

# **Metodo APPO: benvenuta nuova vita!**

*Giorno per giorno, la conquista della felicità  
attraverso la crescita personale.*

Marco Costanzo

Copyright © 2023 Marco Costanzo

Tutti i diritti riservati.

Codice ISBN: 9798303400085

## Indice

|                                                                   |            |
|-------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Prefazione</b>                                                 | <b>10</b>  |
| <b>Introduzione</b>                                               | <b>14</b>  |
| <b>1 - La felicità è ancora una tua priorità?</b>                 | <b>27</b>  |
| <b>2: Le domande APPO: una bussola per la vita</b>                | <b>38</b>  |
| <b>3. La motivazione</b>                                          | <b>50</b>  |
| <b>4. La lettera a te stesso</b>                                  | <b>62</b>  |
| <b>5 - La navigazione: una metafora per la vita</b>               | <b>71</b>  |
| <b>6 - La gestione delle emozioni</b>                             | <b>83</b>  |
| <b>7 La dissociazione scientifica e il corpo di dolore</b>        | <b>98</b>  |
| <b>8 La contabilità delle emozioni</b>                            | <b>111</b> |
| <b>9 Il palazzo della conoscenza</b>                              | <b>122</b> |
| <b>10 Le domande intenzionali</b>                                 | <b>151</b> |
| <b>11 Domanda 1 (mattino) - al timone della tua imbarcazione</b>  | <b>161</b> |
| <b>12 Domanda 2 (mattino) - Il test energetico</b>                | <b>182</b> |
| <b>13 Domanda 3: Leggi chi sei e diventa chi vuoi</b>             | <b>200</b> |
| <b>14 Domanda 4 - Esplora il silenzio</b>                         | <b>208</b> |
| <b>15 Domanda 5- Quello che non sai condiziona quello che sai</b> | <b>217</b> |
| <b>16 domanda 6 - Incanta la tua mente</b>                        | <b>229</b> |
| <b>17 Domanda 7 - Un segreto da divulgare</b>                     | <b>241</b> |
| <b>18 Domanda 8 - Leggo per legittima difesa</b>                  | <b>250</b> |
| <b>19 Domanda 9 - Investi nella tua salute</b>                    | <b>264</b> |
| <b>20 Domanda 10. L'elisir di longevità</b>                       | <b>270</b> |
| <b>21 Domanda 11 - Gestisci distrazione e invidia</b>             | <b>275</b> |
| <b>22 Domanda 12 - Il perdono</b>                                 | <b>285</b> |
| <b>23 Domanda 13 - Riconoscere le distrazioni</b>                 | <b>292</b> |

|                                                        |            |
|--------------------------------------------------------|------------|
| <b>24 Domanda 14 - Celebrare le vittorie</b>           | <b>300</b> |
| <b>25 Domanda 15 Lamentarsi è uno sport nocivo</b>     | <b>312</b> |
| <b>26 Domanda 1 della sera - Ogni giorno più saggi</b> | <b>318</b> |
| <b>27 Domanda 2 della sera - Il senso della vita</b>   | <b>325</b> |
| <b>Conclusioni e ringraziamenti</b>                    | <b>333</b> |

Rispetto per te che vuoi imparare



## DEDICA

La vita ci ha fatto incontrare per una via **digireale**. Mi colpisce la maturità spirituale che sicuramente hai dentro da sempre e che ora ha trovato la sua strada per venire apprezzata dal mondo.

Ti auguro di essere un bodhisattva del respiro e di vivere sempre in una dimensione di pace interiore.

Ho scritto questo libro grazie anche alle persone che ho incontrato lungo il mio percorso, persone dotate di grande sensibilità che a volte è un valore positivo, a volte un ostacolo. Spero tu possa apprezzarlo e confido in un tuo feedback onesto e sincero affinché questo metodo diventi un sistema per aiutare le persone ad esprimere sempre il meglio del proprio potenziale.

Buona lettura, nuovo amico mio.

Questo libro è dedicato a te che lo stai leggendo e che vuoi una vita eccellente per te e per chi ti circonda.

La parola Ubuntu, in lingua Bantu significa “Io sono ciò che sono per merito di ciò che siamo tutti”. Se non ci

fossero persone che vogliono progredire, e vogliono far progredire l'umanità, questo libro sarebbe inutile. Mi auguro che, leggendolo, tu possa decidere di impegnarti ogni giorno della tua vita per essere la versione migliore di te e di farlo anche per chi fa un uso inconsapevole del proprio tempo e delle proprie risorse. Ti auguro di fare la differenza nel mondo con gentile fermezza e con passione. Spero nel profondo del mio cuore che queste pagine ti ispirino e ti permettano di usare le tecniche descritte per comprendere meglio e sfidare le inevitabili sofferenze della vita a tuo vantaggio.

E per quanto riguarda le persone a me care, questo libro è dedicato a tutti coloro che mi hanno dato una mano per portare avanti questo progetto. Sono davvero troppi per nominarli tutti ma per ognuno di loro sarò sempre a disposizione per uno scambio non comune di idee, per aiutarci a scalare le nostre reciproche montagne e per godere ogni giorno di questo privilegio inaspettato.

## DISCLAIMER

QUESTO LIBRO È STATO SCRITTO CON L'INTENTO DI FORNIRE INFORMAZIONI GENERALI E SUGGERIMENTI PER LA CRESCITA PERSONALE. IL CONTENUTO DI QUESTO LIBRO È FRUTTO DI RICERCHE, ESPERIENZE PERSONALI E CONOSCENZE DELL'AUTORE E VIENE OFFERTO A SCOPO PURAMENTE INFORMATIVO ED EDUCATIVO.

**È FONDAMENTALE COMPRENDERE CHE QUESTO LIBRO NON INTENDE IN ALCUN MODO SOSTITUIRE IL PARERE DI UN PROFESSIONISTA MEDICO O DI UN OPERATORE SANITARIO QUALIFICATO.**

LE INFORMAZIONI PRESENTATE IN QUESTO LIBRO NON DEVONO ESSERE CONSIDERATE COME CONSIGLI MEDICI O TERAPEUTICI E NON DEVONO ESSERE UTILIZZATE PER DIAGNOSTICARE O TRATTARE ALCUNA CONDIZIONE MEDICA. SE SI SOSPETTA DI AVERE UN PROBLEMA DI SALUTE FISICA O MENTALE, È ESSENZIALE CONSULTARE UN MEDICO O UN ALTRO OPERATORE SANITARIO QUALIFICATO PER UNA VALUTAZIONE E UN TRATTAMENTO ADEGUATI.

APPO: *Giorno per giorno, la conquista della felicità attraverso la crescita personale.*

**È IMPORTANTE SOTTOLINEARE CHE LA CRESCITA PERSONALE È UN PROCESSO INDIVIDUALE E CHE I RISULTATI POSSONO VARIARE.**

I RISULTATI OTTENUTI DALL'APPLICAZIONE DELLE INFORMAZIONI CONTENUTE IN QUESTO LIBRO DIPENDERANNO DA UNA SERIE DI FATTORI, TRA CUI L'IMPEGNO DEL LETTORE, LE CIRCOSTANZE INDIVIDUALI E ALTRI FATTORI AL DI FUORI DEL CONTROLLO DELL'AUTORE.

**L'AUTORE NON SI ASSUME ALCUNA RESPONSABILITÀ PER EVENTUALI DANNI DERIVANTI DALL'UTILIZZO DELLE INFORMAZIONI CONTENUTE IN QUESTO LIBRO.**

IL LETTORE SI ASSUME LA PIENA RESPONSABILITÀ DELLE PROPRIE AZIONI E DECISIONI.

**SI CONSIGLIA VIVAMENTE DI CONSULTARE UN PROFESSIONISTA MEDICO O UN OPERATORE SANITARIO QUALIFICATO PRIMA DI APPORTARE QUALSIASI CAMBIAMENTO SIGNIFICATIVO AL PROPRIO STILE DI VITA, ALLA PROPRIA DIETA O AL PROPRIO REGIME DI ESERCIZIO FISICO.**

**QUESTO LIBRO È PROTETTO DA COPYRIGHT.**

TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI. NESSUNA PARTE DI QUESTO LIBRO PUÒ ESSERE RIPRODOTTA O TRASMESSA IN QUALSIASI FORMA O CON QUALSIASI MEZZO, ELETTRONICO O MECCANICO, INCLUSI FOTOCOPIE, REGISTRAZIONI O QUALSIASI SISTEMA DI ARCHIVIAZIONE E RECUPERO DELLE INFORMAZIONI, SENZA UN'AUTORIZZAZIONE SCRITTA.

LE DOMANDE INTENZIONALI DEL METODO APPO SONO INVECE RILASCIATE CON UNA LICENZA CREATIVE COMMONS E POSSONO ESSERE LIBERAMENTE SCARICATE E DISTRIBUITE SOTTO FORMA DI PDF NON MODIFICATO RISPETTO A QUELLO SEMPRE DISPONIBILE SUL SITO [WWW.METODOAPPO.COM](http://WWW.METODOAPPO.COM)

## Prefazione

Marco mi ha chiesto di scrivere la prefazione del suo libro in virtù del mio ruolo di docente, consapevole delle preoccupazioni condivise in merito alla cura che dovremmo avere, come collettività, nei confronti delle nuove generazioni.

I giovani di oggi sono spesso spaventati e disorientati da una società che sembra loro ostile e priva di valori importanti. Tuttavia, essi rappresentano una risorsa preziosa e la speranza per un futuro migliore, se solo riuscissimo a guidarli nello scoprire la bellezza del long life learning e dell'importanza di una cultura specifica nell'ambito della crescita personale.

Le giovani menti in un mondo in rapida trasformazione hanno bisogno di strumenti in grado di guidare la loro vita in senso positivo, attraverso la conoscenza e la consapevolezza del proprio potenziale. È importante fornire loro i metodi necessari per affrontare le sfide del presente e plasmare il futuro in modo costruttivo. Questo libro rappresenta un passo deciso in questa direzione, offrendo una guida preziosa per i giovani in cerca di una bussola morale e di una visione positiva del domani.

Ma anche i non più giovani possono essere disorientati durante il percorso della propria vita e questo è testimoniato da quanta poca cura abbiano per la propria salute e benessere psicofisico. Questo libro può essere uno

strumento utile anche per loro, per ritrovare la motivazione e l'entusiasmo necessari a vivere pienamente ogni fase della propria esistenza. Attraverso la lettura di queste pagine, tutti i lettori avranno l'opportunità di riflettere sull'importanza delle proprie azioni per la determinazione di una vita di benessere. In questa realtà fluida, è facile sentirsi disorientati, privi di punti di riferimento stabili e in difficoltà nel costruire valori solidi. Il metodo APPO nasce proprio dall'esigenza di fornire una struttura, un percorso chiaro in mezzo a questo caos, aiutando tutti noi a navigare con consapevolezza e determinazione nelle acque burrascose dei problemi. Credo che solo sperimentando questa "bussola per una vita intenzionale", saremo capaci di identificare e analizzare i problemi in modo oggettivo, trasformando le difficoltà in opportunità di crescita. Non si tratta di negare le sfide, ma di affrontarle con consapevolezza e determinazione. Questo libro ci mostra come non basta sognare a occhi aperti ma che occorre imparare a trasformare le aspirazioni in realtà attraverso azioni concrete e misurabili. Ci aiuterà a sviluppare un senso di autoefficacia, la convinzione di avere il potere di influenzare il nostro destino. Marco ci invita ad essere proattivi, trasformando ogni evento in una possibilità di crescita e di miglioramento. Quello che mi è piaciuto di più è il processo di autoriflessione quotidiana. Queste domande non sono semplici quesiti, ma strumenti potenti per esplorare i nostri valori nel tempo presente, le nostre

convinzioni limitanti, le nostre paure e le nostre pigrizie. Chi davvero riuscirà a ricavare del tempo per applicare il metodo APPO alla propria vita scoprirà un grande aiuto per comprendere meglio se stesso e il mondo, come sviluppare il pensiero critico e come prendere decisioni ponderate, lontano dall'onda delle emozioni. Tutti dovremmo fermarci a riflettere sull'importanza della "contabilità delle emozioni", lo strumento che aiuta a gestire le emozioni negative, trasformandole in energia positiva. In una società che spesso spinge all'accumulo di successi superficiali, è fondamentale imparare a coltivare una felicità più autentica, basata sulla crescita personale e sul contributo che possiamo dare agli altri. Il metodo APPO non è una formula magica, ma uno strumento che richiede impegno, costanza e disciplina. Vi incoraggio a intraprendere questo percorso di conoscenza con mente aperta e cuore sincero, consapevoli che ogni sforzo compiuto è un passo avanti verso la realizzazione del vostro pieno potenziale. E' indubbio che la vita sia una serie di eventi e di reazioni ad essi, ma con le tecniche apprese, diventa anche una storia di obiettivi strategici e di raggiungimento di risultati che mettono al primo posto l'essere umano e il suo benessere. In conclusione, il metodo APPO è uno strumento potente per aiutarvi a costruire valori solidi in un mondo liquido, a trovare il vostro scopo nella vita, a sviluppare un atteggiamento positivo e a creare relazioni sociali forti. È un invito a diventare registi della vostra vita, non semplici spettatori.

Vi incoraggio a fare vostro questo metodo e a iniziare questo viaggio di crescita personale con entusiasmo e fiducia perché, come diceva un grande intellettuale, Gramsci, abbiamo davvero bisogno delle intelligenze di tutti.

*Germana Ottati*

Rispetto per te che vuoi imparare

# Introduzione

*« Non è detto che la felicità significhi  
una vita senza problemi.*

*La vita felice viene dal superamento  
dei problemi, dalla lotta contro i problemi,  
dal risolvere le difficoltà, le sfide.*

*Bisogna affrontare le sfide,  
fare del proprio meglio, sforzarsi.*

*Si raggiunge la felicità quando  
ci si rende conto di riuscire  
a controllare le sfide poste dal fato. »*

Zygmunt Bauman

Caro (leggi qui il tuo nome),

immagino che a scorrere queste pagine ci sia una persona che, come me, ha affrontato le difficoltà della vita con coraggio e determinazione e che crede nel miglioramento personale. Non posso sapere come sia cambiato il tuo carattere nel tempo, se sei ancora ottimista o se gli eventi della vita hanno messo a dura prova il tuo entusiasmo. Quello che so per certo è che il metodo che stai per conoscere ti fornirà strumenti concreti per trasformare il modo con cui affronti le sfide che deciderai di sostenere.

Sviluppare la mente **APPO** significa basarsi sul fatto che solo le informazioni migliori, correttamente processate da un cervello allenato, fanno la differenza nella vita delle persone, portandole a raggiungere una felicità piena. La tua realtà si forgia nelle scelte fatte nel passato ma soprattutto in quelle che compirai nel presente, considerando tutti gli eventi che sono fuori dalla tua sfera d'influenza. Le tue decisioni possono godere di un logica vincente oppure fallace a seconda di quanto impegno tu metta nel costruire un “software” mentale per la risoluzione dei problemi e di quanto sia capace di raggiungere le risorse necessarie per il tuo scopo. È molto facile sentirsi sopraffatti dalle difficoltà quando non si ha un carattere forte. In questo libro imparerai tecniche che, se applicate alla vita quotidiana, potranno farti stabilire nuove frontiere nella comunicazione con te stesso e, come conseguenza, aumentare le tue chances di provare profondo benessere. Quanto più hai trascurato la tua formazione in passato tanto più hai bisogno di ripristinare un sistema mente/corpo funzionale. Ciò che ti impedisce di realizzare le tue aspirazioni, probabilmente, è la

presenza, oltre degli ostacoli esterni, anche di quei limiti che ti imponi da solo: paure, insicurezze, credenze limitanti e patologie non curate adeguatamente. Il metodo **APPO** è nato, come tanti progetti, da un'esigenza personale. Mi sono sempre chiesto come raggiungere il mio pieno potenziale e quali strumenti potessero supportare questo mio percorso di crescita in maniera più scientifica. Mi affascina una frase di Vince Lombardi che è davvero adatta a chi vuole cambiare il proprio mondo interiore. Vince diceva: "Il prezzo del successo è il duro lavoro, la dedizione al compito che abbiamo davanti e la certezza che, sia che vinciamo sia che perdiamo, abbiamo dato il meglio di noi stessi". Sono convinto che, se ogni giorno continuiamo ad applicarci, possiamo allenare i nostri talenti nel definire meglio le nostre azioni e, come conseguenza, sperare legittimamente di ottenere i risultati che desideriamo. La progettazione delle **domande intenzionali**, elemento chiave del sistema di auto-coaching che imparerai, è la risposta alla sfida di come essere più efficaci nell'utilizzo delle proprie energie giorno dopo giorno. Attraverso le domande giuste, poste

al momento giusto e nel giusto ordine, puoi indagare in profondità le motivazioni reali del tuo agire o del non agire, superare gli ostacoli e impostare un piano d'azione per dare forma ai tuoi desideri o semplicemente risolvere un problema che ti toglie libertà.

Il potere di alcune domande consiste nella capacità di trasformare ciò che senti in azioni concrete e rendere misurabile ciò che spesso sfugge alla tua percezione. La forza di un interrogativo ben posto consiste nella sua capacità di metterti di fronte alla realtà e di spingerti verso un processo di introspezione e miglioramento. Alcuni quesiti ti costringeranno a fissare obiettivi, stabilire priorità e definire passi concreti necessari per avanzare nel tuo percorso. Una richiesta a te stesso ben formulata può illuminare le strade meno esplorate della tua esistenza e può essere la scintilla che accende la voglia di metterti in gioco o può semplicemente disincagliarti da una situazione in cui sei intrappolato.

Con un approccio pratico, e in virtù dei risultati ottenuti, ho iniziato a modellare una serie di domande a cui

rispondere mattina e sera, domande che si rivelano un alleato formidabile per chiunque voglia davvero raggiungere i propri obiettivi.

Il termine **APPO** è l'acronimo che racchiude i quattro elementi fondamentali di questo sistema di crescita personale: **A**spirazione, **P**roblema, **P**rogetto e **O**pportunità.

In ogni istante della vita le nostre azioni dovrebbero essere guidate da un'aspirazione, dalla necessità di affrontare problemi, dalla nostra capacità di creare un progetto valido per uscire dalle situazioni sfavorevoli e, se siamo fortunati, dalla nostra capacità di cogliere opportunità positive persino da eventi avversi.

Il metodo consiste in una routine di domande da porti al mattino e alla sera. Nella prima domanda del mattino trovi gli elementi della struttura **APPO**. Una risposta ben articolata costituirà la bussola per orientare la tua giornata invece di lasciare che sia il flusso degli eventi a darti una direzione. La domanda **APPO** può essere usata anche ogni volta che, nel corso della giornata, provi

un'emozione negativa o vivi una situazione spiacevole che ti allontana dall'aspirazione che avevi scelto di seguire. Di fronte ad ogni nuova difficoltà puoi ricorrere allo schema che hai interiorizzato la mattina e scegliere se cambiare o meno le tue priorità. Se riesci ad individuare le barriere interne e gli ostacoli esterni da affrontare, allora avrai più possibilità di provare quella sensazione di benessere duraturo di chi ha svolto al meglio il suo compito. Con il tempo imparerai a elaborare ogni mattina un progetto sempre più completo e costruire un piano d'azione strategico, un cammino da percorrere per raggiungere le tue mete. Le azioni del giorno e le tue riflessioni su di esse ti permetteranno di riconoscere le opportunità che prima, senza questi nuovi occhiali teorici, non riuscivi a vedere.

Attraverso risposte scelte con cura ti disciplinerai nel cercare soluzioni creative, nel tracciare una rotta chiara verso la persona che davvero desideri diventare senza più mentire a te stesso sul fatto che non sono gli eventi esterni ad essere determinanti per la tua vita. Il primo passo è sempre quello di prendere consapevolezza della tua

situazione attuale e della forza intrinseca che hanno i tuoi desideri. Al di là dei successi misurabili, il sistema delle domande intenzionali contribuisce a farti realizzare una visione della vita più proattiva e positiva in cui le difficoltà non sono viste come insormontabili muri ma come sfide per crescere o realtà da accettare senza attrito, quando non sono modificabili dalle tue azioni.

Con le risposte fornite giorno dopo giorno, se avrai la pazienza di sopportare gli inevitabili errori iniziali, diventerai sempre più esperto nel mappare meglio le tue aspirazioni, analizzare i problemi con maggiore obiettività e sviluppare progetti concreti da cui scaturiranno opportunità reali.

Questo vuol dire che vincerai sempre? Che questo metodo è una bacchetta magica che ti eviterà pesanti sconfitte o sofferenze? Assolutamente no. La vita potrebbe continuare a essere dura come prima ma sarai in grado di gestire diversamente i fallimenti perché riuscirai ad inquadrarli per quello che sono: strumenti per la tua evoluzione.

E' innegabile che tutti noi, quando soffriamo, ci concentriamo sul dolore da fronteggiare e mettiamo da parte i nostri sogni, considerandoli irraggiungibili o troppo lontani dalla realtà.

Se questo succede anche a te allora da oggi in avanti ricorda che stai vivendo in “modalità sopravvivenza” e che è una tua responsabilità uscirne fuori. Il problema non è tanto nelle difficoltà stesse quanto nel tuo atteggiamento verso di esse. La vita è piena di contrasti e spesso è proprio attraverso la risoluzione delle tensioni che emerge la vera bellezza dell'esistere e si ottengono le maggiori ricompense.

Con il metodo **APPO** potrai restaurare le tue aspirazioni impolverate e dimenticate. Potrai nuovamente porre al centro della tua attenzione ciò che davvero vuoi dalla vita e influenzerai così le scelte che ti porteranno ad aumentare il tuo benessere reale.

Questo sistema è versatile e pressoché universale. Ricorda, ogni problema ha alle spalle un'aspirazione o un bisogno spesso mal definiti e affrontati in maniera casuale

ed empirica. Riflettere sulle tue vere necessità e su come puoi agire in modalità più scientifica, con un approccio meno improvvisato, ripetibile e analitico, ti permette di trovare soluzioni più efficaci in qualsiasi settore della vita.

La costante autoanalisi e il feedback ciclico generato dalle risposte alle domande del mattino e della sera alimenta un processo di miglioramento continuo e cambia la struttura della tua mente così come andare in palestra modifica il tuo corpo. Se perseveri nell'applicazione delle routine che imparerai in questo libro non ti limiterai a reagire agli eventi ma diventerai l'architetto del tuo destino, plasmerai la realtà a seconda delle tue aspirazioni e darai il giusto peso al contesto esterno al tuo ambito decisionale.

Rispondendo alle domande in maniera sincera potrai registrare, giorno dopo giorno, piccoli miglioramenti, alcune conquiste insperate, nuovi ostacoli e qualche sconfitta. Se riuscirai a rimanere focalizzato su ciò che vuoi ottenere, e se questo è nel tuo campo delle possibilità, la tua vittoria è assicurata.

Meik Wiking, lo psicologo sociale, ricercatore e scrittore

che ha fondato e dirige l'Istituto danese per la felicità, afferma che questa dipende da una serie di fattori noti: le relazioni sociali, uno scopo nella vita e un'attitudine positiva.

Le persone che hanno relazioni sociali forti sono più felici di quelle che non ne hanno. Le persone che hanno uno scopo nella vita sono più felici di quelle che non ne hanno. Le persone che hanno un'attitudine positiva sono più felici di quelle che non ne hanno.

Questo libro ti aiuterà a creare una struttura del tuo vissuto, a delineare un percorso chiaramente definito per il tuo presente e a stabilire delle metriche personali su cui potrai misurare il tuo successo futuro sia in termini di risultati ottenuti che di emozioni vissute.

Le azioni che dovrai compiere seguono la via della semplicità, del prendersi cura di sé stessi attraverso rituali quotidiani e della perseveranza nel tempo. Ciò non significa sottovalutare la complessità dei problemi ma, al contrario, sviluppare le abilità per affrontarli con una mentalità orientata alla soluzione e al miglioramento

progressivo.

La sfida maggiore sarà quella di rimanere costanti nel rispondere alle domande. Nei prossimi capitoli imparerai tecniche per mantenere l'impegno con te stesso e per gestire eventuali ripensamenti o cali di entusiasmo. La caparbia che acquisirai strada facendo sarà il tuo scudo contro le tempeste della vita, permettendoti di affrontare con equilibrio e forza interiore i momenti di incertezza.

Chiunque lo desidera, e ne è capace, può lavorare in autonomia su se stesso e sperimentare un proprio percorso. Queste pagine ti forniranno elementi ulteriori per comprendere le domande intenzionali e capirne a fondo la valenza. Sarà compito tuo adattare il metodo affinché rifletta i tuoi valori, i punti di forza e le tue circostanze uniche. Con dedizione e impegno, potrai vedere trasformazioni significative nella tua vita e nel tuo modo di pensare.

La consapevolezza sarà la chiave che ti consentirà di sbloccare il tuo pieno potenziale.

Apri la tua mente, preparati a metterti in gioco e lasciati guidare dalle idee che scoprirai in queste pagine. Il cambiamento è possibile ed è alla tua portata – basta prendere quella prima decisione che segna l’inizio di un nuovo capitolo della tua vita: agisci subito. Ricorda che il cambiamento richiede tempo ma che, in queste pagine, acquisirai un modo più proficuo per impiegarlo razionalmente.

Le domande **APPO** ti suggeriranno che ogni ostacolo superabile è in verità un gradino verso la tua realizzazione. Riconoscendo i risultati raggiunti e gli errori compiuti, potrai apprezzare ogni tappa di questo viaggio e capirai meglio quali siano le direzioni da prendere in futuro. Il vero segreto sta nell’impegnarsi a fondo, senza mai perdere di vista ciò che ti spinge a fare questo: dare un senso profondo alla tua vita. Non mi rimane che augurarti un buon viaggio attraverso le pagine, le risorse e gli esercizi che troverai di seguito. Ogni sforzo compiuto conduce ad una scoperta, ogni ostacolo superato apre la strada a nuove conquiste. Mettersi in gioco è già una trasformazione!

# 1 - La felicità è ancora una tua priorità?

*"La preoccupazione non  
toglie mai al domani il suo dolore,  
ma solo all'oggi la sua gioia."*

Leo Buscaglia

Spesso dimentichiamo di interrogarci su ciò che realmente conta nel nostro percorso di vita. Chiedersi se la felicità rappresenti una priorità è il punto di partenza per la nostra evoluzione o, addirittura, rivoluzione interiore. Interrogarti su una cosa così importante ti spinge a rispolverare le tue reali aspirazioni e a mettere in discussione la routine quotidiana, che spesso non hai scelto consapevolmente, e che si è sedimentata in base alla tua mancanza di attenzione alle cose importanti della vita.

Le domande, come vedremo in tutto il libro, possono essere, quando ben formulate ed accettate, la strategia intenzionale per impegnarti ad agire per ogni desiderio lecito e realizzabile.

Alcune di esse scavano così in profondità che potranno lasciarti spiazzato, apparentemente senza risposta. Forse anche quella che hai letto nel titolo di questo capitolo è una di queste: la felicità è ancora una tua priorità?

Quanto tempo della giornata spendi con l'obiettivo specifico di costruire la vita dei tuoi sogni e quanto ti impegni ancora per obiettivi nobili?

Nella realtà quotidiana tendiamo quasi sempre a rimandare quelle azioni che innescano progressi verso la vita ideale e ci lasciamo guidare dagli stimoli base: evitare dolore e compensare con piaceri effimeri la mancanza della piena realizzazione. Passare così il nostro tempo, purtroppo, ci lascerà presto insoddisfatti e con il rischio di attentare alla nostra salute, minacciando il nostro futuro.

Imparare a riconoscere ciò che ti dona un benessere più profondo è essenziale per dare forma a una vita che rifletta i tuoi valori più autentici.

Sgombriamo subito il campo da ogni dubbio: ci sono periodi temporanei della vita in cui è impossibile pensare di poter essere felici. Se hai subito una perdita importante o hai ricevuto

una brutta notizia sul tuo stato di salute, o su quello di un tuo caro, è fisiologico permettere alla tristezza di invadere la tua mente per il tempo necessario ad elaborare l'evento fuori dal tuo controllo. Ci sono delle situazioni reali in cui oggettivamente non si può essere felici. Il dramma vero è che anche chi non si trova in queste situazioni estreme spesso decide inconsciamente di rinunciare alla propria felicità. Anche chi non affronta sfide importanti può passare il tempo a lamentarsi di quanto la vita sia stata ingiusta con lui o di non avere i mezzi per realizzare ciò che vuole. Questa posizione passiva di rassegnazione si trasforma sempre nel più grande ostacolo verso la propria realizzazione. Dare alla ricerca della felicità la giusta priorità nella tua vita dovrebbe diventare un esercizio continuo e necessario ma, per alcuni, è decisamente più facile “sedersi” e lasciarsi vivere, non investendo tempo nel proprio miglioramento. Così facendo si può sempre ottenere la magra consolazione di imputare a cause esterne i propri fallimenti.

Non è sempre possibile capire perché le persone smettano di cercare la felicità e conducano a volte vite ordinariamente

disperate ma possiamo provare ad analizzare alcune ragioni per cui di fatto questo avviene.

La prima è senza dubbio l'incapacità di controllare le proprie emozioni. Può essere una incapacità appresa oppure data da alcuni disturbi psichici che sono difficili da diagnosticare. La depressione, l'ansia, la rabbia e le dipendenze sono tutte condizioni che incidono fortemente sul benessere individuale e che dovrebbero richiedere un intervento professionale. Il metodo **APPO** può essere usato per far venire alla luce queste condizioni latenti. Grazie all'acquisizione di conoscenze specifiche nel campo della psiconeuroimmunologia sappiamo che le emozioni, lo stress e altri fattori psicologici possono avere un impatto significativamente negativo sul sistema immunitario e anche solo per questo motivo noi dovremmo sempre aspirare alla felicità. Comprendendo meglio le interazioni tra i sistemi nervoso, endocrino e immunitario, i ricercatori stanno sviluppando nuovi trattamenti per le malattie e per migliorare la salute e il benessere delle persone. Per essere felice quindi devi sincerarti di poter escludere disturbi psichici latenti oppure affrontarli in maniera decisa se sono

presenti.

Un altro elemento che spesso conduce all'infelicità è la paura del cambiamento: uscire dalla propria zona di comfort implica affrontare l'ignoto e, per alcuni, questo rischio supera il potenziale beneficio della felicità a lungo termine. Allo stesso modo, un basso senso di autostima può rendere difficile vedere sé stessi come degni di gioia.

Le emozioni negative sono causate da una serie di fattori, tra cui stress, traumi passati o problemi relazionali. Questi spesso creano cicatrici emotive che andrebbero affrontate ma, senza il giusto supporto e senza le strategie adatte, possono diventare mostri che ci spaventano e ci impediscono di cambiare il nostro percorso.

Infine, c'è chi trova nella sofferenza un'identità secondaria, adottando il ruolo della vittima come scudo contro le aspettative fallite e come giustificazione per il mancato raggiungimento di sogni o di traguardi.

È evidente quanto sia importante e al tempo stesso complicato agire sui nostri schemi mentali. I comportamenti automatici possono portare all'adozione di vere e proprie trappole

psichiche che allontanano ogni forma di benessere.

Anche il confronto con gli altri può giocare un ruolo importante nell'infelicità. Viviamo in un'epoca caratterizzata dalla iperconnettività dove la felicità altrui, vera o presunta, è spesso amplificata e idealizzata sui social media, portando molti a provare sentimenti di inadeguatezza o invidia.

Esperienze passate, modelli familiari o influenze culturali ci possono convincere che la felicità non ci debba appartenere, che non ce la meritiamo o addirittura che non esista.

Possiamo anche avere pensieri disfunzionali come il catastrofismo o il perfezionismo. Immaginare che tutto vada sempre male o che è necessario che tutto sia in perfetto ordine ci impedisce di avere momenti di felicità anche quando dall'esterno tutto sembra andare benissimo.

Possiamo essere infelici anche a causa di comportamenti autodistruttivi. L'abuso di sostanze come il tabacco, l'alcool e le droghe, il gioco d'azzardo e il cibo in eccesso, problemi per i quali deve essere sempre cercata la causa scatenante, sono canali che alcuni usano nel tentativo di fuggire dalla realtà o di gestire il dolore. Questi espedienti portano a ulteriori malesseri

e all'incapacità di avere il pieno controllo della propria vita.

Infine, l'incapacità di vivere il presente a causa del rimpianto del passato o dell'eccessiva preoccupazione per il futuro può essere una barriera costante al raggiungimento della felicità autentica.

Questi ostacoli non sono insormontabili ma riconoscerli non è sempre semplice. Il primo passo verso un cambiamento positivo e una svolta significativa nella nostra vita lo facciamo quando ci rendiamo conto che non stiamo vivendo al massimo delle nostre potenzialità. Possiamo anche considerare che alcune persone scelgono spontaneamente di essere infelici: arrendersi è più semplice che combattere.

Anziché colpevolizzare chi getta la spugna, sarebbe davvero importante investigare sulle cause della mancanza di forza mentale di molti individui. Alcune strategie, come quelle contenute nel metodo **APPO**, possono essere in grado di far tornare il legittimo desiderio di essere felici.

Il nostro cervello è l'organo che decide quali azioni possiamo compiere quotidianamente e quali ci sono precluse. Pilota il sistema nervoso simpatico, che è il nostro baluardo per la

sopravvivenza, ma che è responsabile anche delle nostre angosce e paure. In ogni istante vengono processate informazioni per capire se ci troviamo in una situazione di pericolo oppure se possiamo rilassarci. Seguendo questo schema possiamo concludere che biologicamente, a causa dell'evoluzione, la felicità non è una nostra priorità. Quando i sistemi di allarme interiori sono sollecitati, nel nostro corpo circola troppo cortisolo e difficilmente avremo contemporaneamente abbondanza di serotonina. Esistono anche altri neurotrasmettitori coinvolti nella produzione del benessere come l'ossitocina, la vasopressina e la dopamina ma la loro produzione è sempre legata alle priorità che il cervello assegna alle nostre preoccupazioni, a meno che non causiamo alterazioni chimiche volontariamente.

Più siamo ansiosi, più mangiamo male o facciamo uso di sostanze che danno dipendenza e più il nostro corpo ci predispone ad un malessere che vede nella soluzione scelta la causa di problemi maggiori futuri. Un ruolo fondamentale lo svolge la nostra comunicazione interiore. Molti confondono i piaceri momentanei con la felicità ma questo errore può essere

facilmente smascherato. Se si altera la chimica del corpo in modo artificiale quello che stiamo in realtà barattando è una sospensione dal dolore di oggi con un disagio che quasi certamente si manifesterà in futuro, che potrà durare per il resto della vita e condurrà a sofferenze per sé e per gli altri.

Se hai scelto di leggere questo libro perché vuoi essere felice allora non c'è tempo da perdere. Inizia ora a studiare come costruire quei cambiamenti che ti condurranno a una vita più gioiosa e appagante. Investire nel tuo benessere emotivo significa autoeducarti, attraverso la pratica e l'esperienza, a rispondere agli eventi e alle difficoltà con maggior controllo e traendo soddisfazione dalla tua personalità più matura. Ognuno di noi, anche chi ha grandi menomazioni e può legittimamente essere arrabbiato con il mondo, può sviluppare il potere di interpretare la realtà in modo ottimista, di cercare relazioni positive e soprattutto di comprendere che ogni passo fatto nella direzione giusta può davvero trasformare l'esistenza umana.

Affrontare e superare il dolore psicologico del cambiamento è una delle sfide più grandi ma è anche un modo per poterci aprire a una felicità senza compromessi. È necessario lavorare

su noi stessi, sui nostri pensieri e comportamenti per non entrare nella schiera di coloro che fanno solo lamentarsi. La vita ci metterà di fronte a innumerevoli difficoltà ma la chiave di volta risiede nel modo in cui scegliamo di affrontarle. La capacità di essere felice dipende dalla capacità di individuare quelli che un tempo chiamavi fallimenti e usarli come esperienze da cui ripartire.

Stabilire obiettivi realistici e lavorare per raggiungerli migliorerà il tuo umore poiché il senso del progresso e dell'efficacia personale sono ottimi stimolanti per il morale. Inoltre, prenderti del tempo per celebrare i piccoli traguardi lungo il cammino rafforza la tua autostima e ti incoraggia a proseguire verso i traguardi successivi. Sviluppare una mentalità di crescita che incoraggia l'apprendimento e la curiosità ti aiuterà in ogni aspetto della vita. La felicità non si realizza in assenza di problemi ma acquisendo la capacità di gestirli consapevolmente e con efficacia.

## 2: Le domande APPO: una bussola per la vita

*“Il problema non è mai il problema.  
Il problema è la tua reazione al problema.”*

Dalai Lama

Quando eri incapace di provvedere a te stesso chi si occupava dei tuoi problemi? Crescendo, chi ti ha insegnato le abilità necessarie per rispondere autonomamente alle sfide della vita? Oggi, credi di possedere tutte le competenze che servono per affrontare la tua realtà con grinta e sicurezza?

Se c'è una cosa che accomuna tutti gli esseri umani è la necessità di superare gli ostacoli che si incontrano lungo il cammino. Nel libro “Tutta la vita è risolvere problemi”, Karl Popper, uno dei più importanti filosofi della scienza del XX secolo, sosteneva che la vita umana è essenzialmente un processo di risoluzione di problemi.

La ricerca delle informazioni giuste e la creazione di

competenze specifiche per ogni ostacolo che incontri ti consente di diventare esperto in quel particolare ambito e di gestire con maggiore fiducia le tue azioni. Il metodo **APPO** ti consente di definire meglio quanto siano importanti gli stati emotivi che ti accompagnano lungo il percorso. La condizione psicologica in cui ti trovi influenza molto la tua capacità di compiere questa ricerca ed è molto differente da persona a persona. I problemi sono i momenti in cui le nostre abilità vengono messe alla prova ma che spesso non siamo allenati ad affrontare. Rappresentano l'opportunità che hai per adattarti e migliorare la tua comprensione del mondo ma quasi sempre li vedrai come qualcosa da cui fuggire velocemente, per ristabilire un grado di sofferenza accettabile nella tua vita.

Non essendo l'unico artefice del tuo destino, in qualsiasi momento, puoi trovarti a fronteggiare situazioni inaspettate ed è cruciale avere il numero più ampio di strumenti per gestirle. Essere consapevole delle tue emozioni, riconoscere i limiti personali e saper chiedere aiuto quando è necessario sono aspetti importanti della

gestione dei problemi. Coltivare queste competenze non solo ti aiuta a migliorare come individuo ma rafforza anche le nostre relazioni con gli altri fino a poter creare comunità in grado di affrontare meglio le difficoltà collettive. Con le domande intenzionali del metodo **APPO** imparerai a valutare criticamente le situazioni che costituiscono la tua realtà oggettiva e prenderai decisioni più ponderate. Rispondere a queste domande ogni giorno avrà un impatto sulla qualità della tua vita ed eviterai la sensazione di angoscia di chi vive alla giornata o brancola nel buio non sapendo spesso come spendere le ore successive e mimetizzandosi con altri esseri umani senza obiettivi.

I quesiti del mattino riducono la possibilità di cadere in errore e di etichettare come problema una situazione in cui la nostra possibilità di azione è azzerata. In queste situazioni-limite il metodo può essere utilizzato, con l'aiuto di un esperto esterno, per comprendere che se non esiste una soluzione ad un problema dobbiamo passare alla fase dell'accettazione. Quando gli eventi avversi sono oggettivamente fuori dal nostro potere di controllo

possiamo agire per controllare i nostri stati emotivi e fare in modo che quella esperienza ci formi una nuova consapevolezza.

Possiamo individuare qualcuno di cui ci fidiamo che sia in grado di mostrarci con maggiore obiettività quali sono i meccanismi che bloccano di fatto la nostra crescita personale e che ci faccia risparmiare tempo nell'uscire dalle sabbie mobili in cui incappiamo in determinati momenti della vita.

Se decidi di rispondere in maniera regolare alle domande **APPO** avvierai un'esplorazione profonda dei valori e delle convinzioni limitanti che ti hanno bloccato fino ad ora e costruirai una mappa del territorio interiore ed esteriore nel quale ti muovi.

Decidendo di implementare questa pratica quotidiana inizierai ad avere una visione più nitida di cosa vuoi fare della tua vita, dove vuoi andare e quale prezzo sei disposto a pagare per arrivarci. Utilizzare le domande **APPO** come routine quotidiana significa sviluppare una presenza mentale attiva.

Se hai già una formazione nel campo della crescita

personale forse conosci il potere delle routine mattutine e magari hai letto *“The Miracle Morning: trasforma la tua vita un mattino alla volta prima delle 8”* di Hal Helrod. Le idee esposte in quel libro sono strumenti che trasformano, se applicati con serietà, ogni giorno in un incubatore di positività e di risultati concreti. Molti dei miei cambiamenti personali, e la nascita di questo libro, li devo alle letture e all’esecuzione dei **SAVERS**, gli esercizi che Hal ha descritto in quel manuale.

Le routine del mattino consentono non solo di iniziare la giornata con energia positiva ma di mettere mano con maggior vigore alla personalizzazione della propria realtà. La chiave di volta dell’efficacia dei **SAVERS** e delle **domande intenzionali** sta nella perseveranza di applicazione del metodo e nella sincerità con cui si instaura questo dialogo interiore.

L’idea principale, come nella miracle morning routine, è svegliarsi presto al mattino e dedicarsi del tempo prima di cominciare qualsiasi altra attività. Fermarsi ogni mattina a riflettere sulla direzione da dare alla giornata ci permette di usare il cervello in maniera brillante e spinge a pensare,

oltre che alle circostanze immediate, alle implicazioni a lungo termine delle nostre scelte. Attraverso questa introspezione imparerai a scoprire i tuoi modelli comportamentali, le abitudini e gli schemi di pensiero che necessitano di essere ottimizzati o cambiati.

Le domande stimolano una connessione più profonda con te stesso e, anche se non forniscono soluzioni immediate, offrono una serie di indicatori che ti doteranno di una capacità interpretativa nuova e inaspettata.

La routine del mattino del metodo **APPO** si compone di tre serie di domande: **domande diamante**, **domande d'oro** e **domande d'argento**. Il tempo necessario per autoguidarti ogni mattina, dando le risposte a questi quesiti, è mediamente di un'ora. Quando non hai tutto questo tempo, ma questa situazione dovrebbe essere un'eccezione, puoi ridurre la sessione di lavoro alle sole domande diamante che, dopo un periodo di apprendimento iniziale, richiederanno circa una mezz'ora di lavoro al giorno. Le domande d'oro e d'argento sono riservate a coloro che desiderano esplorare con maggior profondità le migliori tecniche per aumentare il proprio

benessere, dedicando il giusto tempo a sé stessi. Mettere la propria persona al primo posto non è un atto di egoismo ma un modo per assicurarsi di essere al meglio anche nelle relazioni con gli altri. È una pratica che aumenta l'autostima e che riflette l'importanza che dai alla tua crescita personale, vera base per un benessere interiore pieno.

Ogni domanda è stata studiata per agire su un livello diverso di consapevolezza e indaga aspetti peculiari della tua esistenza. Alcune ti aiutano a focalizzarti sulle tue massime aspirazioni e sugli obiettivi fondamentali della vita mentre altre ti aiutano ad acquisire la fisiologia/psicologia di chi è padrone della propria vita. Giorno dopo giorno, rispondendo in maniera sempre più chiara, ti predisponi a una felicità duratura. Entrerai in connessione con l'universo scoprendo come poter contribuire in modo significativo al mondo che ti circonda. Le domande d'oro e d'argento ti spingono a riconsiderare le azioni quotidiane e a bilanciare il dovere verso sé stessi e gli altri. Ti aiutano a stabilire priorità salutari per la tua vita e per migliorare la tua performance

psicofisica.

La routine della sera consiste nel rispondere a due domande importanti che riflettono le teorie del **palazzo della conoscenza** e della **contabilità delle emozioni**, strumenti che imparerai ad usare nei prossimi capitoli. Queste domande forniscono indicatori importanti per compiere scelte ponderate nei giorni a venire, sottolineando quali aspetti della vita meritano più attenzione e lavoro, ma ci vuole una grande umiltà nel riconoscere quanto tempo sprechi ogni giorno.

Le risposte che fornirai a te stesso si stratificano e si adattano al cambiamento delle circostanze.

