventa uno qualunque”*

Francis Scott Fitzgerald

- ✓ Alcune attività che svolgete o dovete svolgere per arrivare al vostro risultato sono *“attività chiave”*:
  - Possono essere migliorate
  - Può essere migliorato ed appreso tutto ciò che non si conosceRicordate la potenzialità innata che risiede in tutti gli individui e che comunque sembra risvegliata in quelle persone che si distinguono e che *“fanno la differenza”*:
  - La voglia di imparare
  - Il desiderio di acquisire capacità nuoveAttenzione!: acquisire nuove capacità non significa necessariamente acquisire grandi doti.  
A volte può voler dire acquisire piccole nozioni, ma importanti al raggiungimento dell'obiettivo.
- La curiosità per il nuovo
  - “Imparare”* è diverso da *“sfruttare”*

*“Imparare non inaridisce la fonte, ma la rinvigorisce. Amplifica le potenzialità creando nuove connessioni con le competenze già acquisite”*

Sebastiano Zanolli

*“L’esperienza è il nome che diamo ai nostri errori”*

Oscar Wilde

Non esistono realizzatori senza conoscenza!!!

Acquisire o migliorare le vostre capacità è sempre possibile osservando, ascoltando, ma soprattutto consultando libri.

*“Fate brillare i vostri talenti ed acquisitene di nuovi. Leggendo i libri vi ritroverete ricchi senza saperlo”*

Sebastiano Zanolli

## 9. Eliminare la zavorra e cancellare le alternative

*“Tutti pensano a cambiare il mondo, ma nessuno pensa a cambiar se stesso”*

Leone Tolstoj

✓ Zavorra: le doti negative che rallentano la corsa all’obiettivo... ogni persona se le porta appresso.

Nascono dalla domanda: quali sono i limiti che ho IO e che dovrei rimuovere per poter agire in modo più proficuo?

La regola dell’80/20 vale anche nel caso della Zavorra!

Dobbiamo intervenire eliminando le barriere, individuandole esattamente:

- Serve acume tattico
- Serve onestà intellettuale

E’ duro dire le cose in faccia a se stessi. Si rischia sempre di offendere la propria autostima > e la propria autostima è l’essere più permaloso del mondo

Devo pormi 3 domande:

- Vista la mia situazione di partenza, cosa dovrei cambiare per arrivare a destinazione? > *Cosa devo cambiare*
- Cosa mi manca? > *Cosa serve*
- Cosa o chi mi trattiene da fare questi cambiamenti e raggiungere lo scopo? > *Chi o cosa devo rimuovere*

Alcuni di questi ostacoli possono generare dei sotto-obiettivi necessari per arrivare alla meta: per risolvere il problema principale A devo prima risolvere il sottoproblema b.

*“La straordinaria ricchezza dell’esperienza umana mancherebbe un pò delle sue gioiose ricompense, se non ci fossero limiti da superare...”*

Christopher Reeve

✓ Togliersi le alternative: non concedersi la facoltà di scelta!

*“La forza non dipende dalle capacità fisiche, ma da una volontà indomita”*

Il Mahatma Ghandi

La volontà è frutto dell’impegno che prendiamo di fronte a noi stessi e di fronte agli altri per arrivare a destinazione.

La volontà è frutto dell’autostima!!!

Rendere pubblico il proprio obiettivo aiuta a:

- 1) Smettere di rimandare
- 2) Accelerare il processo
- 3) Focalizzarvi
- 4) Incrementare le energie a disposizione

E’ vero che questo produce maggior stress e non tutti sentono la pressione allo stesso modo, ma caratteristica comune è che i realizzatori non avevano considerato altre possibilità ed in molti casi avevano reso pubblico il fine a cui miravano.

Le difficoltà, la fatica, il sudore, i sacrifici ed i costi diventano un aspetto accessorio ed accettabile di fronte alla possibilità di perdere la fiducia. Che sia la nostra, o peggio, che provenga da terzi!

*“I campioni non nascono in palestra. I campioni sono fatti di qualcosa che hanno dentro, nel profondo: un desiderio, un sogno, una visione. Devono avere energia per l’ultimo minuto, devono essere un pò più veloci, devono avere la pratica e la volontà. Ma la volontà deve essere più forte della pratica”*

Muhammad Ali

## 10. Il potere dell'ottimo

*“I soli limiti a ciò che potremmo realizzare domani sono i dubbi di oggi”*

Ralph Waldo Emerson

- ✓ Bisogna risvegliare energie e porsi nello stato migliore per agire...  
“*peak performance*”

Un fatto che limita il raggiungimento della “*peak performance*” è il crescente numero di casi d'esaurimento nervoso e depressivo, che spesso sono collegati all'incapacità di controllare la nostra reazione alle circostanze.

Non esistono eventi negativi o positivi > gli eventi sono sempre neutri... sono le nostre reazioni a darglieli.

