

efficace<sup>mente</sup>

# 365

Riepilogo sintetico del PRE-corso di  
preparazione a 365 - Un anno epico  
(Edizione 2022)

3|6|5  
DI ANDREA GIULIODORI  
un anno  
epico

## **Sfida | Saisei**

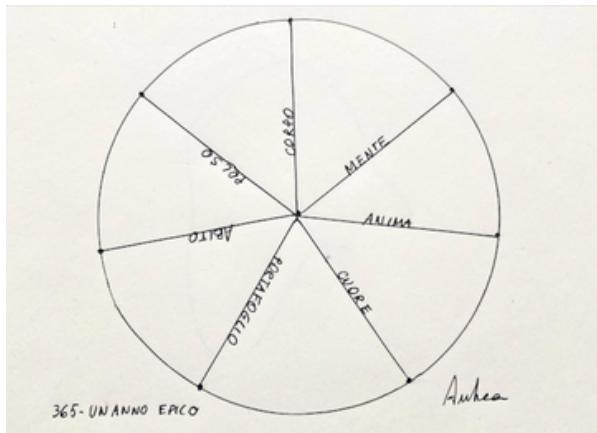
Se dovessi smettere di fare una sola cosa che ti sta peggiorando la vita o dovessi iniziare a fare una sola cosa che potrebbe migliorarti la vita, quale sarebbe?

Prendi un taccuino, un quaderno o apri una nota digitale ed inizia a scrivere.

Nella scrittura espressiva non serve porre attenzione alla grammatica, alla punteggiatura o altre convenzioni linguistiche.

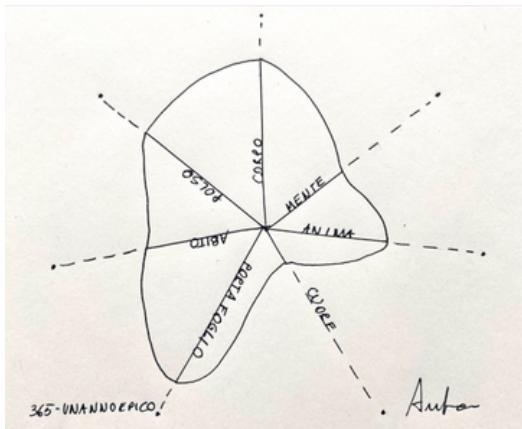
Segui il flusso di parole e cerca di scrivere ininterrottamente per due minuti (se può esserti utile, usa un timer).

## **Sfida | Raggi**



Immagina la nostra vita come una ruota composta da 7 raggi:

- Corpo.
- Mente.
- Anima.
- Cuore.
- Portafoglio.
- Abito.
- Polso.



Ecco dunque il tuo esercizio per oggi:

- Prendi il tuo quaderno, taccuino o nota digitale e riporta la lista dei 7 "raggi".
- Dai poi ad ogni "raggio" un punteggio che vada da 1 a 10. Questo punteggio rappresenta una tua valutazione soggettiva di come sta andando questa area della tua vita in questo momento.
- Infine, se ami anche tu visualizzare certi concetti, prova a disegnare i 7 "raggi", ognuno con una lunghezza proporzionale al suo punteggio - come visto nell'immagine qui sopra - e poi traccia la ruota "smelangolata" che ne deriva

Per aiutarti nell'esercizio, ecco una breve spiegazione degli aspetti della nostra vita legati ai 7 "raggi".

- Corpo: stato di salute, benessere fisico, forma fisica, sonno, energia.
- Mente: focus, concentrazione, studio, acquisizione di nuove conoscenze.
- Anima: passioni, hobby, contatto con la natura, fede, serenità, meditazione.
- Cuore: amici, famiglia, relazioni, amore.
- Portafoglio: finanze, guadagni, investimenti, soldi.
- Abito: carriera, lavoro, università, business.
- Polso: tempo, tempo libero, stress, relax.

## **Sfida | Corpo**

Oggi ci concentreremo sul primo dei 7 "raggi", quello del Corpo.

Riprendi in mano il tuo fedele quaderno, taccuino o nota digitale e procedi così...

Scrivi ininterrottamente per 2 minuti su come immagini la tua salute e il tuo benessere fisico nel nuovo anno.

Pensa allo stato generale di salute che vuoi avere nel 2022.

Pensa a come vuoi trasformare e rafforzare il tuo corpo nel nuovo anno.

Pensa al livello di energia con cui ti vuoi svegliare ogni mattina.

Ricorda, devi semplicemente scrivere in maniera ininterrotta per 2 minuti, senza far troppo caso alla punteggiatura, alla grammatica o ad altro.