Se sei una persona saggia hai già compreso che l'ascolto interiore non è un lusso ma una necessità. Se desideri vivere una vita appagante devi porre attenzione ad alcuni dettagli ma, come per il battito del tuo cuore, se non hai uno stetoscopio a portata di mano, spenderai i tuoi giorni ignorando le cose importanti, come il miracolo di questo organo che segna il tuo ritmo vitale. E l'impegno nel porti le domande del metodo **APPO** va oltre il mero esercizio, diventa un ethos di vita, uno sforzo ripagato da una più

autentica realizzazione personale e una vita vissuta pienamente e libera dalle schiavitù che la società subdolamente ci impone.

Le domande intenzionali sono a disposizione di tutti coloro che sono pronti per un cambiamento profondo della propria vita, per contrastare i cambiamenti in negativo che le esperienze esterne apportano alla percezione di sé e delle proprie capacità.

È mia piena convinzione che dedicarti giornalmente a te stesso sia l'investimento che genera le maggiori ricchezze sperimentabili in questa vita, ricchezze non deteriorabili.

Se lo scopo della tua vita è quello di accumulare il maggior numero di giorni felici allora fai tuo questo rituale di autoriflessione. Iniziare e finire la giornata ponendosi domande che spingono ad azioni concrete significa mettere in atto una strategia di vita centrata sul concetto stoico di controllo e miglioramento interiore. Gli stoici, infatti, insegnavano che dobbiamo concentrarci su ciò che possiamo cambiare, e accettare ciò su cui non abbiamo potere. Applicando quotidianamente le domande **APPO** rinforzerai la pratica di uno stile di vita guidato da

scelte libere e sincerità verso te stesso. Eviterai di rimanere incagliato nelle dipendenze e nelle paure perché vedrai finalmente la tua zona di comfort come una prigione delle tue aspirazioni più profonde. Il metodo **APPO** ti permette di ritrovare l'eccitazione e la motivazione per perseguire le tue vere passioni con strumenti pratici. Per far questo è essenziale comprendere che la chiave del cambiamento consiste nello spezzare gli schemi automatici della tua vita con un nuovo modello di crescita flessibile e personale.

Questa guida dettagliata ti consentirà di capire come e perché ciascuna domanda è stata formulata proprio in quel modo e come ognuna di esse può favorire il tuo nuovo dialogo interiore.

Ricorda di avere sempre con te un blocco note cartaceo o digitale dove annotare le risposte. Tutto ciò che scrivi avrà un profondo effetto sulla tua vita. Questo piccolo sacrificio accelererà di fatto la tua personale evoluzione.

Avviare la pratica delle **domande intenzionali** significa intraprendere un percorso di continua evoluzione emotiva, cognitiva, e spirituale. Attraverso la costanza e l'impegno

ti troverai a scalare le montagne definite dai tuoi desideri. Supererai ostacoli che prima ti sembravano insormontabili e raggiungerai vette sempre più elevate.

Per fare questo però ricordati di dormire un numero di ore sufficienti e di iniziare la giornata molto presto ogni volta che puoi. La mattina è il momento in cui il mondo è silenzioso e puoi connetterti profondamente con te stesso meglio che in altri momenti del giorno.

A fine giornata imposta un allarme per ricordarti di rispondere alle domande della sera. Questo ti aiuterà a riflettere sugli eventi vissuti, ad ascoltare la tua voce interiore e pianificare, anche a livello inconscio, la giornata successiva. Tieni a mente che la capacità di concludere la sera con pensieri costruttivi e positivi influenzerà significativamente il tuo benessere notturno.

Mantenere questo rituale incrementa il senso di pace interiore e ti focalizza sulle priorità di vita scelte da te e non da altri. Coltivare la gratitudine per ciò che hai e per i progressi tangibili che vedrai ti riempirà di motivazione per affrontare le sfide future.

Infine, è fondamentale che tu rimanga aperto al

*APPO: Giorno per giorno, la conquista della felicità attraverso la crescita personale.*

cambiamento e agli inevitabili alti e bassi che caratterizzano l'esistenza umana. Con questa bussola da te costruita e consultata giornalmente saprai valorizzare meglio ogni esperienza e, evitando gli ostacoli, camminare davvero nella direzione delle mete da te scelte, godendoti ogni minuto.

Rispetto per te che vuoi imparare

### 3. La motivazione

*“La motivazione è ciò  
che ti fa credere in te stesso,  
anche quando nessun altro lo fa”*

Michael Jordan

Come si fa ad automotivarsi?

Questa è una delle domande a cui devi trovare presto una risposta se vuoi che la tua vita sia un susseguirsi di giorni felici anche quando le avversità esterne minacciano la tua serenità. La motivazione è per gli esseri umani quello che è la benzina per le macchine. Puoi avere la più bella auto del mondo ma se non hai il carburante giusto puoi solo contemplarla da ferma e, dopo un po' di tempo, sicuramente ti sentirai frustrato nel non poterla usare.

La qualità della tua benzina è importante. Se sporchi il motore con un prodotto poco raffinato sarà più difficile in futuro avere ottime prestazioni. Se la benzina è sporca puoi rischiare di grippare il motore. La tua motivazione deriva in gran parte da tre fattori: la **chiarezza dei tuoi obiettivi**, il **senso di urgenza** che hai nel raggiungerli e

**l'energia vitale** che possiedi nel momento in cui agisci.

Pensa ad esempio a un genitore che vede il figlio sulla traiettoria di un'auto che sorraggiunge ad alta velocità. Il pericolo imminente genera l'obiettivo di agire per evitare la peggiore delle tragedie. Il senso di urgenza è altrettanto comprensibile perché un comportamento attuato con ritardo non avrà gli stessi effetti di uno tempestivo e l'energia vitale è data dall'adrenalina che permetterà di attivare risorse incredibili.

Nelle varie fasi della nostra vita siamo portati a trascurare questi tre vettori motivazionali se non ne riconosciamo l'importanza. Perdiamo la motivazione quando abbiamo più obiettivi che si sovrappongono e non sappiamo stabilirne le priorità. Quando poi raggiungiamo una zona di comfort sufficientemente ampia anche il senso di urgenza può facilmente venir meno. In fondo, se sono "abbastanza soddisfatto" di ciò che ho già ottenuto perché affannarmi per ottenere di più? La nostra energia può inoltre essere facilmente compromessa da uno stile di vita sbagliato e da altri fattori legati a una fisiologia trascurata. Un altro fattore importante per capire perché alcune

persone sono più motivate di altre è legato alla distinzione tra **mentalità fissa** e **mentalità dinamica**.

Questi concetti introdotti dalla psicologa Carol Dweck descrivono le diverse prospettive che le persone hanno sulla loro intelligenza, la loro abilità e la loro capacità di apprendimento e di azione.

Le persone con una mentalità fissa credono che le loro intelligenze e talenti siano fissi e immutabili. Questo porta a evitare sfide o attività che potrebbero metterle alla prova poiché temono di fallire e quindi dimostrare una mancanza di capacità.

Motivare una persona con mentalità fissa richiede un'azione energica perché occorre generare prima un cambiamento profondo della sua personalità. A volte questo risulta particolarmente difficile.

Fai parte di questa categoria se cerchi di affermare sempre il tuo valore invece di imparare dagli errori. Se, ad esempio, un fallimento arriva a minare la tua autostima, dovrai lavorare per passare alla mentalità dinamica studiando profondamente le tue convinzioni errate.

Chi ha una mentalità dinamica conosce perfettamente

l'abilità di sviluppare l'intelligenza attraverso l'impegno, gli errori e la pratica. Quando avrai acquisito questa mentalità produttiva i fallimenti saranno solo opportunità di apprendimento e crescita, anziché un giudizio sulla tua capacità.

Con il metodo **APPO** potrai più facilmente imparare ad affrontare sfide e ad accettare il rischio di non riuscire al primo tentativo perché saprai che questo fa parte del processo di miglioramento. Sarai più aperto a nuove idee e sarai incline a cercare ovunque nuove opportunità di crescita.

La mentalità dinamica spesso porta anche ad avere una maggiore resistenza, impegno e successo nel lungo termine grazie alla flessibilità nelle azioni e alla rigidità sull'obiettivo.

Come i raggi di luce di un laser possono tagliare l'acciaio solo quando sono concentrati in un punto, così noi possiamo essere efficienti solo se abbiamo ben chiaro lo scopo per cui agiamo e mantenendoci focalizzati sulle azioni da compiere quotidianamente.

Questi sono alcuni consigli per trovare la giusta

motivazione e mantenerla attiva anche quando sarai fisicamente e mentalmente più provato.

## **1. Decidi di essere una persona che crede all'importanza della motivazione**

Per quanto possa sembrare strano, la motivazione passa anche per la tua esplicita richiesta a te stesso di essere motivato. Molte persone inconsciamente pensano che la motivazione sia una moneta falsa perché ci spinge a immaginare realtà ancora non visibili. Se anche tu hai questa convinzione dovrai mettere tra le tue priorità lo studio di chi ha ottenuto risultati che sembravano impossibili. Ogni giorno, a meno che il tuo corpo non abbia una biochimica sbagliata, puoi infonderti sia il coraggio che la paura. A seconda delle tue inclinazioni ed esperienze passate puoi ripetere a te stesso che hai fallito e che continuerai a fallire oppure che, attraverso le strategie **APPO**, oggi hai nuove possibilità per contraddire il passato. Esistono tanti video motivazionali da cui prendere spunto per concentrarsi e decidersi all'azione e dovresti creare una playlist da rivedere

quando senti che stai perdendo energia. Riuscire a vedere esempi di persone motivate che sono riuscite a cambiare il proprio destino può spingere il nostro inconscio a comprendere che uno sforzo maggiore possiamo farlo anche noi.

## **1. Preparati ad accettare i fallimenti**

Le persone più intelligenti sanno che i fallimenti, in realtà, non esistono, quando ricaviamo lezioni preziose dai nostri errori. Puoi etichettare i risultati negativi come esperienze da cui ricavare informazioni utili per le tue azioni future. Qualsiasi lavoro richiede tempo e azioni correttive che determinano nuove abilità a ogni prova. Quando un campione cerca la performance ottimale proverà e fallirà tante volte ma è ben consapevole che quei fallimenti in allenamento gli daranno la possibilità di ottenere la vittoria durante le gare ufficiali.

Ogni volta che sentirai il peso della frustrazione per non aver ottenuto ciò che volevi, con la tecnica giusta, puoi imparare a far scattare in te una ricontestualizzazione positiva di quell'evento. Se non hai ottenuto ciò che

volevi è solo perché non hai ancora accumulato abbastanza esperienza oppure hai sbagliato strategia. Ricorda, non si è mai perdenti se non si smette di tentare.

## **1. Crea un sistema di ricompense**

Se vuoi rimanere concentrato sui tuoi obiettivi puoi immaginare un sistema di ricompense. Tra te e il tuo obiettivo finale poni un premio per ogni traguardo intermedio. Ogni volta che risolvi parte di un problema più grande fai in modo di gratificarti con un premio concreto.

Se ad esempio il tuo obiettivo è smettere di fumare e stai procedendo per gradi, ogni volta che raggiungi un livello più basso di sigarette fumate puoi prevedere una ricompensa (da acquistare con i soldi risparmiati).

Se il tuo obiettivo è quello di perdere peso, prepara un cartellone dove segnerai i risultati raggiunti e ogni settimana premiati con l'alimento di cui sei più goloso. Sicuramente quel giorno assumerai più calorie del necessario ma, nel lungo periodo, sarai fiero di te e del nuovo rapporto che riuscirai a costruire con il cibo.

Il sistema di ricompense dovrà essere rilevante per te e dovrai usare tutta la tua creatività per stabilire premi che realmente siano in grado di motivarti.

Ricorda sempre di ricevere la ricompensa solo quando realmente la meriti. Se prendi l'abitudine di "sgarrare" e di premiarti ugualmente, rischio più che reale, allora il sistema non servirà allo scopo per cui è stato creato.

### **1. Scegli un modello da imitare**

Per migliorare la tua motivazione puoi sfruttare il modeling, un processo di apprendimento imitativo che ti consente di sfruttare l'esempio di qualcuno che ha già raggiunto il risultato che tu vuoi raggiungere.

Studiare un modello da imitare incrementa la tua motivazione perché hai la prova che se sarai in grado di porti nelle stesse condizioni di chi ce l'ha già fatta e se saprai compiere azioni simili alle sue allora produrrai i medesimi risultati.

Se vuoi diventare uno scrittore trova chi ha venduto milioni di copie nel genere letterario in cui vuoi cimentarti e impara quanto più possibile sulla sua vita e

sulle sue abitudini.

Se vuoi diventare un artista studia e modella gli artisti che hanno avuto una brillante carriera esattamente come quella che tu vorresti.

In qualsiasi campo dello scibile umano trovi persone che prima di te sono partite da condizioni anche peggiori delle tue per poi arrivare a essere delle eccellenze da modellare. Per imparare l'arte del modeling puoi fare un corso di PNL o di condizionamento neuro associativo ma di questo forse puoi parlarne con il tuo **Appo Personal Trainer**.

### **1. Ricorda il pericolo dei punti ciechi e chiedi aiuto.**

Tutti noi abbiamo dei punti ciechi. Abbiamo uno sguardo sulla realtà che non riesce a coprire tutte le informazioni che a noi sarebbero necessarie. Chi si demotiva facilmente è spesso una persona orgogliosa che non vuole chiedere aiuto per coprire i propri punti ciechi. Immagina di fare un sorpasso con la macchina e che qualcuno sopraggiunga proprio quando hai iniziato la manovra. Se non lo vedi nello specchietto l'urto è inevitabile.

Diversamente, se qualcuno accanto ti avverte del pericolo, hai maggiori probabilità di evitare l'incidente. Così nella vita, dobbiamo circondarci di persone preparate e che ci vogliono bene. Attraverso i loro diversi punti di vista coglieremo informazioni che noi non abbiamo ma che ci serviranno per rendere più efficaci le nostre azioni.

Fatti consigliare dalle persone che ti amano veramente e che hanno dimostrato di essere competenti o da chi per professione può indicarti tutti i tuoi margini di miglioramento.

Se hai un obiettivo che puoi condividere con chi conosce i tuoi talenti fatti suggerire quali azioni occorrono per trasformarti in una persona vincente. Gli amici e i tuoi personal trainer, se sono realmente interessati al tuo successo, faranno di tutto per aiutarti a considerare quegli aspetti che ancora non hai preso in considerazione e che sono l'ostacolo tra te e la tua qualità di vita ottimale. Rispetta sempre i consigli che ti daranno con un atteggiamento di apertura mentale perché si possono rivelare davvero preziosi per il tuo successo.

In conclusione, il principio base da cui partire per

migliorarti e raggiungere traguardi significativi è quello di riconsiderare gli insuccessi come lezioni ed utilizzare ogni circostanza come un'opportunità per crescere.

La perseveranza, il sistema delle ricompense personalizzato, e la capacità di chiedere aiuto quando serve, sono tutti aspetti fondamentali per il raggiungimento di qualsiasi obiettivo.

La motivazione è quella fiamma interna che ti permette di superare i momenti difficili e di godere pienamente dei successi. Impara a gestire bene questo elemento emotivo, alimentandolo con visioni positive del futuro e celebrando ogni piccola vittoria. Questo modo di fare non solo ti porterà verso la realizzazione dei tuoi sogni ma renderà il processo stesso una parte gratificante della tua vita.

Motivarsi è spesso difficile quando stiamo male ma è in quei momenti che diventa ancor più necessario.

Amplia ogni giorno le tue conoscenze su tecniche che funzionano per te. La questione è complessa e incorpora diversi aspetti psicologici, sociali e comportamentali ma puoi potenziare la tua motivazione adottando metodi scientificamente validati e non smettendo mai di lavorare

*APPO: Giorno per giorno, la conquista della felicità attraverso la crescita personale.*

su te stesso. La strada verso il successo è lastricata di ostacoli, ma con la giusta perseveranza e l'appoggio di persone capaci, ogni traguardo fissato in maniera intelligente diventa raggiungibile.

E se vuoi davvero l'ingrediente segreto per non peccare mai in motivazione allora puoi scoprire il prossimo strumento **APPO...**

Rispetto per te che vuoi imparare

## 4. La lettera a te stesso

*“Scrivere è, per me, il tentativo di  
mettere ordine nel mondo  
che sento come labirinto,  
come manicomio.”*

Friedrich Dürrenmatt

Se non vuoi più mancare di motivazione per il resto della tua vita puoi utilizzare la prima delle tecnologie che viene richiamata nelle **domande intenzionali**: la “**Lettera a me stesso**”.

Trova un luogo tranquillo, prendi carta e penna o il tuo dispositivo digitale preferito e scrivi una lettera alla persona che stai imparando ad amare ogni giorno di più. Devi farlo prima possibile.

Questo dialogo con te stesso è meglio strutturarlo in tre diverse parti. La prima riguarderà il tuo passato. Esaminerai le esperienze che hai avuto e come queste hanno formato la persona che sei oggi. È importante

riconoscere sia i successi che le difficoltà che hai affrontato ma con una narrazione che rimane **positiva**. Questo esercizio di riflessione può aiutarti a capire e apprezzare il viaggio fatto fino a questo giorno e a mostrare gratitudine per le lezioni apprese.

La seconda sezione deve riguardare la tua vita presente e quali sono i tuoi sentimenti attuali. Dovresti descrivere la persona che sei oggi, gli obiettivi che stai raggiungendo e i motivi per cui puoi darti una pacca sulla spalla. Concentrati sui sentimenti presenti e come questi influenzano il tuo quotidiano, incluso il rapporto con te stesso e gli altri. Considera quali azioni o pensieri positivi possono contribuire a osservarti nella giusta luce. Rifletti su quali cambiamenti puoi apportare per promuovere il tuo benessere e sostenere la tua crescita personale a partire da oggi.

Infine, la terza parte dovrebbe essere il ponte tra il presente e il futuro. Qui definirai i passi concreti che ti servono per passare dalla situazione attuale a quella desiderata. Questo può includere abitudini da adottare, cambiamenti nello stile di vita o specifiche pietre miliari

da raggiungere.

È importante essere onesti e precisi nel dettagliare questi passaggi, al fine di creare un piano d'azione realizzabile e motivante.

Questa lettera dovresti aggiornarla all'inizio di ogni mese e dovrebbe essere abbastanza stringata da poterla leggere tutti i giorni, magari attaccandola allo specchio del bagno. Devi pensare a ciò che di positivo hai già costruito perché facilmente tutti tendiamo a dimenticarne e deve riflettere la crescita e i cambiamenti importanti della tua vita, se ci sono stati. Solo così continuerai a mantenere il focus sui tuoi obiettivi a lungo termine e sulla persona che hai deciso di diventare. Considera questa attività non come un compito, ma come un incontro piacevole con te stesso; un momento per celebrare i tuoi successi e per pianificare con entusiasmo il tuo futuro.

La lettera dovrebbe avere una durata di lettura massima di cinque minuti. Ogni mese puoi lavorare per renderla più sintetica e soprattutto più efficace, aggiungendo dettagli rilevanti ed eliminando parti che non ti danno la giusta motivazione.

È essenziale mantenere una prospettiva chiara e un tono incoraggiante, così da nutrire la motivazione anche nei momenti difficili. Ricorda, la crescita personale è un processo continuo quindi non è raro sentirsi in un punto di stallo ma la “fotografia” che hai fatto del tuo passato, presente e futuro, ti permetterà di raccogliere le energie positive che albergano in te. Questo strumento ti donerà una direzione chiara e ti aiuterà a calibrare quotidianamente il focus su ciò che per te conta veramente.

Nella lettera, in alto a destra, se puoi, scrivi un aforisma che senti possa rappresentarti totalmente come essere umano o che si avvicini al significato più importante della tua vita. Poi lasciati andare a riflessioni in ordine cronologico, come se parlassi al tuo migliore amico.

Questo che leggerai ora è un esempio di lettera a me stesso che ho scritto tempo fa e che spero possa fornirti un esempio. Non deve essere un capolavoro stilistico ma una vera mappa dei tuoi successi passati, presenti e futuri.

\*\*\*\*\*

*“Rifletti, ringrazia, ricerca,  
rivoluziona e restituisci  
al mondo le idee migliori.”*

Dicembre 2023

Marco,

hai passato gran parte dei tuoi anni studiando la natura dei problemi, prima di quelli delle persone vicine e poi quelli che il mondo non ha ancora risolto. Sei stato fortunato e hai potuto analizzare, con i tuoi studi, le dinamiche economiche, politiche e psicologiche del genere umano. Hai constatato come la nostra società sia ancora in una fase primitiva per l'organizzazione delle risorse e la redistribuzione dei redditi. Hai ampliato i tuoi studi nelle direzioni a te care e alla fine hai creato vari strumenti per la crescita personale che hai deciso di perfezionare di giorno in giorno. Hai scoperto che la complessità deve necessariamente essere ridotta per poter essere gestita e

che le emozioni si dividono in emozioni positive ed emozioni disturbanti. Le emozioni disturbanti devono essere comprese e sterilizzate il prima possibile perché rovinano la salute e possono fare danni a sé stessi e agli altri. Hai scoperto che le persone nascono e vivono in ambienti che plasmano le loro menti e i loro comportamenti, che pochi riescono a non prendere i vizi socialmente accettati. Sono ancora meno quelli che hanno la fortuna di riuscire a mettere ordine nei propri pensieri prima di impattare con problematiche della vita verso cui spesso si arrendono per mancanza di strumenti culturali o per pigrizia. Hai scoperto che la maggior parte degli individui non accetta la morte come evento naturale e che, vivendo con la paura di morire, l'esistenza diventa un susseguirsi di ansie, negazioni e problemi. Ci si attacca a cose futili quando si perde la visione d'insieme della propria vita. Tutte queste "intuizioni" meritano di essere divulgate per applicare alla realtà nuovi schemi di pensiero e dare origine a comunità pensanti, in grado di rivoluzionare le vicende umane che stanno portando verso la distruzione della specie. Dovrai terminare la scrittura

del manuale **APPO** per i personal trainer e creare i corsi per aiutare quanti inizieranno ad usare le tecniche ideate. Dovrai divulgare le tecnologie del palazzo delle conoscenze, della contabilità delle emozioni e delle altre tecniche che possono fare la differenza nella vita delle persone. Sei sulla giusta strada per influenzare positivamente la società e contribuire al benessere collettivo, lavorando sugli ostacoli che incontrerai. Concentrati ogni giorno sull'impatto che le tue teorie e i tuoi esperimenti possono avere sugli altri. Mantieni sempre viva la tua passione per la ricerca e per l'apprendimento, perché sarà quella a guidarti attraverso le sfide che incontrerai. Porta avanti un obiettivo primario alla volta e ogni giorno applicati per prendere da esso tutte le energie positive che riesci a sperimentare. Abbi sempre rapporti cordiali con tutti e allontana da te solo le persone moleste, quelle che si lamentano e che espressamente hanno deciso di non uscire dalla logica del vittimismo. La vita è una straordinaria avventura che puoi vivere un solo giorno alla volta ed è meglio affrontarla sfruttando appieno il tuo talento principale.

Le persone che ti circondano possono essere aiutate a comprendere la distinzione tra un problema risolvibile e una situazione imm modificabile. Hai scoperto il valore e il potere delle domande intenzionali ed è una tua responsabilità ora trasmettere ad altri queste nozioni.

La vita è troppo breve per non impiegarla nel suo vero scopo: crescere continuamente in conoscenza sperimentando emozioni positive e contribuendo al miglioramento della vita di tutti.

Forza Marco, c'è ancora tanto da fare ma tu hai le capacità, la volontà e stai acquisendo ogni giorno le competenze che ti renderanno meno arduo il cammino.

Ricorda che il successo che consideri importante segue una curva esponenziale e che “parva favilla” diventa “gran fiamma seconda” se non smetti di lavorare con entusiasmo.

\*\*\*\*\*

Ora tocca a te. Ti auguro di scrivere le scene migliori della tua vita e, mentre sviluppi nuove strategie d'azione,

ricordati di investire anche nel tuo benessere emotivo. Questo sarà essenziale per mantenerti bilanciato e produttivo, soprattutto durante periodi di stress o di incertezza. Prenditi del tempo per riflettere sulle motivazioni intrinseche e sulle ragioni profonde che ti spingono a perseguire i tuoi obiettivi. Coltiva relazioni significative, perché saranno la rete di supporto sulla quale potrai sempre contare. E non dimenticare: sei il capo della tua vita. Crea la tua felicità e condividila con il mondo. La tua luce può essere la guida per qualcun altro. Se le parole non ti vengono naturali considera questo come quel punto cieco di cui abbiamo parlato prima. Fatti aiutare ad analizzare la tua vita fatta di vittorie contro le difficoltà e scrivi il tuo viaggio dell'eroe in forma strettamente personale.

## 5 - La navigazione: una metafora per la vita

*“La metafora è una lente  
che ci permette di vedere  
il mondo da una  
nuova prospettiva.”*

Mark Turner

Come vedi oggi la tua vita? Puoi paragonarla a una galleria d'arte? A un libro? Forse la paragoni a una maratona senza fine? Oppure somiglia a un intricato labirinto, dove ogni decisione può condurti a un nuovo percorso o a un vicolo cieco? La metafora più appropriata per vivere meglio è quella della navigazione con una imbarcazione che affronta il mare in ogni condizione atmosferica e che cerca di evitare gli scogli ed altri pericoli.

Utilizzare la metafora del viaggio in mare è molto comodo perché questo espediente ti consente di

contemplare un po' tutte le situazioni in cui un essere umano viene a trovarsi.

Prima di tutto, alla nascita, possiamo immaginare come ognuno sia dotato di una imbarcazione differente. C'è chi ha una zattera, chi ha un motoscafo e chi un veliero robusto e maestoso. La nostra "nave" è determinata da un intreccio di fattori genetici, familiari, culturali e patrimoniali che influiscono sulle potenzialità iniziali del nostro viaggio. Le menti meno preparate pensano che la qualità della vita dipenda dalla fortuna iniziale. Questo è vero solo in parte. Il tipo di possibilità alla nascita può influenzare enormemente il tipo di viaggio ma, se stai leggendo questo libro, hai sicuramente un margine di discrezionalità reale per influenzare la tua navigazione. È vero che alcuni partono con il vento in poppa e altri devono remare con forza contro correnti avverse ma le difficoltà esistono per tutti. La vita ci mette di fronte a numerose tempeste, alcune delle quali possono sembrarci troppo forti per essere superate ma è il nostro atteggiamento a fare la differenza. Come i capitani più esperti, se impariamo a conoscere meglio il nostro

vascello utilizzeremo ogni risorsa proficuamente e raggiungere la nostra destinazione sarà molto più semplice.

La metafora della navigazione ci aiuta a capire che è nostra la responsabilità del tipo di viaggio da intraprendere. Possiamo accontentarci di pescare nelle acque vicino al porto dove siamo ormeggiati e badare alla nostra sopravvivenza oppure possiamo osare avventurarci in acque sconosciute, esplorare nuove rotte e scoprire ciò che si cela oltre la linea dell'orizzonte. Certamente quest'ultima opzione porta con sé più rischi ma anche la possibilità di grandi scoperte e ricompense.

E comunque è rischioso anche rimanere solo ormeggiato nel porto perché, proprio come per le barche, il nostro organismo ha bisogno di manutenzione e se non ci procuriamo le giuste risorse, rimaniamo suscettibili ad un degrado che un giorno non riusciremo a contrastare. Siamo esseri progettati per imparare, adattarci e superare ostacoli, dunque affidarci alla staticità ci conduce a un'esistenza povera e priva di significato.

Come in alto mare occorre rimanere sempre vigili, così

nella vita è necessario essere attenti e pronti a ogni possibile svolta o ostacolo. Sia che si tratti di prendere una decisione critica o di cogliere un'opportunità improvvisa, stare al comando della nostra nave richiede saggezza e coraggio. Bisogna imparare a leggere le stelle per orientarsi, interpretare i segni del tempo per prevedere tempeste, e a gestire la rotta equipaggiati di tutto il necessario per la lunga navigazione. Con pazienza, possiamo costruire legami sinceri con altri navigatori, condividendo conoscenze e supporto reciproco. In questo oceano inesplorato che è la vita, ogni esperienza fortifica o distrugge il nostro scafo, affina la nostra rotta e arricchisce il nostro viaggio quando capitalizziamo ciò che impariamo.

Non sarà sempre possibile veleggiare in acque tranquille e ai giorni di clima sereno si può immaginare che seguiranno quelli tempestosi. Il metodo **APPO** aumenta l'abilità nel gestire la nave in condizioni avverse. Le capacità che acquisiamo nel tempo, gli strumenti e tecnologie che impariamo a maneggiare, il modo in cui gestiamo le sfide che la vita ci pone davanti possono

essere casuali o metodiche. Se scegli le routine proposte in questo libro vuol dire che vuoi essere l'artefice del tuo destino. Le tecniche e le metafore che stai scoprendo ti aiuteranno a mantenere uno spirito curioso e aperto nei confronti delle novità. Ma come l'esempio della navigazione può aiutarci a tendere alla felicità tutti i giorni? La felicità giornaliera è personale e variabile proprio come la ricerca di nuove terre in un viaggio per mare. Per qualcuno è il sapore del caffè al mattino, un abbraccio appassionato di una persona amata o l'aiuto dato a degli sconosciuti. Ognuno deve lavorare alla propria personale definizione di felicità come il capitano deve decidere quale rotta è più fruttuosa.

Con il metodo **APPO** diventa un'opzione possibile sperimentare sempre più frequentemente una gioia che deriva da scelte di navigazione compiute razionalmente. Attraverso un percorso autoguidato puoi realizzare le condizioni affinché la tua vita sia abitata da un senso di appagamento e benessere costante. Puoi accumulare esperienze significative, sviluppare lunghi attimi di gioia interiore e relazioni autentiche con gli altri. Coltivando

l'ottimismo, praticando la gratitudine per quello che già possiedi, e spingendo i tuoi limiti oltre quello che consideri possibile, puoi raggiungere una felicità autentica e duratura, se impari a leggere "le carte" di navigazione. Inizierai a comprendere che ci saranno tempi di successi e altri di fallimenti ma che potrai affrontarli tutti con uno straordinario senso di pace interiore dato dalle tue azioni intenzionali. La realizzazione personale e l'essere in armonia con se stessi e gli altri diventa così la bussola che guida il nostro viaggio. Ci permette di andare controcorrente quando necessario e di saper godere della corrente quando è a nostro favore. Ogni giorno ci offre le sue lezioni e le sue meraviglie. La capacità di mantenerci aperti e ricettivi può trasformare anche il più ordinario dei giorni in un'avventura memorabile, se affiniamo le nostre tecniche non convenzionali. Tu hai a cuore la realizzazione scientifica dei tuoi desideri e l'ottenimento di una soddisfazione prolungata oppure vuoi accontentarti di piaceri superficiali e momentanei? Raggiungere la vera felicità richiede uno sforzo di consapevolezza che ci permetta di arrivare al significato profondo di come

spendere ogni nostro giorno.

Per la maggior parte del tempo, ci infiliamo in routine che non ci fanno evolvere e creiamo alibi per gli obiettivi che non abbiamo raggiunto. Mentre i bambini, in condizioni di normalità, sono naturalmente inclini a trovare occasioni di benessere psicofisico soprattutto quando sono con i coetanei, gli adulti perdono questa capacità. Tendiamo a sostituire il concetto di benessere con quello di piacere momentaneo e spesso compiamo azioni che inconsapevolmente ci preparano un futuro di sofferenze e infelicità. Facciamo l'esempio delle dipendenze da cibo spazzatura, alcool o sigarette. La sensazione di immediato piacere ceduta da queste sostanze in grado di modificare la chimica del nostro cervello procura inevitabilmente sofferenze dovute agli effetti deleteri della loro assunzione.

Durante il nostro percorso di vita sviluppiamo un sistema di autoeducazione che ci permette di imparare quali sono le risposte più efficaci agli stimoli esterni. Questo sistema però è fallace e spesso copiamo i comportamenti dei nostri simili senza alcuna forma di ragionamento logico.

Possiamo dire che, come specie, siamo davvero poco più evoluti dei nostri antenati primitivi. Il metodo **APPO**, se applicato correttamente, contrasta l'uso irrazionale che facciamo delle nostre risorse interne ed esterne. Ci permette di costruire una rete di valutazioni in merito a ogni nostra azione e le rende funzionali a obiettivi che scegliamo in maniera logica.

I nostri sistemi di riferimento interni sono legati al piacere, al dolore e anche al piacere del dolore, come vedremo in seguito. Chi vuole sperimentare una felicità di lungo periodo deve lavorare su se stesso per l'eliminazione delle dipendenze e per la costruzione di nuove consapevolezze.

Per quanto riguarda la tua felicità esistono solo due situazioni oggettive: o vivi già nella condizione ideale o devi lavorare per ottenerla.

Se sei nella condizione ideale dovrai provvedere alla "manutenzione" del tuo veliero, nell'altro caso dovrai interagire con l'ambiente esterno e trovare le risorse per costruirlo e metterlo in mare.

La vita, con le sue innumerevoli curve e cambiamenti

imprevedibili, insegna che l'adattabilità è una qualità indispensabile per sperimentare con successo la complessità dell'esistenza.

Essere realisti e al contempo ottimisti è il mantra che dovrebbe guidare ogni scelta e ogni sforzo nell'esplorazione a volte tortuosa del cammino della vita.

Poiché la società spinge spesso verso l'accumulo di successi superficiali, è tuo compito cercare una felicità più autentica che si basa sulla crescita e sul contributo che puoi dare agli altri. La chiave sta nel trovare quell'equilibrio che riempie davvero la vita, privo di ostentazioni vuote. Significa costruire abitudini che rispecchiano l'immagine nuova che hai di te.

L'autorealizzazione che porta alla felicità passa per la soluzione dei problemi. Se non vivi già nella nostra condizione ideale devi diventare capace di dare una definizione dettagliata degli ostacoli che si frappongono tra te e quell'isola felice su cui vuoi approdare.

Questo metodo consente di vivere con proattività gli eventi, anziché in una condizione di reazione costante.

La previsione e l'anticipazione diventano alleati nel tuo

quotidiano. Se ogni giorno usi la tecnologia delle **domande del mattino e della sera** e se hai un piano ben delineato di ciò che vuoi ottenere con la “**lettera a me stesso**”, puoi influenzare il corso delle tue giornate in maniera significativa.

Questo tipo di mentalità orientata agli obiettivi ti permetterà di mettere in pratica le strategie delineate, risolvere le situazioni più complesse e cogliere le opportunità nel momento in cui si presentano.

Ora quindi prova a lavorare su te stesso. Quanto è forte la tua imbarcazione? È pronta per le tempeste che potrebbero scuoterla durante il percorso o hai bisogno di rafforzare la sua struttura? La tua energia, così come la tua nave, va alimentata e ha bisogno di cure e manutenzione regolari. Quotidianamente puoi rafforzare la tua esposizione al mondo esterno con sempre maggiore attenzione ai dettagli. Quanto conosci l'isola che per te rappresenta la felicità? Non è sufficiente averne un'idea vaga; è fondamentale comprenderne gli aspetti concreti e le peculiarità. Individuare la tua isola della felicità significa renderla tangibile e raggiungibile attraverso

azioni specifiche e obiettivi chiari. Come Ulisse, anche tu devi pianificare il viaggio con cura ed essere pronto a superare gli ostacoli che si presenteranno. Prepara il tuo equipaggio interiore: la forza di volontà, la passione e la determinazione sono alleati fondamentali.

Coltiva la presenza mentale, perché ti aiuterà a rimanere centrato nell'adempimento delle tue aspirazioni.

Sviluppa il pensiero divergente e impara a costruire metafore potenti che possano guidarti lungo il percorso accidentato della vita.

Quando la tua imbarcazione attraccherà sulla tua isola della felicità dovrai essere pronto a scendere e camminare sulla spiaggia sapendo però che il viaggio non finisce mai e che non puoi sederti sugli allori. Devi essere sempre a guardia del tuo progetto di vita, devi ritoccarlo e adattarlo alle condizioni mutevoli, rimanendo capace di leggere ogni mutamento della realtà esterna.

Scoprirai con il metodo **APPO** che non ci sono soltanto questioni da risolvere, ma opportunità da cogliere. L'attitudine positiva e la concezione ottimistica che acquisirai rispondendo alle **domande intenzionali**

*APPO: Giorno per giorno, la conquista della felicità attraverso la crescita personale.*

saranno il vento che spingerà le tue vele e il timone per seguire la rotta che tu avrai deciso di impostare, godendoti il viaggio giorno dopo giorno.

Rispetto per te che vuoi imparare

## 6 - La gestione delle emozioni

*“Le emozioni sono come il vento:  
non possiamo controllarle,  
ma possiamo decidere dove navigare.”*

Seneca

Quali sono i fattori più importanti per ottenere una qualità di vita eccezionale? Il tuo benessere è legato ad una fisiologia eccellente e a quanto hai imparato a gestire le emozioni che provi durante il giorno. Non puoi evitare di sentire sofferenza quando accadono eventi tristi o frustranti ma puoi imparare a utilizzare quel dolore come strumento per la tua crescita continua.

Se vuoi impiegare bene ogni minuto devi capire come evitare di cercare scuse e cominciare ad analizzare cosa ostacola il tuo benessere. Ad esempio, la tristezza ti cancella il presente ed il futuro dalle mani. Altre emozioni

negative possono arrivare a dominarti e non portano nulla di buono, se non impari come sfruttare il loro lato positivo.

La paura può trasformarsi in un segnale di allerta che ci prepara ad affrontare i pericoli, la rabbia può rivelare i tuoi limiti di tolleranza e aiutarti a stabilire dei confini, la tristezza può guidarti verso un'autentica comprensione delle tue necessità emotive. Accettando queste emozioni come parte del tuo essere, puoi cominciare a elaborarle in modo costruttivo anziché lasciare che ti devastino. Questo processo di accettazione e trasformazione è fondamentale per cominciare un dialogo interno da persone adulte.

Imparare a gestire le emozioni negative è solo un aspetto del metodo **APPO**. Come primo scopo dovremmo avere anche la possibilità di coltivare emozioni positive come gratitudine, gioia, entusiasmo e amore.

La gestione delle emozioni negative è comunque la parte più importante e meno compresa del nostro bagaglio culturale perché sono queste a causare più danni a noi e a chi ci sta intorno. La capacità di migliorare la qualità della tua vita passa per l'allenamento della tua intelligenza

emotiva. Per capire meglio perché e come possiamo dominare ciò che sentiamo, ma anche quello che pensiamo, può venirci in aiuto lo schema dei tre cervelli di MacLean. Per quanto questa teoria, alla luce delle nuove scoperte, presti il fianco a diverse critiche dal punto di vista scientifico, il saper utilizzare questo schema ti aiuterà a etichettare ciò che succede con una precisione impressionante. Il neuroscienziato statunitense Paul MacLean nel 1969 propose di considerare il cervello umano diviso in tre parti distinte, ognuna con le proprie funzioni e caratteristiche. Il cervello rettile è la parte più antica ed è presente, appunto, anche nei rettili. È responsabile delle funzioni vitali, come la respirazione, la digestione e la riproduzione. È anche responsabile del comportamento di sopravvivenza, come la lotta o la fuga. Ad esso possiamo collegare i nostri istinti primordiali.

Il cervello limbico, o mesencefalo, è la parte del cervello che si è evoluta successivamente al cervello rettile. È il responsabile principale delle emozioni, della motivazione e della memoria. È il cervello che provvede ai comportamenti sociali, come l'attaccamento e l'amore.

La parte più recente del cervello, presente in maniera così sviluppata solo negli esseri umani, è la neocorteccia ed è responsabile del pensiero, del linguaggio, della creatività e delle varie intelligenze. Questa struttura avanzata ci permette di elaborare le nostre emozioni in modi più complessi di altri animali, dando origine a risposte emotive più sofisticate. Grazie alla neocorteccia, possiamo quasi sempre pensare prima di agire, pianificare il futuro, e valutare le conseguenze delle nostre azioni a lungo termine. Succede però che più spesso di quanto vorremmo il cervello “razionale” ceda il controllo alle sue parti più primitive, rispondendo agli stimoli esterni in modo immediato e meno utile per noi. Durante queste situazioni capire il contesto e prendere consapevolezza delle proprie reazioni può risultare fondamentale per non lasciarsi travolgere dall’emozione del momento e per agire con maggiore saggezza. Ad esempio, quando ci troviamo di fronte a una sfida che ci provoca ansia, razionalmente comprendiamo che può essere utile fermarsi, respirare profondamente, e ragionare con calma per decidere il comportamento più efficace da attuare. Ma

questo non avviene quasi mai se non si ha una formazione specifica a riguardo.

Sviluppare l'autocontrollo, la capacità di gestire le emozioni diventa vitale quando incappiamo nel fenomeno chiamato "raptus emotivo", il momento in cui una forte emozione prende il sopravvento e ci porta ad agire impulsivamente. Allenarsi a riconoscere i segni premonitori di queste esplosioni emotive può darci la possibilità di intervenire prima che le conseguenze siano irreparabili.

Quando parliamo di raptus ci riferiamo a quel "sequestro" operato dall'amigdala, il nostro cervello istintivo, in cui la nostra natura biologica prende il sopravvento e può indurci a reazioni sproporzionate. L'animale primitivo che vive in noi può avere reazioni "combatti, immobilizzati o scappa" quando avverte un grande pericolo. Il compito di chi vuole essere in controllo della propria vita è identificare in anticipo questi momenti e riportare la razionalità al centro della scena. L'allenamento all'utilizzo delle tecniche della contabilità delle emozioni e della dissociazione scientifica aiuteranno a creare uno

spazio di riflessione tra lo stimolo e la risposta permettendo di scegliere una reazione costruttiva anziché quella istintiva.

Un libro che ha divulgato la storia della nostra evoluzione in merito alla conoscenza del cervello è quello di Daniel Goleman. Pubblicato nel 1995, *Intelligenza Emotiva*, ha introdotto il concetto di EQ (Emotional Quotient) contrapposto all'ormai noto IQ (Intelligence Quotient), sottolineando l'importanza di comprendere ed elaborare in modo adeguato le nostre emozioni. Questa abilità non solo migliora significativamente le nostre vite a livello interpersonale, ma permette di affinare la nostra capacità di leadership personale.

Secondo la teoria dei tre cervelli, le tre parti del cervello lavorano insieme in modo integrato per controllare il comportamento umano. Noi useremo questo schema per capire quanto influiscano le emozioni e gli istinti sul nostro comportamento. Molte nostre decisioni di vita non sono razionali, anche se poi siamo capaci di trovare una motivazione razionalizzante al perché del nostro agire. Pensa agli ultimi tuoi acquisti d'impulso e di cui poi ti sei

pentito o a quando hai perso le staffe, se hai compiuto gesti o detto parole di cui in seguito ti sei rammaricato. Tali situazioni evidenziano l'importanza di sviluppare una maggiore intelligenza emotiva, cioè la capacità di gestire in modo adeguato le emozioni trasformandole in opportunità di sviluppo.

Imparare a controllare ciò che provi può aiutarti a migliorare non solo la gestione degli stimoli improvvisi, ma anche a sviluppare relazioni interpersonali più sane e produttive, evitando di sfogare sugli altri le frustrazioni o lo stress accumulato.

Se credi nell'esistenza dell'anima, lavorando con le tue emozioni ti ritroverai di fronte all'affascinante intersezione tra la dimensione emotiva dell'essere umano e il mondo spirituale o metafisico. Esplorare questa connessione può arricchire la comprensione di te stesso come individuo e contribuire significativamente al tuo percorso di crescita spirituale. Può darti la forza e la chiarezza necessarie per navigare attraverso i momenti più difficili con maggiore equilibrio.

Se invece preferisci un punto di vista più laico resta valido

un approccio molto pratico alle emozioni che ti consenta di avere il pieno controllo delle tue azioni. Utilizzare metodi basati sulle evidenze scientifiche per gestire lo stress emotivo è ugualmente utile e offre risultati tangibili. Il lavoro sulle emozioni è un processo continuo che può portare benefici in tutti gli aspetti della vita, dalle relazioni personali al successo professionale.

L'intelligenza emotiva non è solamente la capacità di riconoscere le proprie emozioni e quelle degli altri ma è anche l'abilità di gestirle al fine di guidare i pensieri e le azioni in maniera congruente con i tuoi obiettivi e valori.

Il controllo delle emozioni, in assenza di patologie o stanchezza fisica, è un processo di costante mediazione tra impulsi primordiali e ragionamento avanzato. Questo bilanciamento è cruciale nelle relazioni e nel contesto sociale, dove la capacità di gestire emozioni può determinare esiti positivi o negativi.