- A pensare positivo ci si guadagna sempre ed in ogni caso
- E' molto più probabile che raggiungete i vostri obiettivi
- E' molto più probabile che raggiungete i vostri obiettivi in fretta e in modo da garantirvi la felicità anche durante il cammino

Esercizio utile per innescare un atteggiamento positivo:

- 1) Stilare un elenco di cose fatte e che nel loro piccolo hanno avuto un buon esito
- 2) Farlo quotidianamente

Si crea un circolo vizioso dove azione, controllo ed accettazione delle sfide aiutano a costruire un solido sistema di autostima ed accentuano un pensiero ed un'attitudine positiva.

Atteggiamento positivo:

- > Azione
  - farsi delle promesse
  - essere entusiasti dei propri successi
  - sognare aiuta a rendere meno lontana la meta
- > Controllo della situazione
  - definire le priorità
  - visualizzare le azioni da svolgersi
- > Accettare le sfide
  - essere coraggiosi e cambiare
  - migliorare ogni giorno
  - pensare e creare strategie

Le caratteristiche sopra descritte distinguono i vincenti nei tempi buoni e coloro che sopravvivono nei tempi bui.

Tecniche per l'ottimismo:

- 1) Visualizzazione (nell'inconscio) e richiamo dell'emozione nel momento opportuno... *“sentire la musica”*
- 2) Circondarsi di persone ottimiste e confrontarsi con loro, interagire

*“La visione del possibile contro ogni difficoltà”*

Sebastiano Zanolli

*“La responsabilità è il prezzo della grandezza”*

Winston Churchill

## 11. Dire di no

*“Semplicemente, dite “sì” quando è sì, dite “no” quando è no”*

Lettera di Giacomo 5, 12

- ✓ Compiacere il prossimo non è sempre utile per raggiungere gli obiettivi preposti.  
Bisogna imparare a dire “no” quando è il momento!  
Dire pochi o nessun “no” è mancanza dall’allenamento nel risolvere i conflitti col prossimo > ci distrae dall’obiettivo.  
Se la richiesta è un’attività non fondamentale dire “no” è l’unico rimedio.

Dire “no” è:

- Antisociale
- Antiproduttivo
- Rivoluzionario
- ma è utile a noi stessi per raggiungere l’obiettivo

“Assertività”: attitudine che permette, a partire da un’analisi chiara della situazione, di definire chiaramente il proprio obiettivo o la propria posizione di fronte a questa situazione; di svelarla senza ambiguità a terzi; di difenderla senza aggressività, pur mantenendo un diverso atteggiamento da parte degli altri.

- Evita gli sprechi di tempo per richieste assurde
- Rende pubblico cosa si vuole e cosa serve

Nel dire “no” usare:

- 1) Chiarezza
- 2) Nessuna scusa
- 3) Rispetto per l’interlocutore

Domanda: e se l’interlocutore insiste senza sentir ragioni?

Risposta: insistete anche voi!!! Il vostro tempo, le vostre mete ed i vostri sogni se lo meritano

## 12. Priorità, metodo di gestione delle attività e senso di autoefficacia

*“Nell’indugio non vi è ricchezza”*

William Shakespeare

- ✓ Idee cardine:
  - a) Fissare e pianificare gli obiettivi nel tempo su scale differenti
  - b) Gestire le priorità e corretta gestione del tempo
  - c) Prepararsi all'azione unendo tutto ciò che è utile per il task, eliminando ostacoli e difficoltà a monte
  - d) Allungarsi oltre i soliti limiti senza dispersione di energie in altri focus
  - e) Essere disciplinati e persistenti
  
- ✓ Domanda: mete troppo grandi bloccano il primo passo?  
 Bisogna suddividerle in piccoli passaggi, più agevoli, che conducano al risultato.  
 Più portiamo a compimento dei progetti, più produciamo dei benefici: rendiamo gli avvenimenti prevedibili e riusciamo ad affrontare gli eventi preparati.
  
- ✓ Il senso di efficacia deriva dalle convinzioni che la persona ha circa le proprie capacità di produrre quelle azioni necessarie per raggiungere risultati prefissati e desiderabili.  
 Aumento dell'autoefficacia:
  - 1) Esperienze positive già fatte
  - 2) Conoscenze ottenute attraverso lo studio di esempi
  - 3) Persuasione: essere convinti di potercela fare
 Emulando ripetutamente nella nostra testa i successi, ad un certo punto il nostro subconscio si programma per realizzare l'ordine attivandosi ed accrescendo la sensibilità e la consapevolezza verso idee, persone, opportunità e agganci che possano aiutare.

## 13. La disciplina di sé

*“Credo non succederà nulla perché hanno chiuso la porta”*

Maurice Maeterlinck

- ✓ La disciplina è la condizione imprescindibile per realizzare progetti.  
 La ragione della disciplina sta nell'importanza vitale che l'obiettivo ricopre nel rispettare e compensare il sistema di valori e di principi di ciascuno di noi.

- Ciò rispetta e premia i valori
- Per dimostrare coerenza
- Per mantenere la promessa
- E' il significato nel vocabolo "umanità"

Disciplina si distacca dal concetto "il fine giustifica i mezzi".

