

VIVI E LAVORA DA MULTIPOTENZIALE

con *Claudia Benedetti*



CLAUDIA BENEDETTI
Coach e Trainer per Multipotenziali

INDICE

1. LA NATURA MULTIPOTENZIALE	05
2. MULTIPOTENZIALITÀ, ISTRUZIONI PER L'USO	09
3. INDIVIDUA I TUOI PUNTI DI FORZA E I TUOI PUNTI DEBOLI	14
4. SEI IL TUO PEGGIOR NEMICO	17
5. LASCIA ANDARE LE CONVINZIONI LIMITANTI	21
6. USA LA TUA MENTE PER IL SUCCESSO E LA GRANDEZZA	27
7. ACCETTA E VALORIZZA LA TUA NATURA	31
8. PREPARATI A SIGLARE NUOVI ACCORDI	35
9. INDIVIDUA IL TUO SCOPO E REALIZZA LA TUA VISION	40
10. LE TUE TRE VERSIONI MIGLIORI	45
11. DIVENTA UN.. MULTIPOTENZIALE PRODUTTIVO	49
12. DIVENTA UN.. MULTIPOTENZIALE AUTODISCIPLINATO	58
13. DIVENTA UN.. MULTIPOTENZIALE EFFICIENTE	63
14. DIVENTA UN.. MULTIPOTENZIALE FOCALIZZATO	72

1. LA NATURA MULTIPOTENZIALE

Sono Claudia Benedetti, Coach e imprenditrice nel campo della crescita personale, e ti do il benvenuto in questa formazione nella quale andremo a conoscere e ad esplorare la natura multipotenziale fino ad imparare a gestirla e a dominarla, cioè fino a trasformarla in un tuo punto di forza.

Se sei qui è perché le mie parole in qualche modo hanno risuonato dentro di te.

Che tu sia arrivato a me tramite i miei profili social, il mio sito web o il mio libro, quello che è certo è che la parola “multipotenziale” non ti ha lasciato indifferente.

Forse sei tu stesso un multipotenziale, o magari hai appena capito di esserlo, oppure è proprio ciò che vorresti scoprire. Ma indipendentemente dalle etichette, so che ti sei riconosciuto nelle caratteristiche di questa natura e ora vorresti saperne di più.

Magari sei una persona con tanta voglia di autorealizzarsi – anzi ne sono certa perché le persone multipotenziale hanno una fortissima spinta verso l'autorealizzazione – però passi da un interesse all'altro o da una passione all'altra, senza riuscire ad individuare ciò che davvero, più di tutto, ti fa alzare dal letto la mattina.

Senza riuscire a capire dove, in quale direzione, canalizzare il grande potenziale che senti di avere.

Magari ti senti perso nell'oceano delle tue molteplici passioni e vorresti individuare quel filo che le tiene insieme, per progettare e realizzare una carriera appagante e di successo, per diventare ricco facendo ciò che ami.

Ma nonostante tu senta di possedere dentro di te un enorme potenziale da realizzare e una grande spinta verso l'autorealizzazione, c'è qualcosa che ti impedisce di arrivarci.

È come se la tua natura ti stesse in qualche modo boicottando, come se ti stesse restando contro.

Sai bene di che cosa parlo vero?

Magari ti mancano autodisciplina, capacità di focus e una visione chiara di ciò che vuoi diventare da grande, anche se probabilmente grande lo sei già.

Probabilmente tendi a disperdere il tuo tempo e le tue energie su più fronti, ma alla fine è come se non riuscissi a concludere nulla!

Vedi tutti gli altri procedere sicuri in una direzione, mentre tu arranchi ancora per trovare la tua strada.

E questo può essere decisamente frustrante.

Lo so, lo capisco molto bene, perché ci sono passata anch'io.

Da piccola ero una bambina sveglia e dai molteplici talenti, figlia unica, bravissima a

scuola.

E su di me c'erano tante aspettative di successo.

Ma ad un certo punto qualcosa nella mia vita ha iniziato a non andare per il verso giusto.

Superata l'adolescenza e raggiunta l'età in cui bisogna pensare seriamente al proprio futuro, la mia naturale propensione per discipline diverse tra loro e i miei molteplici interessi avevano smesso di essere considerati da me e dagli altri come punti di forza.. piuttosto erano diventati dei limiti alla mia autorealizzazione e al mio potenziale successo.

E questo mi ha fatto spesso sentire diversa, incompresa, sbagliata. Intrinsecamente incapace di iniziare qualcosa e portarla a termine.

Non avevo una visione, né obiettivi. Avevo abbandonato diversi percorsi di studio e vivevo alla giornata, frustrata da un lavoro che aveva smesso di rappresentarmi.

L'impossibilità di riconoscermi in un'unica identità professionale mi aveva portata a disperdere tempo ed energie su troppi fronti, con l'unico risultato di non combinare nulla di concreto.

Mi sentivo soltanto l'ombra della persona e della professionista che avrei voluto essere.

E che sentivo di poter essere.

Ma nonostante questo, continuavo a credere di avere il potenziale, anzi il multipotenziale, per fare qualcosa di grande, qualcosa che mi rappresentasse in tutte le mie diverse sfaccettature.

E spinta da questo desiderio che custodivo nel profondo, ho iniziato a cercare tutti quegli strumenti per portare la mia vita e la mia carriera al livello successivo. Ho lavorato su di me, mi sono messa in discussione, ho abbandonato il mio vecchio impiego, mi sono rivolta a un coach e..

da dipendente infelice e frustrata, mi sono poi trasformata in un'imprenditrice nel campo del coaching, e della crescita personale e professionale!

Credimi, se qualcuno mi avesse detto questo solo poco tempo fa, non ci avrei mai creduto!!

Perché come ti dicevo, mi sentivo una causa persa.

Oggi invece, finalmente, mi sento felice, appagata, soddisfatta del mio lavoro. Sono focalizzata e produttiva come non ero mai stata. Mi pongo obiettivi sempre più ambiziosi e li realizzo con facilità, come se mi fossi riprogrammata per il successo!

E in realtà, scoprirai che è proprio ciò che ho fatto e che potrai fare anche tu.

Contrariamente a ciò che saremmo portati a pensare, la verità è che non ti mancano una missione di vita o uno scopo. La tua insaziabile curiosità ha un'ottima ragion d'essere: sei qualcuno che sta per cambiare le cose, creare novità, risolvere questioni complesse e migliorare la vita delle persone sfruttando la tua unicità. Qualunque sia il destino che è stato scritto per te, non puoi andargli incontro soffocando il dono della multipotenzialità.

Devi accettarla e sfruttarla.

Noi multipotenziali siamo fatti per fare grandi cose, e anche tu hai questa missione.

So che l'opinione comune sulle persone che fanno più cose è sempre la stessa: sono dei fannulloni, degli scansafatiche che hanno il tragico difetto di non orientare il loro impegno verso un'unica direzione.

Ma è proprio vero che noi multipotenziali siamo mediocri in quel che facciamo?

O ci siamo semplicemente adattati a questo tipo di convinzione limitante che abbiamo sentito così spesso che ormai.. non la mettiamo nemmeno più in discussione?

Vediamo..

La tesi che fare più cose significa essere mediocre in tutte è basata sull'idea che la pratica sia l'unica qualità che conta. Io invece sostengo che la creatività, l'ingegnosità e la passione siano altrettanto fondamentali. Potremmo quindi descrivere un multipotenziale come una persona che "sa fare tutto, ma alcune cose meglio".

Questo vuol dire che anche tu puoi ottenere risultati eccellenti avendo sufficiente competenza in un dato settore e unendola alla tua naturale creatività e alla tua passione.

Se gli specialisti primeggiano in un unico settore, noi multipotenziali fondiamo più discipline tra loro e lavoriamo sulle loro interrelazioni. E questo ci permette di sviluppare una profonda conoscenza dei rapporti tra i diversi settori e conferma la nostra personale forma di competenza tecnica.

Non voglio che tu faccia la fine di quelle tante persone che passano infelicamente tutta la loro vita a tentare di specializzarsi, non perché interessi loro davvero un solo settore, ma perché è quel che credono di dover fare, quello che la società gli impone di fare.

Al contrario, tu sei qui per comprendere la tua natura, accettarla e valorizzarla. Non c'è spazio per conformarsi alle regole dettate dagli altri.

Ho creato questo corso proprio per impedire che la tua multipotenzialità possa continuare a limitarti.

E per insegnarti a gestirla con successo.

L'ho creato anche per aiutarti a trovare il tuo scopo, la tua vera missione di vita, la tua strada ideale nella quale canalizzare tutto il tuo potenziale. Questo video corso è un supporto per realizzare una carriera multipotenziale appagante e di successo, per diventare ricco, per prosperare come persona e come professionista, e, cosa più importante, per creare valore. Valore per te e per gli altri grazie alla tua natura poliedrica.

Se è questo che vuoi davvero, ma non sai ancora come fare per ottenerlo, allora sei decisamente nel posto giusto!

Ti invito quindi a leggere con attenzione queste pagine e a considerarle un vero e proprio percorso di crescita e potenziamento personale, svolgendo quindi anche gli esercizi proposti.

C'è infatti una sostanziale differenza tra un concetto che viene recepito a livello razionale e un concetto che invece viene interiorizzato.

Semplicemente perché per interiorizzare qualcosa serve la pratica.

Una pratica costante, un allenamento costante, serve ritornare più e più volte sugli stessi concetti, perché è solo così che possono essere interiorizzati e iniziano davvero a cambiarti la vita.

2. MULTIPOTENZIALITÀ, ISTRUZIONI PER L'USO

Probabilmente se sei qui è perché conosci già questa parola, MULTIPOTENZIALITÀ o magari ne sei stato semplicemente incuriosito e vorresti saperne di più. Quindi ciò che farò ora è proprio offrirti un chiarimento rispetto al concetto di multipotenzialità, in modo da toglierti qualsiasi dubbio o domanda a riguardo.

Dall'inglese multipotentiality, il termine multipotenzialità identifica la qualità e la capacità delle persone che hanno più interessi e passioni, una forte curiosità intellettuale, persone che sono creative ed eccellono in più settori.

Quindi un multipotenziale è una persona dotata di talenti eccezionali che gli permettono di eccellere e distinguersi nelle diverse attività che compie, caratteristiche che generalmente emergono fin dai primi anni di vita.

CHI SONO I MULTIPOTENZIALI

I multipotenziali sono infatti tendenzialmente persone che fanno fatica a riconoscersi in una unica identità professionale, cosa che spesso li porta a non avere una chiara visione del loro futuro visto che ogni loro interesse, ogni loro passione potrebbe potenzialmente costituire la base per una carriera di successo!

Sì perché essere bravo in tante cose, avere diversi interessi e passioni, può essere un vantaggio almeno sulla carta. Ma la verità è che molto spesso, la vastità delle opzioni di carriera a disposizione di un multipotenziale, lascia la persona incapace di scegliere. E quindi in una situazione di stallo.

E questa è una situazione terrificante per ogni multipotenziale!

Perché sono spinti da un fortissimo desiderio di autorealizzarsi, di creare valore, di costruire qualcosa di grande, ma allo stesso tempo non riescono a capire dove, in quale strada, poter canalizzare il loro enorme potenziale per far sì che non rimanga lì, inutilizzato e sprecato.

Forse anche tu in questo momento stai vivendo questi aspetti "negativi" di questa natura.

E se è così devi stare tranquillo. Sentirsi disorientati nella moltitudine delle proprie passioni è un disagio che accomuna molti di noi, specialmente i più creativi.

Ti è mai capitato di trovarti a maledire il giorno in cui ti sei iscritto a quella facoltà "sbagliata"?

Oppure stai ancora rimuginando su tutti quei corsi di formazione in cui hai investito così tanto e che ora non metti più in pratica?

La domanda che temi di più è “Che cosa vuoi fare da grande?”

Fammi indovinare.. Ti senti perso nell’oceano sconfinato dei tuoi interessi e questo ti ha portato ad inseguire aspirazioni che dopo un po’ di tempo hai deciso di mettere da parte, nonostante stessi ottenendo degli ottimi risultati!

Ti ritrovi ad iniziare una cosa, sei bravo, inizi a buttarti a capofitto in un progetto con un grande entusiasmo e poi, tutto a un tratto, la passione inizia a scemare e la tua mente si sposta verso altri interessi, verso una nuova passione, verso un nuovo diverso progetto! E questo schema si ripete da anni!

Beh, se è proprio così, non ci sono dubbi che tu sia un multipotenziale!

Una condizione spesso fatta di scarsa autostima, scarsa autodisciplina, scarsa produttività..

Ma anche una condizione che offre possibilità infinite per colui che è capace di cogliere e di valorizzare la propria natura poliedrica!

Questo lo so perfettamente perché, credimi, ho vissuto tutti i punti deboli di questa natura sulla mia pelle e vorrei raccontarti quella che è stata la mia storia..

LA MIA STORIA MULTIPOTENZIALE

Sono nata nel 1982, quando in Italia multipotenzialità era ancora una parola sconosciuta - non che adesso sia sulla bocca di tutti del resto! Mi sono resa conto molto presto di avere molteplici interessi, in ambiti anche molto distanti tra loro, e di cavarmela piuttosto bene, qualsiasi campo desiderassi esplorare.

Se da bambina questa mia natura era vista come un punto di forza, addirittura come una carta vincente per il mio futuro professionale, con gli anni si è rivelata quasi un incubo: erano così tanti e diversi gli ambiti lavorativi per i quali sentivo una predisposizione, che nel momento di scegliere “che cosa fare da grande” semplicemente andavo in panico.

Mi sentivo diversa, esclusa, incompresa. Invidiavo gli amici che già dalle scuole medie avevano le idee chiare sul loro futuro professionale, mentre io ancora brancolavo nel buio. Avevo sempre notato la mia tendenza a tuffarmi continuamente in nuovi progetti, a lasciarmi assorbire totalmente da essi, divorando voracemente tutte le informazioni che riuscivo a raccogliere per realizzarli.

Dopo qualche mese, però, incredibilmente l’interesse tendeva a svanire e un altro progetto, ugualmente esaltante, si affacciava all’orizzonte.

E ogni volta quella dinamica si ripeteva: raggiunto un discreto livello di competenza, subentrava, puntualmente, la noia. Questo mio modo di essere – appassionarmi a qualcosa, tuffarmi nel suo mondo, carpirne i segreti e, dopo un po’ lasciarla andare – e il non riconoscermi in un’unica identità professionale, mi provocavano una grande ansia verso il futuro.

Mi chiedevo se mai sarei riuscita a trovare la mia strada, e se davvero esistesse una strada per me.

Sarei mai stata soddisfatta di quel che facevo per più di qualche anno o, alla fine, ogni interesse avrebbe perso fascino?

Più aspiravo ad autorealizzarmi e più le mie ambizioni crescevano, più mi sentivo imprigionata in una natura che cospirava contro di me. Temevo infatti di essere geneticamente incapace di concentrarmi su un obiettivo e portarlo a termine.

C'era qualcosa di sbagliato in me, ne ero certa.

È stato solo per il desiderio di sentirmi "normale" che per tanti anni ho cercato di conformarmi a quelli che venivano comunemente considerati gli standard. Ho scelto di portare avanti una sola tra le mie tante passioni e mi sono trovata un lavoro ben pagato in una grande azienda. E per un po' ha funzionato.

Per un po' mi sono illusa di potermi sentire davvero felice e appagata per tutta la vita cancellando tutto il resto e costruendo la mia verticalità in un prestigioso settore di mercato. Ma non è durata molto. Nonostante il momento d'oro per la mia carriera e i traguardi professionali raggiunti, ho iniziato a sentirmi a disagio nel ruolo che ricoprivo, come se avesse all'improvviso smesso di rappresentarmi e non fosse stato più allineato con i miei valori e con i miei più profondi interessi.

Tornavo a casa ogni sera e mi dedicavo a tutt'altri tipi di formazione, dalla moda al marketing, al fitness fino al mondo della finanza. Iniziai a sentire una voce dentro di me che mi gridava di cambiare, ma dopo tutto l'impegno e i sacrifici fatti per guadagnarmi il mio ruolo in azienda, non potevo pensare di buttare via tutto, magari per un capriccio che sarebbe durato solo pochi mesi!