Pensiamo al triste fenomeno del femminicidio. Questo è un esempio di come la perdita di controllo e l'incapacità di gestire sentimenti come gelosia, possesso e rabbia possono portare a conseguenze devastanti. La violenza di

questo tipo è radicata in una cultura del possesso e dell'oppressione che deve essere combattuta con l'educazione ma saper riconoscere i segnali della perdita di controllo può salvare vite umane. Il raptus, o il momento di estrema crisi emotiva che porta l'uomo ad usare la forza al posto della ragione è una dimostrazione della complessità del tema del controllo emotivo. La persona che pone in essere un comportamento aberrante non sta semplicemente cedendo a un impulso isolato ma può essere stata influenzata da un insieme di fattori stressanti e situazionali che evidenziano l'assenza di un qualsiasi schema di gestione dei conflitti interiori. È qui che intervengono l'educazione e la formazione specifica, necessarie a riconfigurare le risposte del cervello ai vari stimoli. Con l'allenamento e l'impegno costante, è possibile usare nella propria routine quotidiana strumenti per la gestione delle emozioni intense, come la meditazione e la scrittura riflessiva.

Lavorare sulle proprie emozioni, comprendere la loro provenienza e riconoscere i segnali di un deterioramento del controllo emotivo, sono passi essenziali per prevenire

atti di violenza e costruire rapporti sani e paritari.

L'autoconsapevolezza emozionale, l'abilità di riconoscere le proprie emozioni e quelle altrui è uno strumento fondamentale nella comunicazione e nella risoluzione dei conflitti. Attraverso la routine quotidiana del metodo **APPO** possiamo dedicarci più serenamente all'osservazione di noi stessi, possiamo sfruttare l'opportunità di esplorare le nostre aspirazioni più profonde spesso legate al nostro equilibrio emotivo.

Quando, viceversa, una persona sente un pericolo imminente entra in uno stato di ipervigilanza e interpreta i segnali del mondo esterno in maniera errata. Spesso questo fattore insieme all'eccessiva stanchezza è il cocktail micidiale che porta a distruggere la propria vita.

La gestione corretta delle emozioni negative non è possibile in tutte le situazioni ma, allenandosi con la tecnica della **dissociazione scientifica** che vedremo nel prossimo capitolo, si possono evitare molte decisioni sbagliate nate da letture distorte della realtà.

Pensiamo, ad esempio, ad un litigio per un parcheggio e alle sue conseguenze. Nel 2019, un uomo di 51 anni di

nome John Smith stava cercando un parcheggio in un centro commerciale a Los Angeles. Quando ha trovato un posto libero, un altro uomo, di nome Michael Jones, ha iniziato a urlare contro di lui, dicendo che il posto era il suo. I due uomini hanno iniziato a litigare e Jones ha colpito Smith con un pugno. Smith è caduto a terra e ha battuto la testa, morendo sul colpo.

Questo è un caso evidente di come non aver bloccato (temporaneamente) un'emozione ha distrutto il corso di due vite.

Un soggetto sano deve riconoscere le emozioni negative e bloccarle temporaneamente prima che avvenga l'innescio del raptus emotivo. La conoscenza della tecnica della **contabilità delle emozioni** moltiplicherà la tua capacità di modulare le reazioni e aumenterà la tua resilienza in situazioni di stress, impedendo esplosioni di rabbia incontrollata.

Questa è solo una delle tante strategie per mantenere un buon grado di autocontrollo; la letteratura scientifica ne suggerisce altre che possono essere approfondite da chi desidera migliorarsi.

In ambienti lavorativi, ad esempio, la pressione può portare a decisioni affrettate o risposte aggressive; l'allenamento alla **regolazione emotiva** può quindi avere un impatto significativo sulla serenità degli ambienti e sulla produttività.

Sei una persona che grida spesso o subisce le grida di altri? Rifletti su come le reazioni emotive influiscono sul tuo comportamento. Queste sono sempre il sintomo di una mancata autoeducazione nella gestione delle situazioni di stress o conflitto. Urlare è sempre una iniziale perdita di controllo, un problema da risolvere e una incapacità che può essere eliminata con l'applicazione delle tecniche giuste. Mantenere la calma e cercare di comprendere il punto di vista altrui può aiutare a risolvere le questioni, anche quando l'istinto suggerisce di reagire emotivamente. L'ascolto attivo è un'abilità cruciale da apprendere e può favorire una comunicazione più efficace per relazioni costruttive. Con le tecniche qui descritte imparerai a riconoscere i “**trigger**”, ovvero gli stimoli scatenanti, che precedono una reazione intensa e potrai applicare tecniche di controllo prima che un **raptus**

**emotivo** domini la tua condotta. La consapevolezza è potere e, con la giusta preparazione mentale, anche nelle circostanze più tese potrai scegliere di agire piuttosto che reagire. In questo modo, la comunicazione interna non sarà più un campo di battaglia, ma un ponte verso una maggiore comprensione dei problemi e la diminuzione di un malessere condiviso. Le emozioni negative devono essere riconosciute prima che si trasformino in azioni distruttive. Devono essere bloccate quando sono così forti da danneggiare i rapporti o dare vita a comportamenti nocivi che influiscono su tutto il corso della propria esistenza e nella sperimentazione del benessere ricercato. Capire le emozioni è fondamentale perché queste danno colore e significato alla nostra vita quando ci permettono di progredire. Quando invece viviamo sentimenti negativi, a meno che non siano legati a momenti particolari come un lutto o una malattia debilitante, dobbiamo valutare se possiamo, con il ragionamento logico-deduttivo, uscire dalla trappola in cui siamo caduti. Non analizzeremo tutte le emozioni negative che potrai incontrare, ma parleremo di cosa aiuta l'autocontrollo e cosa invece allontana dalla

capacità di gestire gli stati d'animo più tossici.

Partiamo quindi dalle due emozioni che sicuramente ogni essere umano sperimenta: paura e angoscia.

La paura ha una connotazione positiva quando ci permette di evitare un pericolo. Quando proviamo paura per qualcosa di reale il nostro corpo ci suggerisce attraverso dei cambiamenti fisici che il pericolo è imminente e che dobbiamo davvero esser pronti a leggere l'ambiente che ci circonda con maggiore attenzione. Cosa stabilisce l'intensità della nostra paura? Sicuramente una mancata predisposizione all'avventura, una scarsa fiducia in noi stessi e poco allenamento alla gestione degli imprevisti.

Se abbiamo affrontato pericoli simili già molte volte saremo in grado di riconoscerne lo schema e questo permetterà al nostro cervello razionale di trovare vie di fuga e soluzioni senza immobilizzarsi.

Sorella della paura ma molto più pericolosa è l'angoscia. Questo stato di intensa sofferenza psichica, caratterizzato da un senso di costrizione o oppressione provoca un notevole stress per il nostro organismo fisico.

È un'emozione simile alla paura, ma è più profonda e

meno specifica. La paura è una risposta a un pericolo o a una minaccia, mentre l'angoscia può essere causata da una varietà di fattori, tra cui stress, ansia, depressione e traumi. Molti hanno sperimentato questo stato di angoscia durante il periodo pandemico.

Come si mette in gabbia una bestia simile? Quali risposte possiamo dare a questo nemico invisibile? Occorre dare per certo che la sofferenza focalizza la nostra attenzione sul problema ma che conserviamo ancora la capacità di spostare il focus. Possiamo affinare la nostra capacità di guardarci in terza persona ed è questo che scopriremo nel prossimo capitolo.

## 7 La dissociazione scientifica e il corpo di dolore

*“Le emozioni sono come il vento:  
non possiamo controllarle,  
ma possiamo decidere  
dove navigare.”*

Seneca

La **dissociazione scientifica** è il secondo degli strumenti del metodo **APPO** che puoi imparare a padroneggiare e che cambierà il modo in cui gestisci le tue emozioni.

Questa tecnica consiste nell'esaminare ogni tua esperienza emotivamente dolorosa come farebbero degli scienziati che osservano un fenomeno in laboratorio, senza giudicare o esserne coinvolti personalmente. Questa “finzione” ti aiuterà a prendere le distanze dagli automatismi delle tue reazioni abituali. La tua vita è un continuo sperimentare situazioni nuove ma, grazie a questo stratagemma, questa volta lo potrai fare prendendo il totale controllo degli eventi avversi.

Applicare la dissociazione scientifica significa sviluppare l'abilità di ricostruire mentalmente, nelle situazioni che ti provocano forti emozioni, la storia di ciò che ti sta accadendo e di analizzare le tue reazioni come se a compierle fosse un estraneo. Diventando un osservatore esterno della tua vita mitigherai gli impatti emotivi e, conseguentemente, reagirai in modo più equilibrato e razionale. Questo approccio può essere particolarmente utile nelle situazioni di stress o quando ti trovi di fronte a scelte difficili.

Avere la possibilità di sterilizzare gran parte delle emozioni negative è possibile se si interviene tempestivamente. Se non sei stato bravo ad individuare le prime fasi del **raptus emotivo** attivare comportamenti virtuosi sarà più difficile. La dissociazione scientifica non mira a reprimere le emozioni ma a fornire uno strumento per comprenderle e gestirle in modo efficace. Attraverso questo metodo, puoi lavorare sulla consapevolezza di te e sullo sviluppo di strategie adattive.

Ovviamente se durante una situazione critica stai sperimentando tremori, tachicardia, nausea o sudorazione

eccessiva allora sarà difficile recuperare il controllo ma, se ti rendi padrone di questa tecnica, puoi analizzare ogni problema improvviso e entrare in una modalità tale da contrapporre un'adeguata contromisura alla reazione istintiva.

Puoi, e devi, arrivare ad avere una maggiore confidenza con il tuo corpo e con la tua mente. Hai il dovere di imparare a usarli entrambi per il tuo miglior risultato in termini di utilizzo del tempo che hai a disposizione.

Non esiste emozione negativa che non possa essere sterilizzata se riconosciuta e analizzata con gli strumenti adeguati. D'altro canto le emozioni sono sempre mutevoli. Nessuno è sempre felice o sempre triste. Nessuno è sempre arrabbiato o disgustato. Anche nella peggiore delle situazioni lo scorrere del tempo tende a porre rimedio al nostro impeto emotivo ma se riusciamo a trovare gli antidoti ai veleni che circolano nel nostro corpo e nella nostra mente, avremo meno effetti deleteri e potremo dire di non aver sprecato un altro giorno della nostra vita. Di grandissimo aiuto nel controllo delle nostre emozioni è saper distinguere cos'è in nostro potere

modificare e cosa non è sotto la nostra sfera d'influenza. Ad esempio, il 99% delle lamentele è inutile perché parliamo di cose su cui non abbiamo alcun ascendente diretto. Sì, anche quel rigore che non c'era e che l'arbitro ha assegnato contro la tua squadra del cuore non è un problema, è un dato di fatto incontrovertibile che devi accettare come tale. Perdere le tue energie imprecando contro una situazione spiacevole non cambia quella situazione ma toglie a te momenti di felicità.

Quando inizi a provare un'emozione negativa puoi subito correre con la mente alla meravigliosa preghiera della serenità di Reinhold Niebuhr:

**«Dio, concedimi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio di cambiare le cose che posso, e la saggezza per conoscere la differenza.»**

Se non siamo sereni ogni nostra decisione può risultare fortemente sbagliata e causa di grande sofferenza, soprattutto per noi.

Quando si parla di stati d'animo negativi e delle loro nefaste conseguenze non possiamo non considerare il

concetto di corpo di dolore. Il corpo di dolore è molto importante ed è legato alle specifiche emozioni negative che hai sperimentato nel tempo passato della tua vita. Come insegna Eckhart Tolle, il corpo di dolore è una manifestazione del disagio interiore che hai e che si nutre delle reazioni di altre persone o, viceversa, un disagio di altri che cercano di nutrire il loro corpo di dolore con uno scontro con te. Diventa fondamentale, quindi, prendere atto di questo aspetto e iniziare a lavorare per sciogliere il bagaglio di dolore che sicuramente compromette la qualità della tua vita.

Quando qualcuno ti attacca è fondamentale visualizzare due entità: chi hai di fronte e il corpo di dolore che abita in lui e che lo rende un essere primitivo.

Se riesci a conquistare la serenità fornita dal distacco realizzato con la **dissociazione scientifica** anche le sofferenze che creano il tuo **corpo di dolore** saranno più facili da gestire.

Tutti abbiamo un corpo di dolore, un'entità separata, ma che alberga in noi, che archivia le esperienze negative che abbiamo vissuto e che può crescere e influenzare

pesantemente il nostro comportamento se non viene riconosciuta e gestita correttamente. Gestire il corpo di dolore significa innanzitutto riconoscere il momento in cui si attiva, capire quali sono gli inneschi che lo fanno emergere e quindi sviluppare una strategia per diminuirne la carica. Può essere utile osservare le proprie reazioni durante situazioni di stress: il modo in cui il corpo si tende, il tono della voce, il ritmo del respiro. Quando ti senti attaccato da parole specifiche, dal tono della voce di quella persona che ha scelto di maltrattarti senza un motivo, il tuo corpo di dolore reclama il suo spazio in vari modi.

Esempi di corpi di dolore sono le sofferenze accumulate, i conflitti irrisolti, i risentimenti non espressi. In altre parole sono nodi emotivi non identificati in precedenza che vanno sciolti gradualmente attraverso la consapevolezza e il lavoro interiore che comprende l'autoanalisi, il perdono e l'accettazione. Dopo l'individuazione dei nodi o dei blocchi emotivi specifici, è possibile cominciare un processo cicatrizzante che potrebbe includere il dialogo terapeutico, alcune tecniche

di rilassamento o la meditazione.

Quando due persone che hanno corpi di dolore molto ingombranti si incontrano, spesso generano una sinergia negativa che può rendere difficile la gestione delle emozioni e il superamento dei conflitti. Secondo te, tutti i tifosi che vanno a guardare la partita dal vivo vogliono solo godersi lo spettacolo o tra loro ci può essere qualcuno che va allo stadio solo per menare le mani? Il corpo di dolore, come se fosse un essere indipendente da noi, vuole arrecare sofferenza e nutrirsi del dolore altrui. Questa entità cerca continuamente di provocare le altre persone affinché attivino a loro volta il corpo di dolore latente. Se pensi a qualche persona meschina, che ti perseguita da sempre ed è capace di farti soffrire, pensa a quanto è semplicemente incapace di far morire di fame quel suo mostro interiore che si nutre delle tue emozioni negative. Per questo motivo diventa prezioso apprendere i modi efficaci per disinnescare queste dinamiche disfunzionali sia nel caso tu sia un provocatore sia nel caso tu subisca le provocazioni altrui. Un primo passo consiste nel creare consapevolezza reciproca degli schemi

di dolore e delle reattività di ciascuno.

Con questa presa di coscienza viene meno il ciclo automatico di stimolo e risposta e si apre la possibilità di una relazione più compassionevole e supportiva.

È qui che si inserisce la **dissociazione scientifica** come antidoto efficace contro la tendenza a reagire emotivamente in modo sproporzionato. Applicare questa tecnica significa prendersi un attimo per osservare più obiettivamente ciò che accade all'interno di noi senza giudicarci e ritardare le reazioni verso l'esterno per dar tempo di sganciarsi dalle risposte più istintive.

Adottando questo approccio diventa possibile decomprimere le emozioni e permettere ai nostri pensieri di prendere una direzione più razionale e costruttiva.

E tu, che corpo di dolore hai? Riflettici un attimo. Magari, nei momenti di silenzio, impara ad ascoltare la tua mente. Quali sono le voci che senti? Quali sono i frammenti di memoria che emergono insistentemente? Sono questi gli indizi, le tracce lasciate dal tuo corpo di dolore. Accoglierli, in questa fase, è il passo più importante: non rigettarli, non fuggire da essi, ma piuttosto osservali con

compassione e curiosità scientifica.

Il corpo di dolore può manifestarsi anche con dolore cronico, stanchezza, problemi digestivi, mal di testa e altri sintomi che portano sofferenza all'individuo. Altre volte si manifesta con emozioni negative ricorrenti: rabbia, tristezza, paura e senso di colpa. Schemi di pensiero limitanti, convinzioni negative su se stessi e sul mondo sono altri aspetti del corpo di dolore che possono renderti infelice, ansioso e depresso. Questo malessere che alberga negli stati più reconditi della mente, che a volte viene scambiato per carattere, ostacola enormemente la tua realizzazione personale e la tua felicità.

Quando impariamo a conoscere le nostre emozioni e a viverle nel presente, il corpo di dolore inizia a dissolversi. Quando invece permettiamo alle emozioni negative di agire per conto nostro nutrendole con le emozioni negative dei nostri simili, allora alimentiamo la nostra sconfitta. Alcuni individui amplificano a tal punto il corpo di dolore da arrivare a provare odio profondo per la vita gioiosa. Se credi che la felicità non debba appartenere solo agli altri e che possa essere il frutto di tue azioni

coerenti, allora puoi lavorare con il metodo **APPO** alla comprensione e all'eliminazione del tuo corpo di dolore riconquistando la felicità sperimentabile in questo mondo. Quando sei consapevole delle tue emozioni, puoi iniziare ad accettarle ed esprimerle in modo sano. Parlane con un amico o un familiare, scrivi in un diario, fai attività fisica e impara a perdonare. Il perdono è il processo che ti libera dalla rabbia e dal risentimento che ristagna dentro di te. Oltre a perdonare gli altri ricorda che è molto importante riuscire a perdonare te stesso per le colpe che ti attribuisce il tuo severo giudice interiore.

Il processo di liberazione dal corpo di dolore può essere lungo e difficile, ma possibile. Se raccogli tutte le informazioni in grado di definire il tuo passato e se hai riconosciuto come estranei degli atteggiamenti che non erano in linea con la tua bontà d'animo allora puoi identificare, da solo o con un **Appo personal trainer**, quali influenze hanno su di te queste pregresse sofferenze dell'anima.

Solo quando pratichi la **dissociazione scientifica** correttamente queste tue percezioni smettono di essere

confusionarie e cominci a vedere con maggiore chiarezza la distinzione tra te e il tuo corpo di dolore. Non sei più intrappolato nelle grinfie di un'identità sofferente; piuttosto, diventi un testimone qualificato di quella sofferenza. Riuscirai così a svincolarti dalle stesse emozioni che ti hanno trattenuto. Ogni momento diventa un'opportunità per scegliere consapevolmente la pace anziché l'agitazione, la comprensione al posto del giudizio, l'accettazione invece della negazione.

Con la pratica della routine delle **domande del mattino e della sera** e la perseveranza, potrai liberarti da questo peso e vivere una vita più piena e appagante.

Un altro elemento che devi considerare è la paura di fallire che genera sofferenza anticipata. Questa può farti sviluppare un corpo di dolore che si manifesta in forme di procrastinazione, autocritica e bassa autostima.

Quando il dolore diventa invalidante e ti condiziona al punto di impedirti una buona qualità della vita occorre immediatamente parlarne con il tuo medico curante ed attivare una consulenza adeguata.

Per praticare bene la **dissociazione scientifica** un

consiglio utile è quello di aumentare la tua conoscenza delle tecniche di meditazione.

La meditazione ha il potere di mettere in stand-by la parte del nostro cervello che lavora costantemente su quelli che percepisce problemi da risolvere. Praticare venti minuti di meditazione al mattino e alla sera, soprattutto nei periodi di maggiore stress, ti permetterà, dopo un periodo iniziale di assestamento, di sperimentare quella calma necessaria ad affrontare la vita con lucidità.

Ricordati che le emozioni positive sono sicuramente il tuo più grande patrimonio. Ciò che rende unica la vita è proprio la possibilità di sperimentare la felicità, la gioia e il benessere. Non essendo più uomini primitivi, le emozioni negative non dovrebbero più avere la loro funzione di protezione, ma ancora oggi, purtroppo, dominano molte nostre scelte.

Rendersi conto di quanto queste influenzino la tua vita è il primo passo, come dice Erich Fromm, per dare alla luce te stesso.

Mi auguro che tu possa sperimentare quotidianamente l'importanza della **dissociazione scientifica** ogni volta

che provi un dolore non fisico e capire come questo strumento ti aiuterà a ritrovare e confermare la tua essenza vera, oltre il velo delle emozioni e delle preoccupazioni quotidiane. La pratica continua e consapevole si rivela sempre il più grande alleato per una vita serena e centrata sulle priorità affettive e sui valori personali.

Rispetto per te che vuoi imparare

## 8 La contabilità delle emozioni

*“Da sempre gli uomini studiano  
come allungare la vita,  
mentre bisognerebbe allargarla.  
In fondo, il tempo non è altro  
che un’emozione, e l’amore ci aiuta  
a rendere i suoi attimi più larghi.”*

Luciano De Crescenzo

C’è un faro che ha guidato la mia ricerca in tutto questo tempo: il miglioramento della qualità della vita avviene attraverso il miglioramento dei nostri pensieri e delle nostre azioni. Questo misterioso susseguirsi di giorni regalati dal destino non sempre ci vede in grado di prendere il meglio da essi. Molto frequentemente lasciamo, senza motivo, il timone della nostra imbarcazione e ci lasciamo trascinare dalla corrente. Se hai studiato economia anche tu hai imparato il concetto di utilità. Capire l’utilità è importante

perché ci aiuta a prendere decisioni migliori su come spendere i nostri capitali. Quando scegli cosa comprare dovresti sempre cercare di ottenere la massima utilità possibile confrontando diversi prodotti in relazione al loro prezzo. Con il capitale “tempo” il concetto è simile. Ogni giorno è “utile” se vissuto intensamente e se al suo interno hai la possibilità di costruire qualcosa di positivo per te e per gli altri. Se sei d'accordo con questa affermazione ti sarà più facile comprendere quanto tempo invece perdi inutilmente quando non hai una routine di crescita personale che costruisca i tuoi momenti di lavoro attorno ai momenti necessari di pausa. Ognuno di noi ha diverse fonti da cui attingere benessere ma devi ammettere che la qualità dei tuoi giorni dipende dalla ricchezza del tuo mondo interiore, dall'assenza di sofferenza fisica e dall'interpretazione che dai alle cose che succedono. Attenzione, un individuo impreparato può scambiare per felicità anche sensazioni che derivano da sostanze che avvelenano la nostra vita. Fumare, mangiare in eccesso, bere e fare uso di droghe non rende felici nel lungo termine ma le persone spesso si accontentano di queste scorciatoie per debolezza e pigrizia.

Spesso si cade nell'errore di rimandare i momenti di gioia vera, pensando che ci sarà sempre tempo per essere felici in futuro. La realtà è che ogni giorno perduto è un'occasione mancata, un attimo di felicità che non tornerà più. La procrastinazione è positiva solo quando stai lavorando per un evento futuro talmente importante da riuscire a donarti una gioia piena anche nel presente.

Pensa a Sylvester Stallone e a come ha saputo costruire il suo successo basando la sua felicità nel tempo presente su quella futura a cui non ha voluto rinunciare. Agli inizi degli anni '70, Stallone era un attore squattrinato con un sogno: diventare una star del cinema. Aveva recitato in alcuni piccoli ruoli, ma la grande occasione sembrava non arrivare mai. La situazione economica era così disastrosa che a un certo punto si ritrovò senza casa, costretto a dormire nella stazione degli autobus di New York. Addirittura, disperato, fu costretto a vendere il suo amato cane Butkus per 50 dollari pur di avere qualche soldo per sopravvivere.

Proprio in quel periodo difficile, Stallone trovò l'ispirazione per scrivere la sceneggiatura di "Rocky". La storia di un pugile italo-americano di nome Rocky Balboa, un

"underdog" che ha la possibilità di combattere per il titolo mondiale dei pesi massimi, rispecchiava la sua stessa battaglia per il successo.

Stallone scrisse la sceneggiatura in soli tre giorni, spinto da una passione irrefrenabile. Quando la propose a diverse case di produzione, ricevette offerte allettanti per venderla, ma a una condizione: non avrebbe interpretato lui stesso il ruolo di Rocky. Gli studios volevano un attore famoso, ma Stallone si rifiutò categoricamente. Credeva profondamente nel suo progetto e sapeva che lui era l'unico in grado di dare vita a Rocky Balboa.

Rifiutò cifre considerevoli, pur vivendo in condizioni di estrema povertà. La sua determinazione era incrollabile. Alla fine, Irwin Winkler e Robert Chartoff, della United Artists, accettarono di produrre il film con un budget limitato e con Stallone come protagonista.

Ogni individuo ha la sua personalissima definizione di benessere e costruisce un sistema in cui devono accadere determinate cose per raggiungerla ma esistono dei parametri oggettivi per determinare se l'oggetto dei nostri desideri è positivo o negativo per noi. Un giocatore di football effettua

duri allenamenti per vincere una coppa con la sua squadra. Uno scienziato si chiude in un laboratorio e studia per arrivare a dimostrare le sue teorie. L'innamorato riconosce nello stare con la persona del cuore l'incastro di anime che desidera più di ogni altra cosa al mondo. Insomma, tutti abbiamo un concetto di felicità che è fortemente legato alle nostre convinzioni e alla capacità di gestione degli eventi casuali della vita.

Ora, immagina la tua vita come una collana dove ogni singolo giorno vissuto è una perla. Non ti sarà difficile osservare che non tutte sono brillanti come avresti voluto. Qual è la percentuale delle perle opache e male assortite che puoi ricordare? Sono maggiori i giorni speciali in senso positivo o i giorni ordinari del tuo passato?

Troppe persone si accorgono troppo tardi di aver buttato via il tempo che non tornerà più. Con lo strumento della **contabilità delle emozioni** userai la domanda della sera per imparare a investire meglio il tuo tempo ogni giorno. La domanda sulla contabilità emotiva a cui dovrai rispondere quotidianamente ti aiuterà a fare un bilancio tempestivo di come investi il tuo tempo. Se per troppi giorni di fila, come

diceva Steve Jobs, ti trovi a non esser contento della tua vita allora l'evidenza delle tue risposte può portarti a decisioni che sicuramente avresti rimandato senza l'uso di questa tecnica di crescita personale.

Se vai a letto più ricco di quando ti sei alzato, se hai vissuto per un tuo ideale, se hai elargito sorrisi e migliorato la tua vita e quella delle persone che ti stanno accanto allora il tuo conto emotivo avrà un segno positivo. Se, al contrario, ti sei arrabbiato, hai litigato con chi pensi ti abbia fatto un torto, hai accettato che la tua giornata fosse una giornata “no” e se non hai lavorato sulle tue emozioni negative allora puoi mettere un bel segno rosso nel tuo registro di contabilità emotiva.

E sento già la tua critica giustificatrice: ma la mia vita non è tutta rose e fiori, sapessi le battaglie che sono costretto ad affrontare...

Potrei portarti esempi di persone che sono nate con gravi disabilità e che hanno affrontato ostacoli molto più grandi dei tuoi, ma non è questo il punto. La realtà è che se tu scegli di usare un modello di vita che utilizza le emozioni negative, perché hai imparato a trarre forza da esse, non sarai mai

pienamente felice.

Non si può raggiungere la felicità calpestando gli altri o noi stessi con la scusa di non poter fare altrimenti. Se ti arrabbi con chi ti ha rubato il parcheggio, o con Dio perché non ti ha donato la vita dei tuoi sogni, o con chi pensi sia la causa dei tuoi problemi l'unica cosa certa è che avrai perso minuti di felicità più o meno inconsapevolmente. Hai letto la realtà in modo tale che al danno ricevuto hai aggiunto la beffa di aver posto all'esterno di te il controllo delle tue emozioni.

I tre pilastri del metodo **APPO** per usare al meglio la contabilità delle emozioni sono i seguenti:

- 1) Affina la tua migliore lettura della realtà ogni giorno;
- 2) Quando avvengono cambiamenti negativi non incolpare nessuno, nemmeno te stesso;
- 3) Agisci sempre per il bene più grande che puoi realizzare con ciò che hai a disposizione.

Ogni giorno c'è sempre uno o più motivi per provare emozioni negative. La vita non è per nessuno quella favola in cui si ottiene ciò che si vuole con la bacchetta magica.

Ciononostante sradicare da te la **sofferenza evitabile** è possibile grazie all'uso delle tue intelligenze, strutturate con un metodo come questo. Sviluppando le tecniche giuste per controllare le emozioni potrai essere tu a decidere di regolarne l'intensità. Molti credono che ciò non sia possibile e questa diventa una profezia che si autorealizza. Il bello della vita, però, è che ogni giorno ci offre la possibilità di riprogrammare le nostre azioni e le nostre reazioni, permettendoci di plasmare la trama emotiva che segna il nostro percorso. Pensa, ad esempio, ad una persona che durante una furiosa litigata risponde al telefono con un tono di voce tranquillo per poi tornare ad essere una iena appena abbassa la cornetta. Questo dimostra che non sempre siamo schiavi delle circostanze, ma che abbiamo un intervallo in cui possiamo scegliere la nostra reazione verso gli eventi. Applicando i tre pilastri della **contabilità emotiva** anche tu hai la possibilità di filtrare le esperienze e dedicarti a una crescita personale continua in funzione della felicità che vuoi sperimentare. La tua capacità di percepire, valutare e mutare i comportamenti è la vera chiave dell'avanzamento personale che ti rende protagonista di ogni tua esperienza.

Puoi mettere quindi al tuo servizio tutte le conoscenze che hai per fare di ogni giorno un capolavoro. Se interiorizzi la prospettiva reale che le ore che stai vivendo non torneranno più allora ti renderai conto della necessità di evitare sofferenze inutili. Avere ben presente che dall'oggi al domani potremmo non esserci più può aiutarti a vedere quanto siano futili alcuni atteggiamenti quotidiani. Se oggi fosse l'ultimo giorno della tua vita davvero penseresti ad inveire contro il collega che ha parlato male di te al tuo capo? Davvero penseresti a compiacere persone di cui non ti importa niente pur di confermare il tuo ruolo sociale? La vita, diceva Ellen Keller, o è una meravigliosa avventura o non è niente.

Certo, per ottenere ciò che ti rende felice non puoi infliggere sofferenze ad altri ma questo è l'unico limite che hai. Attraverso le domande del metodo **APPO** potrai diventare un abile pensatore in grado di utilizzare il pensiero laterale per conoscere meglio te stesso, quello che desideri veramente e quali espedienti utilizzare per ottenerlo.

La vita ti metterà sempre davanti situazioni imprevedibili e a volte dovrai far appello a ogni tua energia per ricalcolare il

percorso verso l'isola dei tuoi sogni. Ma se hai preso l'abitudine di ricalibrare **ogni mattina** le tue azioni, allora sarà davvero più facile arrivare a sera senza sentirti in balia degli eventi. Quando spegnerai la tua centesima candelina di compleanno ricorderai ogni singolo giorno che hai vissuto solo se sarai stato tu a plasmarlo con la forza di volontà e le azioni mirate che hai scelto di compiere.

Ogni mattina, se vorrai, hai 15 domande che ti mostrano un percorso per non perderti in inutili ritardi e per costruire il tuo benessere. Ogni sera tirerai le somme del tuo vissuto con la domanda della **contabilità emozionale** e stai pur certo che saranno sempre meno i giorni in cui metterai un segno rosso sul tuo registro cartaceo o digitale.

Sei pronto ora per scoprire il “**palazzo della conoscenza**”?

## 9 Il palazzo della conoscenza

*“La conoscenza è  
la chiave per la libertà.”*

George Bernard Shaw

*“La conoscenza è  
la base della compassione.”*

Madre Teresa

Dopo la “**lettera a te stesso**”, la “**dissociazione scientifica**” e la tecnica della “**contabilità emotiva**”, il quarto strumento **APPO** che ti propongo per migliorare la tua vita è il “**Palazzo della Conoscenza**”.

Immagina quei sacchi pieni di mattoncini Lego con cui i bambini costruiscono edifici. Ogni giorno, anche tu accumuli blocchi di informazioni per costruire il tuo personale **palazzo della conoscenza**. Da quando sei nato fino ad oggi hai raccolto innumerevoli pezzi colorati che compongono la banca dati della tua cultura personale. I libri che hai letto, le lezioni che hai ascoltato, le conversazioni che hai avuto, le esperienze che hai vissuto rappresentano i mattoni delle tue varie stanze del sapere. Le tue diverse intelligenze si nutrono delle nozioni che

hai appreso nel corso degli anni e le utilizzano a tuo vantaggio solo se hai attivato dei meccanismi in grado di costruire relazioni tra di esse. Ogni blocco di informazioni risulta più o meno efficace anche in base a come è disposto nella tua memoria e alla facilità di riutilizzarlo. La tua capacità di organizzare le informazioni corrisponde alla capacità del muratore di non lasciare spazi vuoti che possono mettere a rischio la stabilità dell'edificio. Conoscenze superficiali di argomenti importanti possono essere la principale causa delle tue sofferenze e della tua infelicità.

Quando per la prima volta ti sei bruciato avvicinandoti a una fiamma, il tuo cervello ha immagazzinato l'informazione a causa del dolore provato. Il sistema di sopravvivenza che hai ereditato, nel corso degli anni, ti ha fornito blocchi informativi che ti hanno permesso di evitare i pericoli. La mancanza di informazioni giuste è alla base degli errori che hai commesso e che hanno segnato, purtroppo, la tua vita.

Ogni giorno sei esposto a centinaia di dati sugli argomenti più disparati, ma se riesci a utilizzarne solo una minima

parte è perché non hai costruito uno schema per imparare dagli errori tuoi e degli altri. Riesci a trasformare le informazioni in mattoni solidi nel tuo palazzo solo quando sei allenato a farlo, se hai una buona memoria e anche un metodo di deposito e di recupero funzionale. La conoscenza è, come diceva Bernard Shaw, una chiave per la libertà perché solo chi ha una visione nitida della realtà può compiere scelte consapevoli. Attenzione, le false conoscenze sono più pericolose dell'ignoranza. Se sei nato in una famiglia con una forte fede religiosa, ad esempio, probabilmente la tua scelta spirituale sarà dettata dall'ambiente che hai frequentato. Ma se da adulto verrai a contatto con altre fedi, la tua scelta religiosa sarà più consapevole e dettata dai confronti che chi non ha "mattoni" alternativi non può fare. E' questo ciò che porta ad estremismi pericolosi. Il tuo cervello opera continuamente delle scelte in base alle informazioni che riesce a reperire, e se ti guardi indietro, puoi confermare che molte decisioni del tuo passato sono dettate da quello che sapevi all'epoca.

Per risolvere problemi, devi acquisire continuamente

nuove conoscenze e imparare a utilizzarle in modo pratico. Dopo aver imparato a schematizzare gli ostacoli, è tuo compito raccogliere tutte le informazioni possibili sul problema che si è manifestato. Se vuoi prendere la patente per guidare la macchina, o la moto, dei tuoi sogni hai bisogno di leggere un libro e fare esercizi pratici affinché il tuo cervello faccia andare “sotto coscienza” le informazioni necessarie per quella particolare abilità.

Ogni giorno, attraverso le domande del metodo **APPO**, sarai tu a decidere quali blocchi di informazioni vuoi catturare. Puoi entrare in contatto con tutto ciò che l'uomo ha scritto su un argomento specifico e utilizzarlo per formare la persona che sarai domani. Ma ci sono nozioni che pur avendo la priorità tenderai a trascurare, se non hai avuto una educazione adeguata. Il **palazzo della conoscenza** ben strutturato compenserà queste mancanze.

Immagina ora quali siano le fondamenta di questa struttura. Alla base del tuo edificio del sapere ci deve essere la disciplina necessaria per imparare cose nuove e la volontà di sfruttarle per il tuo bene e quello degli altri.

Se vai a letto con lo stesso bagaglio culturale di quando ti sei alzato, lo abbiamo già detto, sicuramente non sei riuscito a capitalizzare quella giornata. La voglia di apprendere continuamente è quello che distingue un vincitore da un perdente perché il mondo cambia in continuazione, le tue necessità si evolvono e non avere le informazioni per affrontare il cambiamento può fare la differenza tra sperimentare un periodo di gioia e uno di sofferenza. Il palazzo della conoscenza ideale dovrebbe essere strutturato tenendo conto dei seguenti elementi.

Il primo piano deve essere composto dalle informazioni inerenti la **manutenzione della tua salute**. Il detto latino “mens sana in corpore sano” la dice lunga su quanta cura dovremmo avere per il nostro corpo, anche solo per preservare le capacità intellettuali. Eppure, secondo l’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), nel 2022 nei paesi sviluppati il 39% degli adulti di età superiore ai 18 anni era in sovrappeso e il 13% era obeso. Questi numeri sono in aumento da decenni, e si prevede che continueranno a crescere in futuro. Cosa c’è alla base dei problemi di peso? Una scarsa conoscenza dei meccanismi

di azione del cibo e una ancora più scarsa consapevolezza del loro impatto sul nostro progetto di felicità a lungo termine. Quando “decidiamo” di mangiare cibo industriale ultraprocesso, probabilmente non siamo stati noi a decidere ma i nostri condizionamenti interni ed esterni, le nostre cattive abitudini che hanno una genesi multifattoriale. Succede la stessa cosa quando “decidiamo” di fumare. Noi crediamo di avere il controllo del nostro mondo perché abbiamo l’illusione di scegliere quale lusso concederci ma in realtà stiamo solo scegliendo un futuro ricco di **problemi evitabili**.

Le sane abitudini alimentari e la scelta di non fumare si acquisiscono quando si comprendono sia razionalmente che emotivamente le problematiche legate all’eccesso di cibo e nicotina. Il piacere momentaneo fornito dai prodotti non salutari non è controbilanciato nella nostra mente dal fattore di rischio che questi nascondono. Anche per le sigarette, la conoscenza della tossicità del tabacco e degli altri veleni inalati non basta a limitarne l’utilizzo. Con il metodo **APPO**, con i giusti mattoni del tuo palazzo della conoscenza, hai la possibilità di aggiornare

(conoscere oggi i danni che sicuramente riceverai in futuro) l'esperienza emotiva della sofferenza che un fumatore o un obeso proveranno. Potrai anche scoprire più facilmente quali mancanze stai compensando con un atteggiamento autodistruttivo. Una delle cause principali di morte nei paesi sviluppati è direttamente collegata a malattie croniche spesso prevenibili o quantomeno attenuabili attraverso modifiche dello stile di vita.

Nel tuo personale edificio della conoscenza, cerca di procurarti quante maggiori informazioni possibili sul tuo stato di salute e su come alimentazione ed esercizio fisico siano importanti affinché il tuo corpo possa prendersi cura di te in futuro. Se in famiglia hai avuto persone morte d'infarto a causa dell'ipertensione, puoi decidere razionalmente di aprire una "stanza" dedicata solo a questo argomento. Potrai cercare informazioni sugli alimenti amici del tuo cuore e su quali invece compromettono la salute cardiaca. Questo ti permetterà di prendere decisioni consapevoli in merito alla tua alimentazione quotidiana, riducendo al contempo il rischio di sviluppare ipertensione.

Studia quanto più possibile gli effetti sul tuo corpo di tutti i macronutrienti e cerca di non avere carenze di quegli oligoelementi che servono a mantenere inalterate le funzioni vitali del tuo organismo. Se ho utilizzato due parole di cui ignori il significato allora è il momento di costruire questi mattoni specifici nel tuo palazzo della conoscenza. Avere una cultura medica non può sicuramente prevenire tutte le malattie, ma ti permetterà di agire tempestivamente quando compariranno i sintomi di un disagio fisico non transitorio.

Il nostro corpo tollera molti nostri “sgarri”, ma va tenuto a mente che ogni scelta che facciamo ha sicuramente il suo peso a lungo termine. Gli effetti di una cattiva dieta si presentano spesso dopo anni sotto forma di problemi cronici che potevano essere evitati affidandosi a uno stile di vita più sano. Se nove persone su dieci ammalate di tumore ai polmoni fumano, o hanno fumato, puoi comprendere da solo che fumare non è una cosa buona.

Ascolta il tuo corpo e procurati tutti i nutrienti necessari per essere sempre efficiente. Se sei un tabagista, sappi che smettere di fumare è uno dei passi più significativi che

puoi fare per migliorare la tua salute. Molti studi hanno dimostrato che abbandonare il fumo porta a una riduzione immediata del rischio di sviluppare malattie cardiache e tumori. La cessazione del tabagismo migliora la funzionalità polmonare, riduce l'infiammazione e migliora la circolazione sanguigna, consentendo al tuo corpo di iniziare un processo di guarigione. Probabilmente fumi o fai ricorso ad altre sostanze che danno dipendenza perché cerchi di gestire lo stress e le difficoltà emotive, o semplicemente questa è diventata un'abitudine che fa parte della tua routine quotidiana. Puoi usare il metodo **APPO** per trovare strategie alternative, più salutari, per affrontare le difficoltà che nascondi a te stesso e che "risolvi" mandando in fumo la tua salute. Tecniche di rilassamento, esercizio fisico, e l'aiuto di un professionista possono fornire un supporto efficace nella gestione dello stress senza ricorrere al tabacco. Educati anche sui rischi del fumo passivo, specie se convivi con non-fumatori o bambini, per proteggere non solo la tua salute ma anche quella delle persone che ti circondano. Ricorda che il tuo comportamento condiziona

anche la vita degli altri ed è tua responsabilità fare scelte che non la danneggino.

Stabilire una routine quotidiana è fondamentale per mantenere uno stile di vita sano nel lungo termine. Ritagliare una parte della giornata per l'attività fisica aiuterà a prevenire la possibilità di sviluppare condizioni croniche. Attività come camminare, andare in bicicletta o nuotare non sono solo ottime per la tua salute fisica ma hanno anche benefici molteplici sul piano psicologico, contribuendo a ridurre stress e ansia. È anche consigliabile introdurre periodi di stretching o yoga per migliorare la flessibilità e la postura, riducendo così il rischio di possibili infortuni. Quando possibile, scegli l'opzione delle scale al posto dell'ascensore, e trova modi creativi per muoverti durante la giornata, magari facendo brevi passeggiate durante le pause lavoro.

La corretta igiene del sonno è un altro aspetto essenziale della manutenzione della tua salute. Procurati sufficienti informazioni per comprendere come il riposo durante la notte sia davvero insostituibile. Assicurati che la camera da letto sia un ambiente tranquillo e confortevole, libero

da fonti di luce intensa e rumori che possano interrompere il tuo sonno. Evita stimolanti come la caffeina nelle ore serali e cerca di limitare l'esposizione a schermi luminosi prima di coricarti. Il sonno gioca un ruolo chiave nel recupero fisico e mentale quindi se trovi il giusto equilibrio tra lavoro, svago e riposo puoi davvero favorire uno stile di vita ricco di soddisfazioni.

Sfruttare lo stile di vita sano suggerito dalle **domande intenzionali** ti permette di spezzare le catene delle tue dipendenze e di adottare abitudini benefiche. Lavora sulla tua forza di volontà e sii paziente con te stesso, riconoscendo che i cambiamenti significativi richiedono tempo e dedizione. Se puoi, non esitare a cercare il supporto di amici, familiari o di un personal trainer in grado di guidarti lungo questo cammino di miglioramento personale.

Infine, pensa nuovamente alla tua relazione con il cibo o con le altre sostanze che assumi. Guardale non solo come una fonte di piacere ma anche come un carburante per il tuo benessere. Fai del volontariato in un ospedale per vedere da vicino gli impatti che uno stile di vita malsano

può avere sulla salute. L'esempio degli altri può servire da potente monito e motivarti a perseguire una vita più salutare. Non sottovalutare l'importanza dello stato d'animo e dell'ambiente sociale; coltiva relazioni positive e impegnati a costruire una comunità di supporto per te e per gli altri.

Per continuare a potenziare il tuo palazzo della conoscenza in questo campo, è vantaggioso instaurare un dialogo costante con professionisti della salute o con persone che hanno affrontato percorsi simili. Siano essi dietologi, medici, psicologi o anche individui che hanno superato le loro dipendenze, possono offrire preziosi consigli e prospettive diverse. Inoltre, tenersi aggiornati tramite letture, seminari e podcast è fondamentale per conoscere le ultime ricerche o anche le raccomandazioni nel campo dell'integrazione alimentare.

Armarsi di conoscenza è pertanto una strategia per prevenire futuri problemi di salute e per vivere la propria vita al massimo delle potenzialità, in maniera consapevole e appagante. Non accusare te stesso per gli errori passati, usa queste esperienze come gradini per arricchire il

percorso futuro. Investi con consapevolezza nell'acquisto di alimenti che nutrono adeguatamente il tuo corpo e che sono prodotti in modo sostenibile, riconoscendo l'impatto delle tue scelte sia sulla salute personale che sull'ambiente.