In questa prima parte del PRE-corso, gli esercizi di scrittura espressiva ci servono per "tirar fuori" quello che da troppo tempo sonnecchia nei meandri della nostra mente e del nostro cuore.

Per il momento non preoccuparti di dover scegliere o di dover impegnarti su nessun obiettivo in particolare.

Questa è una fase di "caos creativo".

## **Sfida | Mente**

Oggi vediamo il secondo "raggio" : quello della Mente.

Sarà una sfida breve e dritta al punto.

Prendi il tuo quaderno, taccuino o nota digitale e rispondi a questa domanda:

"Cosa voglio imparare di nuovo nei prossimi 12 mesi? Come voglio espandere la mia mente? Come voglio prendermene cura affinché essa sia serena e concentrata su ciò che è benefico per me e i miei cari?"

Scrivi per 2 minuti consecutivi, fantasticando su come intendi coltivare la tua mente nel 2022.

Non ci sono risposte giuste o sbagliate: fatti trascinare dal flusso di parole.

## **Sfida | Anima**

L'area dell'Anima non ha una valenza strettamente religiosa.

Se sei credente, la Fede è sicuramente un importante strumento per coltivare la tua Anima, ma come esseri umani abbiamo tutti bisogno di sentirci parte di un disegno più grande.

Se dimentichiamo di nutrire la nostra sfera spirituale, la nostra vita rischierà di essere vuota e arida.

Prendi dunque il tuo fidato quaderno, taccuino o nota digitale e inizia ad immaginare delle attività che vorresti realizzare nel nuovo anno per nutrire il tuo spirito.

Ripeto, non servono ritiri spirituali a Medjugorje, pensa semplicemente a quelle attività, non necessariamente legate ad un obiettivo o ad un risultato, che ti sarebbe sempre piaciuto fare e che non hai ancora fatto o a quelle che già fai che ti fanno stare bene, ma a cui vorresti dedicare più tempo.

Sogna ad occhi aperti e scrivi per un paio di minuti fantasticando su ciò che rinvigorisce il tuo spirito e ricarica la tua parte emotiva.

Per alcuni questo si traduce nella preghiera, per altri nella meditazione, per altri ancora nell'immergersi nella sacralità della natura.

Dai voce ai tuoi bisogni spirituali in questa prima domenica di dicembre.

Oggi però non limitarti solo a scrivere.

Ma oggi scombussoliamo un po' le carte: cosa potresti fare di concreto per nutrire la tua anima, appena concluso il tuo esercizio di scrittura espressiva?

Pensaci e fallo entro stasera.

## **Sfida | Cuore**

Ci hai mai fatto caso? I social media ci avevano promesso di "connettere il mondo", ma in questi anni di pandemia abbiamo capito come davanti ad uno schermo, che sia per svago, per polemica o per lavoro, in realtà siamo fisicamente soli (e spesso tristi o arrabbiati).

Il punto è che se non coltiviamo e diamo opportune attenzioni alla nostra vita sociale, quella vera (amicizie, relazioni, famiglia, etc.), qualsiasi altro traguardo nella nostra vita perderà di significato.

Nell'esercizio di scrittura espressiva di oggi dovrà quindi descrivere la tua vita affettiva e sociale ideali per il 2022.

Prendi il tuo... quaderno, taccuino o nota digitale e per 2 minuti consecutivi segui il flusso di parole descrivendo nel dettaglio:

- Le amicizie che vorresti avere o coltivare di più.
- Che tipo di rapporto vorresti avere con i tuoi familiari e parenti.
- Come vorresti vivere la relazione con il tuo compagno o compagna
- ...e se non hai una relazione in questo momento, immagina la tua relazione ideale.

A differenza degli esercizi passati, che hai fatto in autonomia, se vuoi dare ancora più valore a questo specifico "raggio" della tua vita, prova ad immaginare il 2022 ideale dal punto di vista delle relazioni, insieme ad una persona a te vicina, la persona che più di ogni altra rappresenta il pilastro della tua sfera affettiva.

Quest'ultima parte non è obbligatoria, ma se applicabile, è fortemente consigliata

## **Sfida | Abito**

Nella sfida di oggi parliamo del "raggio" dell'Abito, ovvero la nostra carriera (professionale o accademica, se sei ancora uno studente).

Inizia a scrivere secondo i dettami della scrittura espressiva pensando a cosa vuoi realizzare nella tua professione o nei tuoi studi nel nuovo anno.

Quali traguardi professionali o accademici vuoi raggiungere? Quanto vuoi guadagnare? Vuoi sviluppare una tua attività? Vuoi cambiare "abito" (lavoro)?

Lascia scorrere le parole per un paio di minuti, fai crescere l'ambizione e completa l'esercizio.