Ovviamente non me lo sarei mai perdonata.

D'altronde per tutta la vita ero cresciuta con l'idea che il lavoro fosse sinonimo di sacrificio, di impegno, di rinunce. Rinunciare ad esprimere me stessa per la garanzia di uno stipendio sicuro alla fine del mese, mettere da parte i miei sogni di autorealizzazione per una più concreta busta paga al giorno 27, per trenta giorni di ferie pagate all'anno e per un mutuo che altrimenti non mi sarei mai potuta garantire.

Ecco, il lavoro doveva essere proprio quello, e io dovevo semplicemente accettarlo. Come d'altronde sembravano fare tutti intorno a me. Misi dunque a tacere quella voce per molto tempo, perdendo anni preziosi per la progettazione del futuro professionale appagante e di successo che avevo sempre desiderato. Misi a tacere quella voce almeno finché non divenne più forte di tutto il resto, così forte da non poter più essere ignorata. Mi convinsi della necessità di cambiare, il disagio e la frustrazione per un lavoro che stavo iniziando a odiare erano tali da farmi accettare di correre il rischio di gettare via tutto e ripartire da zero.

Ma a quel punto si presentava un altro problema: cambiare sì, ma che cosa fare?

La mia natura poliedrica mi impediva di dare un'unica risposta a questa domanda.

Avevo appena compiuto trentacinque anni e sentivo di non potermi permettere altri passi falsi.

Ero nel panico più totale, ora che finalmente stavo valutando la possibilità di ricostruire la mia carriera, non sapevo nemmeno quale carriera sarebbe stata quella giusta per me!

La mia visione del futuro era totalmente annebbiata, c'erano troppe opzioni potenzial-

mente di successo da poter percorrere e mi sentivo come incapace di fare una scelta. E se avessi sbagliato ancora? Che cosa avrebbe pensato di me la mia famiglia? Con che occhi mi avrebbe guardato il mio compagno?

E quali commenti patetici sarebbero usciti dalla bocca dei miei più cari amici?

Mi sentivo in trappola, delusa da me stessa, bloccata in una condizione di stallo decisionale che sembrava davvero essere irreversibile.

L'INIZIO DEL CAMBIAMENTO

Se fino a qui, almeno in parte ti sei riconosciuto nelle mie parole, se anche tu ti senti o ti sei mai sentito frustrato dall'incapacità di trovare la tua vera direzione, forse sarai curioso di sapere come alla fine io sia riuscita a spezzare quel circolo vizioso e a incanalare le mie molteplici passioni e i miei diversi talenti in quella che ritengo essere la strada professionale più soddisfacente e appagante della mia vita, realizzando tutto il mio potenziale.

Ed è proprio con questo intento che nasce questo corso.

Da coach, ho scelto infatti di mettere la mia multipotenzialità al servizio di chi vive la medesima situazione e ha bisogno di trovare una mappa per orientarsi nella vita e nel complesso mondo delle scelte lavorative.

Il mio è stato un viaggio alla scoperta di una Claudia che nemmeno sapevo esistesse, un viaggio a tratti anche entusiasmante. Almeno dal momento in cui sono stata in grado di dare un nome alla mia natura e ad accettarmi per quella che ero: una multipotenziale.

Riconoscere l'esistenza di questa natura poliedrica – contrapposta a quella specialista – e riconoscermi in essa è stata infatti per me molto più di una liberazione. Sapere di non essere io quella sbagliata, di non essere la sola a provare ciò che provavo e realizzare che la mia tendenza a disperdere energie su più fronti non era frutto di un mio errore o di un qualche mio difetto di fabbrica, ma che al contrario rispecchiava una natura comune a molti, questo è stato il primo passo verso la costruzione della mia felicità.

La consapevolezza di chi fossi veramente mi ha dato il potere di “agire” la mia natura, cioè di controllarla, gestirla e valorizzarla, trasformando la mia multipotenzialità nel mio più potente punto di forza.

Dopo quella prima presa di consapevolezza, iniziai a guardarmi dentro, sempre più a fondo. E a farmi domande scomode, sempre più scomode. Mi avvicinai al mondo della crescita personale e fu proprio grazie al coaching che scoprii di avere talenti e doti naturali che fino a quel momento ero certa di non possedere.

Il mio desiderio di approfondire il tema della multipotenzialità nasce quindi infatti dal bisogno di offrire il mio contributo alla società attraverso la condivisione di quella che era stata la mia esperienza.

Quanti ancora là fuori stavano lottando con la loro stessa natura?

Quanti ancora soffrivano per non riuscire a trovare la loro strada professionale come era successo a me per buona parte della mia vita?

Quante persone avrei potuto aiutare attraverso la mia esperienza e mettendo al loro servizio le mie competenze e la mia professionalità?

Beh, la domanda non fu più una soltanto, ma nella mia mente se ne rincorsero tantissime.

Quali erano i punti di forza tipici di noi multipotenziali che valesse la pena valorizzare?

Quali invece i punti deboli da imparare a gestire?

Come arrivare ad avere una certa verticalità su un argomento, senza per questo rinunciare alle nostre tante passioni e all'espressione dei nostri diversi talenti?

Come ottenere il meglio dalla nostra natura e realizzare il nostro multipotenziale?

Come affrontare una "scelta" professionale quando di opzioni di carriera ne avevamo così tante?

Come progettare carriera multiple, ibride e allo stesso tempo di successo?

Cercando risposte a queste domande iniziai a formarmi a 360 gradi come Coach specializzato in multipotenzialità, dedicandomi all'apprendimento con la classica foga di un multipotenziale che ha appena scoperto la sua nuova passione. Il mio desiderio di risposte era diventato irrefrenabile. Ma sfortunatamente di risposte ne trovai davvero pochissime.

Mi resi conto che tutto ciò che avevo letto e studiato si limitava a darmi una descrizione, più o meno veritiera, delle caratteristiche peculiari della natura multipotenziale, tutte cose che già sapevo, avendole vissute in prima persona e sulla mia pelle.

Quello che invece mi mancava erano delle risposte, delle soluzioni. Soluzioni per ottenere il meglio dalla mia multipotenzialità, per farla diventare un alleato – e non un ostacolo - nel mio percorso di autorealizzazione.

E queste soluzioni le ho trovate, in parte, altre le sto ancora cercando. Alcune le ho racchiuse in questo corso perché se sulla carta la multipotenzialità è sicuramente una risorsa, non dobbiamo nemmeno dimenticarci delle delusioni e della frustrazione che spesso e volentieri porta con sé.

Ad oggi, essere fiera di quel che mi rende unica è diventato il mio mantra personale e anche se nella mia carriera ho fatto tantissime cose diverse, negli ultimi anni mi sono occupata per lo più di aiutare altri multipotenziali a promuovere ciò che li rende unici, e cioè la loro multipotenzialità.

Che non vuol dire solo accettare e legittimare la tua natura, perché questo è solo l'inizio. Promuovere la tua multipotenzialità significa costruire una vita sostenibile attorno alla tua pluralità. Significa scoprire, concretamente, come ottenere il denaro, il significato e la varietà che ti servono per sbocciare, significa soprattutto usare il tuo talento nel mondo e per il mondo, contribuendo a renderlo un posto migliore.

3. INDIVIDUA I TUOI PUNTI DI FORZA E I TUOI PUNTI DEBOLI

Se sei un multipotenziale, ti sarai sicuramente accorto di avere almeno 3 grossi punti di forza:

La Capacità di sintesi: cioè il multipotenziale è un sintetizzatore eccellente. È in grado, infatti, di produrre una funzionale crasi tra idee diverse, combinandone due o più per creare qualcosa di nuovo. Perché l'innovazione nasce proprio nelle intersezioni tra discipline diverse tra loro.

Il Rapido apprendimento: infatti quando un multipotenziale si interessa a qualcosa, questa diventa per lui come un'ossessione. Nelle cose che li affasciano mettono passione e la passione li spinge ad assimilare il più possibile e a farlo in fretta. In altre parole, la persona multipotenziale si impegnerà con tutta sé stessa nell'acquisizione di competenze legate alla sua nuova passione, il più velocemente possibile. Inoltre, essendo abituato a essere un principiante perché si avvicina sempre a discipline diverse per imparare cose nuove, ha, per indole ed esperienza, meno paura di uscire dalla propria zona di comfort e avvicinarsi a ciò che è sconosciuto.

La Flessibilità: cioè il multipotenziale è capace di trasformarsi in qualsiasi cosa ci sia bisogno di essere in una data situazione, riuscendo a sentirsi a proprio agio in scenari e compiti diversi. I multipotenziali possono attingere al loro grande e variegato bagaglio di competenze in base alle esigenze dei datori di lavoro, dei clienti o degli utenti. Essere adattabili li rende più resilienti in un'economia instabile e in rapida evoluzione. Per questo, una risorsa multipotenziale è spesso usata come jolly in ambito lavorativo. Come una figura che, almeno in parte, è possibile plasmare, per farle assumere i diversi ruoli che sono richiesti in base alle esigenze del cliente.

Ci sono poi almeno altri quattro ambiti dove i multipotenziali sono davvero forti:

Il Coordinamento: i multipotenziali hanno infatti accesso a più varietà di mondi possibili, perché facilitano il proliferare delle connessioni interne in un team, sono quindi "connettori" sia a livello di persone che di competenze. Questo gli permette di sviluppare una profonda conoscenza dei rapporti tra i diversi settori e, grazie alla loro innata capacità di "unire i puntini" e di sviluppare una visione d'insieme, riescono a mettere in connessione reparti aziendali che generalmente non si parlano.

L'Innovazione: i multipotenziali infatti sono sempre stati degli innovatori e gli innovatori, spesso, sono multipotenziali e possiamo paragonarli agli startupper, che molte volte non sanno che una cosa "non si può fare", ignorano più o meno volutamente le leggi o le normative che ostacolano la loro idea, e quindi si mettono al lavoro al massimo dell'energia e dell'entusiasmo senza troppe preoccupazioni.

La Divulgazione: la curiosità intellettuale è alla base della multipotenzialità, perciò è raro trovare un multipotenziale non interessato ad apprendere. L'insaziabile sete di sapere che caratterizza le persone multipotenziale, porta queste ultime ad acquisire

svariate conoscenze in ambiti e settori diversi. Ma non finisce qui. Il bisogno di creare valore e di attribuire sempre un senso a ciò che si fa, porta ogni multipotenziale a voler condividere il proprio sapere con quante più persone possibile, ecco perché uno dei campi in cui un multipotenziale eccelle è proprio quello della divulgazione.

La Generazione di idee di business: Da multipotenziale tengo un quaderno sempre aperto dove, appena mi si affacciano alla mente, metto per iscritto le centinaia di idee di business che quotidianamente il mio cervello che procede a mille all'ora mi presenta. Se succede anche a te, non è una coincidenza! Una tendenza molto comune delle persone multipotenziale è proprio quella di intravedere prospettive di business praticamente ovunque.

Da multipotenziale ti sarai accorto anche tu che molto spesso ci portiamo dietro anche alcuni grossi punti deboli, ecco quelli più eclatanti:

INCONCLUDENZA: i multipotenziali tendono a disperdere il loro tempo e le loro energie su diversi fronti e in diverse attività, fanno sì tante cose, ma al momento di tirare le somme sentono di non aver concluso davvero nulla e di non essere riusciti a portare a termine nessuno dei compiti che si erano prefissati.

INCAPACITÀ DI SETTARE OBIETTIVI: i multipotenziali navigano a vista o, peggio ancora, alla cieca. Spesso sono incapaci di darsi degli obiettivi a lungo termine quindi tendono a prendere decisioni in base al caso invece che decisioni finalizzate al raggiungimento di un obiettivo.

SCARSA CAPACITÀ DI DARSİ DELLE PRIORITÀ: questo è molto connesso al punto precedente infatti i multipotenziali, a causa della loro incapacità di settare obiettivi a medio e lungo termine, spesso non sanno riconoscere se un'azione o un'attività sia prioritaria o meno per i loro scopi e tendono a mettere tutto sullo stesso piano. Il rischio in questo caso è di perdere tempo su questioni di scarsa importanza, tempo che avrebbero potuto invece utilizzare per attività più proficue e funzionali.

SCARSA AUTODISCIPLINA: se c'è un "male" di cui parecchi multipotenziali soffrono è forse proprio la loro scarsa autodisciplina, cioè una scarsa capacità di darsi delle regole e di rispettare gli impegni presi con sé stessi, anche quelli più piccoli. La procrastinazione, altra caratteristica comune a tanti multipotenziali, è proprio la diretta conseguenza del non aver sviluppato la giusta disciplina per raggiungere i propri obiettivi di successo.

POCA PROPENSIONE AL TIME MANAGEMENT: anzi, direi quasi nulla! Come già detto in precedenza, i multipotenziali tendono sia a disperdere il loro tempo su troppe cose senza sapersi dare delle priorità, sia tendono a distrarsi con molta più frequenza rispetto ad altri tipi di persone.

PESSIMA CAPACITÀ DI FOCUS: con un cervello che va a mille all'ora è quasi inevitabile che un multipotenziale tenda a distrarsi e si trovi in difficoltà nel momento in cui viene chiamato a concentrarsi su un singolo compito. La focalizzazione sembra infatti non essere una caratteristica propria della natura multipotenziale ed è chiaro il perché.

SCARSA AUTOSTIMA E SCARSO SENSO DI AUTOEFFICACIA: Non sempre la società si è rivelata accogliente verso i multipotenziali, spesso sei stato oggetto di critiche o giudizi, c'è chi magari si è accollato il diritto di definirti immaturo o superficiale perché non hai ancora trovato la tua strada ideale, e questo non fa bene alla tua autostima. In

più, da multipotenziale ti sarai accorto che spesso i tuoi punti deboli e la tua tendenza ad iniziare una cosa e a non portarla a termine, ti hanno reso insicuro rispetto alla tua capacità di raggiungere gli obiettivi che ti sei posto. Questo significa possedere uno scarso senso di autoefficacia, cioè poca sicurezza rispetto a ciò che ti senti in grado di poter realizzare. E come puoi ben capire questo atteggiamento va a minare l'autostima e dà vita a un circolo vizioso in cui una cosa negativa alimenta l'altra, impedendo alla persona multipotenziale di agire e quindi di progredire.

IL TUTTO GENERA POI UN GRANDE PROBLEMA DI PRODUTTIVITÀ !!

Una scarsa produttività e una scarsa efficienza sono infatti i punti deboli se vogliamo peggiori dei multipotenziali che si manifestano soprattutto nella vita professionale, rendendo spesso i multipotenziali incapaci di realizzare i loro obiettivi e di portare la loro vita e la loro carriera al livello successivo.

ESERCIZIO:

Individua i tuoi punti di forza e i tuoi punti deboli tra quelli tipici della natura multipotenziale

Punti di forza

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

Punti deboli

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

Come valorizzerai i tuoi punti di forza a partire da questo momento?

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

Come gestirai i tuoi punti deboli a partire da questo momento?

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

4. SEI IL TUO PEGGIOR NEMICO

Ti sei mai ritrovato a chiederti perché non hai il successo che vorresti?

Hai mai rimandato l'opportunità di perseguire i tuoi obiettivi e la tua visione di grandezza o ti sei detto che "non è il momento giusto" per inseguirli?

Sai già quale percorso vuoi intraprendere e quali passi devi fare per arrivarci... ma sembra che una forza ti stia trattenendo dall'andare avanti?

Se sei come la maggior parte delle persone, probabilmente hai risposto "sì" ad almeno una di queste domande.

Se sei come la maggior parte delle persone MULTIPOTENZIALE, probabilmente hai risposto "sì" a tutte e tre queste domande.

Ma non c'è bisogno di essere imbarazzati.

Perché se stai lottando per creare la tua vita ideale... Se ti stai chiedendo qual è la tua missione di vita e come riuscirai mai a raggiungere i tuoi obiettivi...

Sei nel posto giusto!