Coerentemente con i principi del vivere sano, esplora la varietà e la ricchezza della nutrizione naturale e pensa al problema delle microplastiche e di come queste possano contaminare il cibo che consumiamo. Sostieni l'agricoltura biologica e locale, e impara a leggere le etichette per evitare cibi processati e carichi di additivi non necessari. Coltiva, quando possibile, un orto domestico: anche un piccolo spazio può dare il piacere di consumare prodotti che hai coltivato con le tue mani.

Ricorda che ogni scelta quotidiana è un tassello che contribuisce al quadro complessivo della tua salute e del tuo benessere. Quante più stanze sono presenti nel tuo piano dedicato alla custodia della salute, tanto più ampie saranno le tue opportunità di mantenere un'esistenza equilibrata e ricca. Cerca di usare ogni momento della giornata come chance per nutrire le tue esigenze fisiche,

mentali e spirituali. Dedica tempo al dialogo interiore, all'ascolto consapevole della natura che ti circonda o all'approfondimento della conoscenza di te stesso, ogni azione può essere un passo verso una vita migliore. Considera alimentazione, sonno, esercizio ed emozioni come parti integranti di un sistema connesso. Già piccoli cambiamenti possono avere impatti notevoli sulla qualità della tua vita.

Segui sempre le raccomandazioni mediche personalizzate, poiché ognuno ha necessità uniche basate su genetica, ambiente e stile di vita precedente. La prevenzione si dimostra sempre la migliore medicina, quindi dedica tempo a capire cosa funziona meglio per te e impara a discernere i segnali che il tuo corpo invia.

Il secondo piano del palazzo della conoscenza è quello che devi dedicare alla **conoscenza economica** e alla tua **libertà finanziaria**. Viviamo ancora in un mondo abbastanza primitivo anche da questo punto di vista. I destini di uomini e nazioni sono legati alla gestione o alla mancanza di patrimoni da utilizzare durante il ciclo della vita. Il sistema capitalistico, per quanto imperfetto, ha

dimostrato comunque di poter garantire, a chi sa creare valore aggiunto per gli altri, un reddito con il quale soddisfare le proprie esigenze vitali.

Impara a riconoscere gli strumenti con cui realizzare il tuo benessere economico e soprattutto come mantenerlo nel tempo. Questo argomento è troppo spesso sottovalutato da una grande fetta di popolazione della terra. Se hai trovato un buon lavoro dovrai imparare ad accantonare parte del tuo reddito anche quando nessuno ti obbliga a farlo. Quando avrai interiorizzato il concetto di **interesse composto** per i tuoi investimenti avrai un mattone in grado di sorreggere, se sfruttato, la fase della vita in cui non potrai essere più in grado di mantenere te stesso.

Se non hai ancora trovato lavoro allora dovresti studiare i meccanismi con cui si cerca un lavoro da dipendente o su come si diventa imprenditore. Trascurare l'aspetto economico e finanziario della propria vita è un errore che si paga davvero caro. Come al solito c'è spesso la mancanza di conoscenze specifiche in questo campo alla base delle scelte poco sagge. come quelle che vediamo avvenire nella vita dei personaggi famosi.

Si stima che tra il 1996 e il 2011 abbia guadagnato oltre 150 milioni di dollari. Nel 2009, Nicholas Cage ha rischiato la bancarotta. Il suo patrimonio netto era negativo di 20 milioni di dollari per debiti con il fisco. Cage ha dovuto vendere la sua lussuosa villa a Beverly Hills, così come una serie di altri beni, tra cui auto d'epoca, opere d'arte e gioielli. I motivi della bancarotta di Cage sono dovuti agli investimenti sbagliati e alle spese folli del suo stile di vita lussuoso. Cage ha scommesso su una serie di progetti cinematografici e imprenditoriali rivelatisi fallimentari. Basta cercare su internet per scoprire come i suoi errori finanziari possono essere un monito per tutti coloro che desiderano proteggere il proprio patrimonio.

Peggio di lui ha fatto Mike Tyson. La sua fortuna era stimata in oltre 300 milioni di dollari durante i suoi anni migliori sul ring, ma anche lui ha dichiarato bancarotta. Tyson ha speso i suoi guadagni in modo eccessivo e non sostenibile. Comprava automobili e ville del valore di milioni di dollari, gioielli lussuosi, e persino tigri da compagnia. Inoltre, ha continuato a partecipare a feste

opulente e a condurre uno stile di vita esagerato nonostante le finanze in peggioramento.

Se Tyson o Cage avessero avuto una formazione specifica sarebbero stati in grado di leggere la realtà in maniera diversa e avrebbero evitato molte delle disastrose scelte finanziarie fatte. Il sistema delle domande del metodo **APPO** enfatizza indirettamente l'importanza di un approccio metodico ed equilibrato nello stabilire e mantenere una visione d'insieme anche della propria situazione economica. Porsi le domande chiave su come investire il tempo, i soldi e la propria energia aiuta a dare la direzione giusta alle nostre azioni quotidianamente. L'obiettivo finale è quello di educarsi a riconoscere le opportunità di crescita, anche economica e finanziaria e di evitare trappole che potrebbero portare alla bancarotta. La lettura dei libri che aiutano a migliorarsi, proposta a chi si mette in gioco con questo metodo prevede anche il formarsi dal punto di vista della visione degli investimenti. Sul sito del metodo troverai dei libri da leggere su questo argomento ma il primo che ti voglio consigliare è "Principles" di Ray Dalio. L'autore è il

fondatore di uno dei più grandi fondi d'investimento al mondo, il Bridgewater Associates. Attraverso le pagine del suo libro espone preziosi insegnamenti nell'ambito degli investimenti e sulla vita stessa. Dalio condivide i principi che ha ritenuto vitali per il suo successo e li spiega in modo che altri possano applicarli per raggiungere i propri obiettivi personali e professionali. Tra i tanti punti chiave, enfatizza l'importanza della "trasparenza radicale" e dell'apprendimento dai propri errori per sviluppare migliori modelli decisionali nel tempo.

Uno degli aspetti fondamentali è la pianificazione oculata e una mentalità d'investimento a lungo termine. E allora anche tu cerca di analizzare periodicamente la tua situazione finanziaria, stila un piano a lungo termine e resta paziente; i grandi successi e i patrimoni solidi si costruiscono nel tempo.

Il terzo piano del palazzo della conoscenza è quello dello sviluppo del tuo **talento principale**. Ogni persona nasce con delle abilità che può decidere di coltivare oppure, facendo l'errore più grande della propria vita, di non

sfruttare appieno. Usa tutte le informazioni possibili per scoprire quale tra i tuoi talenti è quello che ti rende più felice e fanne un lavoro. Se non riesci a farne una professione, continua a coltivarlo per il tuo puro piacere personale ma ricorda che l'attività che scegli per “pagarti” la vita deve essere compatibile con ciò che ti procura benessere.

A volte riuscire a capire quale sia quella a cui dedicare il maggior tempo non è semplice, ma è il miglior investimento che puoi fare per te stesso. Ogni minuto speso a rafforzare il tuo talento ti donerà un senso di completezza che non troverai impiegando te stesso in altre attività. Può anche darsi che con il passare degli anni tu possa accorgerti che la tua passione è cambiata. Se ciò avviene, avere in mente lo schema del **palazzo della conoscenza** ti aiuterà a dare maggior ascolto alla tua personalità più vera.

Se hai difficoltà a trovare qualcosa a cui dedicarti con tanto entusiasmo ricorri agli amici più cari oppure utilizza una sessione con un **APPO personal trainer** in grado di mostrarti quali domande porti per vivere una vita piena e

senza alcun tipo di rimpianto. Ti sarà utile esplorare il concetto di **Ikigai**. Questa filosofia giapponese spiega come occorra elaborare un proprio pensiero per far incrociare queste cinque aree della vita:

- - **Missione**: ciò che vogliamo realizzare nella vita.
- - **Vocazione**: ciò in cui siamo bravi e che ci appassiona.
- - **Professione**: ciò per cui possiamo essere pagati e di cui il mondo ha bisogno.
- - **Passione**: ciò che amiamo fare.

Una vita felice risiede nell'intersezione tra ciò che ami, ciò in cui sei bravo, ciò per cui puoi essere pagato (almeno che tu abbia già una libertà finanziaria totale) e ciò di cui il mondo ha bisogno. Trovare il tuo Ikigai significa trovare gioia in ciò che fai ogni giorno. Certo, questo processo richiede tempo e auto-riflessione, ma porta le persone di ogni età a una vita più appagante e mirata. Poniti domande come: "Qual è la mia vera passione?" o "Come posso servire gli altri traendo al tempo stesso benefici per me?" Esplora diverse aree, esperienze e sfide

per comprendere meglio te stesso e il tuo posto nel mondo.

Unendo i concetti della filosofia Ikigai e i principi di Ray Dalio, puoi creare una mappa che ti guidi nelle decisioni di vita più importanti e che ti aiuti a bilanciare il successo professionale con la soddisfazione personale. Mentre procedi in questo percorso di crescita continua, avrai l'opportunità di armonizzare le scelte lavorative con i tuoi valori autentici e, facendo così, scoprirai che ogni sforzo si allinea naturalmente con il tuo scopo. La chiave è rimanere sempre flessibili e aperti ai cambiamenti perché, come cambiamo noi, così cambiano anche le circostanze e le nostre risposte ad eventi esterni.

Pensa a Steve Jobs e al suo successo. Questo personaggio straordinario e controverso verrà ricordato perché è riuscito a innovare il mondo della tecnologia fondendo la sua passione per la semplicità nel design con una visione imprenditoriale all'avanguardia. Lui stesso raccontava di come il collegamento tra punti diversi del suo percorso di vita avesse plasmato la comprensione del proprio Ikigai e l'innovazione presso Apple. Dalle sue esperienze di

gioventù come studente di calligrafia, fino al percorso nell'industria dei computer, ogni passo ha contribuito al suo obiettivo finale: il lancio di prodotti che hanno cambiato il mondo e il modo in cui interagiamo con la tecnologia.

La storia di Jobs è un promemoria potente del potere delle passioni mutate in professione e sull'importanza di perseguire la propria linea di talenti anche quando ciò comporta rischi e incertezze. Oppure pensa a Tony Robbins. Conosci la sua storia? Quando Robbins aveva solo diciassette anni, iniziò a lavorare come promoter per seminari incentrati sullo sviluppo personale. Guidato dalla fame di apprendimento e l'impeto di aiutare gli altri, si è dedicato completamente a questo campo. Con il tempo è diventato un coach motivazionale e uno stratega per il successo, con l'obiettivo di trasformare la vita delle persone. Ha elaborato tecniche avanzate di coaching e ha creato seminari di sviluppo personale che attingono dai vari principi psicologici, di negoziazione e di influenza, adattandoli per renderli accessibili e utili al grande pubblico. Ciò ha reso Robbins una figura di spicco nel

mondo della crescita personale e gli ha permesso, a ragione, di essere percepito come trasformatore di vite in tutto il mondo. Oggi, milioni di persone guardano ai suoi libri, ai suoi seminari e alle sue conferenze come a delle vere e proprie fonti di ispirazione per un cambiamento personale e professionale duraturo.

Riflettendo sui percorsi di Jobs e Robbins, osserva che ogni strada verso la realizzazione è profondamente personale e spesso non lineare. Il successo conseguito da entrambi mostra che essere fedeli alle proprie inclinazioni e alle proprie capacità può portare lontano. Questi esempi evidenziano come la passione, quando trasformata in azione, sia un motore potente per ogni tipo di successo. L'autoconoscenza e la determinazione sono quindi elementi cruciali nella ricerca dell'Ikigai e nel suo perseguimento. Piuttosto che rimanere inerti, ci si deve spingere a superare i propri limiti, a riconoscere le proprie debolezze e a costruire punti di forza su queste conoscenze. Il viaggio nel piano della scoperta dei propri talenti non finisce mai; si evolve con te man mano che cresci e scopri nuove parti di te stesso. È un processo che

invita frequentemente alla riflessione e all'adattamento, proprio come la vita stessa.

Ricorda che trovare la tua vera vocazione richiede coraggio e sperimentazione. Non aver paura di testare diverse vie e di commettere errori, sono solo tappe verso la destinazione finale del tuo viaggio di scoperta personale.

Il quarto piano del tuo personale palazzo della conoscenza è quello più variegato. Lo potrai costruire creando una stanza per ogni tuo **interesse secondario**. Potrai accumulare capacità per i tuoi hobbies e per ogni tua passione ma ricorda che la maggior parte del tempo è bene che tu la dedichi alla costruzione e alla manutenzione dei primi tre piani.

Se avrai investito bene il tuo tempo e reso solido il tuo palazzo della conoscenza potrai ogni giorno ammirare il paesaggio della tua vita dall'altezza che sei stato in grado di creare. Devi comprendere come ogni esperienza, sconfitta, vittoria e passione sia stata un tassello fondamentale del luogo da cui ora ammiri il mondo. Man mano che aggiungi ulteriori piani alla tua struttura,

formata da sogni, obiettivi e impegni, ti renderai conto quanto sia importante la crescita personale continua, l'apprendimento costante e l'adattabilità ai diversi scenari di vita. Coltivare la tua crescita spesso significa arricchire anche chi ti circonda e contribuire a migliorare il mondo. Qualunque sia il tuo ambito di interesse, la chiave per mantenere vivo il tuo sogno è continuare a perseguire quello che ti porta gioia nella vita e, contemporaneamente, aiutare gli altri.

Condividere le tue scoperte e le tue passioni, non solo incrementerà il tuo benessere, ma ispirerà altre persone a trovare la loro strada. Sì, puoi essere anche tu un'ispirazione! E allora dal tuo terrazzo prova a vivere esperienze di condivisione, trasmettendo la tua storia o le tue lezioni per motivare gli altri. Fai mentoring, impartisci workshop o scrivi un blog: qualunque siano le modalità che scegli, ricorda che il tuo viaggio può accendere la scintilla nelle persone che verranno a conoscenza delle tue parole e delle tue azioni.

Vivi, ama e lavora con l'energia di chi sa cosa vuole ottenere dalla propria vita e il successo non tarderà ad

arrivare. Non dimenticare mai che il viaggio è tanto importante quanto la destinazione e che ogni passo che ti avvicina al luogo in cui desideri essere deve avere la sua dose di benessere. Il cammino verso una vita piena di significato è aperto a tutti noi e, se hai capito che la tua passione puoi trovarla studiando, allora investi in conoscenza. Frequenti corsi, leggi libri e vivi in stato di continua formazione. Ogni perla di saggezza che raccogli arricchisce la tua persona e ti dota di strumenti per affrontare le sfide future con maggiore preparazione e consapevolezza. Non sottovalutare l'importanza delle relazioni umane nel tuo percorso di crescita; sono spesso queste che accelerano l'apprendimento e offrono prospettive diversificate. Purtroppo esistono ancora molti contesti locali in cui non si dà la giusta importanza al bene immateriale della conoscenza. Impara a riconoscere i luoghi e le comunità che nutrono il tuo spirito di ricerca e rafforzati di quelle energie. Assicurati di collegarti a mentori e professionisti che trasmettono il sapere e infondono anche il rispetto per la crescita intellettuale e personale. Il bisogno umano di ricerca e condivisione

della conoscenza è una delle motivazioni più profonde che possiedi; essa si lega indissolubilmente alla nostra stessa natura sociale e culturale. Pertanto, abbracciare un cammino di formazione continua è uno degli investimenti migliori che puoi fare su te stesso. E ricorda, l'apprendimento non cessa mai davvero, perché ogni giorno offre nuove occasioni per imparare qualcosa, sperimentare e crescere come persona.

In definitiva, puoi scoprire anche tu una sinergia tra ciò che ami fare, ciò per cui sei bravo, quello per cui puoi essere pagato e ciò di cui il mondo ha bisogno. Se non esiste vicino a te una **comunità pensante APPO** puoi essere tu a fondarla e a trasferire ad altri i concetti che hai imparato. Quante persone secondo te possono avere una vita migliore se conoscessero la struttura del **palazzo della conoscenza**? Probabilmente tante, forse più di quelle che immagini. In molti vagano alla ricerca del proprio posto nel mondo senza conoscere gli strumenti che potrebbero guidarli meglio. Questa filosofia dell'organizzazione delle informazioni può dare loro chiarezza, direzione e, soprattutto, un senso di

appartenenza. Il tuo ruolo nell'instaurare un ambiente di apprendimento e di crescita comune potrebbe innescare un cambiamento positivo negli altri. Non è solo un atto altruistico di condivisione ma anche un processo di gratificazione personale in cui vedi gli altri realizzare se stessi e scoprire i loro Ikigai.

Cerca di ricordare che ogni incontro è un potenziale momento di insegnamento, sia per te che per coloro con cui ti confronti lungo il tuo cammino. Racconta le tue storie, condividi le tue lezioni, lascia che la tua esperienza funga da esempio per altre menti curiose. Mi auguro di trovarti spesso in cima al tuo palazzo mentre ti godi la vista e rifletti su quanto lontano sei arrivato. Contempla tutto il lavoro, l'impegno e le avversità che hai superato e usa quei ricordi per le sfide future. Il tuo viaggio dovrebbe sempre rammentarti che il valore della vita non è dato soltanto dal risultato finale ma anche dalle persone con cui ti relazioni, dalle esperienze che condividi e dalla crescita lungo il cammino. Sii fiero di ogni piccolo progresso e continua a porre le fondamenta per i sogni che vuoi raggiungere.

La tua crescita continua è un dono che fiorisce con il passare del tempo. La routine quotidiana del metodo **APPO** ti renderà ogni giorno una persona diversa, più evoluta rispetto alla persona che eri il giorno prima. Il tuo progresso spesso arriverà attraverso sfide che richiedono un salto di qualità. E non è forse questo il modo più bello di vivere? Riconosci l'importanza di restare umile e aperto ogni giorno all'apprendimento. La realtà quotidiana si colorerà di nuove sfumature ogni volta che aggiungi bit di informazioni alla tua vita. Il tuo percorso diventerà così un'opera d'arte, unico e irripetibile, esattamente come te.

—

## 10 Le domande intenzionali

*"Non lasciare che le tue ferite  
si trasformino in musei."*

Alejandro Jodorowsky

Immagina di avere uno strumento che ti permetta di entrare in contatto profondo con i tuoi pensieri e di usarli come una leva per costruire una vita più appagante di quella di coloro che sono schiavi dei passati insuccessi. Questo è il vero cuore pulsante del metodo **APPO**: una serie di **domande intenzionali** a cui rispondere alla sera e al mattino che ti guideranno verso un miglioramento concreto e duraturo. Il metodo **APPO** ti fornisce la possibilità di comandare sia la tua parte cosciente che il tuo inconscio grazie a queste routine del mattino e della sera. I quesiti, organizzati con cura, inizieranno a farti esplorare non solo le circostanze esterne ma anche i processi interni da cui derivano le tue scelte e i relativi comportamenti.

Se sarai costante nello svolgere questo esercizio, darai vita ad un dialogo interiore che ti consentirà di indagare

desideri e bisogni, di identificare le barriere che incontri e di avviarti verso la felicità che meriti. Essenzialmente, questo processo continuo ti permette di prendere atto delle potenzialità reali che hai e di come queste possono essere canalizzate grazie allo sviluppo delle tue intelligenze. La routine quotidiana proposta riuscirà a darti risultati empirici se permetti a te stesso di continuare anche se all'inizio non vedrai risultati eclatanti.

Non sempre avrai il tempo per eseguire tutti gli esercizi proposti ma questi sono stati organizzati perché tu possa avere risultati crescenti anche se risponderai solo alla prima domanda del mattino.

Ogni singola domanda è studiata per catalizzare la tua attenzione su obiettivi giornalieri, per farti analizzare gli stati emotivi che attraversi e per aiutarti a tracciare un percorso chiaro per la giornata che da lì a poche ore dovrai affrontare. La sera offre l'opportunità di riesaminare gli eventi che hai vissuto, distinguere ciò che è stato produttivo e ciò che non lo è stato e capire quali lezioni puoi teorizzare per il tuo futuro.

Pensa al controllo che svolge a ogni accensione il

computer delle automobili. Quando si gira la chiave, o si preme il bottone di avviamento, la centralina del veicolo effettua un check-up dei sistemi elettromeccanici. Si accendono per un attimo tutte le spie per poi tornare a spegnersi se non ci sono malfunzionamenti. Analogamente, questo metodo ti permette di **accendere** la tua consapevolezza ogni giorno e di verificare che il tempo che andrai a vivere non sia casuale ma allineato con i tuoi obiettivi e i tuoi valori.

Le domande del mattino includono questioni relative a come ti senti, quali sono le tue priorità e cosa puoi fare in quel giorno specifico per avanzare nei tuoi progetti. È il momento in cui prendi coscienza delle tue emozioni e imposti una direzione chiara. Alla sera, invece, rifletterai su ciò che hai fatto, valuterai cosa ha funzionato e cosa richiede miglioramenti. Le domande ti aiutano a riepilogare e ponderare le lezioni apprese. È il momento per chiederti cosa hai ottenuto e cosa avresti potuto fare diversamente. Questa pratica serale serve anche a impostare la mente per il riposo, liberandola dai pensieri circolari o dall'ansia improduttiva che potrebbe disturbare

il tuo sonno.

Come la meditazione, anche le domande del metodo **APPO** sono uno strumento che aiuta solo chi decide di utilizzarlo con impegno e costanza. Ci sono mattine in cui puoi sentirti scoraggiato e sfiduciato, dove sembra che tutto remi contro, ma è proprio in questi momenti che dedicarsi alle domande intenzionali può fare la differenza tra benessere e malessere. Il superamento di un giorno negativo inizia distinguendo tra le semplici fluttuazioni dell'umore e gli effettivi ostacoli che necessitano di un intervento o di una riconsiderazione del tuo piano d'azione quotidiano. Ogni risposta che fornirai diventerà un piccolo momento che incoraggerà la presenza mentale e una forma di crescita profonda. Con la pratica costante, questa routine diventerà un rito che porterà ad una maggiore chiarezza interiore e all'incremento della tua capacità di vivere il presente in modo pieno e significativo. Pensa a quanta gente si è svegliata questa mattina e ha dimenticato le proprie aspirazioni autentiche, soccombendo alla quotidianità senza un piano d'azione chiaro. Facendo questo esercizio puoi mantenere il focus

sulle priorità più alte e agire di conseguenza.

Le riflessioni, stimulate dalle domande mattutine, possono motivarti a superare la semplice esistenza automatizzata spostando la tua attenzione dalle urgenze del giorno alle priorità di una vita vissuta intenzionalmente.

Ricordati di complimentarti con te stesso per i piccoli successi e non ignorare i segnali che indicano la necessità di cambiare rotta. Considera ogni risposta come un piccolo passo nella direzione che tu hai scelto. Documentare le tue risposte ti permetterà anche di monitorare i progressi nel tempo, di riconoscere schemi ripetitivi e di regolare le tue azioni di conseguenza. Non sottovalutare il potere che deriva da pochi minuti di concentrazione mirata e pensieri consapevoli. Alla fine, il metodo **APPO** trasforma il dialogo interiore in uno strumento per il raggiungimento della felicità grazie al lavoro che farai ma ciò avviene solo se riesci ad applicarti per un periodo sufficiente.

Le 15 domande del mattino sono suddivise in domande diamante, d'oro e d'argento. Le domande diamante sono quelle che per nessun motivo al mondo dovresti mancare

di rispondere. Esse toccano aspetti cruciali del tuo essere e del tuo fare, dando forza e direzione al tuo giorno fin dal primo momento. Le domande d'oro servono a illuminare aree della tua vita che richiedono attenzione ma possono essere affrontate con più flessibilità. Sono domande che aiutano a mantenere il percorso verso gli obiettivi senza essere troppo rigidi, permettendo una certa adattabilità alle circostanze che si presentano. Infine, le domande d'argento consentono di riflettere su aspetti meno urgenti ma altrettanto importanti per l'equilibrio personale e il benessere generale. Sono la base per una crescita e per un miglioramento che si sostiene nel tempo. L'importante è garantire che ogni area della tua vita riceva la giusta quantità di attenzione ed energia. Se sei in debito di tempo, cosa che non dovrebbe capitare spesso, focalizzati quotidianamente almeno sulle domande diamante. Così facendo ti garantirai il migliore utilizzo delle tue capacità e del tuo tempo. Ricorda, però, che la consistenza e la qualità delle risposte alle domande d'oro e d'argento determinano la profondità e la solidità del tuo sviluppo personale. Assicurati che ogni tuo commento sia **sincero**

e rifletta il vero stato delle cose, così come le tue intenzioni e sentimenti.

Ciclicamente sarà utile fare il punto della situazione con la riscrittura della “**lettera a te stesso**”, valutando come le risposte alle domande e i progetti che ne sono scaturiti abbiano impattato la tua vita.

Le due domande della sera servono a creare mattoni per il tuo **palazzo della conoscenza**. Solo ciò su cui rifletti e studi in maniera proattiva può sviluppare le intelligenze di cui sei dotato. Sarai in grado così di comprendere meglio le dinamiche che governano i successi e gli insuccessi. Potrai accorgerti prima degli ostacoli imprevisti e indirizzare le tue energie verso soluzioni efficaci. Rivedendo e ripensando alle esperienze del giorno, sarai in grado di ancorare lezioni preziose e di evitare ripetizioni degli errori commessi.

Puoi scegliere, per le risposte che darai, un blocco cartaceo o digitale ma è preferibile il cartaceo.

Non dimenticare mai di essere, ogni giorno, il tuo primo maestro. Donati la possibilità di creare nuove certezze nella tua visione del mondo, certezze derivanti dalle

distinzioni che solo tu sei in grado di fare in base al tuo vissuto. Se non riesci a dare una risposta positiva ad una domanda, occorre che tu esca dal programma e che affronti immediatamente il problema che la domanda ha fatto emergere. Se proprio non riesci ad applicare il metodo allora rivolgiti a un **APPO personal trainer** che potrà fornirti strumenti supplementari per mantenerti ancorato alle tue decisioni.

Nei prossimi capitoli del libro leggerai le motivazioni che hanno portato a formulare ogni quesito in quel preciso ordine. Troverai anche consigli pratici per integrare abilmente queste riflessioni nella tua routine giornaliera. Approfondirai l'importanza di rispettare te stesso e scoprire davvero il potere delle abitudini trasformative.

Imparerai a comprendere il ruolo chiave che ogni domanda riveste nel tuo percorso verso l'eccellenza e a riconoscere gli ostacoli interni ed esterni che maggiormente incidono sulla tua produttività e felicità. Sarà come avere uno specchio fedele di fronte a te, che riflette non solo quello che sei ma anche quello che potresti diventare se lavori sodo e in maniera intelligente

*APPO: Giorno per giorno, la conquista della felicità attraverso la crescita personale.*

verso i tuoi obiettivi. Vedrai trasformazioni sorprendenti mentre ti liberi dalle catene delle abitudini passate e navighi verso l'isola delle tue più alte aspirazioni.

Rispetto per te che vuoi imparare

## *Seconda Parte*

Rispetto per te che vuoi imparare

# 11 Domanda 1 (mattino) - al timone della tua imbarcazione

## Domanda 1 del mattino

*“Sono in grado di scrivere su un foglio l’**Aspirazione** che guiderà la mia giornata? Quale **Problema** decido di fronteggiare oggi? Con quale **Progetto** avrò la possibilità di vincere la mia eventuale pigrizia e mancanza di strategia? Sarò attento a cogliere le **Opportunità** che si presenteranno?”*

*“Un problema ben definito  
è un problema per metà risolto.”*

John Dewey

Se tu non avessi oggi il tempo di rispondere agli altri quesiti, una risposta sincera e precisa a questo interrogativo ti permetterebbe di non disperdere le ore che vivrai da quando ti sei messo in moto. Ogni mattina,

prima di entrare nella bolgia delle contingenze, puoi **intenzionalmente** scegliere un tuo desiderio, o bisogno, che merita di essere soddisfatto. Da questa **Aspirazione** imparerai a identificare il **Problema** da aggredire in maniera frontale e sarai in grado di impostare un **Progetto** in grado di avvicinarti alla vittoria. Se rimani focalizzato su un singolo obiettivo al giorno, escludendo ovviamente casi eccezionali di ricalcolo delle azioni quotidiane, avrai davvero l'opportunità di impiegare le tue energie in maniera utile rispetto a chi sceglie di vivere alla giornata. Le **Opportunità** che si aprono ad una mente vigile e focalizzata sono molto maggiori di quelle di chi pigramente passa il tempo senza una direzione precisa. La natura umana, come insegnava Maslow con la sua piramide dei bisogni, è mossa da diversi livelli di esigenze. All'inizio, questi si concentrano sulle necessità di base come il cibo e il rifugio, poi si spostano verso bisogni più elevati: i bisogni sociali, il rispetto e l'autorealizzazione. Scrivere su un foglio, o in una nota digitale, il tuo bisogno o la tua aspirazione più grande giorno per giorno ti aiuta a non distrarti e ad essere

davvero efficiente nell'utilizzo delle tue energie e del tempo. Ad esempio, potresti avere il desiderio di migliorare un certo aspetto della tua vita oppure l'ambizione di completare un progetto a cui tieni molto. Ciò che sta tra te e il raggiungimento della tua aspirazione spesso è solo la mancanza di un piano ben definito. Se eseguiamo questo esercizio per bene non ci lasceremo sopraffare dall'idea di insormontabili problemi.

In questa pratica di introspezione quotidiana, ti fermerai a riflettere sugli aspetti fondamentali della tua vita e sulle incombenze urgenti scoprendo, magari, che non è vero che vuoi raggiungere quell'obiettivo. Chi non si impegna con tutto se stesso per ottenere qualcosa probabilmente ha scelto la mediocrità e si racconta delle favole autoingannatorie. Pensa a chi, ad esempio, dice di voler smettere di fumare o mangiare più sano. Cosa fa durante la giornata per portare avanti il suo impegno?

La categoria speciale di bisogni che prende il nome di dipendenze non è facile da affrontare se non si parte dalla consapevolezza che combattere queste azioni nocive non è, spesso, una priorità vera. La domanda numero 1 ti porta

a riconoscere e affrontare il primo ostacolo per ogni successo: devi ricavare spazio per le tue aspirazioni e testarle con un progetto sensato, se davvero vuoi soddisfarle.

Oltre alla consapevolezza e alla volontà di cambiare, spesso la chiave per superare tali sfide è l'adozione di una strategia ben strutturata e l'appoggio emotivo di persone che possano comprendere la lotta che stai affrontando.

Ricordare quotidianamente queste cose può aiutarti a progredire verso la vita che sogni e che meriti. Orientarsi sui problemi pratici e affrontarli uno per uno semplifica enormemente il tuo compito di ricavare benessere da ogni singola giornata. L'inferno, si dice, è lastricato di buone intenzioni. Se non visualizzi il tuo bersaglio come puoi sperare di colpirlo? Scrivere su un foglio di carta ciò che desideri, il problema principale che ti blocca e il progetto da realizzare diventerà in poco tempo quell'esercizio quotidiano in grado di semplificarti la vita. Attraverso questo processo di studio e pianificazione vedrai come tutto inizierà a prendere forma brillantemente. Non si tratta di stilare un elenco di desideri o un mero esercizio

di scrittura, ma di un potente strumento di trasformazione personale. Attraverso l'impegno costante in questa pratica coltiverai la disciplina necessaria per realizzare realmente ciò che desideri.

Rispondere alla prima domanda diamante è un modo per rendere concreti i tuoi pensieri e dargli forma. Se delinei un piano d'azione chiaro, è possibile che tu riesca a smantellare il problema principale e proseguire con più sicurezza verso la realizzazione del tuo progetto globale.

La domanda **APPO** è la prima a cui rispondere perché richiede la massima concentrazione e, si spera, che al mattino il tuo organismo sia nella sua condizione migliore. Solo quando sei pienamente cosciente delle tue aspirazioni e dei tuoi ostacoli, potrai definire comportamenti efficaci.

Se riesci a creare un piano a cui dare attuazione concreta creerai un circolo virtuoso che potenzierà la tua autostima e la determinazione nel perseguire i tuoi obiettivi più grandi.

E' palese che a ogni desiderio o bisogno che hai corrispondono uno o più problemi che puoi risolvere

imparando queste strategie progettuali.

Scrivere su carta ha molteplici effetti sulla tua capacità di gestire le difficoltà e godere dei tuoi traguardi perché spesso, non esplicitando le azioni che intendi compiere, puoi deviare dai comportamenti efficaci che devi mettere in campo. Se riesci a trovare le parole giuste e motivanti sarai in grado di concretizzare le tue idee o comprendere perché la realtà è diversa dalle tue aspettative. Scrivere ti farà capire meglio cosa conta per te nella vita e ti aiuterà a stabilire i passaggi cruciali per sterilizzare le emozioni negative che rendono inefficaci le tue azioni. Ogni giorno, scrivendo la risposta a questa domanda, raggiungerai le pietre miliari della tua evoluzione personale indipendentemente dai successi e dai fallimenti che sperimenterai. La capacità di articolare desideri, problemi e progetti è necessaria per conquistare o custodire la felicità. La scrittura, come forma concreta di espressione, diventa un prezioso strumento nel tuo viaggio di automiglioramento. Verbalizzando, in maniera stringata ma chiara, ciò che ti ostacola e il mondo che vorresti realizzare sarai in grado di innescare azioni atte a

individuare soluzioni efficaci.

Non tutti sono abituati a fare da subito l'analisi della propria realtà ed è comprensibile avere delle difficoltà iniziali. Questo esercizio creerà uno spazio nella tua routine quotidiana in grado di aumentare la consapevolezza del tuo potenziale inespresso. Svilupperai la capacità di individuare le opportunità nascoste nelle sfide che affronti. Le tue difficoltà, invece di opprimerli, ti spingeranno a ideare strategie innovative e a superare i limiti preesistenti.

Ogni giorno, scrivendo l'obiettivo che il cuore ti dice di preferire e delineando i passaggi specifici che ti servono per avvicinarti a esso, innescherai nella tua vita un processo virtuoso. Comincerai a notare gradualmente il cambiamento, un'evoluzione nell'approccio con te stesso e nel rapporto con gli altri. Rispondere ogni mattina a questa domanda ridefinisce continuamente i tuoi traguardi e le azioni che dovrai compiere nell'immediato. Ti adatterai dinamicamente alla comprensione dei problemi che emergono e sarai in grado di plasmare un futuro in linea con la tua vera essenza in maniera automatica.

La basilare semplicità di questi quattro passaggi fa sì che siano accessibili e adattabili a ogni individuo e preparino un abito su misura per ogni capacità acquisita. La tua autostima si costruisce attraverso l'incontro con le sfide e il riconoscimento che ogni passo, per quanto piccolo, è parte del mosaico della tua crescita. Accetta che ogni difficoltà presenta anche un'opportunità di crescita personale e integra questo meccanismo nel tuo modo di pensare. La tua mente diventerà più pronta ad accogliere soluzioni creative e ad applicarle nella vita di tutti i giorni.

Immagina la tua aspirazione come la cima di una montagna che devi scalare. Tra te e la vetta ci sono una serie di ostacoli più o meno grandi. Non riuscirai a individuarli tutti alla partenza ma devi necessariamente affrontarli se davvero vuoi arrivare in cima. Alcuni di loro si riveleranno più impervi anche quando avrai già impiegato molte forze lungo il percorso. Per ogni ostacolo/problema dovrai escogitare una strategia, un progetto, una serie di azioni concrete, che potenzialmente potranno avvicinarti all'obiettivo ma che potrebbero

anche non funzionare nell'immediatezza. Ogni giorno, possono sorgere degli imprevisti o ulteriori problemi che richiederanno la tua attenzione, distogliendoti da ciò su cui hai scelto di concentrarti. Ogni progetto da te pensato può subire degli arresti ma questo non sposterà di una virgola il fatto che, se hai impostato bene le tue priorità, una volta dedicato il tempo alle urgenze, puoi tornare a lavorare sull'obiettivo fissato. Se per 365 giorni all'anno scriverai sinteticamente, ma dettagliatamente, cosa vuoi ottenere, scoprirai il potere del "ricalcolo" mentale, così come avviene per il navigatore di una macchina che definisce un nuovo percorso quando un ostacolo imprevisto obbliga a deviare. Scoprirai che anche nei momenti più difficili, l'abitudine a mantenere il focus sulle sfide ti porterà a superare i problemi con maggiore capacità e serenità.

Imparerai con il tempo a essere sempre più preciso e scoprirai ogni giorno che la tua abilità descrittiva aumenta in funzione del tempo che impieghi in questa disciplina. Se pensi di non avere talento per la descrizione dei problemi e dei progetti da mettere in campo o se sei in un

vicolo cieco, allora puoi ricorrere a un **APPO Personal Trainer** o all'aiuto dei membri di una **comunità pensante**. Ti ricordo che per statuto tutti gli **APPO Personal Trainer** certificati devono mettere a disposizione anche delle ore gratuite della loro attività di coaching per chi ne fa richiesta. Dando per scontato che tu sia riuscito a fissare il tuo obiettivo, devi seguire questo schema per risolvere eventuali problematiche:

Fase 1: raccogli informazioni da qualsiasi fonte tu abbia a disposizione per imparare a leggere la realtà nel modo più oggettivo possibile. Ignorare le difficoltà non aiuta a risolverle. Sterilizza più che puoi il tuo coinvolgimento emotivo usando la tecnica della **dissociazione scientifica**.

Fase 2: Analizza in modo critico tali informazioni. Prova a individuare i punti chiave e le componenti essenziali del problema. Attenzione, ci possono essere dei **punti ciechi** che non hai considerato e che possono fare la differenza tra il fallimento e il successo, ma di questo parleremo in un'altra domanda.

Fase 3: Trascrivi le informazioni rilevanti e la tua analisi

su un foglio. Questa azione ti permetterà di focalizzare con precisione quello che realmente conti di fare ogni singolo giorno.

Fase 4: Una volta esplicitato il problema, identifica possibili soluzioni da inserire in un progetto che ti prenderai la briga di monitorare continuamente. Valuta ciascuna di queste soluzioni da diverse prospettive e fai un tentativo per prevederne le conseguenze.

Fase 5: Scegli la soluzione che ritieni più adatta e mettila all'opera. Il progetto che creerai sarà fatto di azioni specifiche e deve portare risultati. Il compito più importante sarà proprio verificare ogni sera gli effetti di queste azioni.

Una delle parti cruciali del metodo APPO è quella di imparare attraverso l'azione. Scrivere bene l'obiettivo, il problema e il progetto è la prima parte del processo, ma poi devi agire concretamente. Ogni sera, grazie alla domanda specifica, sarai davvero in grado di misurare la tua efficacia operativa.

Allenati a leggere il feedback che ricevi in maniera

imparziale. Se un progetto non ti avvicina all'obiettivo devi essere pronto a modificarlo ogni giorno. Comprendi bene come avere una fisiologia e una psicologia eccellente sia di vitale importanza per non abbatterti quando incapperai nei primi ostacoli.

Il riepilogo fatto ogni sera e l'analisi del giorno successivo devono avvicinarti sempre di più a una ridefinizione rigorosa del problema fino alla sua soluzione definitiva. Come fa il pittore quando la prima pennellata non copre uniformemente la tela, ogni giorno potrai applicare più "colore" a ciò su cui ti focalizzi per arrivare all'effetto che hai immaginato prima nella tua mente. Analizza le note cartacee o digitali che prenderai nel corso della giornata, elabora e modifica il tuo processo di continuo. Non perdere mai la speranza, non permettere alle insidie del percorso di soffocare la tua volontà di riuscire, a meno che il tuo obiettivo non abbia per te perso di significato o sia divenuto oggettivamente irraggiungibile.

Ricorda, il peggior nemico verso la tua realizzazione è il tuo stesso atteggiamento. Sfrutta il metodo **APPO** come

un aiuto per superare la voce pessimista dentro di te.

Visualizza i vantaggi incredibili che avrai se dedichi più tempo e impegno alle cose che contano maggiormente e sii aperto anche alle modifiche che avverranno nel tuo mondo interiore in merito ai tuoi desideri.

Imparerai a cogliere ogni momento come un'opportunità per acquisire nuove competenze e sviluppare stratagemmi che ti aiuteranno a progredire nella tua scalata personale.

Allenati a usare in modo efficace una matrice di priorità per distinguere quello che è urgente e quello che non lo è.

Questo strumento ti aiuta a impiegare il tempo in modo più efficiente, permettendoti di concentrarti sulle azioni che ti portano più vicino ai tuoi obiettivi a lungo termine.

Imparerai a fissare meglio le priorità, a dedicare tempo a ciò che veramente conta, a risolvere i problemi e a godere di una prospettiva più equilibrata della vita. Comincerai a notare una sensazione di indipendenza e padronanza della tua realtà che non avevi mai sentito prima. Ogni giorno puoi spezzare una fibra delle corde che ti legano ai comportamenti limitanti di chi agisce senza obiettivi. Il semplice atto di documentare i tuoi problemi e cercare

soluzioni in modo sistematico porterà a un cambiamento notevole e duraturo. Cosa ancora più importante, può alimentare la fiducia in te stesso e nei tuoi sforzi per gestire il cambiamento.

Il tuo viaggio alla scoperta di soluzioni efficaci non sarà lineare o senza ostacoli, ma assicurati di mantenerti disponibile a vederti fallire e a imparare dai tuoi errori. Ogni giorno è un giorno di navigazione nel mare meraviglioso delle opportunità che la vita ti riserva, sempre che tu non volga il tuo sguardo a ciò che è fuori dal tuo controllo.

Cosa succede poi quando il problema sembra non avere davvero soluzione? Quando accade ciò non devi più definire la situazione che vivi come “problema”. Ci sono realtà ineluttabili che è importante accettare come tali. Possiamo fare mille esempi di situazioni in cui ci si ostina a voler trasformare cose su cui non si ha nessun controllo. È meglio investire il nostro tempo sulle cose che davvero siamo ancora in grado di modificare.

Pensiamo all’atleta che deve smettere di gareggiare in maniera professionale. Arriva un momento in cui deve

ritirarsi dalle competizioni e cominciare a pensare a una nuova carriera. La nostra capacità di accettare che le cose non vadano sempre come previsto ci deve portare a scrutare con attenzione quello che è stato magistralmente detto nella preghiera della serenità che abbiamo ricordato prima. È importante sia lottare con tutte le proprie forze per raggiungere i propri obiettivi, sia comprendere quando la scelta vincente è la rassegnazione. Una volta integrata nella tua vita la disciplina **APPO**, principi come questo possono diventare tasselli fondamentali nelle tue abitudini quotidiane. Non trascurare mai la tua capacità di decidere, di prendere il controllo e di plasmare il tuo destino sulla base di scelte oculate. Ricordati sempre che sei il capitano della tua imbarcazione solo se continui a tenere saldamente il timone nelle tue mani, se resti coerente verso i tuoi valori e orienti la vita seguendo una tua bussola morale ogni giorno. Questa deve guidarti anche attraverso tempeste e bonacce, non solo nei momenti di successo. Osserva con meraviglia tutto ciò che ti sembrava inafferrabile e che con il tempo prende lentamente forma. Se avrai la capacità di esplorare gli

orizzonti infiniti delle tue possibilità, ricordando anche le tue “impossibilità”, ogni risultato sarà un successo. Alla fine, noi siamo delle creature, non i “creatori” dell’universo. Abbiamo dei limiti che dobbiamo continuamente tentare di superare ma solo ed esclusivamente fino a quando questo è vantaggioso per noi e per gli altri. Quando smettiamo di trovare nobiltà in ciò che stiamo facendo dobbiamo passare a un altro desiderio. Niente può opporsi alla dedizione, al tempo e all’attenzione che mettiamo verso i nostri obiettivi se impariamo a perseverare, a patto che gli sforzi rimangano radicati nella nostra più autentica natura. Ricorda, la rotta verso la realizzazione personale non è misurata unicamente dai traguardi ma dal viaggio stesso e dai tanti piccoli passi che rappresentano l’atto stesso del vivere. La persistenza è il carburante che ti permetterà di continuare senza arrenderti ai primi segni di sfida o di stagnazione. Essere costanti e metodici nel proprio impegno è ciò che alla fine ti definisce come persona saggia. Ogni volta che lavori sul problema del giorno, devi sempre avere in mente l’obiettivo ultimo, che è

quello di evolverti e conquistare, attraverso le sfide quotidiane il tuo stato d'animo ideale.