## **Sfida | Portafoglio**

Oggi ti chiedo di concentrarti sul "raggio" del Portafoglio.  
Come funzionano gli esercizi di scrittura espressiva ormai lo sai...

Prendi il tuo quaderno, taccuino o nota digitale...

...e inizia a scrivere per 2 minuti, immaginando come vuoi che evolva la tua situazione finanziaria nel 2022.

Quanti risparmi avrai nel tuo conto in banca a fine anno? Hai un obiettivo di fatturato legato alla tua attività professionale o imprenditoriale? Come avrai investito i tuoi risparmi?

## **Sfida | Polso**

Oggi ti chiedo di completare l'esercizio di scrittura espressiva relativo all'ultimo raggio, quello del Polso (ovvero il tempo).

Lascia scorrere la tua penna per due minuti di orologio sul tuo quaderno o taccuino e immagina il tuo rapporto con il tempo nel nuovo anno.

Come intendi utilizzare questa risorsa così preziosa? In cosa investirai le tue giornate nel 2022? Come immagini l'equilibrio tra tempo focalizzato (di lavoro o studio) e tempo di rigenerazione (relax, hobby, etc.)?

Visualizza il tuo 2022 epico in questa area della vita e scrivi trasportato da queste suggestioni.

## **Sfida | Sogno**

Dopo aver visto i vari "raggi" della vita, oggi dovrà fantasticare sul tuo futuro ideale (nella sua completezza).

Insomma, se nel 2022, le cose dovessero finalmente iniziare a girare per il meglio e dovessi sognare ad occhi aperti, cosa vorresti per il nuovo anno?

Prendi come al solito... quaderno, taccuino o nota digitale, imposta un timer a 15 minuti ed inizia a scrivere senza interruzioni.

Se lo desideri, prima di iniziare rileggi quello che hai scritto nei precedenti esercizi e poi prova a rispondere a queste domande:

Chi vuoi diventare entro la fine del 2022?

Che cosa vuoi realizzare?

Perché vuoi diventare questa nuova persona?

Perché vuoi raggiungere questi traguardi?

Cosa pensi di fare per centrare i tuoi obiettivi?

Quando pensi di iniziare questa tua rivoluzione personale?

Ricorda, non è importante che tu conosca ora tutte le risposte.

Le domande sono solo delle linee guida.

Immagina un futuro che ti entusiasmi, che ti faccia svegliare ogni mattina pronto ad affrontare nuove sfide.

Ma soprattutto ricorda che questi esercizi li stai facendo per te e solo per te.

Non scrivere obiettivi o traguardi che credi possano fare felici gli altri: scrivi ciò che TU vuoi realizzare. Descrivi la persona che TU vuoi diventare.

Goditi questo esercizio: è un momento che dedichi completamente a te e alla tua crescita personale e potrebbe essere l'inizio di qualcosa di unico e grandioso.

## **Sfida | Nulla**

Ieri abbiamo immaginato il sogno, ovvero il futuro ideale che vorremmo realizzare. Ma se vogliamo che il nuovo anno sia davvero diverso, epico, scrivere il libro dei sogni non basta.

Per questo, i due esercizi di scrittura espressiva di oggi e domani faranno leva sul nostro "lato oscuro", ovvero quelle emozioni, a volte spiacevoli, ma che sono il carburante indispensabile per cambiare davvero le cose.

Ritagliati 15' di orologio e prendi il tuo taccuino, quaderno o nota digitale...e inizia a far scorrere il flusso di parole, immaginando che nel 2022 nulla cambi nella tua vita:

- Stesse abitudini.
- Stessi risultati.
- Stessi minc\*\*\*ate che fai ogni anno.

Immaginati altri 365 giorni della tua vita sprecati a fare sempre le stesse cose, con le stesse persone, negli stessi luoghi, perseguitato dagli stessi rimpianti, le stesse ansie, le stesse frustrazioni.

Mentre scrivi, immagina che oggi invece dell'11 dicembre 2021, sia l'11 dicembre 2022.

Immedesimati in quell'Io futuro che ha buttato nel water un altro anno della sua vita.

Scrivi come ti sentiresti, scendi nei dettagli, assapora quel gusto apatia misto sconfitta di una vita che non cambia mai e anno dopo anno si ripete uguale a se stessa.

Ehi, lo capisco, questo esercizio non sarà piacevole come quelli visti finora. Ma è necessario.

## **Sfida | Incubo**

Limitarci ad immaginare solo il nostro futuro roseo può essere controproducente: rischiamo di vivere in un mondo dei sogni (appunto) e di non agire con sufficiente determinazione per evitare che la nostra vita si trasformi in un incubo.