Disciplina è intesa nella direzione dell'eccellenza:

- Non accetto risultati scadenti, alternative improbabili, normalità deludenti, lussi solo apparentemente vantaggiosi
- E' la dote dei realizzatori

Dobbiamo essere sinceri ed onesti con noi stessi nella scelta del traguardo da raggiungere e:

- Sfruttare al meglio gli elementi ambientali, ma sempre agendo in modo positivo e coerente con l'obiettivo
- Capire che nulla è senza senso o insignificante

Scegliete i giusti obiettivi e la giusta condotta per raggiungerli verrà da sé.

## 14. La gestione dei livelli energetici

*"La vita è come una cloaca: quello che ci tiri fuori dipende da quello che ci metti"*

Tom Lehrer

- ✓ Attenzione non solo a ciò che dall'esterno introduciamo nel nostro corpo, ma pure al sonno e a come gestiamo il corpo stesso.
  - 1) Alimenti
  - 2) Aria
  - 3) Acqua
  - 4) Sonno
  - 5) Hobby fisici

- 1) Sia la carne che i formaggi non sono alimenti indicati per chi vuole mantenere alti livelli energetici.  
E' sicuramente preferibile un'alimentazione vegetariana o semi-vegetariana.
- 4) Non esiste un numero perfetto di ore di sonno.  
Il sonno trae origine dai propri geni e nessun studio scientifico ha mai dimostrato se è meglio andare a letto presto o tardi.  
Efficienza col giusto sonno:
  - Memoria: il corpo archivia nella nostra mente tutte le informazioni percepite e raccolte durante il giorno
  - Recupero fisico: consente agli apparati corporei di riprendersi
  - Diminuisce la probabilità di contrarre malattie infettive
  - Vengono prodotti gli ormoni antistress come: cortisolo, adrenalina, noradrenalina
 E' preferibile dormire cicli interi e non qualche ora... per evitare di rimanere irritabili e nervosi.  
Da un punto di vista scientifico è dimostrato che non è possibile recuperare il sonno perso.  
Dormire troppe ore è controproducente... appesantisce!
- 5) Le attività per curare il proprio corpo sono faticose, ma benevole:
  - Migliorano la forma fisica nel complesso
  - Il fisico è più efficiente... maggior energia disponibile
  - Più eustress (stress positivo) e meno distress

## 15. La riduzione dello stress

*“Gli uomini si stancano tanto perché non fanno le cose che vogliono fare, quanto perché fanno le cose che non vogliono fare”*

Eric Hoffer

- ✓ Lo “*Stress*” è senza dubbio uno dei fondamentali motivi e conseguenza di ciò che riusciamo o non riusciamo a compiere.  
“*Distress*” (stress negativo): è definito come un disturbo del benessere mentale e fisico dell'individuo.  
Si manifesta quando il corpo è sottoposto ad uno sforzo, mentale o fisico, che va al di là delle proprie possibilità.  
Causa:
  - Maggior produzione di adrenalina e cortisolo
  - Aumento del battito cardiaco e della pressione sanguigna
  - Aumento della respirazione
  - Aumento della sudorazione, necessaria per abbassare la temperatura

Lo stress provoca 2 reazioni:

- 1) Attacco
- 2) Fuga

Gli effetti consistono nella perdita della capacità di praticare scelte di buon senso e in modo rapido.

Il controllo dello stress passa attraverso 3 metodi:

- a) Fisica: un'attività fisica moderata e non competitiva costante allevia il senso di pressione accumulato... meglio se l'attività è svolta in solitudine
- b) Emotiva: riguarda l'autostima... se sono consapevole del buon risultato che otterrò, diminuisce il mio stress
- c) Spirituale: la fede elimina lo stress del tormento, del dubbio... credere dà una marcia in più!

Anche scrivere aiuta nella gestione dello stress:

- 1) Chiarisce i problemi
- 2) Aiuta ad identificare le priorità
- 3) Lascia spazio alle ondate emotive più irrazionali

## 16. La ricerca dell'armonia

*“Quelli che rendono impossibili le rivoluzioni pacifiche rendono le rivoluzioni violente inevitabili”*

J.F. Kennedy

- ✓ Armonia con se stessi, con gli altri, con tutto.

L'armonia risiede nella capacità di riorganizzare i punti di vista, tenere conto delle esigenze dell'altra parte, smussare i punti di contrasto ed esaltare quelli di accordo.

Win-Win: chi coopera e collabora vince.

E l'armonia si ricava dall'uso perfetto della “comunicazione” per evocare il vantaggio della cooperazione rispetto allo scontro.

Troppo spesso le nostre capacità sono sprecate in inutili lotte contro qualcosa o qualcuno... e ci convinciamo che i nostri risultati debbano per forza essere frutto di una sottrazione ad altri.

Altre volte crediamo che siano gli avvenimenti ad ostacolarci, e così liberiamo la nostra aggressività maledicendo la situazione o ancora peggio noi stessi.

Quando l'armonia tra noi e l'universo è lontana, l'obiettivo sfugge!!!

*“Preoccupatevi che il vostro sogno sia in regola con i vostri principi ed i vostri sogni in regola con i principi universali”*

Sebastiano Zanolli

*“Realizzare quello che si ha dentro è facilissimo o difficilissimo... ma è l'unico motivo per cui siamo qui”.*

Sebastiano Zanolli