Preparati alla discrepanza tra ciò che hai in mente e quello che effettivamente è successo. Il mondo è un posto imprevedibile, quindi abbraccia ogni imprevisto e impara a lavorare sui risvolti inaspettati, integrandoli obbligatoriamente nella tua visione di lungo periodo.

Tieni a bada l'impostore interno che ti dice che non sarai mai capace di risolvere quel problema specifico. Questa voce ingannevole spesso è radicata nelle tue insicurezze e alimentata dalla paura del fallimento. Ricorda che nessun percorso di miglioramento è senza ostacoli e se commetti errori significa che stai provando, stai imparando e stai crescendo. La sera potrai appurare se i tuoi sforzi sono stati efficaci e puoi concederti un premio se hai acquisito comunque maggiore saggezza. Anche quando il progetto che hai deciso di attuare non avrà sortito l'effetto sperato potrai constatare che l'impegno, la risolutezza e la perseveranza migliorano la tua fiducia in te stesso e nelle tue capacità.

Ricorda sempre, le piccole distinzioni compiute ogni

giorno faranno la differenza nell'arco di una vita. Niente è più grande delle piccole cose, dei piccoli gesti, dei piccoli successi per chi sa leggere e connettere i puntini della propria vita, come ricordava Steve Jobs. Ciò che può sembrare minimo all'occhio di un estraneo può in realtà essere un gigantesco passo avanti nel tuo percorso, a patto che tu abbia la certezza di aver profuso un grande impegno in esso.

In conclusione, abbi cura di te scrivendo su carta i tuoi pensieri e le tue riflessioni. Il metodo **APPO** può aiutarti a ridefinire i valori della tua vita e a comprendere quanto sia scientificamente controproducente cedere il controllo della propria esistenza a sostanze o persone che hanno il potere di distruggerti.

Dai tu valore alle parole che scriverai ogni mattina: rappresentano il tuo viaggio personale e possono offrirti preziose intuizioni per ridefinire il senso della tua vita. Stai apprendendo come adottare un approccio metodologico per affrontare le sfide. Hai imparato a guardare l'obiettivo e a scegliere quale strada percorrere per arrivarci. Hai imparato a darti del tempo per riflettere,

a fare l'inventario dei tuoi sforzi apprezzando i tuoi successi e imparando dai tuoi insuccessi. Hai capito l'importanza di darsi dei ritmi quotidiani in modo da effettuare azioni concrete ogni giorno. L'obiettivo non è tanto trovare una soluzione perfetta al primo colpo ma imparare ogni giorno qualcosa di nuovo attraverso lo svolgimento continuo del processo. Il metodo ti incoraggia a integrare l'errore e a cercare nuove soluzioni per perfezionare la pratica quotidiana. La vita è un viaggio. Non fermarti mai.

Il dolore, l'angoscia, lo sconforto diventeranno stimoli potenti per costruire una personalità versatile e resiliente. Ti chiedo di impegnarti nell'applicare quanto hai appreso perché è scrivendo su carta che costruisci gli strumenti che daranno forma reale ai tuoi sogni più belli.

Impara velocemente questo schema e applicalo a tutte le situazioni della vita.

Desiderare un cambiamento senza avere un piano è come desiderare di viaggiare senza un mezzo di locomozione. Definire le azioni ti permette di muoverti nella direzione giusta e di mantenere il focus sull'obiettivo da

raggiungere. La richiesta di scrivere su un foglio cartaceo la tua risposta alla prima domanda **APPO** ha un preciso significato. Ti consiglio di fare scorta di foglietti adesivi e utilizzarli come promemoria visivi. Posizionali in luoghi strategici dove li vedrai frequentemente durante la giornata. L'esposizione dei tuoi intenti è una forma di rinforzo motivazionale. Il tuo proposito starà comodamente in un singolo foglio. Nella prossima pagina avrai lo schema completo.

Ora puoi esercitarti a descrivere con poche parole la tua

- Aspirazione
  - Ciò che vuoi ottenere davvero
- Problema
  - L'ostacolo specifico da superare
- Progetto
  - Le azioni concrete per il raggiungimento dell'aspirazione
- Opportunità
  - I miglioramenti che derivano dal dare vita al tuo progetto

Con l'atteggiamento giusto e un sistema affidabile, sarai in grado di conquistare qualsiasi traguardo che rispetti criteri di fattibilità oggettivi. La vita è un viaggio fatto di scoperte e il metodo **APPO** ti spinge a chiederti quotidianamente cosa vuoi davvero, perché lo vuoi e come puoi ottenerlo attraverso azioni mirate e concrete.

# 12 Domanda 2 (mattino) - Il test energetico

## Domanda 2 del mattino

*“In questo momento sono **fisicamente** e **mentalmente** al meglio delle mie capacità?”*

*“L'uomo non è creato  
dal suo passato,  
ma dal suo presente.”*

Alfred Adler

Questa mattina ti sei alzato con un corpo e una mente pieni di energia o hai avuto la sensazione di essere come un'automobile ingolfata che stenta a partire?

La seconda domanda del mattino indaga proprio sulla tua condizione attuale perché solo quando si parte da una solida consapevolezza dello stato psicofisico reale si possono impostare strategie **APPO** per un miglioramento generale. Se noti che qualcosa turba il tuo equilibrio è essenziale indagarne il perché e **agire subito** per risolvere

questo nuovo problema. Nessuna performance sarà mai ottimale se non sei nel tuo stato psicofisico migliore. Quando ti chiedi se stai mentalmente o fisicamente bene ti trovi ad un bivio: puoi scoprire di avere malesseri da risolvere come priorità o puoi festeggiare lo stato di buona forma di cui tu sei l'artefice con i tuoi comportamenti virtuosi. Riuscire a percepire uno stato di benessere mattutino, o la sua assenza, è il primo passo per vivere con maggiore intenzionalità e impegnarsi in azioni che all'esterno possano sembrare egoistiche. Se ti senti stanco, stressato o fuori forma, questo influirà enormemente sulle tue giornate e sui tuoi impegni ma devi imparare a volerti bene. Essere consapevoli di questo è già un grande passo verso il cambiamento. D'altra parte, se ti senti energico e pronto ad affrontare la giornata con il sorriso partirai con un vantaggio importante. Devi sempre accettare il tuo stato psicofisico attuale, anche se è negativo, per poi identificare le strategie più efficaci per portarlo ad un livello energetico che ti permetta di avere delle performance ottimali. Puoi provare anche a dare un valore numerico, in una

scala da zero a dieci, al tuo stato di benessere generale e poi agire di conseguenza e indagare su cosa davvero non ti permetta di avere il massimo.

In questa fase di analisi stila una lista di azioni pratiche e obiettivi raggiungibili che puoi mettere in campo per partire ogni mattina con più benzina emotiva nel tuo serbatoio e maggiore energia fisica. Forse necessiti di più riposo o di un miglior tipo di riposo, di una alimentazione energizzante o magari di introdurre o aumentare l'attività fisica nella tua vita quotidiana. Ricostruire il tuo equilibrio psicofisico è una condizione necessaria per affrontare qualsiasi altro problema. Questo significa che se rispondi “no” a questa domanda per diversi giorni di seguito allora dovrai dare priorità ai bisogni emersi dal tuo stato mentale, emotivo e fisico prima di passare alle tue altre aspirazioni. Se non hai patologie in corso che richiedano la tua attenzione puoi approfondire attività come la meditazione, la lettura, il contatto con la natura e lo sviluppo di hobby creativi così da iniziare le giornate contando sulla tua migliore condizione ma questo lo vedrai rispondendo alle altre domande del mattino.

Se quando ti svegli non sei completamente lucido e prontamente attivo forse la notte non hai recuperato del tutto le tue energie.

Dormire bene è fondamentale ma pochi comprendono il valore della qualità del sonno. La sua privazione prolungata può avere gravi conseguenze sulla salute fisica e mentale ma sottostimiamo tutti questo problema.

Se non dormi bene sicuramente vedrai aumentare il sintomo della stanchezza già dalle prime ore del giorno. Ti sentirai spossato e ogni cosa ti peserà molto di più di quando sei in piena forma. Avrai anche un maggior grado di irritabilità. Chi dorme poco o male è spesso di cattivo umore e può aggredire verbalmente chi gli capita a tiro oppure ritirarsi in un silenzio scostante, creando un muro verso gli altri. Dormire adeguatamente non è un lusso ma una necessità. Un cattivo riposo ti predispone alla cattiva concentrazione. Chi dorme poco e/o male non riuscirà a compiere azioni in cui è necessaria una capacità di focalizzazione. La stanchezza dalle prime ore del mattino inibisce anche il tuo potere decisionale. Le persone indecise spesso sentono che non hanno abbastanza

elementi per giudicare e percepiscono di essere affette da quella che gli anglosassoni chiamano “brain fog” o “nebbia cerebrale”. La mancanza di sonno da sola basta a farti perdere la lucidità necessaria, a godere appieno di ogni tua giornata e prendere decisioni migliori.

La prima domanda del mattino è quindi il tuo target giornaliero ma riconoscere l'importanza del riposo può aiutarti a capire davvero se hai le energie per colpirlo. È impensabile credere che condizioni fisiche e mentali impeccabili siano presenti ogni mattina, ma se applichi continuamente il metodo **APPO** puoi avere la ragionevole certezza di svegliarti spesso pieno di energie e riposato.

Se sei costantemente affaticato durante la mattinata e senti che i tuoi livelli energetici sono bassi, potrebbe essere il momento di considerare un cambiamento nella tua routine attuale, se ne hai già una. Sii attento a ritagliarti il tempo necessario per addormentarti in un contesto tranquillo e rilassante. Evita i display, riduci l'esposizione alla luce blu prima di coricarti e prova a stabilire un orario regolare per andare a letto ed entrare in un ritmo ciclico ottimale.

Alterare le tue abitudini orientandoti verso comportamenti salutarì e misurando i progressi giorno dopo giorno potrà essere la chiave per ottenere un cambiamento significativo nel modo in cui vivi il risveglio e la giornata.

Comprendere a fondo il proprio corpo e la propria mente è indispensabile per gestire al meglio l'esistenza.

Imparerai a conoscere i segnali che ci inviano e diventerai capace di intercettarli tempestivamente per agire in modo proattivo. Se senti di non essere in condizioni fisiche o mentali ottimali continua a porti domande specifiche e considera ogni risposta come un tassello del puzzle per la cura della tua salute. Cogli l'opportunità di lavorare in linea con il tuo ritmo circadiano naturale per migliorare ulteriormente la tua efficienza e il tuo benessere globale.

Mark Wahlberg, un attore famoso per aver interpretato vari ruoli in film d'azione a Hollywood, è anche conosciuto per la sua disciplina nella gestione del sonno e dell'allenamento fisico. La sua etica del lavoro e i suoi ritmi di vita sono spesso citati come esempio di come un'abitudine costante e una routine salutare possono condurre a risultati positivi sia a livello professionale sia

personale. Dichiaro di svegliarsi ogni giorno alle 2:30 del mattino per fare esercizio, meditare e dedicarsi al suo lavoro prima che la famiglia si svegli. Questa routine non è adatta a tutti, ma ciò che possiamo imparare è l'importanza di stabilire un regime che rispecchi i nostri personali obiettivi e la necessaria disciplina per conseguirli. Facciamo diventare consuetudine quello che ora riteniamo essere straordinario.

Se ti svegli e ti senti agitato, nervoso, incapace di dare un nome alle pulsioni che albergano in te allora è il caso che ti soffermi proprio su questo punto e cominci a lavorare al problema della gestione delle emozioni.

Le possibili cause del perché tu possa svegliarti in preda ad emozioni negative sono impossibili da elencare in maniera esaustiva poiché ognuno ha una storia a sé.

Tuttavia, alcuni fattori comuni possono includere lo stress accumulato nella tua vita quotidiana, i rapporti interpersonali tesi, difficoltà economiche, insicurezze personali o professionali e persino la dieta o l'ambiente in cui dormi. L'importante è iniziare a riflettere su cosa può essere modificato o migliorato nella tua vita per riportare

equilibrio ed emozioni positive. Non avere il controllo delle tue emozioni ti porta inevitabilmente anche alla mancanza di controllo nelle tue azioni quotidiane.

Se ti alzi pronto a far guerra al mondo, non preoccuparti, il mondo ti accontenterà velocemente. Tu guardi in cagnesco chi ti è passato davanti nella fila e subito può nascere un alterco. Ti lamenti perché hai preso quella multa e la tua rabbia ti predispone a manovre azzardate che potrebbero fartene prendere un'altra.

Investire il tuo tempo nello scoprire tecniche per gestire al meglio le tue emozioni significa davvero fare la cosa migliore per te stesso. Gli approcci alla gestione delle emozioni possono variare grandemente: dalla semplice attività fisica al dialogo interiore, dalla meditazione allo yoga, fino alla terapia professionale quando necessario.

Alcuni psicologi, poco saggi, suggeriscono ai propri pazienti di “non bloccare” le emozioni ma questo è un concetto che va affrontato con estrema cautela. Intendono dire che è fondamentale riconoscere e accettare le proprie emozioni piuttosto che respingerle ma, a volte, bloccarle temporaneamente permette di non causare danni a sé

stessi e agli altri. Dobbiamo lavorare molto sulle emozioni e accettare il fatto che se non attuiamo un processo di crescita personale chiaro su questa materia la qualità della nostra vita ne risentirà tantissimo.

Il mondo è pieno di esempi di attacchi di rabbia che hanno portato a conseguenze irreversibili. Non siamo degli animali e non dobbiamo far prevalere i nostri istinti. Gli individui collerici non è detto che incontrino sempre dei santoni lungo il proprio percorso. Chi prova rabbia al mattino dovrebbe riflettere su questo punto: la rabbia è una reazione naturale ma va gestita con consapevolezza. Se senti rabbia esplodere in te devi riuscire ad analizzarti e cercare una strategia per calmarti. Respira a fondo e rifletti su ciò che realmente è importante nella tua vita e su come vuoi agire di fronte agli ostacoli. Questa consapevolezza, con il tempo e con le tecniche che si adattano a te, ti aiuterà a trasformare la rabbia in una forza positiva o perlomeno a impedirle di rovinare la tua giornata e quella degli altri. Implementare tecniche di relax e di mindfulness può essere un valido supporto per gestire questi picchi emotivi. Prova a tenere anche un

diario delle emozioni quando quelle negative si presentano troppo spesso. Parlare con amici e familiari del tuo stato d'animo può accrescere la comprensione di te stesso e alleggerire il peso che porti. Se gli attacchi d'ira sono frequenti, allora potrebbe essere necessario richiedere l'assistenza di uno specialista, come uno psicologo o uno psichiatra, per scovare le radici profonde del problema e lavorare sulla costruzione di meccanismi più sani per affrontare la rabbia e compensarla in maniera utile. Se ti lasci spesso sopraffare da impulsi irragionevoli o sei vittima di una tristezza non legata a cause reali, un approccio consapevole alle emozioni è il più grande investimento che tu possa fare. Quando ti svegli arrabbiato il primo uso delle domande del metodo **APPO** è quello di costruire un progetto per decostruire la tua rabbia. Capire cosa ti succede a livello mentale e fisico è fondamentale per contenere le azioni distruttive o autodistruttive che puoi compiere e sostituirle con comportamenti utili alla tua vita. Ad esempio, puoi farti le seguenti domande: cosa accade in me quando provo rabbia? A cosa sto pensando? Quali sono le convinzioni

che ho riguardo alla situazione specifica? Quali opzioni alternative ho a disposizione per reagire diversamente? Questo processo aiuta a prendere consapevolezza della situazione e ti permette di passare da una reazione emotiva a una risposta razionale e ragionata.

Se ti iscrivi in palestra, se fai jogging e riesci ad abbassare la tensione fisica ti sarà più facile controllare la collera. A volte la tensione emotiva diventa tensione fisica e si genera un circolo vizioso per cui è molto difficile individuare a quali stimoli dar retta. Questo ci spinge ad avere reazioni esagerate che hanno bisogno di essere analizzate al rallentatore. È un lavoro che puoi fare con un **personal trainer APPO** oppure con uno specialista se credi che alla base vi sia una patologia. Se molte reazioni “esplosive” si susseguono in un breve periodo di tempo e non hai individuato una causa reale per il tuo malessere, devi davvero riuscire a disinnescare questa bomba a orologeria che esploderà prima o poi in un cattivo stato di salute.

Alla domanda “*In questo momento sono **fisicamente e mentalmente** al meglio delle mie capacità?*” puoi rispondere anche negativamente perché hai un problema fisico. Magari il tuo corpo non è in forma perché hai assunto troppo cibo, perché fumi sigarette e hai il fiato corto. Forse hai una patologia fisica che non ti permette di essere in ottima forma. In tutti questi casi devi verificare qual è la versione migliore di te a cui puoi arrivare. Se hai un ginocchio dolorante o soffri di mal di schiena o mal di testa, devi fare tutto il possibile affinché queste patologie, non invalidino la tua capacità d’azione.

Se sei alla ricerca di una cura puoi utilizzare il metodo **APPO** per cercare possibili soluzioni, scartare tutti i tentativi già fatti e progettare ogni giorno nuove strategie di ricerca ponendo il ripristino della tua salute come aspirazione principale della domanda numero 1.

Ci sono sicuramente malattie invalidanti che possono diminuire le tue energie non solo al mattino ma durante tutta la giornata. È evidente quindi che questa domanda deve essere rapportata alle tue condizioni generali. Hal Elrod, autore della *miracle morning routine*, quando ha

saputo che avrebbe dovuto passare il resto della sua vita sulla sedia a rotelle, ha deciso che quell'evento non lo avrebbe condizionato oltre i limiti fisici della sua nuova disabilità. Ha detto a sé stesso che se il destino aveva voluto che passasse il resto dell'esistenza in carrozzella allora sarebbe stata la persona più felice che gli altri avrebbero incontrato nella sua nuova condizione. Certo, non tutti possono avere lo spirito e l'allenamento mentale dimostrato da Hal Elrod in quel frangente. È anche fisiologico avere giornate "no" che non riescono a diventare giornate "sì" ma applicare il metodo **APPO** in maniera iterativa ai problemi di salute può impedire che questi ti abbattano e ti condizionino nel tempo. Un vecchio adagio dice che se hai dei limoni non puoi pretendere di farci un'aranciata. Se ti ostini a desiderare cose che non puoi ottenere, denigrando quelle che hai la fortuna di avere in dono, allora l'infelicità ti accompagnerà come un'ombra fedele. La sfida sta nel cambiare la tua percezione, focalizzarti su quelli che sono gli elementi positivi della tua vita, anche se piccoli. Impara a fare la limonata con i limoni che la vita ti dona.

Questa positività non ha solo il potere di cambiare le tue giornate, ma anche di irradiare energia positiva nelle persone che ti circondano. Così, in luogo di un loop negativo, crei un circolo virtuoso di benessere.

Non confrontarti solo con chi ha avuto un vantaggio genetico superiore per poter giustificare il tuo mancato impegno verso la felicità quotidiana. C'è anche chi è partito da condizioni peggiori rispetto a te ma che non si è arreso e ha lottato per ottenere una vita straordinaria.

Ognuno di noi ha delle carte da giocare e la nostra più grande aspirazione deve essere quella di giocarle al meglio ogni singolo giorno per portare a casa un risultato che sia in linea con le nostre aspettative concrete.

Ricorda che in ogni ostacolo è nascosta l'opportunità per crescere e migliorarsi. Ogni momento difficile è un seme da cui può nascere una nuova forza interiore, una nuova competenza o, semplicemente, un nuovo modo di vedere la vita e i piccoli grandi miracoli quotidiani. Porsi domande profonde e avere l'umiltà di cercare risposte costanti renderà il tuo viaggio più ricco e significativo. Non esiste il fallimento, ci sono solo esperienze da cui

apprendere.

Quando ti alzi dal letto, corri allo specchio e guardati bene. Tu sei un'espressione del miracolo della vita e hai diritto a una felicità piena ogni singolo giorno. Se non sei felice allora stai sbagliando qualcosa, stai permettendo alle contingenze di determinare la tua storia. Sii sempre un passo oltre. Ricorda, la tua mente non può cambiare la realtà ma può sempre darle un significato che ti permetta di attivare il tuo potenziale in relazione agli elementi in gioco. Se vivi ogni giorno come se fosse l'ultimo sicuramente non penserai a **lamentarti** e non sprecherai il tuo tempo. Vivere ogni giorno con passione è possibile se al risveglio ti imponi di spezzare tutte le catene che ti portano ad avere emozioni negative e se sperimenti, grazie alle domande intenzionali, quella gratitudine che è il migliore antidoto contro le forze distruttrici che albergano in te. Questa pratica mattutina apporta chiarezza mentale e mette in prospettiva ciò che realmente conta nella vita, ma questo è un tema che affronteremo più avanti.

Abbraccia la tua esistenza con la totale accettazione dei

tuoi limiti ma impara ad esaltare le tue potenzialità.

Questo è il primo passo per creare quel cambio di paradigma che trasforma gli ostacoli in trampolini di lancio. Oggi è un giorno magico solo se vuoi credere alla magia, e solo se ti attrezzi per rendere speciale la vita delle persone che hanno bisogno di te. Tutto è un miracolo e nulla ci è dovuto.

E se ti svegli triste? Se questa mattina ti sei svegliato con il magone? Se senti di essere inadeguato a svolgere i compiti che hai sempre svolto perché ti sembrano privi di significato? Se non riesci a togliere il grigio dalla tua mente e vuoi solo piangere? Se non hai una causa reale per la tristezza, un lutto o una brutta notizia, allora puoi usare il metodo **APPO** per analizzare le cause di questo sentimento così invalidante. Se non è la tua condizione normale verifica che non ci sia uno sbilanciamento chimico nel tuo organismo. Amplia le tue conoscenze di Psico Neuro Endocrino Immunologia, la scienza che si occupa della relazione tra corpo e mente. La tristezza può avere diversi gradi d'intensità e, come l'ansia, può dipendere molto dalla nostra focalizzazione su elementi

sbagliati della nostra vita. Anche per la tristezza che non ha basi biochimiche il vero antidoto è rappresentato da un cambio di prospettiva. Cerca di riconoscere il valore delle piccole gioie quotidiane, gli attimi di serenità che riempiono la tua giornata e le relazioni che ti fanno crescere. Dedica tempo a coltivare hobby e interessi personali, stare nella natura, fotografare, meditare o partecipare ad attività sociali che possono rinvigorire lo spirito e farti sentire connesso agli altri.

Gli stati d'animo più cupi che non sono temporanei richiedono il confronto con il proprio medico di riferimento, solo così si può escludere un disturbo depressivo serio. Prova a tenere per qualche giorno un diario dell'umore per capire cosa succede a livello emotivo durante tutta la tua giornata. Ricorda che la depressione è un disturbo curabile ma che non deve essere sottovalutato. Occorre essere tempestivi nell'agire e usare tutte le tecnologie a disposizione per evitare che la mente si spenga lentamente. E soprattutto non colpevolizzarti per non riuscire ad essere "felice". Non sottovalutare il problema perché la tristezza è una condizione da

debellare. Peggiora il tuo sistema immunitario e può innescare meccanismi autodistruttivi, ma non è colpa tua. Se non ce la fai a uscirne, con le azioni quotidiane e con la lettura di libri motivazionali, allora devi assolutamente chiedere aiuto. Se ti rompi una gamba sei costretto a sopportare il gesso per un periodo. Se entri in depressione, allo stesso modo, devi affidarti a cure mediche per tornare il prima possibile al tuo umore normale.

Mi auguro davvero che ogni tuo mattino futuro sia pieno di risposte positive a questa seconda domanda e che, in caso contrario, tu possa recuperare il giusto stato d'animo velocemente.

Continua a indagare il potere delle domande facendo caso che sono tutte declinate al presente e in prima persona. Solo ora puoi forgiare la tua vita. Non puoi tornare nel passato e non puoi sperare in un buon futuro senza una tua azione compiuta oggi, nella forma migliore che riesci ad ottenere.

# 13 Domanda 3: Leggi chi sei e diventa chi vuoi

## Domanda 3

*“Posso rileggere ora la “lettera a me stesso” che ho scritto per questo mese. E’ ancora allineata con la persona che desidero essere?”*

*“Le parole sono, a ben vedere,  
le uniche armi che possediamo.”*

Marguerite Yourcenar

Stiamo entrando nel vivo delle domande diamante del metodo **APPO**. Hai già pianificato il tuo giorno con la domanda 1 e fatto la verifica del tuo benessere psicofisico con la domanda 2. Prima di passare dalle parole ai fatti con le azioni che metterai in campo, in soli 5 minuti, rifletti sulla lettera che hai scritto ad inizio mese. Chiediti: i valori, gli obiettivi, le speranze che ho fissato ad inizio mese sono ancora rilevanti per me?

Questa pratica ti consentirà di raccordare obiettivi di brevissimo periodo con quelli che hai determinato per la

tua vita. La lettera a te stesso, quando è scritta in maniera funzionale, ti permette di costruire un ponte tra le tue aspirazioni profonde e la realtà attuale. Nella lettera ritroverai le cose di cui sei orgoglioso e le idee che desideri realizzare. Non tralasciare nulla: dalle piccole vittorie ai grandi sogni, ogni aspetto può rivelare qualcosa di prezioso riguardo al cammino che stai percorrendo. La costanza di questo esercizio ti assicura che la bussola morale che hai impostato con la tua lettera rimanga aggiornata. Mantenendo il focus verso i tuoi intenti, la lettura quotidiana promuoverà la tua vita autentica e piena. Ricorda che il progresso più significativo si nasconde nelle piccole abitudini quotidiane che, sommandosi, costruiscono la realtà desiderata. Nella lettera, come hai già letto nel capitolo 4, non dimenticare di congratularti per le conquiste raggiunte, piccole o grandi che siano. Imparare a riconoscere i tuoi successi è vitale per mantenere alta la motivazione e per spingerti a superare nuove sfide. Fissa ad inizio mese nuovi punti di riferimento e leggi il tuo “manifesto personale” come stimolo a non fermarti mai, a continuare

ad aspirare ed espanderti verso orizzonti più vasti. La lettera è un promemoria indispensabile per ricordarti che le difficoltà e gli errori del passato sono insegnamenti e non limiti, strumenti di crescita che hanno contribuito a modellarti.

In poche righe dovrai imparare a sintetizzare le seguenti cose: comprensione per il passato, consapevolezza del presente ed entusiasmo per il futuro. Questo tritico è la chiave per mantenere vive le tue ambizioni e per non perderti nel rumore del quotidiano. La persona che sei oggi è il risultato di scelte ed esperienze passate e, purtroppo, delle ombre che ti impediscono di splendere, se non operi un'operazione contraria. Rileggere la tua lettera ti consente di osservare come hai navigato attraverso successi e fallimenti, riconoscendo e celebrando i trionfi, ma anche ricordando le battute d'arresto. Sii onesto con te stesso mentre effettui questo bilancio personale, poiché solo attraverso la sincerità potrai trarre le massime lezioni dalla tua storia. La tua lettera non è un semplice documento, è il catalizzatore di un dialogo interiore continuo, una chiamata all'azione

quotidiana. Con il tempo, potrai vedere non solo come sei cambiato, ma anche come intendi cambiare in futuro, delineando propositi sempre più in sintonia con l'eredità morale e reale che intendi lasciare ai tuoi cari.

Le prime stesure della lettera a te stesso potranno essere deludenti ma non devi abbatterti. Ricorda: come il diamante grezzo necessita di sfaccettature per brillare, anche le intenzioni più preziose possono aver bisogno di essere cesellate e perfezionate. Non fermarti alla prima bozza, leggi e riscrivi la lettera con nuove esperienze e intuizioni che acquisisci lungo il cammino. La crescita personale è un processo graduale che si nutre di riflessioni e incoraggiamenti continui, quindi usa la tua lettera come uno strumento evolutivo. Ricorda di non eccedere in lunghezza perché altrimenti perderà di efficacia. Ogni parola deve essere scelta con cura, avendo come obiettivo la sincerità e il desiderio di una condivisione autentica con il tuo futuro io. Con ogni rilettura, puoi decidere se sei ancora sulla strada tracciata o se hai acquistato nuove prospettive. Può darsi che alcune aspirazioni di ieri non corrispondano più alle necessità odierne, ed è normale

che evolvano o cambino del tutto. L'autenticità nei tuoi scritti sarà il faro che illumina costantemente il tuo viaggio.

Dovresti fare una revisione più approfondita della lettera almeno una volta al mese e inserire, se ci sono stati, i significativi cambiamenti che hanno invaso la tua vita. Cerca di mantenere una prospettiva equilibrata, dando peso sia alle lezioni apprese che ai traguardi futuri. Con ogni aggiornamento, tenendo sempre presente da dove sei partito, potrai ripensare accuratamente il tuo percorso e impostare nuove pietre miliari con la consapevolezza maturata giorno dopo giorno.

Spero davvero tu possa comprendere l'enorme valore di questo strumento. Come tutte le cose importanti nella vita, la lettera a te stesso richiede impegno, onestà e una certa dose di vulnerabilità. Aprirsi ti permette di creare uno spazio libero dal giudizio dove i tuoi veri sentimenti, paure e speranze possono fluire liberamente. Questo processo di ispezione interiore supporta la tua crescita e ti spinge a prendere quella responsabilità che è il cuore dello sviluppo personale.

Il viaggio che stai facendo è unico e lo sarà ancor di più se a scrivere il racconto sarà un protagonista deciso a rimanere tale e non solo un personaggio minore.

Ricorda che solo tutto quello che hai il coraggio di sognare, come diceva Walt Disney, può diventare realtà. Sogna in grande, metti i tuoi desideri più saggi su carta, e poi lavora duro per trasformarli in traguardi tangibili. La tua lettera è anche un trampolino di lancio verso i tuoi successi futuri perché la chiarezza di intenti genera la forza e la determinazione per smuovere le montagne.

Ogni volta che incontri un ostacolo sarà la lettera a ricordarti il perché hai iniziato quel percorso e quali erano le tue aspirazioni iniziali.

Se hai davanti a te una montagna da scalare o se sei già sulla vetta non importa. Ciò che scrivi determina il percorso che seguirai. In queste pagine hai la libertà di essere completamente te stesso, senza barriere o finzioni. Sii audace nel delineare i tuoi obiettivi, realistico nell'apprezzare dove ti trovi ora, e sempre gentile nel ricordare ciò che hai fatto con le difficoltà incontrate. Mentre rappresenti la tua vita attraverso le tue parole è

importantissimo infonderti ottimismo e speranza, poiché è la visione di un futuro luminoso che spesso ci guida attraverso i momenti bui del presente.

Non limitarti a fissare obiettivi materiali o professionali; considera anche gli aspetti emotivi e spirituali perché la felicità consapevole nasce dall'equilibrio tra le diverse sfere della vita. Prenditi cura del tuo benessere emotivo come impegno prioritario. Impara a perdonare i tuoi errori, riconoscendoli come step inevitabili nel tuo cammino e, nelle ultime parole della tua lettera, ricordati di celebrare i successi, non importa quanto piccoli possano sembrare. Scrivi con amore e compassione verso te stesso, consapevole che la persona che sei oggi è il risultato delle esperienze che hai vissuto ma che ora puoi dare di più grazie ad una nuova determinazione personale. Leggi attentamente la lettera ogni giorno, ricordandoti di rimanere fedele ai tuoi valori e agli obiettivi più profondi. Può essere utile anche condividerla con una figura di fiducia, qualcuno che può offrirti un altro punto di vista e incoraggiarti a conquistare i tuoi sogni. In alcuni casi, la tua lettera non è solo per te, ma può diventare una fonte di

APPO: *Giorno per giorno, la conquista della felicità attraverso la crescita personale.*

ispirazione e un promemoria per coloro che ti sono vicini, dimostrando con l'esempio come si può consapevolmente modellare la propria vita.

Rispetto per te che vuoi imparare

# 14 Domanda 4 - Esplora il silenzio

## Domanda 4

*“Riesco a meditare per almeno 10 minuti per migliorare la mia concentrazione e serenità?”*

*“La meditazione è come pulire uno specchio: più lo si pulisce, più chiaramente si riflette la realtà.”*

Ajahn Chah

Oggi la meditazione è un argomento di moda nel mondo occidentale e tutti sanno di cosa si parla ma sono ancora pochi coloro che praticano regolarmente questa disciplina. Gli studi scientifici confermano che la meditazione può portare numerosi benefici per la salute mentale, come la riduzione dello stress, l'aumento della concentrazione e un miglioramento dell'equilibrio emotivo.

La quarta domanda del metodo APPO ti invita a dedicare questo momento della giornata ad una pratica che può

portare reali cambiamenti nel modo con cui affronti la vita quotidiana.

Conosci Ray Dalio? Questo famoso investitore e filantropo ha sottolineato pubblicamente l'importanza della meditazione nella sua routine quotidiana. Dalio attribuisce parte del suo successo, e del suo equilibrio mentale, alla pratica regolare della meditazione. Come lui, molte persone famose fanno ricorso a questa pratica sviluppata in oriente tanto tempo fa.

Ti consiglio di esplorare diverse tecniche di meditazione, come la mindfulness o la meditazione trascendentale, per trovare quella che funziona meglio per te. Dedica del tempo ogni giorno a sederti in silenzio e a concentrarti sulla tua respirazione o su un mantra. Se sei una persona iperattiva e non riesci a stare seduto allora prova la meditazione camminata, una forma di meditazione in movimento che permette di usare il ritmo dei passi e la sensazione dei piedi che toccano il suolo per sfuggire alla trappola dei pensieri automatici.

Questo tipo di meditazione può essere particolarmente benefica se ti senti ansioso o se hai difficoltà a rilassarti in

posizione seduta per lunghi periodi. Ricorda che la pratica costante è la chiave per ottenere risultati e che se dedichi almeno dieci minuti al giorno alla meditazione puoi fare una grande differenza nello sviluppo del tuo mondo interiore.

Ognuno di noi può trovare lo spazio mentale e temporale per inserire questa abitudine benefica nella propria giornata. Non si tratta solo di trovare tempo, ma di occuparlo in modo costruttivo per prepararsi alla frenesia quotidiana e rigenerarsi, per abbassare il cortisolo che viene prodotto in eccesso al mattino. Non sottovalutare l'impatto che questi pochi minuti possono avere sul resto della tua giornata; possono, infatti, realmente trasformare il tuo approccio alle sfide quotidiane, rendendoti più calmo, focalizzato e resiliente. Lasciati guidare dal tuo respiro, permetti alle tue sensazioni di fluire e osserva senza giudizio, ritrova il contatto con il tuo io interiore e coltiva quel senso di pace che potrà accompagnarti nelle attività che affronti. Non è necessario ambire a ottenere subito risultati; come ogni abilità, la meditazione richiede pazienza e pratica. Gradualmente, con l'esercizio

costante, potrai notare come i tuoi livelli di stress diminuiscono e come la tua capacità di concentrarti migliori sensibilmente. Inizia con piccoli passi e non demoralizzarti se all'inizio la tua mente si opporrà al suo svuotamento: è normalissimo.

La chiave è rimanere coerente e paziente con te stesso. Al pari dell'esercizio fisico, la meditazione rinforza la mente e contribuisce a costruire la resilienza agli stress della vita quotidiana. Coltivare la presenza mentale e la consapevolezza attraverso la meditazione ti permette di rispondere agli eventi invece di reagire impulsivamente. È una forma di addestramento che ti prepara a navigare con grazia tranquillità le correnti turbolente della vita.

È fondamentale, tuttavia, che ti avvicini alla meditazione senza pregiudizi e con pazienza, poiché i benefici spesso richiedono del tempo per manifestarsi appieno.

Ricordati di creare uno spazio tranquillo e libero da distrazioni dove potrai eseguire la tua pratica meditativa. Concentrati sul respiro, segui il naturale fluire dell'aria in entrata e in uscita e lascia andare ogni pensiero che ti attraversa la mente. Dedica questo tempo a te, per

ricollegarti con la parte di te che è meno superficiale e reattiva.

Ti mostro un elenco di persone famose che praticano regolarmente la meditazione e che ne sono entusiaste: Oprah Winfrey, nota per essere una forte sostenitrice del potere della meditazione e della pratica della gratitudine; Steve Jobs, non faceva mistero della pratica della meditazione Zen, un elemento che ha influenzato anche il design dei prodotti Apple; LeBron James, celebre cestista che utilizza la meditazione per migliorare il suo focus e la performance durante le partite; Katy Perry, cantante che pratica la meditazione trascendentale per gestire lo stress e l'ansia; Paul McCartney, membro storico dei Beatles, che ha adottato la meditazione trascendentale come una parte essenziale della propria vita e Arianna Huffington, fondatrice de "The Huffington Post" che promuove i benefici della meditazione per migliorare la produttività e il sonno. Questi individui, provenienti da diversi ambiti professionali, ci dimostrano che la meditazione non è limitata a uno specifico stile di vita o carriera, ma è uno strumento accessibile e utile per tutti.

Questi sono alcuni consigli per iniziare a meditare ma se non riesci in autonomia ti prego caldamente di chiedere l'aiuto di un insegnante o di un'app di meditazione che ti possa guidare passo dopo passo. Ripeto, non scoraggiarti se non ottieni risultati immediati; come ogni nuovo abito mentale o capacità, la meditazione migliora con la pratica.

**Consiglio numero 1:** trova il metodo che fa per te. Non tutte le tecniche di meditazione sono ideali e giuste per ogni persona. Alcuni potrebbero preferire la meditazione guidata, mentre altri la ripetizione di un mantra o la consapevolezza del momento presente. Prova diversi metodi e scegli quello che ti sembra più naturale e confortevole.

**Consiglio numero 2:** crea una routine. Decidi un momento della giornata dedicato alla pratica meditativa. Che sia al mattino al risveglio, durante la pausa pranzo o prima di andare a letto, trovare un orario fisso può aiutarti a mantenere la routine. La ripetizione renderà la meditazione una parte integrante della tua giornata e incrementerà la probabilità che tu persista nel tempo.

**Consiglio numero 3:** non giudicarti. Saranno inevitabili

momenti di distrazione e difficoltà, specialmente all'inizio. Accetta questi momenti senza frustrazione: sono parte del processo di apprendimento e di miglioramento nel lungo periodo.

**Consiglio numero 4:** usa il corpo. La posizione del corpo è importante, ma non è necessario sedere in posizioni scomode o provare pose da yoga complesse.

**Consiglio numero 5:** partecipa a comunità di pratica. Incontrarsi con altri che meditano regolarmente può offrire supporto, motivazione e nuove tecniche da incorporare nella tua routine.

**Consiglio numero 6:** leggi libri o ascolta podcast sulla meditazione. Espandere la tua comprensione e conoscenza può alimentare la tua ispirazione e il tuo impegno verso la pratica.

**Consiglio numero 7:** registra i tuoi progressi. Tenere traccia delle tue sensazioni e dei tuoi pensieri dopo ogni sessione di meditazione può aiutarti a riconoscere i suoi benefici gradualmente.

La correlazione tra meditazione e infiammazione è stata oggetto di studi scientifici che suggeriscono come la

pratica regolare possa effettivamente ridurre i marker dell'inflammation nel corpo. Gli effetti antinfiammatori contribuiscono a promuovere uno stato di benessere generale e a prevenire moltissime malattie croniche correlate allo stress e all'inflammation cronica.

Inoltre, la meditazione può migliorare il sistema immunitario e accelerare i processi di guarigione.

Concludendo, è chiaro che dedicare del tempo alla meditazione non solo calma la mente ma può anche avere ripercussioni significative sulla salute fisica. L'impatto di questa pratica millenaria va ben oltre il benessere psicologico, agendo su meccanismi fisiologici che sostengono la salute e l'equilibrio dell'organismo.

Prova a darti una chance ogni mattina per iniziare con mente chiara e spirito riposato, rendendo la meditazione un vero e proprio atto di cura verso te stesso. Imparare a meditare è un viaggio personale e, mentre ci sono molte risorse esterne per aiutarti, l'esperto più importante su ciò che funziona per te rimani sempre tu.

Ascolta, sperimenta e adatta la meditazione alle tue esigenze. Ricorda, lo scopo non è svuotare la mente di

ogni pensiero, ma piuttosto osservare i pensieri senza giudizio e lasciarli fluttuare nel momento presente. Con pratica e pazienza, scoprirai che anche pochi minuti al giorno possono portarti benefici impensabili a lungo termine.

Rispetto per te che vuoi imparare

# 15 Domanda 5- Quello che non sai condiziona quello che sai

## Domanda 5

*“Sono consapevole che nella mia visione dei problemi possono esserci dei punti ciechi? Imparo a confrontarmi con altre persone per identificare come posso correggere le mie azioni?”*

*“I nostri punti ciechi sono spesso i nostri più grandi nemici.”*

Daniel Kahneman

Uno dei pilastri del metodo **APPO** è la consapevolezza che dobbiamo imparare a leggere la realtà nel modo più obiettivo possibile, se vogliamo evolverci consapevolmente e trovare la felicità autentica. Di fronte ad un problema complesso dobbiamo essere in grado di arricchire il nostro **palazzo della conoscenza** utilizzando anche altri punti di vista per prendere decisioni migliori. Anche se è una realtà spiacevole, che la tua mente tende a

non considerare, devi accettare che, quasi sempre, alcuni aspetti delle situazioni in cui ti trovi possono sfuggire al tuo controllo e che anche il tuo intuito può essere fallace. Se impari a condividere le tue analisi e a confrontarti con altre persone puoi scoprire più facilmente i punti ciechi che limitano i tuoi progressi.

Se sei impegnato a realizzare i tuoi desideri o a liberarti dalle dipendenze devi trovare il tempo di fermarti a riflettere anche su quali altre possibilità non hai ancora considerato. Un mentore può aiutarti nella distinzione tra ciò che credi di sapere e ciò che è necessario sapere. Ciò implica l'umiltà di riconoscere che le nostre convinzioni possono essere messe in discussione e migliorate attraverso il dialogo con altri soggetti qualificati. In questo processo collaborativo, che non è naturale, possiamo affinare la nostra visione del mondo e delle situazioni che ci circondano.

Chiedere ad un esperto ti costringe ad avere un atteggiamento umile e ad essere aperto all'apprendimento costante. Ti permette di accogliere nuove prospettive che potrebbero essere rivelatrici di potenziali punti di svolta.

È fisiologico cadere nell'errore di credere che la tua visione sia la più valida su ogni aspetto della vita ma è necessario riconoscere che ogni individuo ha un filtro personale attraverso cui interpreta gli eventi e che non è detto che sia quello giusto. La diversità delle opinioni non deve essere vista come una minaccia ma come un'opportunità per investigare opzioni nascoste. Pensa ad esempio a chi rinuncia agli acquisti online perché ha sentito parlare delle truffe che possono coinvolgere chi invia i propri dati via Internet. Senza valutare singolarmente la sicurezza dei siti web, e i vari meccanismi di protezione che possono essere adottati, queste persone rischiano di rinunciare a delle opportunità per via di un timore prevalentemente infondato. Come diceva il generale Patton, spesso ci facciamo consigliare dalle nostre paure. Imparare a discriminare le minacce reali da quelle ipotizzate può sbloccare nuove strade per l'azione e aprire scorciatoie inaspettate verso i tuoi obiettivi.

Il confronto diventa uno strumento essenziale per aprire la mente e percorrere strade nuove, forse più snelle e

soddisfacenti se considerate con maggiore attenzione.

Condividere e riflettere con individui che hanno maggiore esperienza e una diversa comprensione del problema può aiutarti a distinguere tra timori irrazionali e precauzioni legittime, consentendoti di espandere la tua conoscenza e migliorando la tua interazione con il mondo.

In ogni aspetto della vita devi costruire stanze per il tuo personale palazzo della conoscenza ma una grande accelerazione nella comprensione del mondo avviene se ti rivolgi alle persone giuste, a coloro che hanno sviluppato con il tempo quel sapere specifico che a te serve e che sono capaci di fornirti sintesi efficaci.