Immaginalo quell'incubo, metterlo per iscritto, può invece darci quella spinta definitiva per iniziare quel cambiamento che stiamo rimandando da troppo tempo.

Ecco allora il tuo compito per oggi. Ritagliali 15 minuti in questo giorno di festa ed inizia a scrivere ininterrottamente su come potrebbe trasformarsi la tua vita se...

- Ti lasciassi guidare dalle tue peggiori abitudini.
- Fallissi tutti i tuoi obiettivi.
- Commettessi tutti i tuoi errori più tipici.

A differenza di quanto visto ieri, oggi dobbiamo rincarare la dose e "allungare ulteriormente l'elastico" per avere tutta la propulsione necessaria per rivoluzionare la nostra vita.

Pensa a tutte quelle volte in cui hai tradito te stesso e i tuoi sogni. Pensa a conoscenti che hanno preso decisioni sbagliate nella vita. Pensa a tutti i rimpianti che avresti se un giorno ti dovessi svegliare e dovessi realizzare di aver sprecato la tua vita.

Mentre scrivi, cerca di far crescere dentro di te la rabbia, il risentimento, l'ansia e la paura.

Se ti viene da urlare, fallo (a patto di essere solo)

Immagina quel futuro disastroso come se lo stessi già vivendo! E poi usa queste emozioni negative a tuo vantaggio, usale come carburante per iniziare finalmente a porre le basi del tuo anno epico.

## **Sfida | Mentore**

Iniziamo oggi la seconda parte del PRE-corso.

In questa seconda fase tradurremo quei "flussi di parole" attraverso cui hai disegnato il tuo futuro, in degli obiettivi concreti.

Ti intordurrò inoltre i 4 pilastri del metodo 365 che useremo nel corso annuale per realizzare concretamente questi tuoi obiettivi.

Per farlo, partiamo con un esercizio che ci aiuti ad inquadrare bene quali sono i valori e le qualità che contano per noi e che caratterizzeranno il nostro 2022 epico...

Pensa a 2-3 persone che ammiri particolarmente, persone che in qualche modo consideri dei mentori.

Possono essere persone che conosci, personaggi noti o addirittura personaggi di romanzi, film, etc.

Chiediti perché queste figure ti ispirano così tanto? Quali sono le qualità che apprezzi di loro e che vorresti fare tue? È il loro coraggio, determinazione, intelligenza, costanza, ambizione, forza d'animo, resilienza?

Pensa a questi valori e qualità personali che ammiri.

Come al solito, scrivi per 2 minuti di seguito senza fare troppo caso alla punteggiatura o ad eventuali errori.

Definire il quadro dei valori a cui vogliamo ispirarci nel nuovo anno è un passaggio chiave per dare direzione e senso ai nostri futuri obiettivi.

Obiettivi che non sono in linea con i nostri valori (o addirittura sono in contrasto con essi) sono destinati inevitabilmente a non essere raggiunti.

## **Sfida | Biografia**

Continuiamo a lavorare sulla nostra visione per il 2022.

Prendi... quaderno, taccuino, nota digitale e dai un titolo al futuro che hai immaginato nei giorni passati.

Può essere un banale "Il mio 2022" o un titolo più originale che ti ispiri profondamente:

- "La mia rinascita".
- "La rivoluzione personale di ".
- "I 12 mesi che mi hanno cambiato la vita".

### A te la scelta.

Una volta trovato il titolo della tua "biografia futura", aggiungi anche una breve descrizione, quella che in editoria si chiama sinossi.

Se ti è utile, riordina, ripulisci e sintetizza in non più di un paragrafo quanto scritto nell'esercizio del tuo futuro ideale.

## **Sfida | Spesa**

Nell'esercizio di ieri ti avevo chiesto di dare un titolo al 2022 che vorresti e di immaginarne una breve descrizione della tua "biografia futura". Oggi faremo un passettino in più.

### Scriveremo i "capitoli" del tuo anno epico.

Ma cosa sono i "capitoli" in questa nostra metafora letteraria?

Sono i traguardi concreti che vorresti raggiungere nei prossimi 12 mesi; insomma gli obiettivi che vuoi raggiungere nel 2022.

Per il momento non preoccuparti troppo della forma o del numero di obiettivi.

Prenditi 10 minuti (non di più, devi scrivere d'istinto) e fai una lista di tutto ciò che vorresti realizzare nel concreto nel 2022.

Fallo come se stessi scrivendo la lista della spesa, una lista della spesa speciale, da usare al supermercato dell'Universo.

Tanto per capirci, l'atteggiamento che devi avere scrivendo questa lista non deve essere...

"*oddio quanto mi piacerebbe realizzare questa cosa*".

ma piuttosto...