Se ti senti frustrato dalla vita, chiedendoti come puoi "destreggiarti tra tutto" e raggiungere comunque il successo e la felicità che desideri, non sei solo.

La maggior parte delle persone multipotenziale vorrebbe sentire dentro di sé quel senso di appagamento e autorealizzazione che spesso ci è difficile provare.

Sembra quasi che la nostra natura poliedrica, impedendoci di vedere con chiarezza la nostra direzione ideale, ci remi sempre contro!

Non importa che si tratti di lavoro o di vita personale, probabilmente sei già andato alla ricerca di una guida su come creare la vita che desideri. Hai letto dei libri, hai acquistato dei corsi, hai iniziato a seguire qualche coach.

Probabilmente hai anche seguito alcuni dei suoi consigli ... e probabilmente hai scoperto di non aver risolto il vero problema.

Perché?

Perché nel campo del coaching e della consulenza si dà per scontato che amare il proprio lavoro significhi volerlo fare per tutta la vita, si dà per scontato che tutti si riconoscano in un'unica e definitiva identità professionale, che tutti abbiano una sola vocazione, ma noi multipotenziali sappiamo bene che non è così.

Ma c'è anche un secondo motivo per cui, nonostante gli sforzi che fai, tu non hai ancora il successo che vorresti avere. E questo non perché tu abbia fatto qualcosa di sbagliato.

È perché non hai mai veramente raggiunto la causa principale che lega insieme tutti i

tuoi problemi.

Quindi qual è la causa principale? Per trovarla, devi guardare in profondità dentro di te.

La tua mente è più potente di quanto tu sappia - in effetti, potrebbe sabotarti dal raggiungere il successo che meriti! Potresti non saperlo ancora, ma quando si tratta di apportare un vero cambiamento nella tua vita, la tua mente è il tuo peggior nemico.

Non prenderla sul personale. Non succede solo a te.

Molte persone parlano di fare la differenza nel mondo. Se fermassi una persona a caso per strada e le chiedessi le sue speranze e i suoi sogni, ti parlerebbero di tutte le cose grandi, importanti e di valore che vorrebbe fare.

Ma queste sono solo chiacchiere. La stragrande maggioranza delle persone non riesce mai a vivere davvero quei sogni e quelle visioni.

È successo a tutti. Ma perché questo accade?

Può essere riassunto in una parola... PAURA.

Esatto: come la maggior parte delle persone, la tua vita sta scappando dalla paura. A nessuno piace sentirselo dire, ma è la verità: la paura ti ha impedito di ottenere le cose che vuoi.

In questo momento, potresti pensare: "È ridicolo" o "Non penso che sia vero".

Indovina un po'? Questa è la voce della paura che parla.

Per la maggior parte di noi, la nostra paura assume un travestimento. Dici a te stesso che quei pensieri fastidiosi nella tua mente sono la "voce della protezione", senza mai renderti conto che la voce in realtà ti sta solo scoraggiando dal raggiungere i tuoi obiettivi.

Dopotutto, questo è il lavoro della tua mente: proteggerti. Ma come una madre iperprotettiva che immagina problemi anche dove non ne esistono, a volte si scopre che le cose da cui la tua mente sta cercando di "proteggerti" non sono in realtà così pericolose. Sono, al contrario, opportunità per te di imparare, evolverti e crescere.

E non è tutto. La maggior parte di noi commette l'errore di presumere che ciò che la nostra mente ci dice sia la realtà. Ma questo non è sempre vero.

La tua mente pensa di sapere come funziona il mondo. Ti fa credere in ciò che è e non è possibile, anche quando non ci sono ostacoli reali che ti ostacolerebbero. A volte, la tua mente ti acceca e non ti permette di vedere le opportunità proprio davanti al tuo naso.

Ecco perché non raggiungerai MAI il tuo pieno potenziale – o meglio, il tuo pieno multipotenziale – non sarai mai sinceramente appagato e realizzato, non avrai mai il successo e la ricchezza che vorresti ... se rimani vittima della tua stessa mente.

È triste vedere come le nostre menti possano prendersi gioco di noi. Ciò che la paura, il dubbio e la preoccupazione ci fanno.

Ci privano del nostro successo. Ci privano della fiducia in noi stessi. Ci derubano della nostra felicità.

Molto spesso cerchiamo le cause della nostra soddisfazione all'esterno: "non ho abbastanza soldi", "non ho il titolo di studio che mi servirebbe", "non conosco le persone giuste"..

La verità però è un'altra: non c'è niente e nessuno che ti impedisca di ottenere tutto ciò che vuoi nella vita, tranne la **TUA MENTE**.

Quindi qual è la soluzione?

La risposta è abbastanza semplice, davvero...

Questa può sembrare una domanda strana, ma pensaci per un momento:

Chi sei veramente?

Che tipo di persona saresti se togliessi tutte le "regole", i "paradigmi", le "convinzioni limitanti" che hai imparato da bambino su come funziona il mondo? Cosa potresti realizzare se non avessi quella voce nella testa ... che ti dice cosa puoi o non puoi fare?

Prenditi un minuto per immaginarlo...

- Raggiungere il successo nel lavoro senza sforzo senza mai preoccuparti se sei "abbastanza bravo" da meritartelo
- Ottenere tutto ciò che desideri, diventando ricco facendo ciò che ami (non ciò che pensi di dover fare)
- Godere della sensazione di profonda pace interiore, felicità e autorealizzazione
- Avere la libertà di essere davvero chi sei, scrivendo tu le regole che funzionano per te

È così che vuoi che sia la tua vita? Mi auguro che tu abbia risposto "**CLAUDIA, SÌ!**"

Allora hai una scelta da fare **ADESSO**.

O inizi a riprogrammare la tua mente... o lasci che continui ad avere il controllo su di te, impedendoti di ottenere risultati.

O alleni la tua mente... o sarà lei ad allenare te, continuando a proporti le stesse convinzioni limitanti sulla multipotenzialità che fino ad oggi ti hanno impedito di realizzare il tuo multipotenziale e costruire una carriera che davvero ti rappresenti.

Chi dice che per avere successo bisogna per forza specializzarsi?

Chi dice che non sei in grado di gestire più lavori insieme?

O di portare in un solo lavoro tutte le tue passioni?

Sicuramente, non l'ha detto un multipotenziale, no?

A livello razionale puoi anche non dare credito a queste affermazioni, ma il problema è che ormai fanno parte delle tue convinzioni, di quella che tu credi sia la realtà, le hai interiorizzate.

Ecco perché è essenziale riprogrammare la tua mente per il successo e la grandezza,

lavorando sui paradigmi che finora ti hanno impedito di ottenere tutti i risultati che desideri.

Questo però non è qualcosa che si fa dall'oggi al domani, il nostro cervello è plastico e questo vuol dire che se è stato abituato per anni a ragionare secondo certi schemi di pensiero, non li abbandonerà così facilmente.

Ecco perché per riprogrammare la tua mente servono tutto il tuo impegno e la tua determinazione, in termini di atteggiamento e di volontà.

Sappiamo che la motivazione è altalenante e alcuni giorni ti sentirai nel mood giusto, altri meno. Questa è una cosa naturale, è così che funzioniamo, non c'è niente di sbagliato in te.

Le battute di arresto sono da mettere in conto, soprattutto quando si lavora in autonomia come stai facendo tu adesso. Ma sono certa che un piccolo sforzo mentale ti porterà a grandi risultati, quindi non demordere, non dar retta alla tua mente che cerca solo di tenerti lì dove sei, ma continua ad allenarti, continua su questa strada. Avrai certamente sentito dire che il successo è una questione al 95% mentale. Ed è assolutamente vero. È tutta una questione di mindset.

5. LASCIA ANDARE LE CONVINZIONI LIMITANTI

Che cosa vuoi?

È una domanda semplice, no?

Che cosa vuoi?

Ti assicuro però che in molti, soprattutto tra i multipotenziali, non saprebbero rispondere a questa domanda. In molti si lamentano, hanno fin troppo chiaro che cosa **NON VOGLIONO PIU'**, ma non hanno la più pallida idea di che cosa vogliono. Sembra paradossale, ma soprattutto per noi multipotenziali è così che funziona.

Questo è il **PRIMO GROSSO PROBLEMA** che impedisce alla maggioranza delle persone multipotenziali là fuori di ottenere tutto ciò che vogliono: **PERCHÉ NON SANNO CHE COSA VOGLIONO!**

Difficile ottenere qualcosa che non sai nemmeno tu che cosa sia, vero?

Te lo dico io, non è solo difficile. **È MATEMATICAMENTE IMPOSSIBILE.**

Ma ora mettiamo il caso che tu, invece, abbia una risposta alla mia domanda e che possa dirmi qualcosa del tipo:

VOGLIO AVERE SUCCESSO

VOGLIO TROVARE LA MIA STRADA

VOGLIO DIVENTARE RICCO

VOGLIO UN LAVORO CHE MI FACCIA SENTIRE APPAGATO e REALIZZATO

Beh, devi sapere che questo genere di risposte è troppo vago per consentire alla tua mente di centrare l'obiettivo.

Mi dispiace essere proprio io a dirtelo. Si presuppone che io sia qui per aiutarti.

Ed è proprio quello che sto facendo.

Il mio obiettivo è aprirti gli occhi, dirti quelle cose che nessuno ti dice. Quelle cose che nessuno ti dice perché a loro volta sono in pochissimi a saperle!

Pensa a quante persone davvero realizzate, ricche e felici conosci.

Scommetto che sono una percentuale molto più bassa rispetto a quelle che ogni gior-

no si lamentano del proprio lavoro, che non hanno obiettivi, che non sanno esattamente che cosa vogliono dalla vita e che proprio per questo vivono una vita che potremmo definire mediocre. Tra queste persone ci sono tantissimi multipotenziali che hanno seppellito le loro diverse passioni e i loro molteplici interessi per conformarsi a quello che, ad oggi, è considerato lo “standard”, cioè la specializzazione.

Ma se sei qui è perché tu non rientri o non vuoi più rientrare in questa categoria di persone. Quelle che rinunciano ad essere allineate con sé stesse per fare un lavoro che non rappresenta tutte le sfaccettature della loro natura, ma che, indovina, accontenta gli altri. Ma non loro stessi.

Ora, partendo dal presupposto che ognuno di noi ha già dentro sé stessi il potenziale per ottenere tutto quello che desidera, mi verrebbe da dire che la maggioranza delle persone là fuori **IGNORA QUALCOSA**.

Ci deve per forza essere qualcosa che gli sfugge, e che magari sta sfuggendo anche a te.

E una prima cosa **BANALE** che queste persone ignorano è quella di essere già in possesso del più potente strumento per ottenere **TUTTO** ciò che vogliono. E, dato che lo ignorano, non fanno niente per cambiare la propria condizione!

Pensano che per realizzare tutti i progetti e le idee che hanno in testa ci vogliano soldi, tanti soldi, che non hanno. Sono convinte che servano competenze specialistiche, che non hanno. E credono che bisogni conoscere le persone giuste, che invece non conoscono.

Attenzione, non sto dicendo che tutto questo non serva. Ma che quelle persone si stanno concentrando sulle cose sbagliate. Il loro focus ora è su tutto ciò che ancora **NON HANNO**, mentre dovrebbero sintonizzarsi su quella risorsa potentissima che invece già possiedono: **LA LORO MENTE**.

E se vogliono avere successo, se vogliono riuscire in ciò che fanno, se vogliono ottenere ciò che desiderano, devono imparare a conoscere la loro mente, a coglierne il funzionamento. E soprattutto imparare a programmarla in modo preciso ed efficace.

Voglio raccontarti una storia, la mia storia.

La mia storia, che non è sempre stata una storia di successo.

Al contrario, c'è stato un periodo – anche piuttosto lungo in realtà – in cui la mia vita era un **TOTALE DISASTRO**.

Ero una dipendente infelice e frustrata, anche se con tanti sogni di grandezza.

Mi dicevo: voglio avere successo, voglio realizzare qualcosa di grande, voglio creare valore per me e per gli altri, voglio sentirmi felice e appagata. Ogni giorno mi venivano in mente decine di idee di business, il che è tipico per un multipotenziale..

E allora investivo tutti i miei risparmi e le mie energie in questo o in quel progetto, almeno fino al momento in cui la mia mente mi ripeteva che tanto non ce l'avrei mai fatta.

Che non era la strada giusta.

Che non avrebbe mai funzionato.

Che non ero portata per il business.

E allora abbandonavo ciò che stavo facendo e passavo ad altro. E lo schema si ripeteva puntuale.

Nel lavoro così come negli studi. Mi appassionavo a qualcosa, mi ci buttavo con tutta me stessa per un certo periodo di tempo, per poi dimenticarmene e passare ad altro.

Solo in tempi recenti sono riuscita a dare un nome a questa mia natura che sembrava proprio mi stesse boicottando: e quel nome è **MULTIPOTENZIALITÀ**.

E questa mia multipotenzialità, questa mia tendenza a passare da un progetto all'altro e a disperdere il mio tempo e le mie energie su più fronti, aveva iniziato a farmi sentire inconcludente. Incapace di iniziare una cosa e portarla a termine.

E questo, come puoi immaginare, non è stato un toccasana per la mia autostima!

Mi sentivo una causa persa, come se fossi nata con un difetto di fabbrica. Guardavo gli altri raggiungere i loro obiettivi e invidiavo la loro chiarezza mentale, mentre io restavo ferma nello stesso punto.

E vuoi sapere che cosa più di tutto mi frustrava?

Che, nonostante i pessimi risultati, io **SENTIVO** dentro di me di avere quel potenziale, o meglio, quel **MULTIPOTENZIALE**, per ottenere tutto ciò che desideravo. Solo che non avevo la più pallida idea di come muovermi per ottenerlo.

Ero dispersa nei meandri delle mie tante passioni e dei miei molteplici interessi, tanto da non riuscire chiaramente ad individuare DOVE avrei potuto canalizzare con successo il mio multipotenziale e tantomeno **COME** avrei potuto farlo.

Certo, oggi come puoi vedere, le cose sono ben diverse.

Ho lasciato il mio vecchio lavoro da dipendente per costruire la mia carriera di Coach. E, da buona multipotenziale, sto sviluppando anche altri business.

Amo tutto ciò che faccio, mi sento appagata e soddisfatta.

E posso finalmente dire di aver già ottenuto tanto di ciò che avevo sempre desiderato.

Quindi che cosa è cambiato?

Perché all'epoca non stavo ottenendo tutto ciò che volevo?

E perché tu oggi non stai ottenendo tutto ciò che vuoi?

Se non hai tutto ciò che vuoi, la sola e unica ragione SEI TU.

TU sei l'ostacolo maggiore tra ciò che hai e ciò che vorresti avere.

Niente al di fuori di te è il problema in questo momento, il problema è DENTRO di te.

Il tuo mondo esteriore è infatti solo il riflesso del tuo mondo interiore.

E ogni cosa che hai, e che non hai, è il risultato di chi sei dentro.

Te lo ripeto: tu sei l'ostacolo maggiore.

E nello specifico..

La tua mente! Che ha un potere ENORME, ma che possiede anche la capacità di trarti in inganno.

Succede questo perché la maggioranza delle persone si identificano con la propria mente, pensano di essere i loro pensieri. Quei pensieri limitanti e di impossibilità, quelli che, appena ti viene un'idea da realizzare, ti dicono che tanto non ce la farai, che non sei capace di portare a termine quello che inizi, che sei un inconcludente, che tutti rideranno di te..

Ma ti svelo un segreto: **TU NON SEI LA TUA MENTE!**

Tu hai una mano, ma non sei la tua mano,

Hai una gamba, ma non sei la tua gamba.

Sei qualcuno che ha una mano, che ha una gamba, sei qualcuno che può sentire le voci della mente, ma **NON SEI QUELLE VOCI! NON SEI I TUOI PENSIERI!**

Tu hai una mente, ma non sei la tua mente.

C'è una mente e ci sei tu, anche se vivete insieme. Condividete la stessa casa.

E questa è una consapevolezza che devi avere per cambiare.

Un'altra consapevolezza fondamentale che devi avere è la **COMPRESIONE.**

La comprensione che ciò che sperimenti nella realtà va a finire nella tua mente che gli dà la sua interpretazione. La realtà oggettiva è la stessa, ma ognuno la interpreta a suo modo.