Ascoltare attivamente le altre persone può aprire incredibili orizzonti di miglioramento ma devi sfidare le tue credenze e i preconcetti. È importante, quindi, cercare di capire chi sono i tuoi potenziali “maestri” per ogni settore in cui hai deciso di migliorare. Generalmente all’inizio della nostra vita i maestri sono i genitori o gli insegnanti ma essi non possono andare oltre le loro conoscenze e le loro abilità acquisite. Assodato che imparare è un processo continuo, a un certo punto è

essenziale estendere il proprio orizzonte verso mentori diversificati che dispongano di una gamma più ampia di competenze. Questi maestri alternativi possono essere trovati in libri, articoli, conferenze, o persino podcast che trattano argomenti di tuo interesse, quando non hai le risorse per accedere a quelle risorse umane direttamente. Essenziale diventa la tua capacità di porre domande critiche e di mettere in discussione le risposte al fine di assimilare gli insegnamenti profondi e personalizzati che ne derivano. Devi andare alla ricerca di una guida soprattutto quando ti rendi conto di essere entrato in un vicolo cieco e di non riuscire a progredire.

Se, ad esempio, decidessi di smettere di fumare, potresti aver bisogno di confrontarti con chi è già riuscito in questa operazione. Sarebbe saggio ascoltare i suoi consigli, osservare i vari approcci e, eventualmente, adattarne uno per le tue esigenze specifiche. La mera volontà talvolta non è sufficiente e dire “ce la faccio da solo” può significare uno sforzo maggiore con minori risultati.

Se agisci chiedendo aiuto puoi beneficiare delle strategie

che hanno già funzionato per gli altri. Questo non soltanto può incrementare la tua motivazione ma può anche offrire soluzioni pratiche per raggiungere il tuo obiettivo in tempi più brevi. Se ci pensi bene, la collaborazione e il confronto sono spesso alla base delle scoperte più significative. Sia nel piccolo che nel grande la condivisione delle esperienze arricchisce il singolo e la collettività. Non sottovalutare quindi l'importanza di costruire un network di persone competenti e stimolanti che possano fornirti non solo consigli ma anche ispirazione.

Il tuo successo e il tuo percorso di crescita sono influenzati enormemente dalla qualità delle relazioni che coltivi. Accettare consigli e critiche costruttive è un elemento chiave. Se una persona che ti vuole bene ti rimprovera per un comportamento incoerente puoi pensare di offenderti o sfruttare quella occasione per riflettere. Aprirsi al dialogo costruttivo permette di correggere eventuali errori di percorso e rafforza la tua consapevolezza di accettare necessarie correzioni. Piuttosto che chiuderti nell'egoismo della tua presunta

perfezione, accogli l'opportunità di crescere attraverso i feedback altrui.

Il cammino verso l'eccellenza è intriso di momenti di apprendimento condiviso dove la discussione aperta e onesta diventa uno strumento potente. Devi individuare quali siano le persone competenti che possono darti un punto di vista significativo sul singolo problema che hai deciso di risolvere e chiedere consigli sul progetto che hai creato.

Entra a far parte di comunità di persone con i tuoi stessi interessi e cerca di evitare relazioni superficiali.

Jim Rohn, filosofo e oratore motivazionale, sosteneva che “siamo la media delle cinque persone con cui passiamo più tempo”. Questa visione mette in evidenza l'importanza delle influenze sociali sul nostro sviluppo personale e professionale. Essere selettivi nelle compagnie che manteniamo può essere quindi strategico per il nostro successo ma soprattutto per il nostro benessere.

Evitando di circondarci abitualmente di persone negative o di quelle che non condividono i nostri valori

fondamentali favoriamo un ambiente più propizio per la nostra evoluzione.

In questo momento puoi fare una sincera analisi e capire chi influenza maggiormente la tua vita? Puoi trovare mentalmente qualcuno in grado di donarti

l'incoraggiamento e le competenze necessarie per aggirare gli ostacoli? Coltivando legami con chi ti ispira potrai elevare te stesso e se le loro lezioni saranno valide e costruttive nel tuo percorso di crescita avverranno tanti cambiamenti in breve tempo.

Pensa alla differenza che c'è tra andare in palestra e allenarti da solo oppure scegliere di essere seguito da un personal trainer. Se ti alleni da solo non potrai mai avere un punto di osservazione diverso su quell'esercizio che esegui in modo maldestro. Il personal trainer non solo può fornirti le tecniche corrette ma anche motivazione e spinta a superare i tuoi limiti. La stessa cosa si applica in qualsiasi settore della vita. Essere aperti a nuove interpretazioni e approcci diversi può rivelare metodi più efficaci e soddisfacenti per raggiungere i tuoi obiettivi. In fin dei conti l'apprendimento non è solo un processo di

acquisizione ma anche di discriminazione e selezione delle informazioni per una integrazione migliore degli stimoli nel tuo schema di pensiero e azione .

Scambiare esperienze, dialogare e porsi in ascolto può contribuire significativamente al percorso di crescita personale e alla rielaborazione di schemi mentali che fino ad ora abbiamo ritenuto immutabili. In definitiva, dobbiamo essere disposti a metterci in discussione e ad accettare di poter migliorare grazie ai consigli qualificati. Costruire una rete di sostegno con individui che ti sfidano, ti ispirano e ti inducono a essere la migliore versione di te stesso è un processo arricchente. Riflettere sulle persone che incrociano la tua strada e comprendere la profondità del loro impatto sulla tua vita è fondamentale. Analizza le tue amicizie e relazioni: stai davvero investendo tempo in connessioni sagge e nutritive? Mantenere l'apertura mentale verso nuove relazioni e esperienze può apportare immense ricchezze permettendoti di imparare e di crescere incessantemente quando scegli con cura i tuoi interlocutori. D'altra parte, è altrettanto importante imparare a lasciar andare le relazioni che non servono più

per la tua crescita o che ti trascinano verso il basso. La tua evoluzione personale sarà fortemente influenzata dall'ambiente circostante. È un atto di coraggio sapersi allontanare da chi non aggiunge valore alla tua esistenza o contrasta con i tuoi nobili obiettivi. Allo stesso modo è essenziale circondarsi di persone che conoscono la direzione verso cui desideri andare e che possono funzionare da modelli positivi. Scegli di frequentare coloro che ti elevano, coloro che vedono il potenziale in te e ti incoraggiano continuamente. Se puoi, cerca di creare o frequentare una **comunità pensante**, un luogo di dialogo attivo tra spiriti affini, che possono crescere insieme e supportarsi a vicenda attraverso successi e fallimenti. Ogni persona che incontri potrebbe avere qualcosa di unico da insegnarti; sta a te riconoscere questo valore e saperlo utilizzare a tuo favore. In un mondo così interconnesso, le opportunità di apprendimento si moltiplicano ma bisogna essere capaci di distinguere tra ciò che è effimero e ciò che non lo è. Assicurati di riflettere periodicamente su chi fa parte del tuo cerchio sociale e se gli scambi che hai contengono

veramente benefici reciproci.

In ultimo, non temere il cambiamento nelle relazioni personali poiché attraverso il cambiamento si trova l'opportunità di scoprire aspetti di te stesso che forse non conoscevi. L'aggiornamento costante della tua cerchia sociale e delle tue "banche dati" umane è sinonimo di un atteggiamento proattivo verso la vita. Non dimenticare che la scelta delle persone che hanno accesso alla tua quotidianità è un privilegio e una responsabilità; seleziona con saggezza ogni "influencer" personale per creare una realtà consona agli obiettivi più elevati a cui aspiri. Considera ogni incontro come un potenziale seminario di vita, dove potresti imparare qualcosa di prezioso. Ogni dialogo, ogni scambio di opinioni e persino momenti condivisi in silenzio possono arricchirti se riesci a impegnarti con presenza mentale e apertura emozionale. Dimostrare gratitudine verso chi contribuisce positivamente al tuo percorso vitale amplierà la tua rete di sostegno e incoraggerà ulteriori interazioni. Ricorda, ciascuno ha la responsabilità della propria esistenza e del proprio sviluppo. Cercare la guida, la saggezza e le

esperienze di coloro che sono più avanti nel percorso che desideri seguire può fare la differenza. Solo riflettendo su questa domanda guadagnerai competenze e conoscenze preziose, sarai incoraggiato a superare i tuoi limiti e a esplorare il tuo vero potenziale.

Rispetto per te che vuoi imparare

# 16 domanda 6 - Incanta la tua mente

## Domanda 6

*“Investo 5 minuti nel leggere le dichiarazioni/affermazioni positive che ho scritto. Posso creare in questo modo valore per me e per gli altri?”*

*“Le affermazioni sono un modo per connettersi con il proprio potere interiore.”*

Wayne Dyer

La prima delle **domande d'oro** che possono migliorare giorno per giorno la tua formazione è la domanda che riguarda la lettura ad alta voce delle tue **dichiarazioni/affermazioni**. Affinché diventino efficaci, è necessario che tu creda sinceramente in esse e che le pronunci con convinzione. Potrebbero essere frasi semplici come “Sono grato per la mia salute” o più specifiche come “Ogni passo che faccio verso i miei obiettivi aumenta il mio successo”. Nel mondo

anglosassone si usa il termine affermazioni per indicare la ripetizione di queste verità che spesso escono dal nostro spazio cosciente. Trovo che il termine **dichiarazione** permetta di prendere un impegno più solenne con noi stessi e che permetta al cervello di raggiungere la motivazione necessaria per portare avanti il suo piano d'azione quotidiano.

Le affermazioni/dichiarazioni, come strumento immateriale ad effetti reali, nascono in America a opera di Emile Coué all'inizio del XX secolo con il suo famoso mantra "Ogni giorno, sotto ogni aspetto, sto diventando sempre migliore". Sono oggetto di studio e di divisioni ancora oggi perché la semplicità del loro utilizzo sembra contraddire la complessità dei risultati che promettono. Molte persone testimoniano miglioramenti dopo avere abbracciato questa pratica. Una scrittrice che ha fatto delle affermazioni il proprio cavallo di battaglia è Louise Hay, sostenitrice dell'importanza del pensiero positivo e dell'amore per sé stessi come strumenti di guarigione fisica ed emotiva. Hay ha contribuito a diffondere l'idea che la nostra salute e il nostro benessere sono fortemente

influenzati dalle nostre convinzioni e dai nostri pensieri interni. Attraverso i suoi libri e le sue conferenze, ha ispirato milioni di persone a trasformare le proprie vite con affermazioni come “Sono degno di amore” o “Ogni esperienza che faccio è perfetta per la mia crescita”. Il successo delle affermazioni può essere incrementato quando vengono integrate in una routine quotidiana, come parte della meditazione mattutina o come mantra da ripetere durante il giorno. La chiave sta nell’essere costante e paziente poiché i cambiamenti di mentalità richiedono tempo e dedizione. Le dichiarazioni mattutine ti permettono di celebrare ogni vittoria, indipendentemente dalla grandezza, e continuare a spingerti verso aspettative più elevate con positività ed entusiasmo. Ricorda che ogni individuo ha un ritmo unico di cambiamento e che confrontare il proprio percorso con quello di altri può risultare controproducente. Piuttosto, concentra la tua energia sullo sviluppo e sui progressi acquisiti giorno per giorno. Con le dichiarazioni riguardanti le certezze della tua vita avrai più cura di te, rafforzerai la capacità di superare sfide sempre più grandi

e le affronterai con le certezze costruite sui tuoi successi passati. Nel tuo viaggio accogli ogni errore, non mi stancherò di ripeterlo, come opportunità di apprendimento e ogni successo come trampolino di lancio per le prossime conquiste. Non aver paura di personalizzare le dichiarazioni per riflettere gli obiettivi e le aspirazioni che sono cruciali per te. Questa tecnica non solo rende le affermazioni più rilevanti, ma rinforza la connessione tra i tuoi pensieri e la realtà che desideri creare. Se durante la pratica delle dichiarazioni scoprire che alcune affermazioni sono poco adattabili alle tue circostanze, non esitare a modificarle o a crearne di nuove in risposta ai cambiamenti della tua vita.

L'ultimo autore che voglio citarti come mentore per le tue affermazioni è Tony Robbins, che preferisce chiamare queste espressioni “incantesimi”, enfatizzando il loro potere di trasformazione e asserendo che ripeterle può effettivamente alterare lo stato fisiologico e psicologico di una persona. Robbins consiglia di integrare le affermazioni con un movimento fisico, come un gesto della mano o un'espressione facciale corrispondente, per

connetterle ancora più profondamente alle sensazioni corporee e migliorarne l'efficacia.

Il lavoro di Tony Robbins consiste nello spronare chi ascolta a trovare le proprie convinzioni limitanti e sostituirle con quelle che legittimamente dovresti provare per il fatto di essere vivo e forte. Sia nella vita privata che nel contesto professionale, Robbins dimostra come le affermazioni, abbinate a visualizzazioni chiare e a emozioni potenti, possano portare a quei cambiamenti di atteggiamento e di azione che sono essenziali per realizzare il successo desiderato. Con disciplina e un utilizzo attento di queste tecniche, ciascuno può imparare a plasmare la realtà in accordo con il proprio essere. Che si tratti di migliorare la propria autostima, di incentivare la creatività o di perseguire traguardi di natura professionale, l'utilizzo di affermazioni ben strutturate è un esercizio mentale che va oltre la semplice ripetizione meccanica. È il riconoscimento della propria innata capacità di crescere e progredire nel mondo, riportando l'attenzione alle qualità positive e alle possibilità che abbiamo davanti.

Ed ecco una semplice tecnica per cominciare da oggi a creare le tue affermazioni/dichiarazioni vincenti:

1. Scegli un obiettivo chiave o un desiderio che vuoi realizzare.
2. Formula diverse dichiarazioni che riflettano il tuo risultato come se fosse già compiuto. Assicurati che le affermazioni siano brevi, positive e in prima persona.
3. Ripeti le dichiarazioni a voce alta almeno una volta al giorno, con convinzione. **Amplifica ogni frase con l'emozione di aver già realizzato nel tuo cuore il tuo intento.** Visualizza l'affermazione mentre la dici creando un'immagine vivida del tuo trionfo.
4. Pratica queste dichiarazioni quotidianamente, facendole diventare parte integrante della tua routine di pensiero. Accogli tutte le sensazioni che emergono mentre immagini di aver già raggiunto il tuo traguardo.
5. Rafforza l'affermazione con azioni coerenti, poiché le parole da sole non sono sufficienti se

non sono seguite dai fatti. Svolgi ogni giorno piccoli passi che ti conducano verso la realizzazione del tuo obiettivo. Riconosci e celebra i progressi: porre attenzione ai cambiamenti, anche i più piccoli, è importante per mantenere la motivazione.

6. Sii flessibile e paziente con te stesso. Gli obiettivi e i desideri possono evolversi nel tempo, e di conseguenza anche le tue affermazioni dovrebbero adeguarsi a questi cambiamenti. Cerca ispirazione in coloro che hanno raggiunto obiettivi simili e prendi nota delle loro parole e strategie vincenti.

Ogni dichiarazione letta ad alta voce rivela il tuo impegno nel realizzare la tua visione e, allo stesso tempo, ti fornisce una base solida da cui partire. Persistendo con convinzione e ottimismo, è possibile superare ostacoli apparentemente insormontabili e apportare modifiche durature nella tua vita. Sperimenta varie tempistiche e contesti per trovare i momenti più adatti in cui le tue affermazioni hanno l'impatto più forte. Sii aperto a ricevere consigli e feedback da persone che ammiri e che

hanno successo poiché il loro supporto può essere prezioso nel fortificare la tua convinzione nel potere delle affermazioni. Non smettere mai di credere nell'importanza del tuo impegno quotidiano nel mantenere una mentalità positiva. Attraverso dedizione e pratica costante vedrai come le tue dichiarazioni diventeranno realtà concrete nella tua vita permettendoti di vivere l'esistenza che hai sempre sognato. Ricorda, il potere delle parole è immenso e quando queste vengono pronunciate con intento e fede, possono spianare la strada per una trasformazione profonda e significativa.

Le tue dichiarazioni devono diventare un'abitudine e presto scoprirai che il loro potere trascende gli attimi in cui vengono pronunciate. Ogni giorno si presenterà l'opportunità di testimoniare la verità nelle tue parole, attraverso decisioni guidate dai tuoi valori e obiettivi. Con il tempo, tali pratiche solidificheranno la base sulla quale edificherai la vita dei tuoi sogni. La costanza nel ripetere le dichiarazioni è tanto cruciale quanto la determinazione di compiere azioni concrete. Il significativo impatto inizia davvero quando l'incantesimo delle parole integra la

trama magica dei tuoi atti quotidiani. Rendere i desideri concreti non è un atto di pura immaginazione ma un viaggio da vivere passo dopo passo, parola dopo parola, migliorando la tua realtà giorno dopo giorno.

Ogni persona di successo ha sempre costruito prima dentro di sé una percezione positiva e un'identità che la conducesse irrinunciabilmente verso l'ascesa personale e professionale. La tua autocoscienza rafforzata dalle **dichiarazioni** diventa quindi l'espressione tangibile della volontà che hai di evolverti. Le parole diventano duttili strumenti nelle tue mani dando forma ai tuoi pensieri più intimi e traducendoli in azioni assertive. Costruisci il tuo futuro in perfetta armonia con il campo delle possibilità che hai delineato attraverso le tue convinzioni più profonde.

Ti racconto l'aneddoto di un grande attore che credeva nella potenza delle dichiarazioni/affermazioni. Ogni mattina, si poneva davanti allo specchio e ripeteva con ardore le parole che incarnavano la persona che voleva diventare. Non solo pronunciava affermazioni riguardo al suo successo artistico ma recitava anche quelle relative

alla sua vita personale, al benessere e alle relazioni. Con anni di pratica in **affermazioni** specifiche questo attore ha visto la sua carriera prendere il volo e le sue dichiarazioni quotidiane che iniziavano a manifestarsi nella realtà. Sai come si chiama questo attore? Jim Carrey.

Lui è l'esemplificazione di come annunciare i propri desideri possa trasformare la realtà. Ha raccontato la storia di come scrisse un assegno a se stesso per dieci milioni di dollari per "servizi di recitazione resi", datato Thanksgiving 1995, e di come lo avesse conservato nel suo portafogli. E poi, proprio prima della data che aveva scritto sull'assegno, ottenne il ruolo da protagonista in "Dumb and Dumber" che gli garantì una paga vicina a quella somma!

Ora non hai più nessuna scusa per evitare di scrivere le tue dichiarazioni quotidiane. Fissale sul muro, sullo specchio del bagno, sul quaderno dei tuoi pensieri e memorizzale ad alta voce nel tuo cuore; le parole che scegli saranno il fondamento su cui erigerai un impero personale di autorealizzazione. Attraverso la pratica diligente delle affermazioni, scoprirai presto che i confini

che prima consideravi inamovibili si sposteranno, allargando l'orizzonte delle opportunità umane a tua disposizione. Non sottovalutare la forza di ripetere una semplice sequenza di parole perché è lì che germinano i semi della speranza e del cambiamento autentico.

Come diceva Pier Paolo Pasolini, gli uomini hanno bisogno di poesia, per dare voce a quel che nel quotidiano non si lascia raccontare. E le dichiarazioni sono la poesia della tua nuova mente intenzionale, contengono la melodia dei tuoi sogni, l'essenza del tuo essere luminoso futuro. La danza delle parole positive recitate con fiducia rallenta le fobie e stimola l'energia del creare, spinge le possibilità dell'esistere oltre quelle barriere imposte dall'incredulità che alberga in noi e ci fa da zavorra. Fatti canto di te stesso, poeta della tua vita, scultore della tua realtà con le parole che scrivi e che pronunci.

E se ti senti, a volte, un buono a nulla, incapace di creare affermazioni credibili allora ricorda che ogni grande storia contiene capitoli di fallimento e dubbio.

Da queste pagine impariamo e ci reinventiamo. La percezione negativa di te stesso è solo una temporanea

manca di fiducia che può essere trasformata con l'azione. Sfida il tuo dialogo interno negativo sostituendolo con dichiarazioni di autostima e capacità che puoi sviluppare con il tuo **APPO personal trainer**. Magari oggi non vedi il valore in te stesso ma domani, attraverso una continua e incrollabile promessa di crescita, potresti guardare nello specchio e vedere il riflesso del tuo cambiamento.

Sarò fiero di ricevere un giorno le tue affermazioni e condividerle con la mia **comunità pensante**. Noi siamo ciò che crediamo di essere e con il potere delle **dichiarazioni** materializziamo quel credo nel mondo esterno. Sii fedele a queste parole, persevera anche quando gli obiettivi sembrano inafferrabili. Imprimile in ogni azione e ogni pensiero perché proprio lì si annida il potenziale illimitato di cambiare il corso della tua vita. Non dimenticare, sei l'architetto del tuo destino e le affermazioni sono i mattoni con cui costruisci giorno dopo giorno le fondamenta del tuo futuro.

# 17 Domanda 7 - Un segreto da divulgare

## Domanda 7

*“Dedico almeno 5 minuti alla pratica della **gratitudine**. Posso ringraziare interiormente chi mi ha fatto sentire amato e che ha reso speciale la mia vita? Riesco anche a ringraziare chi ha posto degli ostacoli lungo il mio cammino?”*

*La felicità non è qualcosa di già pronto. Viene dalle tue azioni. E una delle azioni più importanti è la gratitudine.*

Dalai Lama

Quanto è importante iniziare il giorno sapendo di essere i custodi del vero segreto della felicità? Iniziare fin dal mattino a ringraziare per ciò che abbiamo plasma un'esistenza basata sulla positività e l'abbondanza. È una pratica che trasforma il cinismo in speranza e il dolore in apprezzamento. Concentrando la tua forza di volontà nel provare gratitudine puoi trasformare profondamente le tue

esperienze quotidiane.

Grazie a questa domanda avrai una visione più positiva della vita e sarai predisposto a cogliere le opportunità che si presentano. Guardando con questi occhiali teorici il giorno che inizia potrai vedere le piccole cose buone che prima sfuggivano alla tua attenzione. Un sorriso, un gesto gentile, una parola amorosa diventano tesori, piccole perle di gioia nel tessuto della quotidianità. La sfida però è mantenere questa pratica anche quando le circostanze sono avverse e tutto sembra remare contro. L'attitudine a essere grati non è così diffusa come si potrebbe pensare. Si tratta di un cambiamento mentale che richiede impegno e autodisciplina. Con un po' di pazienza e pratica quotidiana anch'essa può diventare una delle abitudini positive introdotte dal metodo **APPO**.

Immagina di ringraziare per esserti alzato questa mattina e di essere un miracolo nel miracolo del giorno che stai per vivere. Nutri la tua mente con pensieri che evidenziano quanto tu sia fortunato, anche per il solo fatto di essere in vita. Invece di iniziare con il peso del tuo carico quotidiano potresti cominciare sentendo un profondo senso di apprezzamento per la vita che tu hai e che altri sognano. Così, ad esempio, potresti ringraziare per il letto caldo e accogliente in cui hai dormito, per la salute che ti consente di svegliarti e iniziare un altro giorno con una buona autosufficienza. Potresti ringraziare per tutte le cose belle che hai e che non riesci ad apprezzare, ma il vero salto di qualità lo farai quando

sarai in grado di ringraziare anche per le cose meno belle che ti succedono. Quegli ostacoli sicuramente percepiti come negativi potrebbero essere le tue più grandi lezioni di vita, ogni lotta che sei costretto a combattere forma su di te una sorta di armatura che ti rende maggiormente pronto ad affrontare il mondo nella sua durezza e a coglierne la verità oggettiva. Questo è sicuramente un messaggio controintuitivo ma è per questo che è estremamente potente. La gratitudine cambia il tuo atteggiamento verso la vita, rendendo più piccole le problematiche e magnificando le tue aspettative positive. Certo, ci sono dei momenti in cui è oggettivo non riuscire a provare un senso di gratitudine. Ci sono delle situazioni così tristi che sembra impossibile trovare quel barlume di apprezzamento. Tuttavia, persino nei momenti più bui, angoli di luce a volte si manifestano attraverso il sostegno di amici o familiari, o la nuova forza ritrovata nel sapere di poter essere d'aiuto a qualcuno. Col tempo, l'esercizio della gratitudine può aiutarti a superare i tuoi istinti demoralizzanti e a trovare significato anche nella sofferenza. Questa straordinaria risorsa interiore può aprire le porte a una felicità più profonda che altrimenti potrebbe sembrare irraggiungibile.

Accettando le sfide come un mezzo per aiutarti a crescere e rafforzandoti nelle difficoltà, comincerai a vedere il valore degli ostacoli, anche quando sono difficili da superare. Vedrai le situazioni negative non come impedimenti, ma come momenti che plasmano il tuo

carattere e affinano la tua caparbia positività.

Ricorda, ogni cambiamento comporta difficoltà e il cambiamento è nella natura stessa della vita. Accogliendo il cambiamento e utilizzando la gratitudine come tuo alleato, svilupperai un senso di pace e armonia che ti guiderà attraverso i flussi della vita quotidiana. Fai della gratitudine non solo una pratica casuale ma un aspetto essenziale del tuo essere e guarda come la tua vita si trasforma positivamente giorno dopo giorno.

Puoi ringraziare le persone che conosci o quelle che stanno per entrare nella tua vita, portandoti gioia e insegnamenti nuovi. Puoi ringraziare i disturbatori e godere del fatto che tu non sei come loro. Puoi ringraziare per le belle giornate di sole così come per quelle nuvolose, che ti danno l'opportunità di apprezzare il calore del sole che tornerà a scaldarti. Puoi ringraziare per tutte le emozioni che riesci a sperimentare perché ciò significa che sei vivo. Puoi ringraziare per le idee che albergano nella tua mente, per il tuo carico passionale e per le tue aspirazioni, per la creatività che ti fa vedere mondi che non avresti mai immaginato. Puoi essere anche grato perché ogni giorno puoi spezzare le catene delle abitudini negative.

Puoi e devi ringraziare ogni mattina se non vuoi alimentare il tuo **corpo di dolore**. Abbiamo già parlato di questa entità che vive in noi e che è la causa delle nostre più grandi disavventure. Il corpo di dolore si alimenta delle nostre emozioni negative, le ingigantisce e pertanto

complica le sfide che affrontiamo nel nostro percorso di crescita. La gratitudine è l'antidoto a questo corpo di dolore, ci libera e ci permette di vivere con una leggerezza di spirito e una tranquillità interiore quasi impensabili per chi non mette in pratica questa disciplina positiva.

Non devi pensare che la gratitudine sia un sentimento di chi è fortunato o felice. Ci sono moltissimi esempi di persone con gravi disabilità fisiche che sono comunque riuscite a fare della propria vita un inno di gratitudine.

Queste storie, spesso nascoste dal brusio quotidiano della vita, rappresentano invece per noi una finestra importantissima sulle potenzialità umane. Dal lato pratico, ti saranno sicuramente utili, perché ti permetteranno di avere dei punti di riferimento validi, delle aspirazioni concrete da seguire.

La gratitudine è un viaggio non una destinazione. E ogni passo lungo questo percorso è un dono dove impari, cresci e ti evolvi continuamente. Citiamo una persona che ad uno sguardo superficiale non avrebbe molti motivi per essere grato: Nick Vujicic. Vujicic è diventato un oratore motivazionale australiano. Nato con la tetramelia, una condizione che gli ha impedito la crescita delle braccia e delle gambe, nonostante le sue difficoltà, sta vivendo una vita piena e ricca di successi. Vujicic ha fondato la "Life Without Limbs" (vita senza arti), un'organizzazione no-profit che si occupa di aiutare le persone con disabilità a vivere una vita piena e significativa. È anche autore di diversi libri, tra cui *Life Without Limits* e *Stand Strong*.

Nel suo lavoro, Vujicic insiste sulla gratitudine come strumento per superare le sfide della vita. Ha accettato, non senza qualche difficoltà iniziale, la sua condizione fisica. È arrivato a non considerarla un ostacolo, ma un'opportunità di crescita. Sottolinea l'importanza del riconoscimento delle nostre forze interiori, della fiducia in se stessi, e del rispetto per la vita e per il prossimo. Qualunque sia la nostra situazione, Vujicic incoraggia ognuno di noi a essere grati facendo riferimento alla sua esperienza personale. Egli infatti afferma che, anche quando sembra che non ci sia nulla per cui essere grati, c'è sempre da essere grati per la vita stessa, per il semplice fatto di essere vivi. Sostiene che dovremmo riconoscere la gratitudine nelle piccole cose e nelle nostre lotte quotidiane. Queste ci rendono più forti, permettendoci di capire meglio noi stessi e ciò che ci circonda. Vujicic esorta ad apprezzare tutti i diversi aspetti della nostra vita, indipendentemente dalle circostanze esterne. Se ti è possibile, cerca su Internet il video del "Circo della farfalla", una storia brevissima ma intensa in cui Vujicic ha recitato. Questo cortometraggio rappresenta simbolicamente sia le sue battaglie personali che il suo impatto ispiratore sugli altri evidenziando la bellezza intrinseca e il valore di ogni individuo, nonostante le sfide fisiche.

Nel "Circo della farfalla" Vujicic interpreta il "fenomeno da baraccone" di un piccolo circo che viene inizialmente guardato con soggezione e pietà dal pubblico. Tuttavia, la

trama si rivela una metafora potente di liberazione e di trionfo dello spirito umano che va oltre qualsiasi limitazione fisica e si afferma con perseveranza, determinazione e un approccio indomito alla vita ricco di significato. Attraverso questo ruolo, Vujicic ha dimostrato come le limitazioni fisiche non definiscono il valore di una persona o le sue capacità di influire positivamente sul mondo. Se tu hai due braccia e due gambe sicuramente parti da una situazione più vantaggiosa ma a fare la vera differenza non sono parti del nostro corpo ma i pensieri che siamo in grado di costruire consapevolmente dentro di noi.

Farsi questa domanda ogni mattina ti aiuterà a vedere il mondo con occhi nuovi e a rispettare la struggente bellezza della quotidianità.

La gratitudine è quel meraviglioso attivatore di positività che sa accendere i riflettori per illuminare le zone buie del tuo vissuto. Se hai preso l'abitudine di scrivere un diario allora prova a scrivere ogni mattina quanto tu sia grato per qualcosa che spesso tralasci di considerare.

Se per troppe mattine di fila non riesci a provare abbastanza gratitudine allora fai una pausa e rifletti su cosa potrebbe mancare nella tua vita. Cerca nuovi stimoli, incontra persone diverse, cambia routine quotidiana.

Questo permetterà di aprire nuove porte verso la felicità e trovare motivi validi per essere grati. La gratitudine non solo migliora la nostra visione della vita ma incrementa anche la nostra salute mentale e fisica dimostrandosi una

pratica salutare con impatti a lungo termine. Decidi di fare della gratitudine una parte integrante della tua routine mattutina, un esercizio consapevole e quotidiano, proprio come fosse una forma di meditazione. Questa scelta si tradurrà in un benessere generale e in una maggiore apertura verso gli altri.

In conclusione, la lezione di Nick Vujicic e di tutti coloro che incarnano questi principi, dal Dalai Lama a Oprah Winfrey, è chiara: indipendentemente dalle circostanze o dalle difficoltà che la vita ci presenta abbiamo sempre la possibilità di scegliere la gratitudine come punto di forza e come fondamento su cui costruire una vita appagante e ispirata. Studia la vita di tutti coloro che ce l'hanno fatta proprio grazie al loro profondo senso di gratitudine e vedrai un filo comune che lega le loro storie: l'accento sul positivo, la capacità di apprezzare ciò che è prezioso, il coraggio di affrontare gli ostacoli con gentilezza e apertura mentale.

Anche tu puoi scegliere questa strada, iniziando ogni giorno a concentrarti sul presente, sulle persone che ami, sulle persone che ti amano, sulla natura che ti circonda, o su qualsiasi aspetto della tua vita che ti porta gioia e soddisfazione, persino quelle piccole o apparentemente insignificanti.

Se nonostante tutto non riesci ancora a sentirti in positivo, allora devi investigare meglio se hai al tuo interno qualche problema irrisolto che ti trattiene. A volte, alcune vicissitudini del passato o timori del futuro possono

oscurare il nostro senso di gratitudine. In tal caso, può essere utile cercare aiuto professionale, come quello di uno psicologo o di un coach, in grado di guidarti verso un percorso di crescita personale. Ci sono molte tecniche e strumenti, come la mindfulness o la meditazione, che possono aiutarti a superare questi ostacoli e a sbloccare la porta della felicità.

E come diceva Einstein, “Non possiamo risolvere i problemi con lo stesso modo di pensare con cui li abbiamo creati”. Questo significa che per trovare la vera serenità e per coltivare un sincero sentimento di gratitudine occorre spesso adottare una nuova prospettiva, aprirsi a differenti approcci di problem solving e potenziare la propria capacità di ascolto interiore. Dedica del tempo a comprendere le tue emozioni e ad allenare il pensiero, ad essere più flessibile e ottimista. Puoi scoprire nuove possibilità che ora sono nascoste dalla tua forma mentis di ingratitudine. Per questo dovresti riflettere ogni giorno sul tuo autosabotaggio. In questo momento, da zero a dieci, quanto ti senti grato per la vita e per quello che stai imparando ora?

# 18 Domanda 8 - Leggo per legittima difesa

## Domanda 8

*“In questo istante posso leggere (o ascoltare) almeno 15 minuti un libro di crescita personale?”*

*Un libro deve essere  
la scure per il mare  
ghiacciato che  
è dentro di noi.”*

Kafka

Hai letto un intero capitolo dedicato al **palazzo della conoscenza**. Lo strumento più a buon mercato e facile da reperire per creare i mattoni con cui costruirlo è leggere libri o ascoltare audiolibri di valore. I libri di crescita personale sono un mezzo potente per incrementare la tua capacità di decifrare te stesso, il mondo che ti circonda e per sviluppare quelle competenze necessarie per creare

una sequenza di giorni felici. Questa abitudine ti permette di esplorare diverse prospettive e scoprire strategie che hanno funzionato bene per altre persone e che possono metterti sulla strada del raggiungimento di obiettivi ambiziosi.

La lettura può trasformare le tue esperienze quotidiane fornendoti guide, idee e spunti di riflessione che possono infrangere le vecchie catene di pensiero e aprire porte verso nuove realtà. Con una gamma sempre più ampia di materiale disponibile, troverai sicuramente qualcosa che risuona profondamente con le tue aspirazioni e possibilità. Immergerti in queste letture ispirerà cambiamenti positivi, ti motiverà all'azione e a formulare nuovi piani o strategie di vita. Leggere attraverso gli audiolibri è un esercizio che puoi svolgere in qualsiasi momento: durante il tragitto verso il lavoro, mentre fai una pausa o prima di andare a dormire. La convenienza degli audiolibri ti permette anche di ascoltare mentre sei in movimento, il che significa che le tue “pause lettura” possono adattarsi senza sforzo a uno stile di vita frenetico.

Se deciderai di frequentare una **comunità pensante** potrai

facilmente trovare una serie di titoli che dovresti leggere per arricchire la tua biblioteca ed espandere i tuoi orizzonti in termini di sviluppo delle abilità personali.

Inizia con qualcosa che stuzzica il tuo interesse; la curiosità può essere l'innesco per un viaggio incredibile di scoperta e illuminazione. Considera anche che manuali e saggi, diversamente dai romanzi, spesso richiedono uno studio più attento e annotazioni durante la lettura ma che contengono informazioni su cui puoi tornare quando vuoi senza per forza seguire un ordine cronologico. Preparati a prendere note, cartacee o digitali, per cogliere ogni spunto e rivelazione offerti dalla penna degli autori che hai deciso di frequentare nel tuo nuovo spazio mentale.

L'arte di ascoltare audiolibri apre una dimensione differente di apprendimento e ti permette di assorbire le informazioni in un modo che la lettura non può offrire.

Investire tempo nell'ascolto narrativo può anche diminuire lo stress e stimolare l'immaginazione.

Tony robbins spiega che l'ascolto di audiolibri è una delle attività NET (No Extra Time), attività che non richiedono un tempo supplementare rispetto alla nostra ricca agenda

giornaliera. Approfittare del tempo già esistente nelle tue routine quotidiane e usarlo in modo più efficace è un'opportunità che non puoi farti sfuggire.

Tutti diciamo di non avere tempo per la lettura ma occorre semplicemente impegnarsi per trovare momenti nella giornata in cui immergerci nei libri o nelle parole di un audiolibro. Molti sostengono che assegnare almeno 15 minuti al giorno alla lettura può rivoluzionare radicalmente il nostro approccio alla vita e ad altre attività quotidiane. Incoraggiare la tua mente a espandersi attraverso la conoscenza e la riflessione può portare a risultati sorprendenti nel breve e nel lungo termine.

Apri il tuo universo a nuove idee, concetti e prospettive per alterare la percezione che hai di te stesso, oltre che del mondo esterno. Quali sono i lettori più accaniti che conosci e che hanno utilizzato queste conoscenze per dare una svolta alla loro vita?

Ti sorprenderà sapere che molte persone di successo dedicano parte del loro tempo quotidiano alla lettura.

Persone come Warren Buffett, Bill Gates ed Elon Musk hanno sempre sottolineato l'importanza dei libri nelle loro

vite. Buffett ha affermato di iniziare ogni giornata leggendo diversi giornali e di dedicare circa l'80% delle sue giornate alla lettura. Gates pubblica anche una lista annuale di libri consigliati e attribuisce a questi una profonda influenza sul suo pensiero e sulla perspicacia che lo contraddistingue.

La storia dimostra che anche figure storiche come Benjamin Franklin attribuivano grande valore all'apprendimento costante attraverso la lettura. Si dice che quest'ultimo dedicasse tutta la mattina a leggere e studiare. Questa abitudine lo ha aiutato non solo ad accrescere il suo sapere, ma anche a sviluppare idee che hanno avuto un impatto notevole sulla società.

Oggi, la varietà di libri disponibili è maggiore che mai, offrendo ai lettori la possibilità di immergersi in ogni sorta di materiale didattico, dai tutorial passo-passo per imparare nuove professioni, agli approfondimenti psicologici per migliorare la capacità di interagire ed empatizzare con gli altri. La lettura non deve essere vista come un'attività secondaria o un lusso da godersi solo quando hai tempo. Se vuoi che la tua autostima e le tue

intelligenze migliorino costantemente, rendi la lettura una priorità fissa nelle tue giornate. Resisti alla tentazione di limitarti ai libri di puro intrattenimento. Può essere difficile, ma i benefici a lungo termine di una dieta più ricca di contenuti formativi sono inestimabili. Così come curi il tuo corpo con il cibo, cura la tua mente con le letture che selezioni. Assimilare concetti complessi e sviluppare una comprensione più profonda di vari argomenti potrebbe non essere un processo rapido ma è certamente gratificante. Dedica giornalmente del tempo alla riflessione su ciò che hai letto o ascoltato per integrare quelle conoscenze nella tua vita quotidiana. Non sottovalutare l'impatto che un buon libro può avere sul tuo pensiero e sulle tue azioni. Ricorda anche di condividere quello che impari; insegnando agli altri, rinforzi la tua comprensione e incentivi ulteriormente il desiderio di partecipare ai successi altrui. Infine, non temere di rivisitare i libri che hai già letto; spesso, con la maturazione delle proprie esperienze di vita, si riescono a cogliere insegnamenti nuovi anche in pagine che in un altro momento della vita non ci hanno detto molto.

Seguendo lo schema del **palazzo della conoscenza**, i libri che leggi dovrebbero aiutarti a custodire la tua salute, imparare a gestire le tue finanze, sviluppare i tuoi talenti e avviare le altre opportunità che vuoi sfruttare nella tua vita.

Occorre dare particolare attenzione ai libri di psicologia e della gestione delle emozioni. Se non sei una persona incline alla lettura di saggi, cerca di orientarti sul miglioramento personale attraverso storie e romanzi che contengono lezioni di vita travestite da intrattenimento. È l'elemento umano che offre ai lettori un'introspezione preziosa su come affrontare e superare le sfide personali. Leggi molte biografie di uomini e donne di successo, cerca di imitarne le strategie e ascolta le loro esperienze perché all'interno di quelle pagine si celano gemme di saggezza che forse non si trovano altrove.

Durante la lettura, innescherai il processo di rivalutazione delle tue convinzioni, il che è essenziale per sviluppare una mentalità più forte.

Pensa alla biografia di Steve Jobs. Il percorso di Jobs è costellato di svolte che mostrano quanto siano stati

cruciali la determinazione e la visione innovativa nel raggiungimento del successo. Attraverso i difetti e le virtù di Jobs, possiamo imparare l'importanza del lavoro di squadra e della persistenza. Persino nei momenti di fallimento, l'esperienza di Jobs insegna che la caparbia e la capacità di adattarsi possono portare a rivoluzioni imprenditoriali impressionanti. E Jobs cosa regalava sempre ai suoi amici e conoscenti? Il "viaggio dello Yogi" di Paramahansa Yogananda. Il consiglio è chiaro: non limitarti ad avere successo con la lettura ma aspira a lasciare un'impronta donando libri che ampliano le nostre vedute.

Aumenta la tua concentrazione e la pazienza obbligandoti a leggere al mattino. In un'epoca di distrazione digitale, trovare il tempo di immergersi in un libro cartaceo contribuisce a coltivare una maggiore capacità di focus e ad allenare l'intuito. È una forma di esercizio mentale che accresce la tua capacità di mantenere l'attenzione nel lungo termine, permettendoti di rimanere assorbito in compiti e progetti anche al di fuori della lettura. Non sottovalutare mai il potere delle parole e della

conoscenza: una singola intuizione ottenuta da una frase può trasformare radicalmente il tuo modo di vedere e di vivere la realtà.

La tua crescita dipende in gran parte dalla tua sete di sapere e dall'impegno che metti nel nutrire costantemente la tua mente. Ogni pagina che giri è un passo in più verso la comprensione di meccanismi che solo chi ha capito quanto è importante leggere ha la fortuna di investigare. Nei libri troverai anche aneddoti e storie di persone che hanno affrontato e superato avversità simili alla tua. Non è solo la tua mente che trarrà beneficio da questa abitudine ma anche il tuo battito cardiaco. Lo stress quotidiano potrà diminuire se riesci a chiudere in compartimenti stagni il mondo e a isolarti attraverso la tranquillità che la lettura può offrire. Lo stress è spesso una reazione al sentirsi sopraffatti dalle circostanze della vita ma, attraverso la tua imposizione a fermarti per leggere, puoi acquisire nuovi strumenti per gestire l'ansia. Il senso di urgenza di salire sulla tua personale ruota del criceto viene bloccato dalle domande intenzionali e dalla tua capacità di disciplinarti nella lettura quotidiana.

E dimentica la vecchia visione dell'apprendimento confinato agli anni scolastici: ogni tappa della vita porta con sé la possibilità e la responsabilità di coltivare la propria mente e le proprie capacità. L'educazione non si ferma mai, e i libri sono compagni fedeli in questo viaggio infinito. Impara a vivere la lettura come un dialogo con l'autore. Allenandoti in questa pratica aprirai una finestra verso nuovi modi di pensare e la tua cultura potrà diventare enciclopedica in poco tempo.

Sicuramente ci sono altri modi per formarsi, oltre ai libri. Guardare video di qualità su Youtube o ascoltare conferenze del TED, ad esempio, sono metodi eccellenti per imparare dagli esperti ed espandere la tua conoscenza in modo dinamico. I documentari possono offrirti approfondimenti su vari argomenti, dalla scienza alla storia. Inoltre, iscriversi a corsi online ti permette di apprendere direttamente da professionisti e istituzioni accreditate. Puoi anche unirti a comunità dove potrai discutere con persone che hanno i tuoi stessi interessi ma il libro rimane lo strumento migliore perché lo puoi portare sempre con te in formato cartaceo o digitale e può

rispondere alle domande che ti poni in maniera indiretta. Attenzione sempre a non trascurare la qualità delle fonti. Non tutti i libri o articoli saranno adeguati o utili al cammino che hai intrapreso. Scegli materie che siano stimolanti ed equilibrate, che ti instillino una conoscenza profonda e che vadano oltre la superficie. Spesso, si trovano autori che hanno dedicato anni, se non decenni, alla ricerca e allo studio approfondito di un argomento e queste sono le voci a cui prestare attenzione.

Leggi sempre con un occhio critico e coltiva il dubbio costruttivo come metodo di approccio a ogni nuova informazione. Non prendere nulla come verità assoluta, poiché il sapere è in continua espansione. Anche la scienza evolve e, con essa, devono evolvere le nostre convinzioni. Continua a investire ogni giorno nelle tue capacità di ragionamento logico e analitico.

Anche imparare nuove lingue, ad esempio, può essere un ottimo modo di ampliare le tue prospettive e accedere a letterature e materiali in lingua originale.

Ogni lingua è una chiave che apre porte in culture diverse e consente di imparare nuovi modi di pensare.