"*ok, io VOGLIO raggiungere questa meta o fare questa cosa nel nuovo anno, ora me la segno e quando sarà il momento andrò a prendermela allo scaffale giusto*".

Mi raccomando, questa parte dell'esercizio legata all'atteggiamento con cui scriverai questi obiettivi è MOLTO importante.

## **Sfida | Indice**

Continuiamo ad usare la metafora della "biografia futura" per tradurre la tua visione per il 2022, elaborata nella prima parte del pre-corso, in degli obiettivi specifici.

Finora abbiamo scritto il titolo, una breve descrizione e abbiamo immaginato quali potrebbero essere i capitoli (ovvero gli obiettivi che vorresti realizzare).

A proposito, nell'esercizio di ieri avresti dovuto fare una "lista della spesa" quanto più completa possibile di tutti i traguardi grandi e piccoli che vorresti raggiungere nel 2022.

Per intenderci: anche un viaggio potrebbe rientrare in quella lista (sperando che nella primavera / estate del 2022 finalmente la situazione si normalizzi davvero!).

Ok, chiarito questo punto, è tempo di preparare un indice.  
E che cos'è l'indice? Nient'altro che la sequenza dei capitoli.

Insomma il tuo esercizio per oggi è quello di ordinare per priorità la lista di obiettivi che hai scritto ieri.

Se fossi indeciso sull'ordinamento di due o più obiettivi, poniti questa semplice domanda:

"Quale obiettivo, una volta raggiunto, renderebbe più semplice (o inutile) la realizzazione degli altri?!"

Lo so... quando inizio ad introdurre dei limiti nel PRE-corso, anche fosse un banale ordinamento, molti PRE-corsi vanno in paranoia.

Se non impariamo però a dare priorità e a focalizzarci su ciò che conta davvero, difficilmente realizzeremo cambiamenti concreti nella nostra vita.

Ordina dunque la famosa "lista della spesa", nei giorni a venire capire quanto importante sia questo passaggio.

## **Sfida | Prospettiva**

Ci sono lezioni del PRE-corso di preparazione a 365 che potremmo definire "di transizione" e altre che invece sono dei veri e propri "pilastri".

Quella di oggi è una lezione "pilastro" .

Nello specifico oggi vedremo come un cambio di prospettiva apparentemente banale possa aiutarci a vivere appieno il nuovo anno e a rimanere focalizzati sui nostri traguardi più importanti.

Ecco quindi il tuo esercizio per oggi...

1. Prendi il tuo bel "Indice", ovvero la lista ordinata per priorità di tutti gli obiettivi concreti che vorresti realizzare nel 2022.

2. Individua tra questi quelli che vorresti portare a termine nel tuo primo anno di 12 settimane.(per il momento non preoccuparti di selezionarne solo, uno, di questo parleremo più avanti).

Mi raccomando, non essere né troppo prudente, né troppo ottimista: tieni i piedi per terra ed evidenzia all'interno dell'indice tutti i traguardi che ritieni ragionevolmente di poter raggiungere nei primi 3 mesi dell'anno.

Naturalmente se tra i tuoi obiettivi prioritari, ce ne sono alcuni belli "ciccottelli", ovvero che richiedono più di 12 settimane per essere realizzati, inizia a scomporli in dei sotto-obiettivi su cui potrai lavorare nei singoli trimestri.

## **Sfida | Uno**

Ieri ti avevo chiesto di scegliere, tra i tanti obiettivi che vorresti realizzare nel 2022, quelli che ritieni ragionevole poter portare a termine nel primo trimestre, ovvero entro il 27 Marzo 2022.

Hai fatto la tua selezione? Bene.

...perché oggi dovrai restringere il tuo focus ancor di più.

Tra i diversi traguardi su cui vorresti lavorare nelle prime 12 settimane del nostro anno epico, dovrà sceglierne UNO e uno soltanto che ritieni assolutamente prioritario.

Prima che ti venga un coccolone, lascia che ti spieghi il significato di questa scelta, all'apparenza drastica.

Scegliere un solo obiettivo PRIORITARIO non significa necessariamente rinunciare a tutte le altre buone abitudini o mete che vorresti far tue all'inizio del 2022.

No.

Avere un obiettivo prioritario significa che nelle giornate in cui sarai stra-icasinato (e ti assicuro che capiteranno), saprai sempre qual è quell'unico obiettivo a cui dare la priorità rispetto a tutti gli altri.

Ti faccio un esempio.

Magari ad inizi 2022 vorresti rimetterti in forma, ma vorresti anche imparare a meditare.

Se scegli come obiettivo prioritario quello di perdere i tuoi chiletti di troppo, nessuno ti vieta di fare anche la tua pratica meditativa, ma il giorno in cui non potrai rispettare tutti i tuoi piani a causa di impegni o imprevisti, beh... per quel giorno potrai mettere da parte le tue meditazioni, ma l'allenamento rimarrà invece sacro.