Niente è qualcosa finché tu non lo fai diventare qualcosa e tutto diventa quello che tu lo fai diventare: cioè gli assegni il tuo significato. Quindi ognuno ha la sua realtà.

Abbiamo informazioni differenti nella mente e da quelle informazioni dipendono le interpretazioni che diamo alle nostre esperienze. E questo determina le azioni che facciamo o che non facciamo.

Quindi, seguimi perché questo concetto è importantissimo:

Il significato che dai agli eventi crea processi che determinano la tua vita.

I tuoi file, quelli che sono dentro di te, sono pieni di informazioni e queste informazioni determinano la tua vita, le azioni che farai o che non farai. I risultati che otterrai, o che non otterrai.

Ma da dove arrivano queste informazioni? Da dove arrivano questi files?

Partiamo da un presupposto. Quando sei nato eri un contenitore vuoto. Quindi da dove

hai preso queste informazioni? La risposta è che per la maggior parte tu le hai prese da altre persone, soprattutto all'inizio. Da genitori, insegnanti, dai media anche.

Questo vuol dire che sei nato come un contenitore vuoto, che sono stati **ALTRI** a riempire, con i **LORO** file, con le loro informazioni.

E c'è un'altra domanda fondamentale che devi porti. E cioè se queste informazioni siano vere.

Perché tu credi che siano vere, noi crediamo che siano vere. Perché pensiamo che siano da sempre dentro di noi. Ma la risposta è che, il più delle volte, non lo sono.

Semplicemente perché non sono le tue informazioni. **SONO LE LORO!!**

E queste informazioni con cui ti hanno riempito potrebbero non essere vere!

Le informazioni sulla base delle quali **TU** prendi decisioni importanti sulla **TUA** vita vengono da **ALTRE** persone! La tua mente non è chi sei tu, ma chi tu hai imparato ad essere!

La buona notizia ora è che: se tu sai che la tua mente è riempita di informazioni che vengono da altre persone, puoi fare una distinzione e separare quelle voci nella tua mente, da te.

Cioè tu hai la possibilità di scegliere! Scegliere se ascoltare quelle voci o no, magari vengono da persone che non hanno combinato nulla nella loro vita e non hanno ottenuto niente. O magari vengono da persone con una natura specialista che è totalmente diversa dalla tua! E non può funzionare alle stesse regole.

Quindi tutto quello che ora ti sta bloccando dall'avere tutto ciò che desideri e che ti sta limitando e trattenendo in una vita mediocre **SEI TU** e nello specifico **LA TUA MENTE** e nello specifico **I FILES, LE INFORMAZIONI NELLA TUA MENTE**, le voci che senti.

Questo succede perché sei programmato per la mera sopravvivenza, non per avere successo e avere tutto ciò che desideri. È così che funzioniamo tutti. La tua mente è programmata per proteggerti, per mantenere lo status quo.

Ecco perché di ogni situazione vedi subito il lato negativo, ma fai fatica a concentrarti sulle cose positive, sulle opportunità, sulle soluzioni.

La mente è mossa dalla paura e vede solo problemi perché **QUELLO** è il suo focus!

Ma questi scenari catastrofici nella maggior parte non accadranno mai.

La mente crea problemi anche quando non ci sono!

Perché è il meccanismo della mente che ti protegge.

E ti protegge controllandoti. La mente è il tuo bodyguard e **NON VUOLE** che la tua vita cambi, ti terrà **SEMPRE** fermo esattamente dove sei, facendoti credere che sei un inconcludente, che non combinerai mai niente di buono nella vita, che non troverai mai la tua strada ideale solo perché l'avresti dovuta trovare a vent'anni. E ora sei in ritardo! In ritardo per cambiare strada, per cambiare lavoro, per realizzarti..

Ora però tu hai una nuova consapevolezza e cioè che questa vita è la **TUA** vita e che tu non **SEI** la tua mente. Sei **TU** ad essere al comando della tua vita, sei **TU** che decidi cosa fare. Sei tu che stabilisci nuove regole che devono funzionare per te, non per gli altri, ma per te.

E questa è una consapevolezza che ti cambia la vita perché ora tu puoi separare te stesso dalla tua mente. E decidere di **NON** ascoltare quelle voci che finora ti hanno impedito di ottenere tutto ciò che vuoi. E di sostituirle con altre voci più utili per te, voci potenzianti, immagini di possibilità.

Negli Stati Uniti, l'ultimo dei camerieri investe in un Coach perché crede di poter un giorno diventare l'imprenditore multimilionario proprietario di dieci ristoranti.

In Italia, solo chi è già imprenditore, chi ha già raggiunto certi risultati, decide di investire nel coaching perché c'è ancora l'idea che lo stesso sia appannaggio dei soli CEO aziendali.

Negli Stati Uniti c'è la profonda convinzione di poter cambiare le sorti della propria vita - Yes We Can! d'altronde lo hanno inventato loro, così come il Sogno Americano - indipendentemente dalla condizione di partenza.

In Italia, al contrario, dilaga il mindset dell'impossibilità: se sono figlio di operai, non posso essere un imprenditore, se vengo da una famiglia normale, non diventerò mai milionario. Questa è la mentalità più diffusa e quasi nessuno crede davvero di poter cambiare la propria vita.

Negli Stati Uniti ci credono, e ci provano. In Italia non ci credono, e non ci provano nemmeno (indipendentemente dall'aver un Coach oppure no).

Ora rifletti su questo, e scegli da che parte vuoi stare. Da che tipo di pensieri e di voci vuoi farti condizionare. La scelta è solamente la tua.

6. USA LA TUA MENTE PER IL SUCCESSO E LA GRANDEZZA

Nonostante i nostri grandi sogni, anche noi multipotenziali cresciamo con la convinzione che il successo sia una condizione regalata dal destino a pochi fortunati e quindi lontano dalle nostre vite.

Le cose però – fortunatamente - non stanno così: ognuno di noi, ponendo il giusto impegno e forza di volontà nei propri progetti può avere successo, e se solo questo fosse quello che ci avessero insegnato fin da piccoli, tutti avremmo la possibilità di condurre una vita ricca di soddisfazioni e significato. E noi multipotenziali non saremmo vittime delle tante convinzioni limitanti che costellano il nostro percorso di crescita personale e professionale.

Nessuno merita di svegliarsi ogni mattina con l'ansia e la tristezza di una nuova giornata di insoddisfazione di fronte a sé, magari relegato in un ufficio dove svolge un lavoro che non vuole fare o facendo finta che tutto vada bene, mentre sente che la vita gli sta scorrendo tra le dita senza riuscirlo ad afferrare. Per fortuna però ognuno di noi ha la possibilità di scegliere di cambiare quel che non va nella propria vita, e di iniziare subito a lavorarci: basta prendere confidenza con alcune regole e abitudini che pian piano, se messe in pratica con costanza, possono avviarci sulla strada del miglioramento.

Avere successo non è mai infatti un solo colpo di fortuna o un destino che ci viene assegnato alla nascita: è un percorso che richiede impegno, costanza e tanto lavoro; a questi devono essere aggiunte resilienza e volontà per superare, risolvere o aggirare gli ostacoli che senza dubbio incontreremo nel nostro cammino verso l'autorealizzazione.

Non puoi sperare di essere vincente senza prendere in mano le redini della tua vita e iniziare a rivoluzionarla!

La strada verso il successo e l'autorealizzazione è costellata di principi da tenere a mente per imparare e abituarsi ad essere dei vincenti – e non degli inconcludenti come ci hanno spesso fatto credere.

I primi passi però devono essere rivolti verso noi stessi: dato che siamo quel che pensiamo, innanzitutto è necessario impegnarsi in un cambio di mentalità personale: cioè dobbiamo imparare ad assumerci le responsabilità della nostra vita in maniera completa, al 100%, accantonando le scuse e le lamentele.

Perché qualsiasi sia la nostra situazione oggi, dipende dalle scelte che abbiamo preso in passato: anche se spesso è più comodo nascondersi dietro le azioni altrui o gli eventi della vita, la responsabilità per errori e vittorie passati è solo nostra. È una verità scomoda, a volte, perché ci fa sentire responsabili anche delle sconfitte e dei fallimenti, ma allo stesso tempo avere questo pensiero ci aiuta a prendere le redini della nostra vita: dopotutto se abbiamo sempre avuto il controllo, significa che anche oggi stesso, in questo momento, possiamo cambiare quel che non va senza dipendere dalle scelte altrui o senza aspettare che si verifichino le condizioni giuste.

Io credo che, se sei qui, anche tu hai o hai avuto la sensazione di essere destinato a cose migliori o magari pensi di avere un gran potenziale che aspetta solo di essere scoperto, che saresti capace di molto di più se solo ne avessi l'occasione. So che desideri realizzare il potenziale con cui sei nato e va benissimo, perché il tuo desiderio di avere successo è perfettamente naturale e salutare.

È nella natura di ognuno di noi desiderare di arrivare ad essere tutto ciò che potremmo essere, non si può evitare. Sei degno di vivere la vita che immagini e desideri, indipendentemente da dove sei ora, e da quanto tu creda di essere lontano dal raggiungimento dei tuoi sogni.

Non importa nemmeno a che punto ti trovi o che tu stia iniziando da zero, perché in questo preciso momento hai già tutto ciò di cui hai bisogno per vivere la vita che desideri, l'unica cosa che ti separa da tutto ciò che vuoi è il modo in cui hai utilizzato la tua mente fino a questo momento.

La prima consapevolezza che devi avere è che il punto in cui ti trovi è il risultato di ciò che hai depositato finora nella tua mente. È il risultato di tutti i files con la quale l'hai riempita fino ad oggi.

Quindi, per prima cosa, devi accettare che i risultati ottenuti nella tua vita, buoni o cattivi, siano la conseguenza di pensieri e azioni specifiche. E se ripeti gli stessi pensieri e le stesse azioni continuerai ad ottenere esattamente gli stessi risultati. Te lo ripeto: se continui a fare ciò che hai sempre fatto, continuerai ad ottenere ciò che hai sempre ottenuto.

E quindi che cosa fare di diverso? È difficile da credere, ma la verità è che se modificherai la tua mentalità potrai avere tutto ciò che desideri. La verità è che siamo i nostri pensieri, e se fossimo davvero consapevoli del potere che hanno sulle nostre vite, non avremmo più un pensiero negativo.

Cambiare il tuo modo di pensare cambierà anche il tuo modo di agire, e quando cambierà il tuo modo di agire cambieranno i risultati che otterrai. Magari pensare in modo migliore non è l'unico fattore, ma senza questo, è impossibile trovare la strada giusta verso il successo.

Sogna in grande, inizia dalle piccole cose e agisci ora.

L'azione più piccola vale più dell'intenzione più grande.

So perfettamente che la società e il mondo del lavoro non sono particolarmente accoglienti verso le persone multipotenziale e che alla fine anche tu hai finito per crederci: siamo superficiali, poco seri sul lavoro, inconcludenti, con le idee ancora poco chiare..

Ma tu hai imparato che non sei quei pensieri né quelle voci depotenzianti nella tua mente, quelle che ti dicono che siccome non ti vuoi specializzare in una cosa soltanto, allora non avrai mai successo. Puoi scegliere di ignorare quelle voci, quei pensieri limitanti e, da oggi, da adesso, sostituirli con altri migliori, potenzianti, funzionali alla tua vera realizzazione.

Allenarti a spostare il focus dei tuoi pensieri su pensieri di possibilità, di grandezza, di successo, di ricchezza e di fiducia nel futuro è molto importante perché noi creiamo o attiriamo cose, eventi, circostanze e anche persone, che entrano nelle nostre vite grazie ai nostri pensieri. Perché è attraverso i pensieri che noi programiamo la nostra mente.

Pensieri che, a loro volta, determinano le nostre azioni. Azioni che, a loro volta, determinano i nostri risultati. Ciò significa che devi adottare pensieri che ti permettano di ottenere i risultati che desideri. Non aspettare di avere i risultati che desideri per concentrarti sui tuoi pensieri.

In altre parole, se i tuoi pensieri restano gli stessi, anche tutto il resto rimarrà uguale.

Ora ti starai chiedendo se sia possibile avere nuovi pensieri che portino a nuove decisioni, a nuovi comportamenti e a nuovi risultati.. Certo! Perché quando cambi, tutto cambia intorno a te.

Ogni giorno sei una persona nuova, sei tu che scegli quali pensieri avere e sarà con questi pensieri che creerai la tua realtà. Forse non te ne sei mai reso conto, ma ogni giorno hai continuato a scegliere i pensieri del giorno precedente, ti sei concentrato sugli stessi problemi di ieri invece che sulle opportunità di oggi e hai continuato a creare ogni volta la stessa realtà fisica e mentale.

Ti sembra logico decidere ogni giorno di mantenere quel lavoro che ti stressa e che ti rende infelice? Perché scegli di continuare a pensare di essere troppo vecchio per acquisire le capacità che ti permetteranno di creare l'attività che hai in mente? Perché invece non approfitti del fatto di essere una persona nuova ogni giorno e prendi decisioni diverse che influiranno sulla tua realtà fisica e mentale?

L'uomo medio parla con se stesso almeno 14 ore al giorno e la cosa più sorprendente è che, secondo le ricerche effettuate, l'80% del nostro dialogo interno è negativo. Nonostante possa sembrare assurdo, molti passano gran parte della propria giornata pensando a problemi che potrebbero verificarsi, alle proprie debolezze o ricordando errori e fallimenti; peggio ancora, interiorizzano false credenze riguardo al proprio potenziale.

Perché credi di non avere ancora ciò che vuoi? Qual è il problema?

Non hai abbastanza soldi, non conosci la gente giusta, non hai una laurea, non hai abbastanza tempo?

Credimi, nessuna di queste situazioni costituisce il tuo problema. Di fatto, nulla che sia esterno a te è davvero il tuo problema. Quindi l'unica ovvia risposta è che il problema sia dentro di te.

La tua realtà esterna è solamente un riflesso della tua realtà interna.

Il tuo principale nemico, come abbiamo già visto, ma te lo ripeto, è la tua mente. Questo è il problema fondamentale e l'unica ragione per la quale non hai esattamente ciò che dici di volere nella tua vita. Alcune persone credono di essere la propria mente e probabilmente anche tu ora starai pensando una cosa del genere: "I miei pensieri vengono da dentro di me, quindi è questo ciò che sono".

Ma la verità è che tu non sei la tua mente. E non sei nemmeno i pensieri e le voci depotenzianti che nascono nella tua mente. Hai una mano, ma non per questo sei la tua mano. Allo stesso modo, hai una gamba, ma non sei la tua gamba. Hai anche una mente, ma non per questo sei la tua mente.

Una volta capito questo, capirai anche che hai la capacità di controllare i tuoi pensieri. Hai la capacità di eliminare qualunque pensiero dalla tua mente. E, soprattutto, hai la capacità di inserire qualunque nuovo pensiero nella tua mente. Qualunque nuovo pensiero più utile e funzionale a dove vuoi arrivare.

Questo è un allenamento e si chiama Riprogrammazione Mentale, e consiste nel spostare il focus da un tipo di pensieri depotenzianti e di “impossibilità”, ad un altro tipo di pensieri potenzianti e di “possibilità”.

Ora pensa alle principali lamentele riguardo la tua situazione attuale, ad esempio: “Non ho abbastanza clienti”, “Non ho terminato gli studi”, “Sono troppo vecchio per cambiare lavoro”, “Non ho abbastanza soldi per realizzare la mia visione”, “Non troverò mai la mia strada” etc e trasformale in dichiarazioni opposte e positive. Esprimi esattamente quali sono le situazioni che vorresti sperimentare al loro posto.

Immagina una persona che ha ciò che vuoi anche tu: Come parla e agisce questa persona? Fallo anche tu. Dove pranza? Mangia lì anche tu. Cosa legge? Leggilo anche tu. Come si veste? Usa lo stesso tipo di abbigliamento. Ovviamente spesso ci sono limiti economici per agire completamente come vorresti, tuttavia già un piccolo movimento nella giusta direzione può essere sufficiente.