Questo può aiutarti a gestire meglio le informazioni a tua disposizione e rendere l'apprendimento un processo più efficiente e cucito su misura per i tuoi risultati.

Leggere è quindi la prima attività da fare dopo aver soddisfatto i tuoi bisogni primari. È la prima attività non necessaria alla sopravvivenza che influisce in maniera totale sul tuo stile di vita e sul tuo benessere.

Per gli audiolibri, investi in un paio di cuffie con sistema **ANC** (Active Noise Control), le cuffie che isolano i rumori esterni, e che ti permettono davvero di pensare solo all'ascolto di quello che è importante per la tua crescita.

Non permettere al tuo cervello di indugiare su pensieri superficiali ma addestralo ogni volta che puoi a scendere in profondità in argomenti tematici specifici.

Quando ti troverai a scorrere la prossima volta il feed di Facebook o degli altri social pensa che stai sottraendo tempo alla possibilità di amplificare le tue conoscenze in maniera più utile alla tua vita. Stai tralasciando la costruzione di mattoni solidi per il tuo palazzo della conoscenza a fronte di un piacere effimero e superficiale.

Nel lungo periodo accumulare conoscenze e stimolare la mente porta benefici non quantificabili immediatamente ma che si rivelano essenziali per il tuo benessere. Cerca attivamente di sapere cosa significa avere il potere di plasmare una realtà migliore per sé stessi e per la comunità in cui si vive. Approfitta della tecnologia. Per ottimizzare il tempo e gli spazi dedicati, utilizza applicazioni per leggere e annotare le tue riflessioni. Il libro è il migliore amico di cui non sai di aver bisogno fino a quando non lo incontri nei momenti più importanti della vita, quando ti offre spunti e riflessioni inaspettate. Più leggi, più la penuria delle idee viene meno, e ti ritrovi ad abbracciare una molteplicità di prospettive, opzioni e soluzioni. Quindici minuti al giorno sono davvero pochi, ma se non sei abituato a leggere, possono bastare per sperimentare i miglioramenti che questa attività offre nella tua vita.

Dopo qualche tempo ti accorgerai che l'abitudine di leggere troverà spazio naturalmente nel tuo quotidiano. Arricchirà le tue giornate e ti troverai a cercare momenti ideali per immergerti nelle pagine di un buon libro. Così

facendo, i benefici non si limiteranno alla mera acquisizione di conoscenza, ma sarà proprio la lettura una nuova fonte di benessere per te.

Per finire, ricorda la sagacia di questo aforisma sulla lettura: “Se puoi sapere perfettamente quanto costa la cultura non saprai mai quanto pagherai per la tua ignoranza.” Questo pensiero sottolinea l’inestimabile valore dell’apprendimento e della crescita personale.

Essere informati e colti apre un numero infinito di porte e fornisce strumenti per affrontare sfide che la vita ci pone davanti. Dai il giusto peso allo sforzo necessario per integrare la lettura nella tua vita perché è l’investimento migliore che tu possa fare per te stesso. E un giorno anche tu potrai dire di aver imparato a leggere per legittima difesa contro il mare di ignoranza che ci rende ancora una razza estremamente primitiva.

# 19 Domanda 9 - Investi nella tua salute

## Domanda 9

*“Oggi assorbirò solo cibo e bevande di qualità, stando contemporaneamente lontano da veleni come la nicotina, l'alcool e le altre sostanze distruttive?”*

*“La salute non è tutto, ma senza salute tutto è niente.”*

Arthur Schopenhauer

La domanda 9 ci riporta alla necessità di amare noi stessi più di quanto fanno abitualmente la maggior parte dei nostri amici.

Si stima che la media della popolazione beva meno di due litri d'acqua al giorno, quantità sotto la soglia raccomandata per una corretta idratazione. Fai una veloce analisi retrospettiva. Quanto hai idratato nel giorno scorsi il tuo corpo? Una storia di successo in questo ambito è quella di chi, appena legge questa domanda, inizia ad idratarsi e pone dei promemoria nei propri dispositivi elettronici per assumere l'acqua in diversi momenti della giornata, o spostando gradualmente l'attenzione verso bevande salutari come infusi di erbe e tè verdi. Oltre a migliorare la consistenza della pelle e i processi digestivi,

una corretta idratazione aiuta a mantenere la concentrazione e ad aumentare i livelli di energia complessivi.

Se ignori il potere del binomio mente-corpo e sottovaluti che una buona alimentazione e idratazione hanno la capacità di potenziare il funzionamento cognitivo, allora è tempo di riconsiderare le tue abitudini. Questa domanda ti insegna a valorizzare ogni gesto fatto per proteggere la salute come un investimento per il tuo benessere totale.

La qualità del cibo che scegli di consumare può favorire potenzialmente non solo il nostro stato fisico, ma anche l'umore, la capacità cognitiva e addirittura il rischio di sviluppare condizioni di salute negative a lungo termine.

Bere un bicchiere d'acqua al mattino può iniziare ad idratare il corpo dopo una notte intera di digiuno.

Un'alimentazione equilibrata ha bisogno di cibi e bevande nutrienti per il resto della giornata. Il cibo non solo alimenta il nostro corpo, ma fornisce anche energia e sostentamento alla nostra mente. Ogni giorno dobbiamo ricordare che “ci scaviamo la fossa con i denti”, come recita un vecchio adagio americano.

Se mangiamo cibo ricco di grassi saturi e il colesterolo aumenta, aumentano i fattori di rischio per le malattie cardiovascolari. Se ingeriamo troppa caffeina o alcool, il nostro sonno o la chiarezza mentale potrebbero essere compromessi, oltre ad aumentare i fattori di rischio per malattie oncologiche. Non mangiare abbastanza verdura porta a carenze di vitamine e fibre. Abbracciare

un'alimentazione sana non solo può evitare questi problemi, ma può migliorare il tuo benessere generale. Seguire regolarmente un'agenda alimentare ricca di frutta, verdura, legumi e cereali integrali puoi aprirti la strada verso un benessere prolungato e sostenibile, indipendentemente dalle sfide che incontrerai. Nelle **comunità pensanti** puoi chiedere quali libri spiegano in maniera semplice gli errori alimentari che devi evitare e come fare scelte più intelligenti per il corpo e la mente. Prendersi cura della propria salute è un processo che inizia con piccoli passi ogni giorno. Dall'acqua che beviamo quando ci svegliamo alla nostra ultima porzione di verdure alla sera, ogni scelta è significativa. Ricorda, scegliere cibo sano è un atto di amore per te stesso, una dimostrazione che ti consideri degno di attenzioni e cure specifiche. Mangiare bene non è soltanto un'esigenza fisiologica di sopravvivenza, ma esprime anche un impegno in prima persona per preservare la forma fisica che ti consente di provare un benessere pieno. Questa domanda, quindi, è un promemoria per permetterti di avere davvero cura di te stesso.

Nel capitolo sul **palazzo della conoscenza** il mantenimento della nostra salute occupa il primo piano perché questa è la base per ogni nostra possibilità futura per avere performance ottimali in tutti gli altri aspetti della nostra vita. Se oggi fumi una sigaretta pensando che il suo danno sia ininfluente per il tuo organismo stai commettendo un errore clamoroso. La ricerca scientifica

dimostra che anche l'uso sporadico del tabacco o dell'alcol può avere effetti a breve e lungo termine sulla tua salute. Qualunque sostanza chimica dannosa o tossina che introduciamo nel nostro corpo ne compromette la capacità di funzionamento. Assumere bevande zuccherate, caffè in eccesso, drink alcolici che il tuo fegato non metabolizza completamente ha effetto anche sulle tue emozioni. Una ricerca collega l'assunzione di cibi ultra processati e zuccherati al declino della salute mentale. Pertanto, non solo la tua buona forma fisica è alla mercede della tua dieta, ma anche la tua felicità e la tua salute mentale. Spesso ci alziamo, facciamo una colazione non salutare che ci causa un picco glicemico e ci avviamo a vivere la nostra giornata piena d'impegni. Ci dimentichiamo che il nostro primo grande impegno è amarci e prenderci cura di noi.

Avere una domanda del mattino che ti ricorda qualcosa che dovrebbe essere ovvio, e che invece non lo è, ti permette di costruire una nuova abitudine da poter trasferire anche a chi è in relazione con te. Ogni giorno è una nuova opportunità per fare scelte più rispettose per il tuo corpo e la tua mente.

Usa questa domanda come un precetto operativo immediato. Appena la leggi, vai a prendere un bicchiere d'acqua e comincia a fare del bere al mattino un tuo nuovo rito, poi prenditi un minuto per passare in rassegna i cibi non salutarci che hai ingerito ultimamente e che oggi eviterai.

Se sei una giovane mamma o un giovane papà e hai scarso controllo sulla tua abitudine a fumare, prova a immaginare la sofferenza dei tuoi figli quando ti dovranno ricoverare per le conseguenze di questa tossicodipendenza. Il dramma è che ignori che ci sono almeno 27 malattie collegate al fumo, secondo il Center for Disease Control and Prevention (CDC) degli Stati Uniti.

Esiste una connessione biunivoca tra alimentazione e stati d'animo. Ricerche mostrano che alimentazioni troppo proteiche portano a maggiore aggressività e disturbi dell'umore, al contrario buone pratiche alimentari, unite a una routine di idratazione, sono correlate a un equilibrio emotivo superiore. Zuccheri in eccesso possono intorpidire i tuoi risvegli. Trova il tuo equilibrio cominciando dall'intenzionalità di ogni tuo atto alimentare, che si traduce in migliori prestazioni cognitive e un aumento del benessere psicofisico. Ricordati che il lavoro più importante che devi svolgere ogni giorno è prenderti cura di te stesso, perché solo in quel modo puoi garantire un aiuto soddisfacente anche agli altri. Se non sei in buona salute sarà difficile per te soccorrere le persone care oppure essere un professionista efficiente nel tuo lavoro.

Man mano che aumenti questa consapevolezza, il tuo rapporto con il cibo diventerà sempre più accurato e gratificante. In fondo, siamo quello che facciamo ogni giorno; se osserviamo una dieta equilibrata e cerchiamo di

evitare il fumo, l'alcool e altre sostanze d'abuso trasformiamo non solo la nostra salute ma l'aspettativa di vita. Informati sui cibi che consumi, garantisciti una corretta idratazione e dedica tempo all'esercizio fisico, alla meditazione o semplicemente a momenti di pace interiore. Il cambiamento radicale delle tue abitudini giunge tramite piccoli e consistenti passi. Di fatto, queste azioni ripetute nel tempo divengono l'architettura della nostra vita.

Se oggi è il primo giorno del tuo futuro allora ascolta questo: il potere del cambiamento è nelle tue mani ed è frutto di ogni singola decisione. Non domani, non la prossima settimana, ma ora. Inizia con piccole scelte alimentari giuste, magari cambiando un'abitudine non salutare alla volta e impara qualcosa di nuovo sulla nutrizione ogni giorno.

## 20 Domanda 10. L'elisir di longevità

### Domanda 10

*“In questo momento ho la possibilità di fare almeno 7 minuti di attività fisica? Posso programmare di farne di più nell'arco della giornata?”*

*“Se non hai tempo per l'esercizio fisico, prima o poi avrai tempo per la malattia.”*

Earl Nightingale

Tu da quale parte stai? Dalla parte di quei “matti” che praticano lo sport ogni giorno o dalla parte di quelli che guardano chi lo pratica?

Se hai scelto di svegliarti prima la mattina per completare la routine del metodo **APPO**, dedicare del tempo a fare gli esercizi fisici è parte di un risveglio di benessere.

Prendi 7/10 minuti preziosi e usali per sciogliere il tuo corpo. Questo non farà di te un campione olimpionico ma ti permetterà sicuramente di non far arrugginire gli ingranaggi della macchina che ti porta a spasso. Questo tempo minimo può essere aumentato a dismisura quando comprendi che la salute è fortemente correlata

all'esercizio fisico.

Oggi tutti possono permettersi l'acquisto di uno stepper e di un paio di kettlebell per poter mettere in funzione il proprio fisico con degli esercizi fatti in casa. Se preferisci non stare chiuso tra le mura domestiche, alla fine della routine delle domande del mattino puoi programmare una bella corsa o una passeggiata in qualche parco vicino casa.

Se invece sei già iscritto in palestra e la frequenti regolarmente allora puoi saltare questa domanda intenzionale senza nessun senso di colpa.

I benefici di un'attività fisica costante sono stati estensivamente documentati dalle ricerche scientifiche di tutto il mondo. Non sono solo legati al mantenimento del peso o alla prevenzione di malattie croniche come l'ipertensione o il diabete, ma contribuiscono significativamente a migliorare la salute mentale. Sintomi come ansia, stress e depressione possono essere attenuati grazie all'attività fisica. La routine sportiva serve anche a stimolare la concentrazione e la produttività. Ricorda, ogni minuto dedicato al tuo benessere non è mai sprecato. Dominare la propria pigrizia infonde un senso di autostima e motivazione inestimabili.

Gli esperti raccomandano di fare almeno 150 minuti di attività fisica moderata o 75 minuti di attività fisica intensa nell'arco della settimana. L'attività fisica può essere suddivisa in sessioni più brevi durante il giorno ma, se sei tra quelle persone che passa intere giornate senza

svolgere alcun esercizio, allora anche pochi minuti al mattino possono fare la differenza. Se hai un personal trainer, fatti suggerire da lui le strategie da mettere in campo per essere orgoglioso della tua attività fisica. Lo dicevano i romani “mens sana in corpore sano”, un detto che non sembra aver perso di validità nel tempo. Mantenere un fisico attivo equivale ad avere una mente lucida e reattiva, un antidoto perfetto contro lo stress e gli stati depressivi. Hal Elrod, autore del libro della Miracle Morning Routine, ha raccontato come abbia sconfitto la propria depressione grazie alla corsa e come poi si sia preparato per partecipare a una ultramaratona di 100 km. Oggi basta un clic su YouTube o su un’app dedicata al fitness per avere accesso a programmi di allenamento che puoi svolgere direttamente a casa tua. La piattaforma digitale che scegli non è così importante. Assicurati solamente che gli allenamenti siano adatti ai tuoi bisogni e al tuo stato di forma fisica. Ricorda sempre di riscaldarti adeguatamente prima di ogni sessione di esercizi e di fare defaticamento alla fine. Inoltre, rimani idratato! Se trovi noioso l’esercizio fisico, cerca modi divertenti per renderlo interessante e rilevante. Potresti unirti a lezioni online o scegliere un corso di ballo. Cerca di variare la tua attività fisica o trova un amico col quale condividere lo sport che hai deciso di praticare. Se non sei uno sportivo, invece di pensare allo sforzo necessario per raggiungere l’obiettivo finale, concentrati su ciò che puoi fare oggi. Incoraggia te stesso con piccoli

passi e, prima che te ne renda conto, avrai fatto molti progressi.

L'esercizio regolare favorisce la circolazione del sangue, previene l'invecchiamento, fortifica i muscoli, ed in generale, rafforza l'organismo. Verificalo provando a immergerti nell'attività fisica anche solo per pochi minuti al giorno. Prenditi un po' di tempo per capire quale sport ti piaccia di più. Ricorda che la cosa importante è restare attivo e mettere in moto il corpo. Tutto ciò che comporta sacrificio e sforzo è sicuramente molto difficile da attivare come routine ma proprio per questo una semplice domanda intenzionale può ricordarci il premio finale della nostra attività. Se non riesci a svolgere gli esercizi la mattina, puoi posticiparli alla sera, a patto di ricordarti di compierli. Stancarsi prima di andare a dormire potrebbe rilassarti e favorire un sonno profondo e ristoratore.

Stretching e yoga possono essere scelte eccellenti come attività riequilibranti nel corso della giornata. Se sei un patito di tecnologia, prova ad acquistare una fitness band o uno smartwatch in grado di monitorare i tuoi progressi nel tempo. Questi dispositivi mantengono traccia della tua attività fisica quotidiana, ti danno un feedback immediato e informazioni dettagliate su alcuni aspetti della tua salute, come il numero dei tuoi passi, la frequenza cardiaca, il consumo di calorie, la qualità del sonno, ecc. Vedere il progresso può motivarti a impegnarti ulteriormente nello sport.

Molti smartwatch includono anche programmi di

allenamento mirati. Abbiamo davvero una varietà di strumenti che oggi ci permettono di allenarci come e quando vogliamo, ma la domanda del mattino può essere lo sparo che fornisce lo stimolo d'inizio alla gara... poi la corsa la devi fare sempre ed esclusivamente tu.

Aristotele diceva che “Siamo ciò che facciamo di continuo. L'eccellenza, quindi, non è un'azione ma un'abitudine”. Dai valore alla tua salute e inizia oggi stesso il percorso di atletica casalinga. Con una costante dedizione, il benessere fisico e mentale saranno la tua nuova realtà. Cosa aspetti? Mai come per questa domanda è importante non fermarsi a pensare e cominciare ad agire.

# 21 Domanda 11 - Gestisci distrazione e invidia

## Domanda 11

*“Sei pronto a dare il meglio di te con il sorriso, consapevole dell’invidia, delle distrazioni e delle cattiverie che puoi subire durante la giornata?”*

*“Il giudizio degli altri è  
una trappola mentale  
che può portarci a perdere  
di vista noi stessi.”*

Eckhart Tolle

È ora di cominciare a pensare in grande. Ogni giorno può essere il prologo di una vita straordinaria. Stabilisci degli obiettivi che ti spingano a superare i limiti e guarda oltre. Dietro ogni estenuante salita si nasconde sempre una vista mozzafiato. La grandezza non è qualcosa che si ottiene improvvisamente. Richiede impegno, determinazione e una volontà ferrea di non cedere di fronte agli ostacoli: è l’atteggiamento a fare la differenza. Chi sa affrontare le avversità con coraggio e ottimismo influenza positivamente anche chi lo circonda. Ricorda, l’essere

umano è forte in relazione a quanto crede di esserlo, ha la capacità di riprendersi e adattarsi anche ai cambiamenti più ardui. Crederci sempre, arrendersi mai dovrebbe essere il mantra di chi aspira a lasciare un'impronta significativa nella storia, non solo come successo personale ma anche come servizio per il benessere collettivo.

Chi compie azioni in un ambiente sociale competitivo deve comunque stare sempre attento alle reazioni che queste possono scatenare nelle persone che hanno interessi nascosti. Attento all'invidia che può circondarti perché può essere il segnale che stai percorrendo la strada giusta ma può causarti imprevisti anche gravi. Usa gli eventuali ostacoli e le critiche immaginandole come costruttive e affina le tue strategie per fortificare la tua risolutezza. Trasformarsi e crescere significa anche saper gestire le pressioni esterne operando scelte coraggiose e talvolta impopolari. Ignoranza, cupidigia e rabbia sono i tre veleni individuati dalla saggezza buddista e possono essere superati solamente attraverso sapienza, generosità e compassione. Incontrerai davvero molte persone ignoranti, incapaci o non disposte a comprendere la tua missione o i tuoi valori. Non giudicarle ma offri il tuo esempio come fonte d'ispirazione. Attraverso azioni ed espressioni coerentemente allineate alla tua integrità e generosità puoi illuminare il percorso degli altri, convertendo gli scettici e arricchendo le tue relazioni con la tua impronta personale. Occorre sviluppare una

motivazione solida come una roccia quando le tue scelte saranno contrastate apertamente. Inoltre, non fermarti mai nell'educare te stesso; l'apprendimento è un processo continuo che nutre la mente tenendola aperta verso nuove possibilità e prospettive. Tu dovrai essere principalmente impegnato a cambiare te stesso, a spezzare le catene delle tue dipendenze o delle tue paure. Dovrai investire tempo ed energia per far maturare quelle caratteristiche personali che definiscono chi vuoi essere senza dar peso alle critiche esterne. Il cambiamento non è semplice e pianificare una metamorfosi personale necessita di una forte coscienza di sé e del cammino da percorrere. Ricordati che ogni decisione presa con intenzionalità porta la tua storia in una direzione nuova e potenzialmente meravigliosa. Cresci sempre, ma fallo con umiltà e nel rispetto del contributo altrui. Devi lavorare tantissimo sulla tua motivazione e disciplina interna per mantenere la direzione quando tentazioni e distrazioni sferzeranno la tua determinazione. Circondati di ricordi, immagini, citazioni, qualsiasi cosa che rinforzi il tuo intento nelle giornate difficili. Il percorso verso l'eccellenza è disseminato di intoppi, di difficoltà non previste ma soprattutto di lezioni preziose. Ogni errore, ogni insuccesso è un insegnante crudele ma efficace, pronto a modellare persistenza e resilienza nel tuo carattere.

Usa ogni tecnologia per tenere sempre davanti agli occhi le tue mete. Imposta promemoria che ti indichino cosa

fare ogni giorno per avanzare verso i tuoi obiettivi. E se trovi nuova ispirazione lungo il percorso, aggiorna il tuo piano; resta flessibile nelle metodologie pur restando fermo nei tuoi principi. Costruisci abitudini quotidiane che alimentino il tuo progresso e ti portino più vicino alla realizzazione di quei sogni.

Continua nella tua missione, perseverare è la chiave. Con passione e dedizione, darai forma ad un'esistenza che vibra in armonia con i tuoi desideri. Non è il risultato finale, ma il viaggio a formare la vera essenza dei tuoi traguardi. In tempi di dubbi, ti sarà utile ritornare al perché, alla ragione fondante del tuo percorso. Sarà come avere un faro che ti guiderà attraverso la nebbia dei momenti incerti. E' questo il valore aggiunto del metodo **APPO** per te.

Ricordati di bilanciare costantemente il duro lavoro con periodi di riposo e recupero. Restare sempre “sul pezzo” può portarti a stress e burn-out e ciò non è sostenibile nel lungo termine. È fondamentale ascoltare il proprio corpo e la propria mente e concedersi una pausa quando necessario. La perseveranza è la tua più grande alleata; essa ti permette di superare quei periodi in cui tutto sembra stagnare. Impara a riconoscere tutti gli “**inneschi**”, quelle abitudini o situazioni che ti allontanano dal tuo focus. Mantenere un diario può aiutarti a identificarli e a trovare soluzioni preventive. Considera anche l'importanza di un ambiente positivo, sia fisico sia sociale. La mattina, quando hai finito la tua

routine di preparazione, devi scegliere consapevolmente di mantenere un atteggiamento proattivo durante la giornata. Definisci ogni tua intenzione e stabilisci i tuoi principali compiti, rimanendo ancorato ai tuoi obiettivi di lungo termine. Circondati, se puoi, di persone che condividano i tuoi stessi valori e che possano fungere da supporto e da modello. Le interazioni con amici, mentori e colleghi stimolanti influenzeranno la tua motivazione e potenzieranno la tua strategia per il successo. Ogni giorno che passa è un ulteriore tassello nel mosaico della tua vita e, se li poni saggiamente, questi tasselli riveleranno la grande immagine che hai in mente. Questo implica che devi avere fiducia nella tua visione e nel percorso, pezzo dopo pezzo, anche se il risultato completo non sarà visibile immediatamente e soprattutto potresti incontrare dure critiche prima che l'opera sia compiuta. Sviluppa valore e significato in ogni azione che compi, poiché è attraverso questi sforzi che costruisci la tua eredità e il tuo impatto sul mondo. Soltanto tu conosci il valore dei tuoi sogni e quanto sei disposto a sacrificarti per realizzarli. Lascia che le parole e i giudizi altrui scivolino via come l'acqua su una superficie inclinata e prosegui imperterrito nel tuo cammino, confidando nelle tue capacità e nella tua visione. Non è il rumore esterno a stabilire il tuo successo, ma la tranquilla e costante dedizione che metti in ciò che ti appassiona. Devi imparare a portare pazienza e sopportare lo scherno di chi vede il tuo percorso come un'utopia irraggiungibile.

Ascolta, osserva, filtra e, infine, trai la saggezza necessaria dalle opinioni altrui, ma resta ancorato alla tua verità interiore. La strada per la realizzazione personale è costellata di scettici e cinici, ma la gratificazione che proverai nell'aver mantenuto il tuo progetto vivo e aver raggiunto i tuoi obiettivi sarà incommensurabile.

Il rispetto e l'ammirazione che nascono dalla conquista dei propri sogni sono ben più sostanziosi dei momentanei consensi esterni. In ultima analisi, gli unici elogi che contano sono quelli che ti attribuiscono quando guardi indietro al duro lavoro svolto per i risultati ottenuti.

Il fondamento per un cambiamento duraturo, come puoi intuire, risiede nella tua capacità di incorporare queste sane pratiche nella vita di tutti i giorni e di restare coerente con le scelte che portano ai tuoi obiettivi. È la routine quotidiana, infatti, che alla lunga stabilisce le fondamenta per il successo.

Quando leggerai questa domanda al mattino, sicuramente ti verranno in mente i detrattori maggiori dei tuoi progetti rivelati. Usa la tua risposta a questa domanda per neutralizzare la loro influenza su di te. Riscoprire la gioia nelle piccole cose e celebrare con i veri amici ogni piccolo successo lungo la strada è determinante. Il percorso, lo ripetiamo fino alla noia, è fondamentale tanto quanto la destinazione; quindi, apprezza il viaggio e tutto ciò che esso comporta.

Forse sarai costretto a isolarti dal tuo ambiente se questo diventa un ostacolo al tuo successo. Evitare o ridurre

interazioni negative ti libererà dalle influenze tossiche che frenano il miglioramento personale. Il percorso che hai intrapreso, se è di vera grandezza, richiede coraggio e spesso sacrificio sociale. Ma è importante che tu tenga presente il motivo per cui hai scelto questa direzione. E quando il risultato delle tue azioni sarà visibile ai tuoi occhi e a quelli degli altri, capirai che ogni rinuncia sarà ripagata.

Inoltre, non smettere mai di apprendere e di sfidare te stesso. Quanto più saprai formare le tue aspirazioni, definire i tuoi problemi e creare i tuoi progetti nel modo migliore, tanto più sarai equipaggiato per affrontarli con successo. I tuoi piani non devono mai essere rigidamente fissati, piuttosto devono essere in grado di evolversi e adattarsi a nuove conoscenze e circostanze. La crescita personale è continua e la tua capacità di adattarti determina la tua vittoria di fronte agli imprevisti.

Sei sempre tu a dover fare le “flessioni” per far crescere i tuoi muscoli motivazionali. Non aspettarti che gli altri ti spronino a fare meglio. Solo la motivazione endogena, quella che nasce dalla profondità del tuo essere, ti sosterrà nei momenti in cui l’appoggio esterno verrà a mancare. È nella tua riflessione lontano dai rumori esterni che potrai veramente ascoltare la tua voce interiore e trovare la guida necessaria per superare gli alti e bassi della vita.

Continua a coltivare la disciplina perché è la costanza nelle routine quotidiane che ti porterà alla maestria nei tuoi campi di interesse. Non scendere a compromessi con

le abitudini negative. Ti meravigliarai di quanto le abitudini malsane possano rallentare il tuo percorso, ma ancora di più rimarrai stupito dalla rapida accelerazione che si verifica quando le abitudini positive diventeranno la tua seconda natura. Fai di ogni giorno un'opportunità per migliorare, per ritagliarti momenti di crescita personale e per diffondere positività intorno a te. Alimentare l'intelletto e il corpo con azioni costruttive si traduce in una qualità di vita superiore. E se invece di cambiare te stesso, vuoi contribuire a cambiare il mondo in meglio, allora ricorda che le tue azioni quotidiane hanno la forza di sommarsi creando grandi onde di cambiamento. Il tuo esempio ha eco in coloro che ti circondano e spesso stimola negli altri la volontà di percorrere un cammino virtuoso. Utilizza le critiche per affinare ulteriormente i tuoi comportamenti e i tuoi progetti, non come motivo per demoralizzarti. Ricorda, ogni grande figura nella storia è stata oggetto di critiche e di dubbi, ma ciò che realmente conta è come ella abbia usato quei momenti per rafforzare la sua determinazione per raggiungere i propri fini. Andare controcorrente può richiedere un considerevole coraggio ma, confidando nelle tue abilità, potrai superare gli ostacoli che inevitabilmente si troveranno sul cammino. Organizza la tua vita in modo che ogni momento possa essere vissuto al massimo delle potenzialità, sfruttando la tua nuova gestione del tempo e la nuova disciplina. Ogni ostacolo superato è un mattone aggiunto alle

fondamenta del tuo castello di realizzazioni. Sconfiggere la procrastinazione ogni giorno ti avvicinerà sempre di più al futuro a cui aspiri.

Ricorda, tra molti anni ricorderai questo giorno solo se OGGI hai preso la decisione di muoverti coraggiosamente verso i tuoi obiettivi e hai reso questo momento un'opportunità di crescita irripetibile.

Come diceva il grande pensatore Marcel Proust, “il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre, ma nell’aver nuovi occhi.” La tua nuova percezione, maturata attraverso le riflessioni di ogni mattina rispondendo a queste domande, ti aiuterà a raggiungere più velocemente la tua aspirazione. Prosegui nel forgiare il tuo futuro, armato di un angolo visivo sempre più ampio, integrando e rinnovando la tua conoscenza.

Se qualcuno ti consiglia di rallentare o di essere più realista, sorridi e non perdere tempo a giustificare le tue scelte. Il successo richiede il costante rinnovarsi della tua determinazione e il coraggio di confrontarti con l’incerto.

La passione è il carburante più potente che hai: non lasciarla esaurire, ma coltivala giorno dopo giorno.

Esercita la tua mente a essere più aperta, l’anima più generosa e il cuore più paziente. In una società che punta spesso sul successo materiale, è fondamentale ricordare che i veri tesori sono quelli interiori.

Tantissime cose possono distrarti dalle tue aspirazioni vere. Influencer e pubblicità continuamente cercano di direzionare il tuo focus verso ciò che è effimero e

passaggero. Rimani fiducioso contando sulla tua bussola interiore ed evita le trappole che promettono gratificazione immediata a discapito della realizzazione di lungo termine. Riconosci il valore del tempo e investilo in azioni che ti avvicinano al raggiungimento dei tuoi sogni ignorando qualsiasi critica e invidia non costruttiva.

Rispetto per te che vuoi imparare

## 22 Domanda 12 - Il perdono

### Domanda 12

*“Riesco a perdonarmi se fino a ieri non ho portato avanti con la massima energia il vero scopo della mia vita?”*

*“Perdonare se stessi  
non cancella il passato,  
ma allarga l’orizzonte del futuro.”*

Paul Boese

Il più grande nemico per la tua felicità e serenità è il tuo giudice interiore. Purtroppo, quando scopriamo le nostre imperfezioni, tendiamo a giudicarci duramente invece di procedere con gentilezza e comprensione oppure cerchiamo giustificazioni che ci deresponsabilizzino. Smettere di flagellarsi per gli errori passati è cruciale per avanzare con amore e accettazione verso noi stessi, proprio come un genitore che non smette di amare il figlio in difficoltà. Imparare a perdonarsi è un cammino che porta alla libertà interiore e ci consente di affrontare i nostri errori con umiltà e intelligenza. È essenziale accettare che l’essere umano sia fallibile e che ognuno ha il proprio percorso di crescita e di consapevolezza. La compassione verso noi stessi apre la porta all’autentica

trasformazione e alla capacità di agire in accordo con i nostri veri valori senza essere limitati dal giudizio e dal rimpianto.

Uno dei problemi opposti è giustificarsi sempre con “sono fatto così” per poi smettere di cercare di migliorarsi. È fondamentale trovare un equilibrio, riconoscendo i propri limiti e lavorando su di essi, senza però cadere nell'autocommiserazione. Perdonare non significa giustificare ciò che è sbagliato, ma liberarsi del peso degli errori per poter procedere più leggeri. La crescita personale richiede autocritica, ma anche capacità di guardarsi con amore.

Pensa a chi ha già provato tante volte a smettere di fumare. Ogni tentativo fallito può scavare un solco di frustrazione e disperazione, portando a un'incessante spirale di pensieri negativi. Tuttavia, vedendo ogni tentativo come un passo nel percorso dell'apprendimento, ogni caduta può diventare un trampolino di lancio per un nuovo tentativo, più informato e consapevole. Sin dalle piccole cose, questa visione può ridisegnare la percezione del fallimento e trasformarlo in un passo necessario verso il successo finale.

Riconoscere i fallimenti come parte integrante del processo di apprendimento può cambiare radicalmente la nostra percezione degli errori. Inizia con l'accettare che ogni passo errato è un'opportunità di crescita. Passando poi all'agire senza il peso del giudizio, le possibilità nella vita possono espandersi drasticamente. È un dovere verso

sé stessi rimanere in ascolto della introspezione critica ma sempre separandola dall'autocritica distruttiva. Come esseri umani tutti possiamo sbagliare ma questi errori non devono definirci. Possono invece insegnarci lezioni preziose che, se ascoltate, possono guidarci verso decisioni più sagge in futuro.

La vita richiede di fare scelte e talvolta quelle scelte portano a errori importanti. A volte ci sentiamo obbligati in percorsi che non sentiamo nostri e, pur di non soffrire, continuiamo a camminare, illudendoci che alla fine del sentiero troveremo soddisfazione. È cruciale ascoltare la nostra voce interiore e avere il coraggio di cambiare rotta quando percepiamo che quella via non porta alla nostra felicità autentica. Ogni persona ha la capacità di reinventarsi e di riscrivere la propria storia. Non è mai troppo tardi per seguire le proprie passioni o per trasformare i propri sogni in realtà.

Ricordiamo cosa dice lo psicologo Adler: “Non sono gli eventi della nostra vita a determinarci, ma il significato che attribuiamo a tali eventi”. Questo approccio ci impegna ad avanzare senza lasciarci definire dalle nostre circostanze passate. Riconoscere che possiamo attribuire nuovi significati ai nostri fallimenti incoraggia un senso di apertura e di ottimismo verso il futuro. Riscrivere la narrativa della nostra vita in termini positivi ci consente di affrontare le sfide successive con maggiore resilienza e fiducia. E' innegabile, tutti abbiamo bisogno di costanti nella nostra vita ma sono anche le variabili che le danno

significato e spessore. Iniziando dalle tue esperienze, ogni azione, pensiero o sentimento è una variabile che si aggiunge alla complessità dell'esistenza. Affidarsi con fiducia al processo di crescita e al miglioramento continuo può diventare la chiave per superare inerzie e paure che nel corso del tempo possono accumularsi.

Quando ti svegli la mattina in preda ad una leggera depressione, perché senti di essere “in ritardo” rispetto alla vita che avresti voluto costruire, è il caso di ricordare che ogni giorno offre una nuova opportunità. Non esiste un “troppo tardi” nella ricerca del benessere e della realizzazione personale. Allenarsi a guardare oltre le proprie limitazioni attuali e visualizzare il potenziale di miglioramento crea uno stimolo potente per il cambiamento positivo. La consapevolezza e l'impegno nell'agire giorno dopo giorno portano a risultati consistenti nel tempo. La gratitudine per il presente, nonostante tutto, è un potente punto di partenza per costruire un avvenire più luminoso e in linea con le aspirazioni più autentiche.

Questa domanda del metodo **APPO** quindi ti esorta davvero a guardare lo scopo della tua vita, a individuarlo con precisione e a lavorarci sopra con determinazione visto che oggi puoi fare quello che fino a ieri hai rimandato. Solo considerando gli obiettivi fondati sulle tue possibilità attuali, otterrai migliori risultati per te stesso e per l'universo che ti circonda. Ricorda che ogni passo è parte di un lungo cammino. Ognuno ha dentro di

sé un'intuizione particolare su ciò che vuole apportare come contributo a questo pianeta. Trovare il proprio ikigai significa scoprire la congiunzione fra ciò che ami, ciò che sei in grado di fare, ciò per cui il mondo ha bisogno di te, e ciò per cui puoi essere pagato. Solo chi non si abbatte per il tempo perduto e continua a perseguire la propria passione può veramente comprendere l'importanza di vivere con intenzionalità il tempo futuro. Immergiti nelle tue vere convinzioni, coltivala con dedizione instancabile e guarda come esse possono arricchire ogni aspetto della tua vita. Trasformando, oggi, i tuoi interessi in azioni concrete, inizi a costruire la realtà che desideri vivere e cominci a influenzare positivamente il mondo intorno a te smettendo di guardare la scia di occasioni perdute.

Impara a spezzare le catene delle cattive abitudini che ti tengono legato a uno stile di vita che non riflette i tuoi veri valori. Sostituiscilo con abitudini sane, positive e potenzianti. Riconoscere ed eliminare questi ostacoli ti permetterà di avanzare più rapidamente verso i tuoi obiettivi di lungo termine. La vita è un'infinità di possibilità e ogni giorno ci offre l'occasione di scegliere chi vogliamo essere. Esisteranno sempre dei limiti ma anche la potenzialità di superarli se hai la volontà di impegnarti ed esplorare percorsi inediti.

Il cambiamento può farti paura se guardi ai fallimenti passati, ma è anche l'unico modo per realizzare veramente tutto ciò che desideri nella tua vita.

Tu oggi puoi dire a te stesso, senza ombra di dubbio, che

sei il risultato delle tue scelte e non solo delle circostanze. Hai il potere di plasmare il tuo futuro con le decisioni che prendi ora, imparando a leggere la realtà in maniera oggettiva con le **domande intenzionali**. Approccia ogni sfida e opportunità con curiosità e apertura, sapendo che ogni passo può essere il fondamento di un profondo cambiamento personale. Le avversità non sono altro che occasioni di crescita camuffate, occasioni che aspettano solo di essere colte da chi è pronto a trasformarsi nella persona che ha avuto il coraggio di immaginare. Puoi motivarti ogni giorno affermando che, se non scegli, permetti che sia la vita a trascinarti in direzioni del dolore. Arrendendoti, rinunci alla tua autenticità. Mantenere una posizione proattiva nello scegliere di non guardare indietro è l'unico modo per conservare il controllo della vita e contribuire in modo costruttivo alla tua felicità e al benessere collettivo. Ogni decisione è una pennellata sul dipinto della tua esistenza e tu hai il diritto e la responsabilità di renderlo un capolavoro. Come diceva Steve Jobs, devi avere il coraggio di seguire il tuo cuore e la tua intuizione. Loro, in qualche modo, sanno già cosa vuoi diventare. Tutto il resto è secondario. Quando ti allinei con i tuoi desideri positivi e i tuoi valori profondi, non solo attiri le circostanze giuste, ma trasformi anche il modo in cui vivi la tua quotidianità. E se hai tanta nebbia interiore, chiedi aiuto. Sicuramente c'è qualcuno che può mostrarti come uscire dalle sabbie mobili che inquinano la tua quotidianità.

APPO: *Giorno per giorno, la conquista della felicità attraverso la crescita personale.*

Rispetto per te che vuoi imparare

# 23 Domanda 13 -

## Riconoscere le distrazioni

### Domanda 13

*“Quanto impegno metterò oggi nell’evitare distrazioni e lavorare sodo per i miei obiettivi?”*

*“La distrazione è il modo  
in cui il cervello si  
autodifende dalla noia.”*

Mihaly Csikszentmihalyi

Questa domanda sembra forse più banale di quello che effettivamente è perché siamo costantemente distratti ma crediamo di non esserlo. Una presenza mentale attiva in ogni momento della giornata è auspicabile ma basta davvero poco per dimenticarci del suo valore. Vivere il “qui ed ora”, focalizzando la propria attenzione su compiti e obiettivi prestabiliti, richiede disciplina e dedizione costanti. Spesso siamo preda di distrazioni o pensieri che ci portano a posticipare i nostri impegni per eventi che consideriamo improcrastinabili.

Bisogna lavorare su sé stessi per migliorare questo aspetto della propria vita per renderla piena e soddisfacente. La

presenza mentale è un allenamento quotidiano che inizia dalla volontà di essere consapevoli dell'**urgenza** di raggiungere i nostri obiettivi, urgenza che spesso manca. Se hai scritto un piano per migliorare il tuo benessere fisico o mentale allora ti sarà più semplice mantenere la concentrazione analizzando regolarmente, anche grazie a questa domanda, le tue distrazioni. Il processo di revisione quotidiana ti aiuterà a identificare ciò che funziona e ciò che invece può essere migliorato. D'altra parte, se trascuri di consultare il tuo piano dettagliato è probabile che questo finisca per diventare uno strumento irrilevante. La chiave è ricordare a te stesso gli obiettivi e i motivi per i quali hai deciso di intraprendere quel cammino in quella precisa area della tua vita. Ricorda che il percorso verso la presenza mentale costante e l'automiglioramento non è sempre lineare. Ci saranno alti e bassi, momenti di eccitazione e periodi di bassa concentrazione.

Vivere intensamente ogni minuto dovrebbe riportarti al concetto di mindfulness. La mindfulness consiste nell'essere completamente presenti e coscienti del momento attuale senza giudizio. Questa pratica ti aiuta a ridurre il potere delle distrazioni nella tua vita. È un modo per sintonizzarsi realmente con ciò che stai vivendo nel presente, invece di lasciare che la mente vaghi tra il passato e il futuro con la sensazione di perdita di tempo che può mandarti in frustrazione. Quando la tua mente si distrae per delle contingenze ineliminabili, riportala al tuo

programma originale usando tecniche semplici come la respirazione profonda, la visualizzazione e le dichiarazioni personali. La costanza sarà tua alleata nel tempo, trasformando questo esercizio in un'abitudine virtuosa. Investire nell'istante presente significa investire nella qualità della vita futura.

Devi notare che le persone che falliscono i propri obiettivi, ad un certo punto del loro percorso, si sono prefigurati il fallimento. Si proiettano nel futuro pensando al peggio invece di concentrarsi sugli aspetti pratici ed effettivi dell'azione nel qui ed ora. Tale atteggiamento porta a un circolo vizioso di ansia e indecisione che allontana ancora di più la possibilità di raggiungere i traguardi desiderati. Puoi cambiare questo modo di pensare iniziando a riconoscere i tuoi pensieri negativi, accogliendoli senza farti sopraffare per poi orientarti verso un approccio più positivo e proattivo.

La tua pianificazione giornaliera deve rimanere semplice. Dovresti aver compreso che racchiudere in poche frasi la tua **Aspirazione**, il **Problema** e il **Progetto** della soluzione ti fornisce la struttura necessaria per agire e cogliere nuove **Opportunità**. Non si tratta solo di fare un elenco di desideri o impegni, ma di definire con chiarezza le tappe pratiche attraverso cui vuoi far agire la tua volontà nel mondo reale. Come un marinaio d'altri tempi impiegava stelle e bussole per tracciare la rotta, così devi usare il tuo piano per non perdere la direzione e la capacità di arricchire il tuo viaggio. In sintesi, vivere intensamente il

momento presente e seguire un piano ben definito ti farà sentire più concentrato, più soddisfatto se riconoscerai e neutralizzerai le distrazioni inglobandole nella tua programmazione. Questa dualità tra visione strategica e consapevolezza momentanea costituisce la base di una vita equilibrata e produttiva. Sarai in grado di godere dei piccoli piaceri quotidiani mentre lavori al conseguimento di successi più grandi e significativi.

Questa domanda quindi ti invita a essere fortemente pragmatico. Non considerare ogni errore come un fallimento definitivo, ma un'occasione unica da cui trarre una lezione preziosa, anche dalle distrazioni. Affronta la sfida con caparbia e recupera nel modo più veloce possibile il percorso che hai impostato quando hai descritto la tua **domanda 1 del mattino**. Ricorda che ogni scelta fatta nel presente ha un impatto sul futuro ed è il cumulo di tutte queste piccole scelte che plasmerà la vita che desideri. Quanto più allineate saranno le tue azioni con i tuoi obiettivi, tanto più autentico sarà il senso di realizzazione personale che potrai provare.

Analizza costantemente le tue emozioni e le tue variazioni d'umore durante il giorno. A volte vivrai un senso di scollamento con la realtà ma basta guardare il post-it su cui hai scritto le tue massime positive per ritrovare facilmente il centro. La gentilezza e la pazienza verso te stesso aiutano a superare momenti difficili e potenziano il tuo sviluppo personale. Coltiva una mentalità all'insegna della crescita, ricordando che, monitorando ogni giorno le

tue azioni e le disattenzioni, avrai la possibilità di migliorare le tue capacità di problem-solving e di gestione dello stress. Mantieniti sempre in equilibrio tra ambizione e benessere interiore lavorando per raggiungere i risultati desiderati, ma senza sacrificare la tua serenità e le relazioni significative.