Tutto chiaro?

Fai la tua scelta.

...e ricorda: se il tuo obiettivo è un obiettivo "cicciottello", ovvero che richiede più di 12 settimane per essere realizzato, scomponilo in due o più parti, in modo da aver chiaro quale traguardo intermedio.

## **Sfida | Ragioni**

Da giorni ormai stiamo disegnando insieme il tuo futuro ideale e stiamo delineando gli obiettivi che vorresti realizzare nel 2022.

Nelle precedenti lezioni ti ho chiesto di individuare il tuo **OBIETTIVO PRIORITARIO** per i primi mesi del 2022.

Scegliere su COSA focalizzarci nel nostro primo anno di 12 settimane è sicuramente un passo importante.

Ma non basta.

Per raggiungere questo primo traguardo e in generale per rendere il nuovo anno, un anno davvero epico, dobbiamo scavare un po' più a fondo.

È tempo di chiederci... PERCHÈ?

Prendi il tuo quaderno, taccuino o nota digitale e indaga le ragioni che ti hanno spinto a scegliere il tuo obiettivo prioritario per i primi mesi del 2022.

Nello specifico dovrà rispondere a queste domande:

- Ritieni davvero che inseguire questo obiettivo sia importante per te?
- Ti sentiresti in colpa, ansioso o insoddisfatto di te se non lo facessi?
- Sei tu a voler realizzare questo obiettivo, o lo hai scelto piuttosto per far piacere a qualcun altro?
- L'attuale situazione che stai vivendo ti richiede di cambiare qualcosa nella tua vita? Questo obiettivo ti aiuterà a migliorare la tua condizione?
- Ritieni che lavorare su questo traguardo sia stimolante, piacevole e fonte di soddisfazione per te?
- Realizzare questo piccolo grande sogno rientra in una visione più ampia che hai per la tua vita?

Ritagliati alcuni minuti per rispondere a queste domande.

Aver chiare le ragioni per cui vuoi perseguire questo obiettivo ti aiuterà immensamente nella sua realizzazione.

...e se non dovessero emergere motivazioni abbastanza forti, saprai ora (e non tra 2 mesi), che forse ha senso puntare su un traguardo diverso. Non sottovalutare questo tempo che stai dedicando alla tua crescita personale. È ben investito.

## **Sfida | Mantra**

L'esercizio di oggi riguarda il #mantra, uno dei 5 pilastri del metodo 365.

Ma cos'è il #mantra?

Il termine "mantra" rievoca le frasi ripetute all'infinito dai monaci tibetani; all'interno di 365 - Un Anno Epico, usiamo questa parola per identificare i nostri obiettivi trimestrali.

Uno dei segreti per raggiungere i nostri traguardi è infatti quello di desiderarli a tal punto da trasformarli in una sana "ossessione", in una parola d'ordine, in un pensiero che sia continuamente nella nostra mente.

Il tuo esercizio per oggi consiste nell'identificare una parola (o un'unione di parole) che evochi il tuo obiettivo prioritario.

Questo sarà il tuo #mantra per il primo trimestre del 2022.

Cosa molto importante, questa parola deve avere tre caratteristiche chiave, deve essere:

- Originale.
- Specifica.
- Motivante.

Evita come la peste #mantra generici e comuni. Trova piuttosto una parola d'ordine che ti entusiasmi solo leggendola, una parola talmente potente da poterti sollevare anche nei momenti più difficili.

Ecco qualche esempio...

Se sei uno studente potresti scegliere come tuo #mantra, per i prossimi 3 mesi, la parola #5trentaperdiventaremedico, ovvero ti impegni a superare 5 esami entro la fine del trimestre per avvicinarti al tuo sogno di diventare medico.

Se hai deciso di rimetterti in forma potresti scegliere la locuzione #liberadi5kg, ovvero ti dai come obiettivo quello di perdere 5 kg in 12 settimane.

Infine, se hai un obiettivo finanziario, potresti scegliere come #mantra l'espressione #30k€perlalibertà, ovvero punti a fatturare 30mila € nei prossimi 3 mesi come primo passo per raggiungere la tua libertà finanziaria.

Bene, tempo di scegliere il tuo #mantra!

Quando avrai trovato quello giusto, lo sentirai fin dentro le tue ossa e sarà una sensazione davvero preziosa!

## **Sfida | Scoglio**

Se il #mantra ci dà una meta entusiasmante verso cui puntare le nostre vele, saremmo sciocchi a non tener conto degli inevitabili "scogli" che potremmo incontrare lungo la rotta.