Perché funziona? Perché quando agisci come se avessi già qualcosa, il tuo cervello agisce di conseguenza e la tua mente inconscia inizia a vedere opportunità e possibilità che prima erano invisibili. Devi smettere di proiettare carenza e trasformarti un po' di più nella persona che ha la vita che desideri, perché l'universo rifletterà quella vita. È stato infatti accertato che l'inconscio non conosce la differenza tra ciò che è reale e ciò che è immaginario, quindi il tuo cervello crederà che ogni immagine che fornisci al tuo inconscio sia vera e troverà il modo di realizzarla nella vita reale.

Ricorda che con ogni pensiero che fai e con ogni parola che dici su te stesso, stai dando indicazioni potentissime alla tua mente, quindi ti invito a fare molta attenzione alla qualità dei tuoi pensieri e del tuo dialogo interno perché la qualità dei tuoi pensieri determina i risultati che otterrai nella vita.

7. ACCETTA E VALORIZZA LA TUA NATURA

Come forse è successo anche a te, molti multipotenziali non amano il proprio lavoro. Non provano una forte identificazione con le loro mansioni, ma sentono che “devono” comunque svolgerle, perché ne traggono di che vivere.

Conoscerai senz'altro qualcuno che, pur non arrivando a odiare il suo lavoro, ne ha comunque una visione ambivalente: ne apprezza alcune situazioni o alcune mansioni, e ne detesta altre. Molti o quasi tutti i tuoi conoscenti preferirebbero magari fare qualcos'altro, a parità di retribuzione.

E probabilmente considerano le loro vere passioni come qualcosa che non potrebbe mai trasformarsi in un lavoro, qualcosa da relegare al weekend o al tempo libero dopo il “vero” lavoro, per intenderci.

Perché questo è quello che ci hanno sempre insegnato, no?

A considerare il lavoro un po' come un sacrificio, una fatica, una cosa da fare per vivere, senza per forza trarne alcun piacere. Ecco, questa è una prima e diffusissima convinzione limitante con la quale purtroppo la maggior parte delle persone convive.

E poi ce n'è una seconda, che accomuna invece tutti noi multipotenziali. Una convinzione limitante dalla quale facciamo fatica a staccarci e che ci provoca immensa frustrazione e cioè che la nostra identità professionale debba essere soltanto una e una soltanto.

Ma questa fantomatica verità, chi l'ha detta? Cioè secondo chi devo scegliere per forza un solo lavoro? O secondo chi io, te, non saremmo in grado di costruire una carriera sfaccettata o di avere un'attività che racchiuda più interessi e discipline allo stesso tempo?

Chi ha stabilito questa regola? Chi ha detto che io non possa diventare ricco e di successo perseguendo interessi diversi e trasformandoli tutti in attività di business?

Io oggi ti invito a partire da una premessa opposta, cioè che non ci deve essere alcun conflitto tra la vita lavorativa e le attività che ti piace coltivare fuori dal lavoro. Potresti ad esempio lavorare in un'area che rientra già nei tuoi hobby, oppure trasformare un tuo hobby, o più di uno, in un business.

Tieni presente infatti che l'entusiasmo può portare al successo. E spesso è più facile trasformare in carriera ciò che ci interessa che non entusiasmarci per una carriera imposta da altri.

Ma come fa un multipotenziale a scegliere tra le diverse opzioni di carriera a sua disposizione?

Abbiamo detto che un multipotenziale è una persona con tanti interessi e talenti, ognuno dei quali potrebbe costituire le basi per una carriera potenzialmente di successo. Come fare quindi a scegliere la propria strada ideale, se scegliere una direzione

significherebbe rinunciare a tutte le altre?

Come fidarsi del proprio intuito se spesso in passato ci è capitato di appassionarci ad una certa disciplina e di aver perso l'entusiasmo dopo pochi mesi?

Il mio consiglio è di scegliere una direzione, metterti in cammino e vedere se ti piace. Il tempo porta chiarezza e se scopri che non ti piace, puoi sempre cambiare percorso. È la tua vita. E se questa direzione è una strada a quattro corsie dove c'è spazio per più cose diverse, ben venga, non te ne vergognare, se funziona per te allora funzionerà anche per gli altri.

La stragrande maggioranza delle persone là fuori resta ancorata a scelte di vita e di lavoro fatte magari vent'anni prima, semplicemente perché è convinta di non avere scelta, di non poter più cambiare idea, perché tutti fanno così, perché la riqualificazione professionale in Italia dopo i 35/40 anni è ancora un tabù, perché ci si vergogna a cambiare lavoro e carriera. E questo se ci pensi è assurdo, no?

E, quel che è peggio, rappresenta a tutti gli effetti una condanna sicura per l'infelicità.

Ci hanno inculcato l'idea che, una volta scelta la nostra direzione professionale, dopo le scuole superiori o dopo l'università, quella deve rimanere uguale per tutta la nostra vita e che se invece cambiamo strada, allora siamo superficiali, immaturi, non degni di avere successo.

Questo ci succede già quando abbandoniamo un interesse o una passione per buttarci a capofitto in qualcosa di completamente diverso, no? Sentiamo su di noi il peso del giudizio degli altri, ma anche il peso del nostro giudizio verso noi stessi.

Iniziamo a pensare di essere degli inconcludenti, incapaci di portare a termine qualsiasi cosa nella vita e, di conseguenza, incapaci di trovare, un giorno, la nostra strada professionale ideale, quella che ci farebbe davvero sentire appagati e realizzati. E quindi ci accontentiamo di un lavoro che non ci rende felici e che non ci rappresenta più perché siamo stufi di essere derisi ancora una volta, e non vogliamo più sentirci diversi. Quindi l'unica soluzione percorribile è quella di conformarci a degli standard che, però, in realtà, non vanno bene per noi. Ma non vediamo altra soluzione se non adattarci a questi standard. Perché ci hanno convinti che la specializzazione sia l'unica via per avere successo. E noi quel successo lo desideriamo.

Questo può funzionare per un po', ma sai benissimo che poi a lungo andare la nostra vera natura viene fuori, insieme alla sofferenza e alla frustrazione di non potere essere veramente noi stessi.

Pensa quindi a quanto ti costa – finanziariamente, emotivamente e fisicamente – rimandare il cambiamento. Spesso siamo portati a valutare soltanto le potenziali conseguenze negative dell'azione. Ma è altrettanto importante misurare il costo tremendo dell'inazione.

Che cosa stai aspettando? Che cosa ti sta impedendo di cambiare?

Se non puoi rispondere a questa domanda senza fare ricorso al concetto di aspettare il momento giusto - concetto molto discutibile - la risposta è semplice: sei spaventato, proprio come tutti lo siamo quando proviamo, o anche solo, pensiamo, di uscire dalla nostra comfort zone. In questo caso da un lavoro che non ci entusiasma, ma che a suo modo ci dà sicurezza.

Ma vale veramente la pena farti limitare da dubbi e paure e restare dove sei?

Questa è un'altra di quelle cose che ho impiegato parecchio tempo a imparare: cominciare qualcosa non significa automaticamente che la si debba portare a termine a tutti i costi. Se stai leggendo un articolo che fa pena, mollalo e non riprenderlo più in mano. Se vai al cinema e il film fa schifo, vai via prima che ti muoiano altri neuroni. Se dopo una costata con l'osso ti senti sazio, posa la forchetta e non ordinare il dolce.

PIÙ non è necessariamente MEGLIO e smettere di fare qualcosa spesso è dieci volte meglio che portarla a termine. Abituati a non finire ciò che è noioso o improduttivo, se non te l'ha chiesto il tuo capo, s'intende. Essere capaci di lasciare le cose che non funzionano è parte integrante dell'essere un vincitore. Intraprendere un progetto o un lavoro senza definire quando ciò che è proficuo diventa uno spreco è come entrare in un casinò senza aver fissato un limite di spesa: è pericoloso e folle.

La tua natura necessità di varietà, di cambiamento, di azione. Nonostante i dubbi e la paura.

Prova per un attimo a pensare alla tua vita se ti accontentassi della situazione che vivi ora, se scegliesti di non cambiare mai. Sforzati di misurare i costi della tua inazione, renditi conto dell'improbabilità che avvengano la totalità o la maggioranza degli scenari catastrofici che la tua mente ti propone se pensi al cambiamento e allenati invece a sviluppare l'abitudine più importante che accomuna coloro che eccellono nella vita. E cioè l'azione.

Cioè l'unica cosa che ti porterà alla grandezza, alla tua autorealizzazione e ad ottenere il successo che desideri – perché so che lo desideri - facendo ciò che ami.

Purtroppo il 99 per cento delle persone multipotenziale sono convinte di non essere in grado di fare grandi cose, così puntano alla mediocrità.

Ma al contrario di ciò che siamo portati a credere, sono proprio le visioni più grandi e che sembrano irrealizzabili, ad essere invece quelle più facili da realizzare. La vetta, ti assicuro, è poco frequentata.

Quante persone veramente ricche, soddisfatte e realizzate conosci?

Poche suppongo, magari nessuna. Motivo per cui la competizione è più feroce attorno agli obiettivi «realistici», che così, paradossalmente, richiedono più tempo ed energie.

Al contrario, gli obiettivi più grandi e ambiziosi sono paradossalmente quelli più facili da raggiungere!

Anche perché avere un obiettivo particolarmente difficile produce un afflusso di adrenalina che garantisce la resistenza necessaria a superare le inevitabili prove e tribolazioni che ogni obiettivo porta con sé. Gli obiettivi realistici, gli obiettivi che rientrano nel livello medio di ambizione, non sono grandi fonti d'ispirazione e alimenteranno energie sufficienti solo ad affrontare il primo o il secondo problema, dopo di che getterai la spugna. Se la potenziale ricompensa è misera o media, così saranno anche i tuoi sforzi.

Il fatto che, al momento attuale, sia riconosciuto dalla società un unico approccio al lavoro, quello specialista, non significa che questo vada bene anche per te. Semplicemente perché non va bene per te, perché tu sei nato con una natura diversa. Ne puoi essere felice o scontento, ma così è.

E prima lo accetti, prima ti sentirai realizzato.

In questi quattro decenni della mia vita, in maniera più o meno inconsapevole, mi sono

mossa a cavallo tra settori e gruppi di persone molto diversi tra loro. Amo mixare e remixare capacità e competenze in settori che a volte non si parlano. A furia di comportarmi in questo modo, ho sviluppato una certa esperienza nel collegare puntini che se ne stanno lontani per i fatti loro. A volte nella mia testa, a volte in un progetto, a volte in un team di lavoro.

Non dico di riuscire sempre a combinare qualcosa di buono, tante volte sbaglio, perdo tempo, prendo cantonate. Ma mi sento finalmente appagata, soddisfatta, autorealizzata. Sento chiaramente che cosa mi fa alzare con entusiasmo ogni mattina, sento che sto percorrendo la strada giusta ed è proprio questa consapevolezza – quella di essere finalmente nella giusta direzione – che conta di più ai fini della mia autorealizzazione personale e professionale.

E ti garantisco che questa impagabile sensazione la puoi provare anche tu. E ne hai tutto il diritto.

8. PREPARATI A SIGLARE NUOVI ACCORDI

Come sai, noi multipotenziali abbiamo un cervello che va a mille all'ora e che ci suggerisce decine di idee e progetti di business che poi non vedono mai la luce. Immagino succeda anche a te.

Un po' anche per un desiderio di riscatto verso gli altri, ma anche e soprattutto verso noi stessi, per questa voglia di dimostrare di valere qualcosa, siamo alla costante ricerca di modi per fare soldi, per dare un senso alla nostra vita, per sentirci finalmente soddisfatti, appagati e autorealizzati.

E fin qui andrebbe tutto bene, autorealizzarci e avere successo sono nostri sacrosanti diritti, se non fosse che i modi per raggiungere l'autorealizzazione e il successo che desideriamo li andiamo sempre a ricercare all'esterno. E mai guardando dentro di noi.

E questo è un primo grave errore che la stragrande maggioranza di noi commette.

Ci chiediamo quale sia la nostra missione di vita, quale sia il nostro scopo, la ragione per la quale siamo al mondo. E, nel fare ciò, avvertiamo così tanta confusione da dubitare di avere veramente uno scopo.

Perché se veramente ne avessimo uno, forse lo avremmo già trovato molto tempo fa, forse sarebbe stato evidente già da tempo.

Ma questo non è sempre vero e, buon per noi, tutti al mondo hanno uno scopo. Anche tu hai uno scopo, lo devi solo portare in superficie. Lo scopo di questo corso, ad esempio, è quello di aiutarti a rendere visibile ciò che al momento per te è ancora invisibile.

E questo è un processo che, alle persone multipotenziale come te e come me, richiede tempo, è un processo che richiede il giusto tempo. Non è una risposta che arriva dall'oggi al domani. Tutto in natura ha i suoi tempi, è come mangiare un frutto non ancora maturo. Non è buono e lo sputiamo.

Il segreto sta nel capire che cosa è ok per noi in un certo momento della nostra vita.

Considera la tua "giusta direzione" come un abito, te lo devi provare e sentire addosso, vedere come ti sta prima di dire "Ok lo compro!"

Lo stesso vale anche per la tua strada ideale. Quante volte hai preso una decisione di cui eri assolutamente entusiasta ma la mattina dopo hai iniziato a pensare che non fosse quella giusta e ti sei biasimato per questo.. Devi vivere, sperimentare la tua visione perché solo così capirai se è effettivamente quella giusta per te. Devi sentire come ti senti nei confronti di quella visione perché può essere l'abito più bello del mondo, ma se non ti sta bene lo lasci dov'è.

Questo è un processo, non è una decisione repentina, è ed ok se ci vuole tempo.

Quindi, per favore, sospendi il giudizio su di te e non biasimarti se ancora non hai chiaro il tuo scopo nella vita e non sei riuscito ad individuare la tua strada ideale, perché ora

siamo qui proprio per sollecitare, per stimolare questo tipo di risposte.

Se ti guardi attorno e pensi che tutti tranne te abbiano trovato la loro missione di vita, consolati e sappi che la stragrande maggioranza delle persone là fuori si sta solo accontentando di quello che il caso gli ha proposto. In giro c'è molta poca consapevolezza di sé stessi e della natura multipotenziale, pochissima presa di responsabilità, le persone vivono ben al di sotto del loro multipotenziale, ma hanno ormai messo a tacere da tempo quella vocina che glielo continuava a ricordare. Perché fa male, perché è frustrante riconoscere che la vita ti sta scorrendo tra le mani e che tu non la stai vivendo al 100%.

E questo non è certamente realizzare il proprio scopo. Questo è vivere inconsapevolmente e accontentarsi di una vita mediocre, per il semplice fatto che tutti fanno così.

Ma il fatto che tu sia qui in cerca di risposte dimostra che tu non fai parte di quella categoria di persone. Forse non hai ancora in mano tutte le risposte che vorresti, ma ciò che conta è che non smetti di cercarle, quindi considerati già un bel passo avanti rispetto alla maggioranza delle persone là fuori.

E ovviamente non voglio che quello che ti sto per dire ti legittimi a prendere il lavoro su di te alla leggera, ma devi anche considerare, nelle persone multipotenziale, una difficoltà intrinseca maggiore nel trovare la propria strada ideale e il proprio scopo nella vita.

È infatti proprio la nostra dispersione di tempo ed energie su più fronti e la nostra naturale tendenza ad avere diversi interessi e talenti, a metterci in difficoltà nella ricerca della nostra strada ideale: se uno specialista vede davanti a sé una e una sola strada, sarà ovviamente quella la sua strada ideale.

Se un multipotenziale di strade ne vede diverse, ci vorrà più tempo per esplorarle e a trovare quella ideale, o quelle ideali.

LE CONVINZIONI LIMITANTI

C'è poi un'ulteriore difficoltà che accomuna i multipotenziali nella ricerca del proprio scopo e cioè il peso di tutte le convinzioni limitanti, sui noi stessi, sugli altri e sul mondo del lavoro, che ci hanno accompagnato da quando ne abbiamo coscienza.