Il metodo **APPO** ti aiuterà a strutturare il tuo percorso e a evitare le distrazioni tramite un ascolto più attento di te stesso. Ascoltare è la capacità di prestare attenzione ai feedback dell'ambiente, sia interno che esterno, acquisendo informazioni fondamentali per la regolazione dei tuoi sforzi e per aumentare la capacità di essere disciplinato. Ricordati di stabilire piani d'azione concreti, impostando priorità e scadenze sotto le regole e ritmiche di avanzamento personale che tu stesso ti sarai dato.

Avere la domanda che ti invita a “non distrarti” immediatamente ti farà passare in rassegna le disattenzioni più vicine nel tempo.

Pensa a Viktor Frankl che durante la prigionia nel campo di concentramento ha trovato come scopo della propria esistenza la capacità di resistere alle sofferenze per pubblicare quel libro che gli avevano strappato di mano i tedeschi appena catturato. Nel suo libro *Man's Search for Meaning* illustra come, persino nelle circostanze più estreme, l'atteggiamento interiore ha un effetto notevolmente positivo sulla capacità di affrontare le avversità.

Questa sensibilità di attribuire un significato alle esperienze, anche a quelle dolorose, è di enorme beneficio psicologico. Più sei ossessionato dal tuo obiettivo e minori saranno le distrazioni che ti attireranno.

L'ossessione di Frankl era quella di pubblicare il libro che all'inizio della prigionia i tedeschi avevano distrutto. Nel momento più oscuro della sua vita, si aggrappò a questo obiettivo con tenacia e speranza. Ciò gli fornì la forza di resistere e la motivazione per sopravvivere in un ambiente dove molte persone si arrendevano alla disperazione. A dimostrazione di ciò, una volta liberato e tornato alla vita civile, lavorò intensamente alla rielaborazione del testo, finché non divenne quello che oggi conosciamo come un capolavoro per l'allora nascente logoterapia. La logoterapia è un approccio psicoterapeutico che si concentra sul significato della vita. Frankl sosteneva che la ricerca del significato dell'esistenza è un impulso fondamentale dell'essere umano, che può aiutare le persone a superare le difficoltà e a trovare una nuova direzione. Le distrazioni sono una sospensione da questa ricerca che il nostro cervello opera per stanchezza. Se hai un *perché* forte per cui vivere, sarai in grado di sopportare ogni *come*. E questo *perché* va ricercato in ciò che per te ha più valore, nella tua eredità spirituale, nei tuoi contributi, nelle tue relazioni e nella tua capacità di essere uno strumento di positività.

Ricorda che nessun percorso è privo di intoppi e che il tuo atteggiamento nei confronti dei problemi sarà

determinante.

Se il tuo piano d'azione quotidiano non è abbastanza buono da disciplinarti a dovere puoi pensare, almeno all'inizio, di rivolgerti a un consulente esterno o a un coach professionista che possa fornirti una struttura di supporto e consigli personalizzati che alimentino la tua determinazione. A volte, un punto di vista esterno e imparziale può offrire prospettive e soluzioni a problemi che altrimenti possono sembrare insormontabili.

Sia chiaro che l'esperto non può prendere decisioni al posto tuo; può solo facilitare il processo espositivo e strategico che ti rende in grado di realizzare i tuoi fini.

Per usare una buona metafora, il metodo **APPO** non è un programma che funziona premendo semplicemente un tasto e attendendo che accada la magia. Al contrario, è un percorso che richiede dedizione, sperimentazione e miglioramento continuo. È più simile a un linguaggio di programmazione che ti permette, con il tempo, di scrivere e perfezionare la tua applicazione personale. Le variabili e le funzioni sono metafore delle tue abitudini, dei tuoi comportamenti e delle tue decisioni. Attraverso un lavoro costante e attento puoi plasmare la realtà a tuo favore e modellare il futuro che desideri. La perseveranza è un fattore cruciale nella tua lotta contro le distrazioni. Non si tratta solo di impegnarsi una volta e poi rinunciare al primo ostacolo, ma di rimanere proattivi di fronte agli imprevisti.

Riconoscere il valore del processo mantiene l'entusiasmo e l'impulso ad andare avanti. Rispondi alle domande del mattino con tutto il tuo potere decisionale e con un'attitudine positiva. Pianifica la giornata in funzione dei tuoi obiettivi, adegua i tuoi comportamenti e migliora il tuo progetto ogni sera con le risposte alle domande APPO. La tua crescita risiede in questa disciplina quotidiana, nella tua capacità di ritornare sulla strada scelta nonostante tu possa trovare invitanti deviazioni ovunque. Tutto dipende da te e solo da te. Ricorda che sei l'artefice principale del cambiamento che desideri nella tua vita. Non devi temere di rivedere i tuoi piani o di chiedere supporto quando ne hai bisogno. La storia di Frankl ci insegna che nessuna situazione, per quanto grave sia, ci priva della libertà di scegliere il nostro atteggiamento in ogni circostanza della nostra vita.

## 24 Domanda 14 - Celebrare le vittorie

### Domanda 14

*“Quali sono le vittorie recenti che ho ottenuto e come possono fungere da trampolino per future conquiste ancora più significative?”*

*“La più grande decisione che puoi prendere nella tua vita è di essere felice.”*

Joel Osteen

Il fulcro di questa **domanda intenzionale** è riconoscere e valorizzare i progressi che hai compiuto nel recente passato, anche se modesti. Celebrare le piccole vittorie infonde fiducia e motivazione, essenziali per affrontare sfide maggiori. Ogni giorno, se applichi il metodo **APPO**, avrai piccoli traguardi da festeggiare. Se, ad esempio, hai stabilito di leggere un libro ogni mattina o di effettuare

esercizi fisici, allora potrai festeggiare le settimane che porti a termine questi piccoli ma importantissimi compiti per la tua salute fisica e mentale. Ricorda che oltre alla gratitudine per la vita è importante essere grati a se stessi ogni volta che facciamo qualcosa per noi. Quante decisioni grandi o piccole hai preso in vita tua? Rifletti su come ogni scelta fatta con coscienza può essere il punto di partenza per un cammino nuovo. La decisione di affrontare i problemi uno alla volta e di imparare con il tempo a gestire l'ordine di importanza può guidarti verso una maggiore chiarezza e ridurre lo stress. La capacità di prendere decisioni libera la mente e l'anima dalle preoccupazioni superflue e dona spazio all'azione concreta.

Dalle tue decisioni nascono sicuramente momenti da celebrare, oltre che momenti da ponderare. Poniti in una situazione futura. Dopo 6 mesi di utilizzo del metodo **APPO** avrai sicuramente accumulato delle vittorie personali documentate nelle domande della sera.

Ricordare questi cambiamenti nella tua vita è il fattore chiave per costruire un solido pilastro su cui impostare le

prossime fasi della tua crescita. L'impulso iniziale dato da queste prime conquiste si trasformerà in una sorta di effetto domino permettendo di raggiungere traguardi sempre più elevati e ambiziosi.

Se hai deciso di smettere di fumare e sei riuscito a ridurre il consumo di sigarette nelle ultime settimane, questa è senza dubbio una piccola ma importante vittoria. Significa che hai la forza di volontà e la capacità di attuare un cambiamento positivo nel tuo comportamento. Questa conquista può servire come base per decidere di adottare ulteriori cambiamenti salutari nella tua vita come iniziare a seguire una dieta equilibrata o iscriverti in palestra.

Virgilio diceva “possono perché pensano di poterlo fare”.

La fiducia nei propri mezzi e l'autostima crescono notevolmente ogni volta che riesci a dimostrare a te stesso di poter raggiungere piccoli obiettivi. Questa fiducia è il combustibile affinché ogni impresa futura parta su basi via via più solide. Coltivando l'abitudine di celebrare il successo indipendentemente dalle dimensioni, crei un ciclo positivo di riconoscimento personale. Ogni passo che compi nel risolvere un singolo problema semplifica il

percorso complessivo e contribuisce a una maggiore consapevolezza di ciò che puoi fare. Ogni singolo giorno è prezioso e, per estrarne il meglio, devi diventare un decisore seriale. Questo avviene quando impari a concentrare le tue energie indirizzandole verso cose su cui tu hai il controllo. Decidere con intenzionalità ti permette di forgiare una vita con maggior presa sulle tue emozioni e azioni, rendendo ogni singolo passo un avanzamento verso obiettivi che ti sei prefissato. Nel farti questa domanda prendi realmente in considerazione la possibilità di credere nel cambiamento che hai già iniziato in maniera più consapevole. Parti sempre da decisioni che ti spostano appena un po' fuori dalla tua zona di comfort, se non sei particolarmente motivato a cambiare.

Se, ad esempio, sei solito alzarti alle 7 e hai deciso per una settimana di svegliarti alle 6.40, utilizza quei venti minuti extra per leggere, meditare, fare stretching o semplicemente per pianificare il giorno. Con questa domanda ti ricorderai che il tempo aggiuntivo ha creato uno spazio prezioso nella tua giornata. Questo è un successo da celebrare!

In quest'ottica, anche il più piccolo cambiamento può rappresentare un'enorme vittoria. Così troviamo che ogni sfida, invece di ostacolare il nostro cammino, può diventare un insegnamento. La felicità consapevole, in questo contesto, diviene un processo attivo di costruzione ed è proprio attraverso questo modo di fare che possiamo decifrare il significato più profondo della nostra esistenza. Tony Robbins dice che l'uomo sopravvaluta ciò che può fare in un anno e sottovaluta ciò che può fare in dieci anni. Allo stesso modo, scomponendo i problemi in porzioni più gestibili e focalizzando l'energia su di essi singolarmente, puoi migliorare gradualmente la tua vita. Se hai avuto successo e sottovaluti la tua crescita allora corri il rischio di non apprezzare appieno i tuoi traguardi. È essenziale celebrare ogni passo avanti, considerando ogni progresso, per quanto minimo possa sembrare, una fetta di quella grande vittoria che stai costruendo giorno dopo giorno. Con questa mentalità, l'accumulazione di piccoli successi alimenta la tua crescita continua e sviluppa la caparbia essenziale per perseverare quando incontrerai ostacoli maggiori.

Non ignorare l'importanza di costruire reti di supporto; essere parte di una comunità o un team ti fornisce risorse, feedback e motivazione supplementare.

La vera contentezza è qualcosa che si costruisce dentro di noi, giorno dopo giorno, con pazienza e non qualcosa dato dall'esterno o dall'accumulo di beni materiali.

La felicità, intesa come stato di benessere profondo e duraturo, può essere raggiunta attraverso l'accettazione, la gratitudine e l'incessante lavoro fatto sui propri obiettivi raggiungibili. Concentrarsi su un problema alla volta permette di dedicargli l'attenzione necessaria, senza disperdere energie preziose.

Ogni difficoltà superata rappresenta dunque non solo una vittoria personale ma anche un pezzo aggiunto alla costruzione del proprio percorso di vita. La felicità consapevole che sviluppi con questa domanda può diventare stabile e resistente nel tempo, non soggetta alle fluttuazioni che invece caratterizzano gli stati emotivi momentanei. Intraprendere un percorso di evoluzione personale significa riconoscere i propri limiti e lavorare per estenderli sempre di più, avvicinandosi al massimo

potenziale che ogni individuo possiede.

Focalizzati sempre sul qui e ora, ma se guardi indietro impari a vedere i tuoi successi. Il percorso per la felicità consapevole implica una serie di scelte, cambiamenti nel modo di pensare e di reagire agli eventi. Puoi constatare facilmente che anche nei momenti di difficoltà si possono trovare motivi di gioia e apprezzamento per quello che già si possiede o che si è costruito. Assumiti la responsabilità delle tue azioni e emozioni e contribuisce attivamente alla costruzione del tuo benessere psicologico non guardando sempre e solo ai tuoi fallimenti, alle tue perdite o a ciò che manca, ma concentrandoti su ciò che hai già conquistato e sul potenziale ancora inespresso. Nei momenti di un'apparente sconfitta, invece di lasciarti abbattere, cerca di trovare il valore educativo nascosto, perché molto spesso è proprio nei momenti più bui che si colgono le lezioni più preziose.

In ultima analisi, il metodo **APPO** insegna che la felicità vera si fonda sull'impegno costante nel miglioramento personale e nella valorizzazione di ogni piccolo passo lungo il cammino dell'esistenza.

La vita di tutti i giorni è ricca di distrazioni, interferenze e obblighi che possono allontanarci dai nostri obiettivi a lungo termine. Il nostro giudice interiore ci mette spesso sotto pressione evidenziando gli insuccessi e trascurando i progressi. È vitale allenarsi a neutralizzare questa voce negativa riconoscendo i propri meriti e usando le critiche solo come strumento per ulteriori miglioramenti.

La vita può non essere generosa con te e non è detto che avrai sempre il tempo di affrontare solo un problema alla volta. A volte sarai costretto a gestire molteplici situazioni contemporaneamente e questo potrà sembrarti un'impresa titanica. Tuttavia, anche in questi casi ti suggerisco di mantenere la focalizzazione sul problema principale, senza perdere di vista gli altri, ma procedendo con ordine e priorità. Questo aiuterà a gestire meglio lo stress e a non sentirti sopraffatto.

In sostanza, prendere decisioni è un modo di “tagliare” via le alternative per concentrarsi su ciò che è veramente importante. E anche nel mezzo del caos, è possibile trovare momenti di lucidità attuando questo principio del metodo **APPO**. Scegli attivamente su cosa focalizzarti

così contribuirai a mantenere il controllo della situazione e farai ricorso ai successi passati come trampolino di lancio per quelli futuri. È un ciclo che si autoalimenta: ogni successo genera fiducia che a sua volta aumenta le probabilità di ulteriori successi. La positività attirerà eventi positivi, persone intelligenti e circostanze favorevoli, creando un percorso guidato dalla consapevolezza e dalla volontà di perseguire la felicità. La trappola è che, molto spesso, si va avanti per inerzia, prendendo decisioni automatiche che non riflettono il nostro stato d'animo o le nostre aspirazioni più sincere. Il percorso delle domande intenzionali richiede di rallentare, di fare spazio alla riflessione e all'ascolto di sé. Se hai costruito una reale convergenza tra cuore e mente, creerai un'affinità tra le tue emozioni e i pensieri che guideranno le tue azioni. Questa armonia interna si riflette esternamente nella calma e nell'equilibrio con cui affronterai sfide e obiettivi.

Puoi portare sempre con te un quaderno o usare un'app del tuo smartphone per segnare ogni data in cui hai fatto un passo significativo verso il tuo obiettivo. Questo

registro diventa un diario di bordo della tua crescita e serve da promemoria per ciò hai già ottenuto, spingendoti a continuare anche quando le motivazioni sembrano scarseggiare. La visualizzazione del progresso è una strategia potente che ti sprona e ti rende consapevole del viaggio compiuto finora.

Se la mattina comprendi che la condizione naturale dovrebbe essere quella della gioia e dell'equilibrio interiore, inizierai la giornata con questa intenzione positiva. Quando ti guardi allo specchio chi vedi? Vedi un individuo che tende verso la realizzazione di sé stesso o qualcuno sopraffatto dallo stress quotidiano? Riconoscerti e accettarti come attore principale della sceneggiatura che stai scrivendo è il primo passo verso il cambiamento nella tua vita, fatto di tanti piccoli progressi documentati.

Utilizza il tempo che ti è concesso per vivere in modo autentico e realizzando pienamente il tuo potenziale attraverso un impegno costante e una pratica diligente. Le strategie che userai si incasteranno nel tessuto quotidiano della tua vita, ma è imparando a godere dei successi che farai la differenza.

E se il controllo delle tue emozioni appare difficile, richiama alla mente i pochi semplici principi del metodo: ascolto attento di sé, allineamento tra cuore e mente per una scelta consapevole, e azioni che rispecchiano i tuoi valori profondi.

Pertanto è fondamentale continuare questo viaggio di autoscoperta e miglioramento con dedizione e amore e diventando il fan più accanito del film che stai scrivendo. Incoraggiati a sperimentare, ad aggiustare e ad adattare la tua strategia ricordando che è la disciplina unita alla flessibilità che forgia il tuo destino. La vera gioia proviene dalla libertà di esplorare il senso della vita e portare la tua unicità nel mondo.

Ora sei tu che controlli la tua vita, o lo sarai tra qualche mese, se hai iniziato da poco la tua routine delle domande intenzionali. Tu hai scelto di usare questo strumento per non essere vittima delle circostanze ma per diventare il creatore della tua realtà. Costruire un'esistenza soddisfacente richiede tempo, pazienza e il coraggio di affrontare le proprie paure e le contingenze avverse. Ricorda che, come dicevano i latini, è l'uomo che fa il

destino e non il destino che fa l'uomo. Tu sei il padrone delle tue azioni e delle tue decisioni e hai nelle tue mani il potenziale per costruire un domani luminoso, qualsiasi condizione esterna ci sia.

E mentre prosegui, sii grato per ogni esperienza che la vita ti offre, sapendo che ogni giorno è frutto di una realtà che si trasforma e che, se sei arrivato a leggere questo libro fino alla fine, hai già un nuovo successo da festeggiare.

# 25 Domanda 15 Lamentarsi è uno sport nocivo

## Domanda 15

*“Conosco qualcuno che si lamenta sempre e che oggi posso aiutare concretamente regalandogli la tecnologia delle domande APPO?”*

*“Più ti lamenti, meno energia hai per cambiare le cose.”*

Paulo Coelho

Le persone che sono impegnate a dare una vera svolta alla propria vita hanno un grande nemico: l'ambiente da cui provengono e alcune delle persone con cui interagiscono. Il contesto sociale può rappresentare un ostacolo concreto al cambiamento. Ciò accade, ad esempio, ai tossicodipendenti che dopo la riabilitazione tornano alle vecchie abitudini, se non cambiano ambiente. Anche gli ex fumatori rischiano di tornare a bruciare la propria vita se frequentano amici che fumano. Gli individui spesso si

trovano immersi in comunità che non solo non sostengono il loro desiderio di cambiamento ma a volte lo minacciano attivamente opponendosi o denigrando i loro sforzi. Esistono gruppi sociali piccoli e grandi che hanno fatto del lamentarsi una filosofia di vita. Questo può portare a un senso di isolamento e scoraggiamento per chi vuole usare le proprie energie per cambiare la realtà. Può essere difficile superare da soli lo scetticismo esterno e spesso ci si conforma a questa attività deleteria. Offrire risorse come le domande **APPO** è un piccolo gesto che puoi fare per permettere a chi si lamenta di considerare l'opportunità di migliorarsi. Avere a disposizione strumenti per comprendere meglio la propria vita può essere il primo passo per scoprire di aver vissuto in maniera inconsapevole ogni volta che si è ceduto il controllo al nostro brontolone interiore. Dovresti incentivare la persona che si lamenta a cercare altre risorse e supporti creando così un circolo virtuoso di miglioramento.

Gli individui più pericolosi che incontrerai sono i ladri di energie: quelle persone che ti usano per sfogare le proprie

frustrazioni, trascinandoti in una spirale negativa. Possono essere colleghi, amici o addirittura familiari. Essi contaminano l'ambiente con il loro pessimismo e cercano di minare la tua motivazione e positività. Per fronteggiare questo ostacolo è importante, quando possibile, circondarsi di persone che invece hanno un atteggiamento positivo e costruttivo. Fuggire dal proprio ambiente d'origine è a volte impossibile, allora per cambiare dobbiamo per forza di cose modificare il nostro modo di interagire con esso. Questo potrebbe significare stabilire confini più chiari, dedicare tempo per l'auto-riflessione, o anche chiedere, quando necessario, l'appoggio di un professionista. È anche utile cercare di comprendere le azioni e le possibili paure o insicurezze alla base dei comportamenti negativi degli altri. In questo modo si può agire con compassione anziché con frustrazione portando a cambiamenti più duraturi sia per noi stessi che per le persone intorno a noi. Se hai già sperimentato dei cambiamenti favoriti dal metodo **APPO**, allora puoi riconoscere in chi si lamenta qualcuno che ha bisogno di considerare che le proprie azioni sono almeno confuse.

Non partono dallo schema **Aspirazione, Problema, Progetto e Opportunità**. Chi si arrabbia e si agita sta sprecando tempo prezioso e chi si lamenta fa un danno anche ai propri simili.

Il documento che racchiude le domande **APPO** sarà sempre scaricabile gratuitamente da internet. Potrai regalare una copia aggiornata delle domande intenzionali in formato pdf, motivando sempre il tuo regalo. È fondamentale ricordare che **educare è un atto d'amore** e che le persone che offrono un'alternativa come questa stanno regalando vera tecnologia per comprendere quanto sia improduttivo lamentarsi. Potrai fornire esempi pratici, testimonianze di successi e supporto continuativo.

Quando hai cominciato ad avere esperienza concreta con i tuoi cambiamenti, puoi diventare un punto di riferimento che accompagna le altre persone nel percorso di crescita, incoraggiando e sollevando il loro morale quando sarà indispensabile.

Viviamo immersi in una società in cui gli individui vivono in una solitudine spaventosa e dove la fiducia è una merce rara. Il lamento, quando non è fine a sé stesso, è una

richiesta d'aiuto.

Spesso si usano soluzioni temporanee a problemi permanenti rischiando di fare un gran danno, come quando si decide di fumare, abusare di alcool e cibo. Con gli strumenti giusti e il supporto adeguato, chiunque può cominciare a vedere il percorso di fronte a sé in una luce più chiara ed efficace. Il cambio di prospettiva richiesto dal metodo **APPO** può innescare una reale evoluzione nel modo di affrontare le difficoltà quotidiane, formando i tuoi interlocutori nel gestire gli stress e le sfide in modo nuovo. Come ricorda un proverbio africano, noi siamo come tutti gli alberi del bosco: da soli possiamo svilupparci e crescere fino a un certo punto, ma insieme, come foresta, diventiamo una forza impenetrabile. Il sostegno reciproco e il senso di comunità possono essere i fattori determinanti nella trasformazione collettiva. Quindi, riconoscendo nella lamentela un appello all'aiuto, puoi tessere reti di supporto robuste, capaci di sostenere i tuoi amici fornendo un punto di vista che spiega e compensa i loro punti deboli. Aiuta il tuo prossimo, divulga il sistema **APPO** solo dopo averlo sperimentato

adducendo le prove che può efficacemente migliorare la vita di chi lo utilizza. Questo processo di miglioramento condiviso e sostenibile è la vera essenza della crescita umana: un passo alla volta ma insieme. Ci sono problemi che non riusciremo mai a risolvere come singoli individui ma che possiamo impostare a livello collettivo cercando soluzioni di respiro più ampio. Questa ultima domanda del mattino ti esorta quindi a contribuire alla vita degli altri. Partecipa o crea una **comunità pensante** nella zona in cui vivi. Per saperne di più consulta il sito internet [metodoappo.com](http://metodoappo.com) nelle pagine dedicate al miglioramento collettivo. Nessun successo è mai profondo se non è condiviso.

# 26 Domanda 1 della sera -

## Ogni giorno più saggi

### Domanda 1 (della sera)

*“Cosa ho imparato oggi?”*

*“L’esperienza è ciò che ti  
permette di vedere una  
trappola prima di caderci dentro.”*

George Bernard Shaw

La prima delle domande della sera è il tuo passaporto per quelle riflessioni personali che forgianno il tuo apprendimento quotidiano. Ti invita a pensare a ciò che hai fatto nelle ore di veglia, sia esso qualcosa di tangibile, come un fatto nuovo, una competenza acquisita o un’intuizione su qualche aspetto della vita o delle relazioni umane.

Questa domanda ti permette di ripercorrere e apprezzare i momenti positivi che hai vissuto da poco e che passano inosservati e sistemarli nel tuo palazzo della conoscenza. Quando la giornata volge al termine, prenditi sempre il tempo per riflettere su quali momenti o lezioni hanno

avuto il maggior impatto su di te. Sia che si tratti di piccole soddisfazioni lavorative o conquiste personali. Riconoscere cosa fa la differenza in ogni specifico giorno aiuta a costruire la consapevolezza e sposta l'attenzione su quella mentalità di crescita che ti regala una vita migliore. Riconosci i meriti per gli sforzi da te fatti e imposta un percorso di apprezzamento e gratitudine e riconosci anche le tue mancanze, così da farne memoria nei propositi del giorno seguente.

Se la mattina hai stilato un programma utilizzando proficuamente la **domanda 1 APPO**, questo quesito della sera chiude il cerchio su quanto la realtà si sia scostata dalla tua pianificazione e comunque salva gli elementi positivi che hai appreso. Forse, hai scoperto un approccio diverso a un compito frequente o hai imparato una lezione fondamentale che porterai avanti domani ma, solo grazie a questa combinazione, puoi evitare che le tue conquiste vadano nel dimenticatoio. Se hai creato un progetto efficace, una percentuale delle tue azioni diventerà un'abitudine, riducendo il carico di decisioni quotidiane da prendere e permettendoti di concentrarti su compiti più impegnativi. La sera, prima di andare a dormire, rifletti su quest'aumento di efficienza. Come hai migliorato i tuoi processi? Quali attività sono diventate più automatiche? La riflessione rende permanenti gli insegnamenti che hai riconosciuto nella vita da te vissuta nell'arco della giornata.

Se oggi invece hai avuto un contrattempo, considera

questo come un'opportunità di apprendimento ulteriore. Spesso è nelle difficoltà che scopriamo di più su noi stessi e sulla nostra capacità di far fronte alle situazioni.

Chiediti quale insegnamento puoi trarre dalla situazione imprevista e come utilizzarlo per il tuo sviluppo futuro. Ogni contrattempo nasconde una lezione che, una volta assimilata, diventa un valore aggiunto per il tuo futuro. È essenziale non limitarsi a sopportare gli ostacoli, ma piuttosto affrontarli e trovare modi per superarli considerando ogni tentativo non andato a buon fine come un esperimento da scartare.

Essere proattivi nel fronteggiare gli ostacoli ci fortifica e prepara ad affrontare sfide più grandi. La capacità di adattarsi e migliorare costantemente è un segno distintivo di crescita personale. Dunque non scoraggiarti, ma usa l'esperienza di oggi per migliorarti domani.

Scrivere su carta o in un blocco note digitale cosa hai imparato ti aiuterà a memorizzare e rendere tangibili i progressi fatti. Può essere utile riassumere in poche parole la lezione appresa o l'intuizione raggiunta. Magicamente queste informazioni ci torneranno utili quando dovremo raggiungere obiettivi concreti in futuro.

Permetti a te stesso di andare a letto più intelligente di quando ti sei svegliato. Impara e adatta ciò che trovi utile scartando ciò che si dimostra superfluo. La vita è in continua evoluzione e noi, come abili capitani, dobbiamo essere capaci di navigare tra queste acque inesplorate con

tutte le tecnologie che possiamo utilizzare.

Solo tu puoi decidere se oggi è stato un giorno inutile oppure se vuoi usarlo per tenere traccia della rotta che stai delineando verso la tua meta. Domani avrai un'altra opportunità di crescere e di esprimere le tue potenzialità.

L'apprendimento è un viaggio senza fine in cui ogni nuovo giorno ci offre la possibilità di essere migliori ma solo se facciamo tesoro delle esperienze e delle lezioni apprese. L'automiglioramento è un lavoro costante e talvolta lento ma otterrai il tuo progresso quando saprai cogliere ogni minima differenza nel tuo vissuto.

Come scriveva Seneca a Lucilio, "Non è che abbiamo poco tempo, ma ne perdiamo molto." Quindi sfrutta il tuo in modo saggio, sospendendo le attività che non contribuiscono al tuo sviluppo. Rendi ogni azione una parte del tuo apprendimento quotidiano e contribuisce a formare l'architettura della tua vita. Ogni notte, prima di addormentarti, rifletti su queste domande per stabilire le priorità del giorno successivo e per assicurarti di rimanere concentrato sul tuo percorso di crescita e miglioramento continuo.

Riconosci il regalo che è il momento presente e, riflettendo su quanto hai imparato, apprezza il valore di ogni tua esperienza.

Sii grato per i passi che hai intrapreso, per i progressi anche piccoli che hai ottenuto e guarda al domani con l'attitudine di chi sa che c'è sempre spazio per migliorare, imparare e avanzare sulle strade della conoscenza.

Ricorda che il percorso della tua formazione è lastricato di risposte alle tue domande e curiosità. Continua a porti interrogativi, cerca nuove soluzioni e non accontentarti dello status quo. La conoscenza è potere e chi continua a imparare mantiene quel potere vivo e dinamico.

Il domani presenterà nuove occasioni per arricchire il tuo bagaglio di sapienza. Se alla sera tiri le somme della giornata, affronterai e trasformerai ogni ora vissuta in un capitolo rinnovato del percorso di apprendimento.

Se vivi con l'intenzione di imparare continuamente, sarà ogni singolo dettaglio ad aprirti nuove porte mentali. Alla fine della giornata riservati momenti di introspezione per comprendere i progressi fatti, riflettendo consapevolmente sulle azioni, le decisioni prese e i risultati ottenuti.

Non temere di fare errori. Se ti è difficile rispondere alla domanda, puoi aiutarti con questi spunti:

- Ho fatto qualcosa di diverso dal solito che mi ha permesso di uscire dalla zona di comfort?
- Quali atteggiamenti o pensieri positivi ho mantenuto durante la giornata?
- Ho commesso errori che ora saprò come evitare in futuro?
- C'è stata una situazione in cui ho potuto aiutare gli altri o viceversa?
- Come ho gestito lo stress e le pressioni di oggi?
- Ho appreso qualcosa di nuovo sulle mie capacità e i miei limiti?

- Quali sono state le mie piccole vittorie odierne?

Forse non tutte le risposte saranno facili, ma esercitandoti quotidianamente aumenterai la consapevolezza e la comprensione di te stesso. Questo processo potrebbe anche spingerti a stabilire nuove abitudini che supporteranno ulteriormente il tuo benessere e la tua crescita.

Sfrutta il valore del giorno con una profonda considerazione per tutto ciò che hai fatto e riconosci il contesto più ampio in cui queste azioni prendono posto. Ricordati che ogni singola azione, anche la più piccola, può essere la chiave che spalanca nuovi orizzonti. E quando quegli orizzonti si presenteranno, sii coraggioso e fiducioso nell'esplorarli. Se oggi hai imparato qualcosa è fondamentale fissarlo in maniera indelebile. Annota sul tuo diario gli avvenimenti salienti e le nuove verità rivelate dal tuo studio o dalle tue esperienze, così che possano essere parte solida del tuo palazzo della conoscenza. Se vedi che per troppe sere di fila hai mancato questo tuo impegno, allora fissa un promemoria digitale perché la tecnologia può aiutarti a mantenere i vincoli e a seguire le aspirazioni di apprendimento e crescita costante. Imposta degli allarmi che ti ricordino di riflettere ogni sera o di prendere nota dei progressi giornalieri nel tuo diario di apprendimento. La pazienza e la perseveranza in questo esercizio rendono i frutti visibili nel tempo. Come qualsiasi abitudine benefica più pratici

la riflessione sulle tue esperienze quotidiane più scoprirai i vantaggi di questa nuova abitudine. Spero che anche per te rispondere a questa domanda diventi parte integrante della realtà che aggiunge valore significativo alla vita. Ogni giorno che passa così formerai te stesso, scoprendo ciò che ti motiva e connettendoti sempre meglio con le tue molteplici intelligenze in fase di allenamento.

Rispetto per te che vuoi imparare

## 27 Domanda 2 della sera - Il senso della vita

### Domanda 2 (sera)

*“Oggi è stato un giorno positivo dal punto di vista emotivo?”*

*“La sensibilità è una forza,  
non una debolezza.  
Ci permette di vedere il mondo  
con occhi diversi e di provare  
emozioni più profonde.”*

Alda Merini

Hai letto il capitolo sulla contabilità delle emozioni e ora sai quanto è importante prendere in considerazione gli aspetti emotivi delle azioni che compi. Come diceva Maya Angelou, la vita non si misura attraverso i respiri che facciamo, ma attraverso i momenti che ci tolgono il respiro. Riflettendo sulla tua giornata considera quei momenti che sono stati veramente significativi, che ti hanno fatto sentire vivo e quantifica con una votazione da -10 a +10 la tua giornata dal punto di vista emotivo.

L'ago della bilancia sarà sul verde se hai provato più emozioni positive e sul rosso se, al contrario, riconosci che il tuo umore è stato negativo, sottraendoti benessere. Fai un bilancio dei sorrisi, delle risate, delle connessioni che hai avuto. Conta anche i tuoi momenti di solitudine o di sfida. Conta le emozioni negative come rabbia e tristezza. Analizza se queste ultime hanno avuto un impatto significativo sul tuo benessere generale o se sono state bilanciate da esperienze positive. Poi chiediti se i momenti di gioia e realizzazione superano quelli difficili nel valore complessivo della tua giornata. Questo ti aiuterà a capire se, nel contesto della contabilità delle emozioni, la giornata può essere considerata, con il tuo metro personale, ricca di guadagni o perdite. Fare una contabilità emotiva ti permette di avere una visione più completa della vita e delle sue fluttuazioni. Principi come la gratitudine e il perdono possono anche giocare un ruolo cruciale nell'interpretare il bilancio emotivo della giornata. Ricorda che spesso si memorizzano le giornate "no" e si trascurano quelle positive. Sviluppare l'abitudine di prendere in considerazione ogni singola giornata con un approccio equilibrato può portarti a una migliore consapevolezza di te stesso e a una vita emotivamente più ricca e più soddisfacente. Se, ad esempio, alla giornata di oggi hai dato un voto alto, rifletti su quali elementi hanno contribuito a questo risultato: l'incontro con un amico, un successo personale o professionale, un momento di

piacevole relax o una esperienza condivisa. Allo stesso modo, se il voto è basso, cerca di capire quali esperienze hanno pesato negativamente: una litigata, un contrattempo, un fallimento o una delusione.

Se ogni giorno contabilizzerai il tuo tempo anche dal punto di vista emotivo allora potrai amministrarlo con maggiore saggezza. Non ci si rende facilmente conto di questo ma dedicare qualche minuto serale a questa valutazione avrà benefici a lungo termine sulla qualità della vita. Trasforma l'attitudine verso questo processo in una pratica costante e, se lo ritieni opportuno, condividi i risultati con persone di fiducia. Questo può offrire spunti interessanti per discorsi ricchi di sfumature rinforzando le relazioni e fornendo consigli reciproci. In questo modo, la condivisione diventa uno strumento di crescita personale e di sviluppo delle dinamiche interpersonali. La pratica di confidarsi solo con chi può comprendere bene la nostra strategia di crescita è anche un modo per alleggerire il peso delle emozioni negative e moltiplicare la gioia di quelle positive. La serenità interiore inizia dall'accettazione e dall'ascolto, quindi non sottovalutare o ignorare cosa ti fa stare bene e cosa ti fa stare male. Attraverso l'esame delle tue esperienze quotidiane, acquisisci maggiore chiarezza su ciò che realmente conta per te e ciò che invece può essere lasciato andare senza rimpianti. Nel famoso discorso a Stanford, Steve Jobs parlava di come la noia fosse l'emozione che più lo aiutasse nella vita a comprendersi meglio. Diceva che

quando per diversi giorni di seguito si trovava a non voler alzarsi la mattina per affrontare le sfide del giorno, sapeva che era il momento di fare un cambiamento. Non ignorare il tuo istinto se senti che qualcosa non va; potrebbe essere una benedizione sotto mentite spoglie che ti guida verso opportunità che altrimenti non avresti considerato.

L'ultima domanda della routine **APPO** è quindi la tua chance per riflettere con intenzionalità e consapevolezza su ciò che avverti profondamente dentro di te. Considera se ciò che stai facendo nella vita risponde alle tue passioni, ai tuoi valori o se invece stai seguendo il corso delle abitudini acquisite senza metterti mai in discussione. Non essere preda dell'apatia. Se decidi di stare fermo, rifletti sul perché. Domandati se hai coscientemente fatto una scelta oppure se questo atteggiamento è una situazione di comodo che alla fine pagherai con una dose di rimpianto o insoddisfazione. Assumiti pienamente la responsabilità del tuo percorso, dei successi e degli errori. Ognuno di questi elementi costruisce il mosaico complesso della tua vita. Anche gli incontri e le peripezie apparentemente più insignificanti possono influenzare il tuo cammino in maniera inaspettata. Senti la vita con il polso della tua passione e cura questo aspetto fondamentale con costanza. Trasforma l'ascolto delle tue emozioni in una pratica costante allo stesso modo con cui ti lavi i denti o metti in ordine la tua abitazione. Dai la giusta attenzione ai tuoi bisogni emotivi qualsiasi sia il tuo ritmo di vita. Nel lungo termine, otterrai una versione

più felice e completa di te.

In conclusione, anche oggi puoi dichiarare di avere vissuto ma è importante certificare a te stesso quali pepite di oro emotivo hai estratto nella miniera del giorno. Tieni, se vuoi, un diario dove puoi depositare il tesoro delle riflessioni che fai. Impara anche dai giorni che non brillano: si celano lezioni di vita preziose anche tra le ombre dell'apparente ordinarietà.

A volte è doloroso fare la contabilità emotiva ma questo dolore è la stessa sofferenza che prova l'atleta che va in palestra per rafforzare la propria muscolatura.

Se non sei felice per come sta andando la tua vita, prenditi un momento per rimodellare il tuo percorso. Cambiare atteggiamento non è una perdita di tempo ma il miglior investimento che puoi fare per te stesso. Se non guardi mai il tuo registro di contabilità emotiva, potrai trovarti dopo anni a dover pagare un conto in rosso che non avresti mai voluto. A differenza delle finanze però, non puoi semplicemente “bilanciare i libri” quando si tratta delle tue esperienze personali. **Il tempo andato non torna più.** Per questo è fondamentale prendere consapevolezza delle tue sensazioni e delle tue emozioni regolarmente. Oggi puoi fermare la rotazione automatica delle giornate e inizia a vivere con più presenza e intenzionalità. Questa sera, pescando tra gli aggettivi emotivi che ti elenco, scegli quale rappresenta meglio il tuo atteggiamento nell'arco della giornata: triste,

arrabbiato, stimolato, confuso, eccitato, affaticato, rilassato, felice, allegro, gratificato, annoiato, eccitato, stanco, curioso, ispirato, frustrato, soddisfatto, grato, nervoso, tranquillo. Identifica l'emozione prevalente e considera quali esperienze o pensieri l'hanno evocata. È solo così che puoi cominciare a capire il flusso delle tue giornate e come le tue azioni e le tue reazioni sono collegate profondamente ai tuoi sentimenti o alla tua apatia. Fai l'inventario delle tue emozioni e domandati il motivo nascosto dietro ognuna di esse. Individua i fattori scatenanti per comprendere meglio come gestire situazioni simili in futuro. Con la pratica sarai in grado di anticipare le reazioni automatiche e magari di evitare quelle negative. La gestione emotiva non è solo un modo per migliorare la tua giornata, ma anche uno strumento per costruire una personalità più riflessiva e significativa. Forse non lo sai, ma anche oggi hai vinto un biglietto alla lotteria. Sei qui sulla terra per amplificare la tua possibilità di provare esperienze significative, di crescere e di dare un senso alla tua esistenza. Il fatto che tu possa respirare, pensare, sentire e amare è una chance straordinaria. Ricorda che ogni giorno è una nuova opportunità per rendere omaggio a questa fortuna facendo ciò che ami, valorizzando le tue relazioni e, soprattutto, sviluppando gratitudine per ogni piccolo momento della tua vita.

Riprendendo la metafora della collana, mi auguro che ogni giornata sia una perla splendente della tua vita e che

tu possa percepirne l'armonia e la bellezza.

Ricorda, non tutte le perle hanno la stessa luce, alcune sono splendenti ed altre opache ma ciascuna ha il suo valore unico. La tua storia è preziosa. Assicurati di tessere con cura ogni ricordo e ogni esperienza così da riflettere chiaramente chi sei e chi desideri diventare.

Il metodo **APPO** ha come fine ultimo il miglioramento della qualità della tua vita e il raggiungimento della felicità consapevole. Ci sono giorni in cui questo fine sembrerà irrealizzabile, quando le varie sfide ti faranno dubitare di tutto ma è proprio in quei momenti che dovresti ricorrere alle domande del metodo con maggiore vigore. Raccogli i frammenti dei sogni spezzati, delle speranze deluse; esaminali nella loro crudele bellezza perché racchiudono in sé la possibilità di una trasformazione. Lascia che ogni emozione, dal dolore alla gioia, sia il combustibile per avanzare verso quella scelta di felicità che riesce a nascere anche a scapito della sofferenza. Quando la sera volge al termine e stai per chiudere gli occhi, porta con te nel sonno la consapevolezza di quanto hai provato. Assicurati di cogliere anche le più piccole emozioni e conservale come ricordi preziosi. Se sarai fortunato e diligente, il giorno seguente comincerai di nuovo a scrivere la tua vita in modo emotivamente significativo.

Abbi cura di te e delle tue emozioni. Solo tu puoi fare la differenza amandoti e rispettando ciò che provi. Il viaggio

forse sembrerà lungo ma è proprio durante le soste del tuo cammino che puoi riconoscere la vera felicità. Sei giunto al termine delle **domande intenzionali** e questo è un risultato meraviglioso. Hai dimostrato una costanza che ti pone fuori dalla media delle persone comuni. Quali emozioni ti provoca questa cosa? Spero che tu sia, come me, al settimo cielo.

Ora non ti resta davvero che implementare questa routine nella tua quotidianità e lasciare che il miracolo avvenga. Spero presto di sentire la tua voce in una delle nostre **comunità pensanti** che restituisce al mondo una testimonianza di amore e energia positiva.

# Conclusioni e ringraziamenti

Caro (leggi qui il tuo nome),

il percorso di conoscenza delle basi del metodo APPO è concluso. Le idee, gli strumenti e le tecniche che hai incontrato sono frutto di anni di ricerche, sperimentazioni e applicazioni pratiche. Ora sta a te scegliere quali elementi possono essere più utili per il tuo percorso personale e ricordare che gli obiettivi sono direttamente proporzionali al tuo impegno. Ricorda che non esiste una soluzione unica ma che il metodo APPO è una cassetta degli attrezzi da cui attingere secondo le tue esigenze. Desidero ringraziarti per aver dedicato il tuo tempo a questo percorso. Spero che tu possa trarne beneficio e che le tue riflessioni e scoperte possano arricchire anche la vita di coloro che ti circondano. Oltre a questo libro è nelle mie intenzioni creare un percorso di certificazione per i futuri APPO personal trainer, persone che credono nelle professioni di aiuto e che potranno essere di supporto a coloro che non riescono in autonomia ad approfondire e mettere in pratica il metodo. Inoltre, sarà mia cura creare una community online dove poter condividere esperienze, domande e riflessioni sul percorso

APPO che sia anche un modello per le “comunità pensanti” che spero si sviluppino anche nella zona dove vivi tu. Ti invito a restare in contatto con chi sarà pro tempore a capo del progetto di diffusione del metodo APPO in modo da poter continuare a crescere insieme. Grazie ancora per il tuo impegno e il tuo interesse. Spero di poterti incontrare di persona per approfondire e migliorare gli strumenti che qui ti ho presentato. Non posso concludere senza ringraziare ancora una volta tutte le persone che hanno reso la mia esplorazione di queste tecniche più sicura e più bella. Il mio viaggio verso la vetta è ancora in itinere ma ho la serenità per affrontarlo data dalla certezza di aver mosso i passi giusti. Un grazie ai miei genitori, in particolare a mio padre, che vedrà questo libro dalla dimensione d’amore in cui si trova ora. Un grazie al mio amico fraterno Gianfranco, che ha pazientemente prestato la sua opera nel migliorare la mia esposizione (ma gli errori che rimangono sono una mia responsabilità), a Monica, Alexander, Maria, Matteo, Francesca, Luciano, Germana e a tutte le persone che hanno letto le tante stesure del testo, fornendo feedback utilissimi. Un grazie a mia moglie che mi ha supportato affinché questo libro vedesse la luce e sperimentassimo insieme il valore della ricerca e della condivisione di buone pratiche di vita. Infine, un grazie a tutti coloro che doneranno questo libro o il pdf delle domande intenzionali a chi incontra delle difficoltà oggettive.

*APPO: Giorno per giorno, la conquista della felicità attraverso la crescita personale.*

E' solo attraverso di voi che il metodo potrà continuare a evolversi e a essere di supporto ad un numero maggiore di persone. Questo è solo l'inizio di un nuovo viaggio nel mare dei nostri “perché” in cui possiamo dire con orgoglio: benvenuta nuova vita!

Rispetto per te che vuoi imparare