Più ostacoli riusciremo ad anticipare ora, più agile sarà la nostra traversata  
Prendi come di consueto il tuo quaderno, taccuino o nota digitale e inizia a scrivere tutti i possibili "scogli" che potresti incontrare lungo la strada verso il tuo obiettivo prioritario.

Uno "scoglio" potrebbe essere...

- Una cattiva abitudine che in passato non ti ha permesso di realizzare i tuoi obiettivi.
- Una persona o delle persone che potrebbero ostacolarti.
- Una situazione sfavorevole al raggiungimento del tuo traguardo  
(qualcuno ha parlato di Covid?!)

Naturalmente non puoi prevedere tutto ora, ma cerca di pensare a quanti più "scogli" possibili e soprattutto pensa anche a dei "piani B".

Decidi insomma fin d'ora cosa farai nel momento in cui si dovesse presentare uno di questi ostacoli.

Anche qui, non serve essere super-dettagliati: pensare però in anticipo a delle contromisure può essere estremamente utile.

## **Sfida | Specifica**

Nella sfida odierna ti chiedo di iniziare a riflettere sulle strategie concrete di cui avrai bisogno per realizzare il tuo #mantra.

Quello che ti chiedo di fare oggi però è iniziare a pensare a COME intendi raggiungere il tuo primo #mantra.

Prendi il tuo quaderno, taccuino o nota digitale e inizia a pensare a:

- Quando, durante la giornata, lavorerai sul tuo obiettivo.
- Quanto spesso ci lavorerai in una settimana tipo.
- Dove ci lavorerai.

In generale devi mettere per iscritto tutte le azioni concrete che intendi mettere in piedi per realizzare il tuo traguardo più importante nelle prime 12 settimane dell'anno.

Scrivi a ruota libera, cercando di includere quanti più dettagli possibili. Quello di oggi, infatti, non è solo un esercizio di scrittura espressiva, ma si tratta di una vera e propria visualizzazione di processo (una delle più potenti tecniche di visualizzazione e una delle poche che abbia un fondamento scientifico).

Mentre scrivi le azioni concrete che metterai in atto per realizzare il tuo obiettivo prioritario, cerca di visualizzare te stesso nel processo di compiere queste azioni.

Immagina le emozioni che proverai e come ti sentirai nel perseguiere con determinazione questo traguardo per te così importante.

Non sottovalutare questa parte dell'esercizio.

## **Sfida | Output**

L'esercizio di ieri sulle strategie concrete che utilizzerai per raggiungere il tuo #mantra non è stato casuale.

Era importante infatti che riflettessi da solo sulle azioni che compirai, prima che ti presentassi il secondo pilastro del metodo 365.

L'Output.

Ma cos'è questo output e come si distingue dal #mantra?

Come ti spiegavo, la funzione del #mantra è quella di ispirarti e aiutarti a mantenere il focus su un obiettivo specifico per 12 settimane (3 mesi).

In altre parole, il #mantra rappresenta il risultato finale che vogliamo ottenere, il sogno da realizzare.

Su questo risultato però NON abbiamo il pieno controllo e questo, man mano che passano le settimane, rischia di essere demotivante.

Ecco perché il metodo 365 prevede un altro strumento, uno strumento su cui possiamo focalizzarci ogni singolo giorno e su cui abbiamo il totale controllo. Questo strumento è l'output.

"L'output è quella singola azione che ripetuta costantemente può contribuire più di ogni altra cosa al raggiungimento del nostro obiettivo trimestrale."

Ti faccio alcuni esempi concreti.

Se il tuo #mantra, ad esempio, è quello di superare 5 esami in 3 mesi, non è detto che tu possa controllare tutti i fattori: magari sei costretto a saltare un appello che so... per via di una pandemia globale! O magari ad uno degli esami ti capita una prova particolarmente sfigata, e così via.

Ci sta, fortuna e sfortuna fanno parte del nostro percorso di crescita personale, dobbiamo accettarlo.

C'è però qualcosa su cui hai il 100% del controllo, ovvero quanto tempo decidi di dedicare alla preparazione di questi esami.

Il tuo output potrebbe quindi essere quello di studiare in maniera focalizzata 6 pomodori (intervalli di 25 minuti) al giorno, ogni santo giorno, tranne la domenica.

Lo stesso principio si applica agli altri esempi di #mantra che ti avevo fatto qualche giorno fa.

Non hai il pieno controllo sul tuo peso, ma puoi impegnarti a rispettare il tuo piano nutrizionale 6 giorni alla settimana.

Se invece vuoi fatturare i famosi 30.000 € in 3 mesi, il tuo output potrebbe essere quello di completare, entro il trimestre, 300 ore di lavoro concentrato e che contribuiscono direttamente ad aumentare le tue vendite.