Sarà solo rimuovendo tutti quegli ostacoli – quei files spazzatura di cui la nostra mente è piena - che arriva la chiarezza e grazie alla chiarezza riusciamo a vedere il nostro scopo. Se, al contrario, restiamo troppo attaccati al passato, alle informazioni di cui ci hanno riempito la testa, faremo fatica a trovare la nostra vera direzione.

Spesso infatti abbiamo ricevuto delle informazioni riguardo al lavoro e alla carriera, che adesso ci limitano. Le crediamo vere, ma non ci permettono di esprimere quello che siamo perché non sono informazioni nostre. Ma rispecchiano gli standard di normalità di una natura che non ci appartiene, gli standard dell'unica natura conosciuta fino a poco tempo fa, quella specialista.

Prova a pensare per un attimo a quali convinzioni hai riguardo al lavoro e alla carriera.

Ci hanno insegnato che il lavoro è fatica, sacrificio, lamentarsi.. posto fisso.. che una certa professione fa guadagnare di più di un'altra, che i lavori in campo artistico non ripagano etc.. Ci hanno detto che il lavoro nella vita deve essere uno solo. Che a vent'anni

avremmo già dovuto avere chiara la nostra strada.

Ci hanno detto che dobbiamo studiare e avere una laurea per ottenere risultati, che la specializzazione è l'unica via per il successo. Ma credendo a queste informazioni non troverai mai la tua strada, perché queste informazioni sono, diciamo, a misura di natura specialista. Non sono per noi, non sono per te. Non funzionano per un multipotenziale. Devi iniziare a scrivere le tue regole, i tuoi accordi.

Pensa a quante volte avrai sentito dire “trovati un lavoro vero”, “non farai mai soldi con questo lavoro”, “non sei portato per questo o per quell'altro”, “La tua idea non funzionerà mai”..

Niente di ciò che ci dicono gli altri riguarda noi, ma riguarda solo loro. Riguarda i loro files, la loro realtà, che non è la nostra. Dobbiamo liberarci di queste convinzioni. Devi liberarti di queste convinzioni.

ESERCIZIO:

Ora ti chiedo di elencare i messaggi disfunzionali che hai ricevuto da piccolo sul lavoro e sulla carriera. Quelli che poi si sono trasformati in convinzioni, le stesse convinzioni che oggi ti stanno facendo credere di non poter realizzare ciò che vuoi.

Con quali messaggi limitanti e disfunzionali sei stato riempito?

.....
.....

In che modo la tua vita attuale riflette quei messaggi?

.....
.....

Come queste convinzioni hanno influito su di te?

.....
.....

Spesso nel cercare la nostra strada cerchiamo l'approvazione degli altri, intesi come famiglia, persone a noi vicine, ma anche della società, cerchiamo di conformarci agli standard che ci sono stati imposti o cerchiamo di dimostrare qualcosa a qualcuno.

Ora vorrei che tu riflettessi su come si mostrano questi aspetti nella tua vita di adesso e nelle scelte che hai fatto.

Magari non stai facendo ciò che volevi fare perché sapevi che qualcuno a te vicino non avrebbe approvato.

Questo è molto più comune di quanto pensi. Spesso ciò che facciamo è un piano B rispetto a ciò che davvero vorremmo fare, ma lo facciamo per conformarci ad un'idea

standard di successo o per compiacere chi ci sta intorno. Ma questo ci impedisce di individuare la nostra vera strada ideale.

Quando noi multipotenziali cerchiamo di esprimere davvero la nostra visione di grandezza siamo spesso giudicati, sia dagli altri che da noi stessi, siamo giudicati arroganti e poco umili, veniamo visti come persone insoddisfatte che non riescono ad accontentarsi di ciò che hanno.

Siamo abituati a percepire sfiducia negli occhi di chi ci guarda e ascolta i nostri sogni, ci dicono che non ce la faremo mai, che siamo sempre stati inconcludenti, che forse l'idea potrebbe funzionare, ma che non siamo le persone giuste per portare avanti quel progetto. E la cosa peggiore è che spesso di questo ci convinciamo anche noi, tanto siamo abituati a vederci come dei fallimenti ambulanti.

Ora, quello che vorrei che facessi è rispostare il focus da ciò che vogliono gli altri a ciò che vuoi tu.

Sei qui per prendere il tuo posto nel mondo, non il loro. Devi trovare il tuo lavoro appagante, non il loro.

Inconsciamente molte persone è come se aspettassero da altri il permesso di fare ciò che vogliono fare, ma questo può far loro perdere anni, considerando anche che queste persone non sanno che state aspettando il loro permesso! Ma tu devi capire che non hai bisogno di questo permesso, sei libero, è la tua vita, puoi farne ciò che credi meglio per te. Puoi scegliere la tua nuova direzione guardandoti veramente dentro nel tuo intimo, perché tu solo puoi sapere, nel profondo, qual è davvero la strada migliore per te.

ESERCIZIO:

Ora vorrei che ti rilassassi e che chiudessi gli occhi. Respira profondamente e visualizza le persone importanti della tua vita che ti danno questo permesso, il permesso di essere chi sei e di fare ciò che desideri, hai il permesso. Visualizza queste persone mentre si scusano per averti fatto del male e ti danno il permesso di essere chi vuoi, di fare ciò che vuoi, sei libero e non devi più compiacere nessuno, ti accettano così come sei.

Ora apri gli occhi e scrivi le prime cose che ti vengono in mente rispondendo a queste domande:

Che cosa vuoi fare nella tua vita?

.....
.....

Che cosa vuoi fare di nuovo?

.....
.....

E che cosa invece vuoi lasciare andare?

.....
.....

Non pensarci troppo, scrivi le prime cosa che arrivano.

Ora facciamo un ulteriore passo avanti.. chiudi gli occhi nuovamente, rilassati e fai un bel respiro.

Visualizza il tuo ego, la parte di te più critica, quella che ti controlla. Visualizza il tuo ego che si scusa per averti fatto del male e non cercherà più di controllarti, ti accetta così come sei. Ora puoi essere ciò che vuoi, non hai più bisogno di farlo contento. Puoi lasciar andare dalla tua vita ciò che non ti rappresenta più. Puoi introdurre cose nuove nella tua vita, le cose che vuoi davvero. Hai il tuo permesso, quello del tuo ego. Ora puoi davvero iniziare a vivere la tua nuova vita, una vita più allineata al tuo vero io, senza più nasconderti o vergognarti di chi sei.

Ora apri gli occhi e ripeto l'esercizio scrivendo le prime cose che ti vengono in mente rispondendo a queste domande:

Che cosa vuoi fare nella tua vita?

.....
.....

Che cosa vuoi fare di nuovo?

.....
.....

E che cosa invece vuoi lasciare andare?

.....
.....

9. INDIVIDUA IL TUO SCOPO E REALIZZA LA TUA VISION

La frustrazione che spesso noi multipotenziali proviamo deriva dal gap, dalla differenza, tra le aspettative che abbiamo su noi stessi e la realtà delle cose.

Noi multipotenziali sentiamo una forte spinta verso l'autorealizzazione, sentiamo di avere un enorme potenziale da realizzare, desideriamo fare qualcosa di grande e nutriamo quindi delle altissime aspettative su noi stessi.

Queste aspettative però si scontrano con una realtà fatta di dispersione, di progetti iniziati e mai portati a termine, di idee di business mai realizzate, insomma una realtà caratterizzata da una scarsa produttività che ci lascia frustrati e delusi da noi stessi.

La frustrazione, che nasce quindi dalle nostre aspettative di dove vorremmo e dovremmo essere, come sai, genera altri stati d'animo negativi.

Per questo è fondamentale perdonare sinceramente te stesso per non avere ancora una visione chiara del tuo futuro. Ti sei creato delle aspettative irreali, illusorie e non puoi biasimarti per non averle rispettate. Dove sei va benissimo. A volte devi sperimentare una cosa per vederne un'altra. Devi anche sperimentare ciò che non va bene per te per capire quello che invece funziona. Quindi tutti i tentativi "andati male" vanno bene.

Per essere autentici, integri, allineati alle nostre vere passioni dobbiamo conoscere noi stessi, ma spesso non ci facciamo questo tipo di domande quindi non sappiamo veramente chi siamo.

ESERCIZIO:

Quindi ora ti propongo un piccolo esercizio: Immagina di essere alla fine della tua vita, sai perfettamente che non ti pentirai mai di ciò che hai fatto più di quanto ti pentirai di ciò che NON hai fatto.

Rispondi a queste domande senza pensarci troppo:

Che cosa ti penti di non aver fatto?

.....
.....

Immagina di non essere più in questo mondo fisicamente ma che il tuo spirito sia ancora qui, che cosa vorresti che gli altri dicessero di te?

.....
.....

Per che cosa vorresti essere ricordato? Per quale contributo lasciato al mondo?

.....
.....

Prenditi un attimo per rispondere.

Ora, supponiamo che ti venga data una seconda possibilità, hai un nuovo inizio.

Che cosa fai? Che cosa cambieresti della tua vita a partire da oggi?

.....
.....

LO SCOPO O MISSION

Come abbiamo già detto, esiste per tutti, nessuno escluso, quello che in America chiamano “purpose of life”, lo scopo, la missione di vita, il motivo per cui siamo al mondo, questo è il Purpose of Life.

In linea generale possiamo dire che siamo qui principalmente per tre scopi, che sono:

- 1. Aggiungere valore**
- 2. Imparare e crescere, evolverci**
- 3. Goderci il viaggio**

Poi esiste anche il nostro scopo personale, cioè perché noi siamo qui in questo momento, tu come individuo non come genere umano in generale. Spesso questa nostra mission si focalizza sul creare valore per gli altri e lasciare il nostro contributo. Questo vuol dire non vivere una vita basata solo su noi stessi, ma vivere nel nostro sé più elevato. Ognuno ha una missione, ognuno è un pezzo del puzzle.

E il segreto definitivo per la felicità e il successo non è altro che vivere una vita allineata con questa missione, realizzando il tuo scopo.

Questo è ciò che ti porta successo, felicità, appagamento, significato, soddisfazione. Devi vivere una vita basata sul tuo scopo. Questo è assolutamente necessario altrimenti non saresti qui. Se è una cosa importante per te, potrebbe essere abbastanza importante da essere condivisa con altre persone.

Spesso la nostra mission deriva dalle sfide e dalle ferite che abbiamo superato, quindi non dobbiamo sforzarci troppo o guardare troppo lontano per individuarla.

La mission deve essere qualcosa che ci appassiona, che ci coinvolge, che ci emoziona altrimenti non è quella giusta, infatti solo se provi passione ed entusiasmo sarai certo di essere sulla strada giusta.

Se ancora non l’hai trovata è perché forse non ti sei guardato abbastanza a fondo.

Perché tutti abbiamo una mission, non siamo qui ad occupare spazio, e la nostra mis-

sion non si esaurisce nel tempo della nostra vita, non finisce ad un certo punto, ma continua per tutta la vita.

La tua mission comprende sia la tua vita personale che il tuo lavoro, perché la mission è molto più grande del tuo lavoro o del tuo business, ma il tuo lavoro o il tuo business possono essere parte della tua mission.

Attenzione, non deve essere per forza una mission enorme e non ha nulla a che fare coi soldi, è qualcosa di più profondo.

Sei tu che scegli la tua mission, perché deve risuonare con la tua energia, con te, e può volerci del tempo a trovarla, devi volerla tu, non è imposta dagli altri. Ci sarà un feeling particolare dentro di te, una sensazione e un senso di pienezza dal quale capirai che quella è la direzione giusta per te.

La tua mission la troverai in fondo al tuo cuore, non puoi trovarla nella logica, nella testa, ma solo in fondo al tuo cuore. Puoi essere ispirato da qualcosa o da qualcuno, ma non puoi copiare la mission, lo scopo di qualcun altro. Deve essere quello giusto per te.

Quindi pensa a quello che ami fare più di tutto, a quello che ti riesce bene, magari a quello che gli altri ti riconoscono come talento, magari frutto di una tua esperienza o sfida passata. Quello potrebbe essere il contributo che puoi dare agli altri, il tuo scopo, la tua mission.

La tua mission ti deve elevare, deve farti crescere aiutando gli altri.

Ora chiudi gli occhi, rilassati, respira, sei nel posto giusto, pensa a quando eri ragazzo, e poi bambino, e senti che cosa provavi, vai sempre più indietro.. fino ad essere solo uno spirito. E senti una voce, la voce dell'universo che ti dice è il tuo momento per scendere sulla terra, per realizzare la tua mission, per fare esattamente ciò che sei stato programmato per fare.

Ora apri gli occhi, senza pensare troppo, scrivi che cosa ti dice quella voce, non pensare, scrivi e basta.

Che cosa fai?

.....
.....

Chi aiuti o supporti?

.....
.....

Qual è il tuo obiettivo per il mondo o per le persone che aiuti?

.....
.....

Qual è il valore, il beneficio, il risultato che crei?

In che modo realizzi questo obiettivo/valore?

Queste sono domande importanti proprio perché la tua mission deve essere una proiezione di chi sei.

Essendo un “prodotto” interno, del nostro intimo, la mission è spesso piuttosto vaga, non ha carattere di concretezza, è più una sensazione molto forte, un’ispirazione.

Ma allora come fare a concretizzarla, a realizzarla?

LA VISION

Ecco che qui entra in gioco quella che chiamiamo “vision”.

La tua mission si concretizza, si realizza infatti attraverso la vision, che è connessa al tuo progetto di vita professionale, e che rappresenta il mezzo con il quale esprimerai e realizzerai la tua mission nel mondo reale. Quindi la mission appartiene al mondo interiore, la vision a quello esteriore. In questo senso la mission è ciò che dà significato alla tua vita, mentre la vision è ciò che ti porta denaro, successo, grandezza e prosperità, interiore ed esteriore.

Combinando mission e vision avrai quindi significato e successo insieme.

Considera la tua vision un’istantanea di come sarà il tuo business o la tua carriera tra 3-5 anni, dove il tuo business, la tua carriera, il tuo lavoro sono il mezzo concreto per realizzare la tua mission.

Ovviamente la tua vision non deve essere statica, può cambiare perché ci sono molteplici e differenti mezzi per esprimere e realizzare la stessa mission, non solo uno. Mentre la mission generalmente non cambia, i mezzi e i modi per esprimerla invece posso cambiare con te. Quindi non aspettare che la vision perfetta arrivi, scegli qualcosa da cui partire e agisci. Devi entrare nel gioco, non solo immaginarlo.

Avere una vision chiara è importantissimo perché ti dà la direzione, una vision forte e chiara funziona come una calamita e attrae opportunità e successo. Nel tuo cervello esiste infatti un sistema di attivazione reticolare che è alla ricerca delle opportunità coerenti per te, ma non può individuarle se tu non sai dove vuoi andare o che cosa vuoi realizzare.

Con una vision chiara, invece, ti accorgerai di opportunità, di occasioni che non avresti mai notato prima.

Una vision chiara funziona quindi come un magnete anche con le altre persone, attrae gli altri verso di te, le persone vogliono essere parte della tua vision, la condividono e vogliono lavorare con te.

La tua vision ti deve infiammare, eccitare, coinvolgere completamente.

Questo dovrebbe essere facile in teoria, ma spesso non riusciamo ad avere una vision chiara perché rimaniamo incastrati nel loop di che cosa vogliamo fare contro che cosa pensiamo che funzioni nel mercato.

Invece dovremmo guardare alle nostre passioni e impegnarci, perché passione e impegno fanno la differenza, ed è proprio in quel punto di intersezione che avviene il miracolo. Con questa combinazione hai il 90% delle possibilità di successo, perché non potrai mai sapere che cosa funziona nel mercato.

Quindi non essere così frettoloso nel giudicare una tua idea pensando che non funzioni, perché potresti davvero sbagliarti. E magari arriverà qualcun altro che si prenderà quell'idea e che ci crederà di più, e la trasformerà in un successo. Perché, ti ricordo, le persone che hanno successo, quelle che davvero realizzano i propri obiettivi nella vita, sono quelle che agiscono nonostante il dubbio e la paura.

Non puoi farti fermare da queste convinzioni limitanti, altrimenti rischi di non aver vissuto mai ciò che davvero vuoi, e questo è uno spreco, per te e per gli altri. La vera ricchezza sta nell'amare ciò che fai, nel credere fermamente nel valore di ciò che fai, se c'è passione e impegno, fidati, arrivano anche i risultati economici.

La partita è persa definitivamente solo se non persegui ciò che vuoi veramente, e questo capita alla stragrande maggioranza delle persone perché siamo talmente sommersi da pensieri e convinzioni disfunzionali, preconcezioni, standard imposti da altri, files spazzatura di cui ci hanno riempito.. tanto che è difficile trovare il coraggio di fare ciò che desideriamo davvero, ciò che sentiamo intimamente connesso e allineato a noi stessi.

Ora ti chiedo quindi di liberarti di tutte le convinzioni limitanti che finora ti hanno impedito di ottenere risultati e ti invito a scrivere la tua vision, la tua visione di grandezza, cioè il modo pratico in cui realizzerai il tuo scopo, la tua mission:

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

10. PROGETTA LE TUE 3 VERSIONI MIGLIORI

Progettiamo le tue tre versioni migliori! Perché tre e non soltanto una?

Beh, come sai bene, ci hanno da sempre fatto crescere con l'idea che l'identità professionale debba essere una sola e che esista solo una versione migliore di noi e che il nostro compito sia quello di trovarla e realizzarla. Magari prima dei trent'anni.

Questo, soprattutto a noi multipotenziali, spesso ci ha bloccato.

Proprio perché avendo tanti interessi e molteplici talenti, facciamo più fatica di tutti gli altri a comprendere quale sia quella nostra versione migliore che il mondo esterno ci chiede incessantemente di realizzare.

Ecco perché la mia tesi sull'argomento è un po' diversa..

Io infatti non ho mai creduto che esista una sola versione migliore di noi, ma che, al contrario, ne esistano diverse. Ognuna delle quali potrebbe potenzialmente portarci verso il successo e la soddisfazione personale e professionale.

Basta solo individuare, tra le nostre tante e diverse versioni migliori possibili, quella che più ci rispecchiano in un determinato momento della nostra vita. Valutare quali, tra i nostri interessi e talenti, potrebbero far parte di questa visione e in che modo poterli integrare o sfruttare, e lasciare andare tutto il resto, tutto quello che non serve e che rappresenta solo una distrazione. Ma che non escludiamo che tra qualche tempo potremmo invece riprendere in mano perché è il momento giusto anche per tutte quelle cose, quei progetti e quelle idee alle quali, almeno apparentemente, ora ci sembra di rinunciare.

Ma non è così, li stiamo solo parcheggiando per un po'..

PROGETTI DI VITA:

Ora ti chiedo individuare queste tre versioni migliori di te realizzando tre diversi Progetti di vita.

Ti chiedo quindi di immaginare tre progetti alternativi per il tuo futuro da qui a tre anni.

Perché proprio tre anni?

Semplicemente perché due anni è un periodo di tempo troppo corto e cinque anni è decisamente troppo lungo. Noi multipotenziali siamo un po' allergici ai piani a lungo termine; quindi, tre anni è decisamente l'intervallo di tempo giusto per te.

Ti chiedo quindi di abbozzare sul foglio di lavoro una timeline visuale/grafica che contenga elementi personali e lavorativi: questa linea temporale includerà le principali pietre miliari di ciò che questa versione della tua vita professionale dovrebbe includere.

Puoi dare un titolo ad ogni versione migliore di te, se sei particolarmente creativo.

In ciascuna timeline potenziale, investigherai possibilità diverse e imparerai nuove cose su te stesso.

Forse potresti essere poco creativo e non sapere proprio come fare ad arrivare a tre versioni migliori di te. Quindi ti darò un piccolo suggerimento di riserva.

Se non ti vengono spontaneamente, ecco un modello che potrai seguire:

La versione migliore di te numero uno è la cosa più importante, la vita in cui ti trovi, la vita in cui sei già, supponi che andrà molto bene per i prossimi tre anni.

Come si evolverebbe?

Come sarebbe il tuo lavoro tra tre anni se tutto andasse alla grande e tu di dessi da fare per far decollare la tua attuale carriera e ottenerne il massimo possibile?

Che ruolo avresti? Che posizione occuperesti?

Scrivi qui sotto la tua versione migliore numero 1:

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

E poi c'è la seconda. Supponi che la tua prima versione diventi, d'un tratto, irrealizzabile. Che cosa fai? Ti serve un piano B. Pensa a qualcosa di mai fatto prima, come se dovessi ricominciare completamente da zero. In questo caso che cosa faresti?

Scrivi qui sotto la tua versione migliore numero 2:

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

E poi abbiamo la terza. La tua terza versione migliore riguarda un'idea totalmente folle, selvaggia, fuori dagli schemi, come aprire un chiosco di mojito alle Isole Fiji. Non deve essere un'idea stupida, semplicemente qualcosa fuori dall'ordinario! So che il critico che è in te ti dirà che non funzionerà mai, tu per ora mettilo a tacere. E se una di queste idee nascoste fosse la grande idea che ti farebbe davvero stare bene? E noi non vogliamo che questa grande idea rischi di rimanere nascosta, vogliamo liberarci del critico interno e accedere a tutte le tue idee.

Scrivi qui sotto la tua versione migliore numero 3:

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

Una volta individuati e sviluppati i tuoi tre progetti, sotto ciascuno di essi trovi qualcosa di simile ad un cruscotto, per misurare come ti senti riguardo alla tua serie di idee. Il cruscotto, infatti, è composto da quattro indicatori:

LE RISORSE. Che significa semplicemente: hai la materia prima, la formazione, il denaro, i contatti, tutto quello che serve per realizzare questa versione migliore di te? Se hai intenzione di vivere questa vita da qui a tre anni, hai quello che ti serve? Datti un voto su una scala da 1 a 10.

IL MI PIACE. Questa idea è qualcosa che ti entusiasma veramente, che ti coinvolge? Come ti senti emotivamente riguardo a questo progetto? Anche qui, misura il tuo coinvolgimento e il tuo entusiasmo per questa versione di te con un voto da 1 a 10.

LA FIDUCIA. Intesa come Confidence, cioè quanto sei fiducioso che questo piano si possa davvero realizzare. Potresti pensare che fiducia e risorse rispondano alla stessa domanda, in realtà non è così.

Le risorse sono il tuo cervello razionale che analizza la tua situazione, e la fiducia è il tuo intuito emotivo che ti dice come ti senti al riguardo. E a te servono entrambi questi indicatori. Misura anche la fiducia nel progetto con un voto da 1 a 10.

LA COERENZA. Questo progetto di vita personale/professionale è coerente con ciò che tu sei e che vuoi essere? Con i tuoi valori, i tuoi principi guida? Attribuisce un voto da 1 a 10 anche alla coerenza.

Ora vorrei che ti prendessi del tempo per elaborare schematicamente le tue tre possibili versioni migliori di te e, i tuoi tre profetti di vita alternativi e, una volta abbozzati, vorrei che le osservassi con attenzione e facessi delle riflessioni:

Esiste qualche connessione tra loro?

.....
.....

C'è qualcosa ti viene in mente dalla combinazione di questi tre progetti?

.....
.....

Rispondere a queste domande è molto importante perché molte volte le persone non stravolgono completamente la loro vita scegliendo il piano fuori dagli schemi, ma prendono comunque qualcosa da quel piano e lo spostano nella cosa che stanno effettivamente progettando di fare.

Non sei obbligato a sposare in toto una delle tre idee, ma ti è permesso di cambiarla.

Iniziando a ragionare come un designer, un Career Designer, puoi prendere dei pezzi da ciascun progetto e combinarli insieme, o puoi portare qualcosa di un progetto in un altro. Quello che conta in questa fase è avere più opzioni possibili per la tua carriera, vengano esse da una sola cosa che fai o dalla combinazione di diverse cose che ami fare.

Ci sono molteplici carriere e opportunità di business ancora inesplorate che potrebbero nascere proprio dall'intersezione tra le tue diverse passioni e i tuoi diversi interessi.

Ti invito quindi a pensare fuori dagli schemi, a lasciare andare tutto quello che ti hanno insegnato su come dovrebbe essere il lavoro, alle tue convinzioni limitanti su che cosa funziona oppure no.

Qui c'è in gioco la tua felicità, c'è in gioco la tua autorealizzazione, stiamo parlando della tua missione, della tua visione e non devi cercare di conformarti a nessuno standard, se non a quello che trovi in fondo al tuo cuore.

Perché è lì che troverai tutte le risposte che cerchi.

11. DIVENTA UN.. MULTIPOTENZIALE PRODUTTIVO

Come abbiamo già visto, se c'è qualcosa nella quale purtroppo noi multipotenziali pechiamo è proprio la produttività. C'è poco da dire in effetti: la nostra naturale tendenza alla dispersione di tempo ed energie su più fronti, unita spesso all'incapacità di darci delle priorità, ci rende meno produttivi dei nostri colleghi specialisti.

E questo potrebbe essere un bel problema, soprattutto all'interno di un contesto di lavoro in cui ci si aspetta il rispetto di certi standard. Sia che tu sia dipendente o che lavori in proprio, sono sicura che la tua natura multipotenziale, in termini di produttività ed efficienza, ti abbia già giocato qualche brutto scherzo.

I multipotenziali sono infatti molto abili a gestire più cose e più progetti alla volta, hanno una mente che viaggia molto veloce e questa è sicuramente una cosa positiva, ma quando si tratta di essere produttivi ed efficienti, spesso si rivelano inefficaci forse proprio a causa della mancanza di una chiarezza mentale che consenta loro di organizzare meglio le attività da svolgere.

La cosa buona è che è assolutamente possibile avere una quantità enorme di cose da fare e, malgrado ciò, continuare a essere produttivi, mantenendo una sensazione di rilassato controllo e lucidità mentale!

Perché è proprio quella sensazione di avere tutto sotto controllo che ci manca: facendo tante cose, avendo tanti interessi, sentiamo infatti il bisogno di avere più controllo e una visione d'insieme su tutto quello di cui ci stiamo occupando.

Ora vorrei che pensassi all'ultima volta in cui ti sei sentito molto produttivo.

Probabilmente anche tu hai provato la sensazione di avere la situazione sotto controllo, non eri stressato, ma semplicemente concentrato su ciò che stavi facendo, magari hai perso anche la cognizione del tempo e sei entrato nello stato di flow e sei riuscito a fare notevoli progressi in relativamente poco tempo.

E suppongo che vorresti sentirti così più spesso e riuscire a chiudere in maniera produttiva ed efficiente le tasks della giornata, magari velocemente e senza dispersione.

Quindi quello che devi fare è trasformare questi rari momenti di produttività ed efficienza ai massimi livelli, in una condizione quotidiana.

Cioè produttività ed efficienza devono diventare i tuoi standard!

Questo te lo dico perché, come ogni multipotenziale, tendevo anch'io a disperdere il mio tempo e le mie energie su più attività diverse, incapace di assegnare loro una priorità, incapace di darmi degli obiettivi..

E questo faceva sì che io mi muovessi un po' a casaccio e che, immancabilmente, a fine giornata, a fine mese o a fine anno, insomma, nel momento di tirare le somme, io mi

sentissi inconcludente, cioè con la sensazione di aver fatto tante cose, ma di non stare costruendo niente.

Quindi, ad un certo punto, ho cambiato rotta e invece di sforzarmi di fare sempre di più ogni giorno tentando di riempire ogni secondo del mio tempo in modo compulsivo, ho iniziato a procedere esattamente al contrario, cioè eliminando le cose da fare.

Certo, per una multipotenziale come me, e come te del resto, è stato molto strano, almeno all'inizio, acquisire la consapevolezza che fare meno mi avrebbe portato ad ottenere di più.

Ma alla fine è stato proprio così.

Forse sarà capitato anche a te di guardare l'agenda e di pensare automaticamente che le giornate in cui hai tantissime cose da fare e tanti impegni siano le più produttive. Molto spesso, però, l'essere occupati diventa un pretesto per evitare le poche azioni davvero importanti ma che magari non ci piace fare.

È un po' come se l'essere occupato in altro, spesso in attività di poco conto, ti alleggerisse la coscienza verso il non fare o il rimandare a tempo indefinito un'attività che invece sai essere molto importante, ma che non hai voglia di fare.

Immagino che sia capitato anche a te, o per lo meno, a me capitava molto spesso. Almeno fino a che non ho preso coscienza della realtà delle cose, cioè che il mio essere costantemente occupata stava diventando un pretesto per evitare le poche azioni davvero importanti.

E che avrei potuto tranquillamente ridurre o addirittura eliminare certe attività di poco valore per dedicare anche poco tempo, ma di qualità, alle cose davvero importanti per la crescita del mio business, anche se non rientravano propriamente nella mia zona di comfort.

Oggi, se mi rendo conto che una sola attività produce risultati spropositati, allora riservo a quell'attività un tempo sproporzionato.

Quindi, nel mio viaggio per diventare una multipotenziale più produttiva, avevo finalmente capito due verità fondamentali e cioè che:

- 1. Fare bene una cosa poco importante non la rende importante**
- 2. Il fatto che un compito richieda molto tempo non lo rende importante**

In questo senso, avevo imparato ad essere **EFFICACE**: cioè ero diventata capace di fare le cose che mi avvicinano ai miei obiettivi.

A quel punto, avrei dovuto solo imparare ad essere anche **EFFICIENTE**: cioè avrei dovuto trovare il modo per eseguire quei determinati compiti nella maniera più economica possibile, senza cadere nel tranello della mente che mi portava a pensare che più un compito era lungo da svolgere più era importante.

Questo bias della nostra mente è anche una legge, che si chiama Legge di Parkinson, che afferma proprio che l'importanza e la complessità percepite di un compito aumentano in rapporto al tempo assegnato per la sua esecuzione.

Quindi come fare per non farsi fregare da questo bias?

Utilizzando la **MAGIA DELLA SCADENZA IMMINENTE** cioè, per ogni cosa da fare o obiettivo che intendiamo portare a termine, dobbiamo darci una scadenza precisa e a stretto giro.

E questo vale in particolare per noi multipotenziali che siamo allergici alle scadenze a lungo termine.

Darci delle scadenze a stretto giro è importante perché, come hanno ampiamente dimostrato le neuroscienze, il nostro cervello, quando sa di avere un tempo limitato per portare a compimento una certa attività, si attiva e diventa più performante.

L'effetto di una scadenza ravvicinata è positivo anche per un altro aspetto, infatti se ti dessi solo ventiquattr'ore per portare a termine un progetto, la pressione del tempo ti costringerebbe a concentrarti sulle cose davvero importanti e non avrai altra scelta che quella di fare esclusivamente l'essenziale, senza rischiare di perderti in dettagli inutili.

Quindi, per essere più produttivo, restringi la tua tabella di marcia e le scadenze per costringerti a un'azione concentrata, immediata e prevenire i rinvii.

MAGIA DELLA SCADENZA IMMINENTE:

Elenca gli obiettivi che intendi raggiungere:

.....
.....

Decidi, per ciascun obiettivo, una scadenza realistica, ma che sia per te anche un po' sfidante:

.....
.....

Oltre a questa regola fondamentale, ne esistono altre, altrettanto importanti, che devi considerare:

PRIMA REGOLA: LIBERA LA MENTE

Finché continui a pensare a qualcosa, la tua mente non può essere sgombra.

Forse non te l'ha mai detto nessuno, ma segnati questo concetto che ti sto per dire perché è davvero fondamentale e cioè che la tua mente non è progettata per memorizzare, ma per pensare ed elaborare soluzioni.

Quindi la prima cosa che devi assolutamente impegnarti a fare da oggi in poi è quella di diminuire il più possibile il gap temporale che c'è tra il momento in cui un'informazione, un'idea o una cosa da fare ti viene in mente e il momento in cui scarichi da qualche parte questa informazione, cioè intendo su un foglio, un post-it, una lista di cose da

fare, le note del cellulare.

Basta annotarla e archivarla in un posto fisico che non sia la tua mente.