Mi auguro ti sia chiaro il concetto di output.

Ti invito allora a pensare a quale potrebbe essere la singola azione che più di ogni altra ti aiuterebbe a raggiungere il tuo #mantra.

Mi raccomando, pensa bene al tuo output; l'output è l'argilla con cui plasmerai il tuo anno epico, un'azione alla volta, un giorno alla volta.

Scegli la tua azione chiave, la tua abitudine di riferimento per il nuovo trimestre, insomma: il tuo output 😊

Ah, dimenticavo, ricordati di definirlo in positivo: l'output indica delle azioni da fare e non azioni da non fare.

## **Sfida | Segnapunti**

Allora, hai individuato il tuo Output? Qual è l'azione su cui ti focalizzerai quotidianamente (o perlomeno con regolarità) per realizzare il tuo obiettivo prioritario?

Se lo hai fatto, è tempo di parlarti del terzo pilastro del metodo 365: il Segnapunti.

Immagina di seguire una partita di calcio, senza però poter visualizzare il cartello con i goal segnati: sarebbe un gran caos e presto perderesti l'entusiasmo!

"A quanto stanno? Chi sta vincendo? Sono avanti i nostri o gli avversari?".

La stessa cosa accade con i nostri obiettivi.

Se non teniamo traccia dei progressi, dopo un po' andiamo in confusione e perdiamo l'entusiasmo.

Ecco perché abbiamo bisogno di un Segnapunti.

Te lo spiego riprendendo uno degli esempi fatti in questi ultimi giorni.

Immagina che il tuo obiettivo sia quello di perdere 5 kg in 3 mesi.

Una possibile azione concreta (Output) per trasformare questo #mantra in realtà, potrebbe essere quella di fare almeno 10.000 passi al giorno.

Ecco, un Segnapunti ti serve per sapere se stai effettivamente portando avanti con costanza il tuo output e a tracciare i tuoi progressi concreti.

Se infatti ti dai un obiettivo, individui un'azione concreta per raggiungerlo, ma non hai la più pallida idea dei tuoi progressi quotidiani, il rischio di "deragliare" dopo poche settimane è molto alto.

La tua sfida per oggi è quindi quella di costruirti il tuo Segnapunti: potrai usare una tabella cartacea, un foglio excel o una delle tante app dedicate al tracciamento delle abitudini.

Potrai inoltre gestire il tuo Output principale (ma anche Output secondari) tramite l'apposito Segnapunti dell'app dedicata di 365.

All'interno dell'apposita schermata potrai infatti definire, attraverso una procedura guidata, uno o più Output, e potrai segnare quotidianamente i tuoi progressi con queste abitudini / azioni.

## **Sfida | Errore**

Mi auguro che il lavoro di pianificazione fatto insieme ti sia stato davvero utile. Per non vanificarlo, oggi vorrei parlarti di un errore tipico che molti commettono rincorrendo i propri obiettivi.

...continuare a rivedere i propri obiettivi, invece di impegnarsi per realizzarli.

Se ti stai chiedendo:

- Ho scelto l'obiettivo giusto?
- L'output sarà quello corretto?
- Forse dovrei usare come #mantra una parola diversa?
- E se il terzo giovedì di febbraio avessi un imprevisto?

...stai cibandoti in questo errore.

So bene quante aspettative stai mettendo in questo nuovo anno ed è giusto cercare di prepararsi al meglio, ma illudersi di poter controllare qualsiasi variabile sarebbe controproducente.

Se hai seguito con impegno questo PRE-corso di preparazione a 365 - Un anno epico, hai già fatto un lavoro di pianificazione migliore di quello che farà il 99,9% delle persone comuni.

Ora è arrivato il momento di lavorare per la realizzazione dei tuoi sogni.

Paradossalmente devi "dimenticare" tutto il lavoro fatto fin qui e concentrarti esclusivamente sulle azioni necessarie per realizzare il tuo primo #mantra trimestrale (in primis l'output deciso).

Rivedere e ripensare tutti i tuoi obiettivi o cercare di definire il piano super-dettagliato che tenga conto di tutte le variabili e le eccezioni è ciò che ti sta sussurrando all'orecchio il Demone del Perfezionismo.

Non ascoltarlo.

Abbiamo pianificato abbastanza.  
Ora dobbiamo entrare nella modalità "AZIONE".



E ora sei pronto ad affrontare il tuo  
anno epico.

Grazie per aver partecipato al  
PRE-corso di 365 - Un anno epico

Ci rileggiamo ogni mattina,  
a presto,

Andrea



**efficace** **mente**  
DI ANDREA GIULIODORI