Questo perché la nostra RAM ha uno spazio di archiviazione limitato – proprio perché la mente non è fatta per memorizzare – e più la sovraccarichiamo di informazioni da ricordare più la rendiamo inefficiente.

Quindi la prima cosa che devi fare è quella di intercettare spunto, input, idea, progetto, cosa che vorresti fare e scaricarle, annotarle, registrarle all'interno di un sistema logico e affidabile che sia esterno alla tua mente. Potrebbe essere un quaderno, una lavagna o delle semplici liste da archiviare nelle note del cellulare.

Pensa ad esempio a quando ti arriva un'intuizione brillante che non vuoi perdere o a quando all'improvviso ti ricordi di dover fare quella cosa di importante che non puoi assolutamente scordare.

Ti sarai reso conto anche tu che se non annoti subito quell'informazione da qualche parte, o sparirà così com'è arrivata, cioè la tua mente se la dimenticherà, oppure passerai gran parte del tempo a stressarti e sforzarti di non dimenticare quella cosa, rendendo la tua mente inefficiente su altri fronti.

Per questo, come prima regola, è fondamentale scaricare la mente e registrare subito le cose da fare per non appesantire ulteriormente la tua RAM.

Ovviamente non possiamo controllare la nostra mente e non è detto che le idee, gli impegni e le cose da fare che la mente ci suggerisce siano sempre della stessa natura.

Avrai notato come spesso sia proprio la natura molteplice e diversa di questi input a mandarci in crisi perché, anche nel caso in cui ci prendessimo l'impegno di registrarli immediatamente, non sapremmo bene dove collocarli. Cioè non abbiamo uno spazio organizzato in categorie dove questi diversi input potrebbero starci a pennello, ma rischieremo di mettere tutto in uno stesso calderone privo di un senso logico.

Quindi ti invito a preparare un gran numero di liste diverse da tenere sempre a tua disposizione.

Questo ti dà modo, non appena arriva un nuovo input, di trovargli immediatamente una collocazione precisa in una delle diverse liste che avrai preparato, contribuendo a darti la sensazione di avere tutto sotto controllo e di non rischiare di perderti informazioni potenzialmente utili. Ti consiglio quindi di appuntare ogni idea, incombenza, idea o progetto su liste separate.

Mi raccomando, devono essere liste separate. Che è diverso dalla classifica to-do-list che siamo abituati a fare. Ecco un modello di liste che potresti utilizzare fin da subito:

LISTA SPESA

.....
.....

LISTA FILM E SERIA TV DA GUARDARE

.....
.....

LISTA COSE DA FARE OGGI

.....
.....

LISTA COSE DA FARE DOMANI

.....
.....

LISTA COSE DA FARE PROSSIMAMENTE

.....
.....

LISTA IDEE E PROGETTI DI BUSINESS DA SVILUPPARE

.....
.....

LISTA CORSI DI FORMAZIONE DA ACQUISTARE

.....
.....

LISTA LIBRI DA LEGGERE

.....
.....

LISTA PERSONE STRATEGICHE DA CONTATTARE

.....

LISTA PODCAST DA ASCOLTARE

Al contrario di quello che potresti essere portato a pensare, una to-do-list non è mai lo strumento più efficace per registrare questo tipo di informazioni. Principalmente perché la to-do list non ragiona per priorità e ogni attività segnata assume lo stesso peso e la stessa importanza di tutte le altre.

E questo se ci pensi è proprio uno dei maggiori problemi di noi multipotenziali, cioè il non attribuire una gerarchia alle cose che facciamo, ma di mettere spesso tutto sullo stesso piano. Con il rischio di perdere tempo ed energie in attività che non sono prioritarie per il nostro obiettivo, magari senza nemmeno rendercene conto!

Ecco perché devi creare una FOCUS LIST, cioè una lista organizzata per priorità di focus, che ti consente invece di mettere in evidenza i tuoi obiettivi e di individuare chiaramente le azioni chiave per raggiungerli. Uno dei metodi di base per aumentare la tua produttività è infatti quello di scegliere su cosa focalizzarti, selezionando solo compiti ad alto impatto e delegando, o confinando in altri momenti o addirittura eliminando le attività a basso impatto.

Da multipotenziale hai enormi qualità e molteplici talenti che ti danno la possibilità concreta di realizzare qualcosa di significativo. Sappi che la chiave non sta tanto nello sforzo, ma nella capacità d'identificare quelle azioni prioritarie che ti portano verso l'obiettivo. Un problema comune ai multipotenziali è infatti quello di essere enormemente più produttivi in certe attività che in altre, ma di diluire la loro efficacia facendo troppe cose, alcune delle quali di scarsa importanza.

SECONDA REGOLA: INDIVIDUA LE PRIORITÀ

Avrai sicuramente sentito parlare della legge di Pareto o Principio 80/20.

Applicare il pensiero 80/20, significa chiederti di continuo, nell'ambito del tuo lavoro:

«Qual è quel 20% di sforzo che porta all'80% di risultato?».

Non devi mai pensare di sapere automaticamente la risposta, ma ti consiglio di prenderti del tempo per riflettere e individuare quella o quelle poche attività essenziali che si distinguono dalle tante irrilevanti in cui magari ti perdi.

Ricordati infatti che la mancanza di tempo spesso non è altro che una mancanza di priorità.

Un po' a causa della nostra natura che ci porta a disperdere il nostro tempo e le nostre energie su diversi fronti, sono davvero pochi i multipotenziali che prendono sul serio i loro obiettivi e ragionano per priorità. Molti di noi infatti dedicano a troppe cose insieme uno sforzo medio, invece di impegnarsi al massimo sui pochi elementi che contano.

Questo ti fa capire che in realtà non dovresti preoccuparti della mancanza di tempo, ma della tendenza a usare malamente gran parte del tuo tempo. Essere produttivi non

significa essere sempre impegnati, ma avere delle priorità, sviluppare la capacità di pianificazione e imparare a difendere strenuamente il tuo tempo.

Ora, a partire dalle liste precedentemente compilate, individua le tre attività prioritarie che vuoi portare a termine e attribuisce a ciascuna una scadenza a stretto giro:

Prima attività:

.....
.....

Scadenza:

Seconda attività:

.....
.....

Scadenza:

Terza attività:

.....
.....

Scadenza:

TERZA REGOLA: STABILISCI COME OPERARE RISPETTO AD OGNI COSA DA FARE

In poche parole, si tratta di definire in maniera chiara la natura del tuo impegno e decidere se e come operare per fare un passo avanti verso il suo assolvimento. Quindi significa iniziare ad importi, per ogni input, informazione, nuova idea o cosa da fare che hai registrato, di fare una scelta preventiva riguardo a se e come “agire” questo input, in modo da avere sempre un inventario aggiornato di azioni successive da compiere o rimandare al momento opportuno.

Questo te lo dico perché come Business Coach e Consulente di Produttività Personale, la stragrande maggioranza delle liste che vedo stilare dalle persone, ammesso che ne facciano, sono meri elenchi di problemi aperti, invece che descrizioni delle attività concrete da svolgere.

Quindi se non vuoi che le tue liste si trasformino in promemoria parziali di questioni irrisolte non ancora tradotte in obiettivi e azioni, che magari ti causano più stress che altro, devi abituarti a “prendere una decisione” per ogni input che ricevi.

Tradotto nella pratica, significa che per ogni elemento dovrai determinare due cose:

1. Quale risultato vuoi ottenere

2. Qual è la prossima azione necessaria per raggiungere questo risultato

Queste sono le due domande fondamentali da porti nei confronti di tutto quel che hai intercettato: se riuscirai a rispondere in maniera adeguata, avrai il controllo dell'intero processo.

Ora riprendi le tue tre cose da fare prioritarie e rispondi alle seguenti domande:

Quale risultato voglio ottenere?

.....
.....

Qual è la prossima azione necessaria per raggiungere questo risultato?

.....
.....

Una volta determinata l'azione successiva, hai tre possibilità:

1. Farla. Se richiede meno di due minuti, dovreste farla non appena è stata individuata.
2. Delegarla. Se richiede più di due minuti, chiediti se tu sia la persona più adatta per svolgere quell'azione. Se la risposta è no, delegala alla persona opportuna.
3. Rimandarla. Se richiede più di due minuti e sei la persona giusta per farla, rimandola a un secondo momento e registrala sulla tua lista Prossime Azioni o In Attesa.

Quindi si tratta di identificare ogni elemento, decidere di che si tratta, e che cosa ne farai, in base al risultato che desideri ottenere.

Ora scegli come agire rispetto alle tue tre attività prioritarie:

Prima attività:

.....
.....

Seconda attività:

.....
.....

Terza attività:

QUARTA REGOLA: REVISIONA IL SISTEMA SETTIMANALMENTE

Se prendere decisioni veloci rispetto ad ogni input all'inizio potrebbe sembrarti controintuitivo perché senti di aver bisogno di più tempo per la riflessione, inizia ad esercitarti ad osservare periodicamente l'intera situazione da una distanza adeguata. Sei un multipotenziale e come tale possiedi un'ottima capacità di cogliere la visione d'insieme, quindi se vuoi fidarti sempre di più delle decisioni rapide e intuitive che prenderai di volta in volta riguardo ciascuna attività, devi implementare l'abitudine della revisione settimanale.

Lo scopo di una revisione costante delle tue liste è quello di non lasciare che tutti gli input raccolti vadano a finire per un tempo indefinito in una di queste liste, perché altrimenti inizierai a pensarci di nuovo, dal momento che la tua mente sarà consapevole di non averle gestite.

Lo scopo della revisione settimanale è quello di assicurarti di star facendo proprio quello che va fatto in quel momento, e che quindi sia okay non occuparti di altre cose. Se cadi nel tranello delle urgenze del momento senza avere la coscienza a posto nei confronti di ciò di cui non ti stai occupando, finirai dritto in una spirale di frustrazione e angoscia.

Vedrai che una volta acquisita questa forma mentis e imparato a elaborare gli input con rapidità all'interno di un sistema ben definito, diventerà molto più facile fidarti del tuo intuito al momento di decidere che cosa fare e che cosa rimandare.

Questa forma mentis è anche ciò che fa sì che tu sia presente e che tu abbia quella sensazione di controllo che ora ti manca. La revisione settimanale, inoltre, rafforzerà la tua attenzione intuitiva sui progetti e sulle attività più importanti mentre sarai occupato nella gestione di nuovi input e potenziali distrazioni dai quali sarai investito durante il resto della settimana.

Quindi revisionare il sistema a intervalli regolari, riflettere sui contenuti, così da mantenerlo costantemente aggiornato e funzionale, è una regola fondamentale perché tu acquisisca questo tipo di chiarezza e stabilità mentale.

12. DIVENTA UN.. MULTIPOTENZIALE AUTODISCIPLINATO

Parlando di AUTODISCIPLINA, qualità che molto spesso a noi multipotenziali manca, non possiamo non parlare di Motivazione.

La MOTIVAZIONE è la forza che induce un individuo a mettere in atto un determinato comportamento diretto a uno scopo. Per motivazione si intende quindi uno stato interno dell'individuo che attiva, dirige e mantiene nel tempo il suo comportamento verso una meta. Senza motivazione, non potremmo far fronte a nessuna 'sfida' che la vita ci propone, nemmeno quella di sfamarci per intenderci.

Esistono però due tipi di motivazione: quella intrinseca e quella estrinseca.

Come suggerisce la parola, la motivazione intrinseca viene dall'interno, mentre la motivazione estrinseca nasce dall'esterno. Siamo mossi da motivazione intrinseca ogni qualvolta ci impegniamo in un'attività senza il bisogno di ricompense esterne, ma solo perché ci piace fare quell'attività. Quando invece un'attività non ci porta di per sé alcuna gratifica, spesso per agire abbiamo bisogno di una motivazione estrinseca, cioè di un premio, di una ricompensa.

Quando sei intrinsecamente motivato, ti impegni in un'attività solo perché ne trai soddisfazione personale. Quando invece sei estrinsecamente motivato, esegui l'attività per ottenere in cambio una ricompensa esterna.

IL RUOLO DELLE DOPAMINA

Per mantenerci motivati, gioca un ruolo fondamentale la **DOPAMINA**.

La dopamina è un importante messaggero chimico del cervello che ha molte funzioni: è infatti coinvolta nelle aree del cervello che interagiscono con i meccanismi della gratificazione, della motivazione, della memoria, dell'attenzione e nella regolazione dei movimenti corporei. Quando la dopamina viene rilasciata in grandi quantità, crea una sensazione di piacere e di gratificazione, che motiva a ripetere uno specifico comportamento.

Al contrario, bassi livelli di dopamina sono collegati ad una ridotta motivazione ed uno scarso entusiasmo nel fare una certa cosa.

Generalmente i livelli di dopamina sono già ben regolati all'interno del sistema nervoso, ma ci sono alcuni interessanti metodi per aumentare questi livelli di dopamina in modo naturale, ad esempio fare attività fisica, esporsi alla luce solare, meditare, dormire a sufficienza e ascoltare la nostra musica preferita.

Potremmo quindi definire la dopamina la "molecola motivazionale" per eccellenza poiché la sua produzione favorisce la spinta e la concentrazione necessarie per il raggiun-

gimento dei nostri obiettivi.

Tuttavia, quando la dopamina è legata ad una motivazione estrinseca, cioè innescata da ricompense esterne, la motivazione che si crea è una motivazione di breve termine e che poco ci aiuta a raggiungere i nostri obiettivi a lungo termine.

Quindi possiamo affermare che aumentare la motivazione intrinseca è di fondamentale importanza.

Se vogliamo crescere a livello personale e professionale, sul lungo periodo non possiamo fare affidamento sulla motivazione estrinseca e sulle ricompense esterne, ma dobbiamo prima di tutto puntare a sviluppare la nostra motivazione intrinseca, chiamata anche **AUTOMOTIVAZIONE**.

Anche qui però, subentra un problema!

Sentirci motivati ogni giorno e per tutto ciò che ci siamo impegnati a fare è quasi impossibile!

Motivazione e automotivazione sono infatti fisiologicamente altalenanti e questo implica che dobbiamo trovare un altro metodo più sicuro per rispettare gli impegni che abbiamo preso con noi stessi. E per fare ciò che è necessario fare per realizzare la nostra visione e raggiungere i nostri obiettivi.

Per fare questo, ci viene in aiuto quella che si chiama **AUTODISCIPLINA**.

CHE COS'È L'AUTODISCIPLINA

L'autodisciplina non è altro che la capacità di avanzare, di rimanere motivati e di agire indipendentemente da come ci si senta, sia fisicamente che emotivamente. Si riferisce quindi alla capacità di controllare i propri impulsi al fine di soddisfare gli obiettivi a lungo termine.

Dimostri autodisciplina ogni volta che scegli intenzionalmente di perseguire qualcosa di meglio per te stesso nonostante fattori come distrazioni, il duro lavoro richiesto o probabilità sfavorevoli.

Lavorare sulla tua autodisciplina è fondamentale perché le uniche scelte che fanno la differenza tra la mediocrità e il successo sono le scelte difficili. La scelta di smettere di mangiare cibo malsano e modificare le tue abitudini alimentari, ad esempio. La scelta di sbarazzarti del televisore e trascorrere del tempo magari davanti ad un corso di formazione. La scelta di seguire i tuoi sogni, invece di conformarti a una comune idea di successo che non ti dà alcuna gioia.

In questo senso, l'autodisciplina è la chiave che ti aiuterà a prendere le decisioni difficili, invece di restare attaccato a ciò che è facile e comodo. Infatti le persone che si concentrano sulla gratificazione istantanea, ovvero sulle cose sicure, facili e comode, raramente riescono a raggiungere i propri obiettivi a lungo termine.

L'autodisciplina, quindi se ci pensi, è utile in molte aree della tua vita. Ad esempio, è ciò che ti spinge a fare un lavoro di alta qualità anche quando non ne hai voglia, è ciò che ti dà la forza di rimanere professionale con i tuoi clienti anche quando vorresti gettare la spugna. In sostanza, ti aiuta a rispettare e raggiungere gli obiettivi difficili che ti sei prefissato.

L'autodisciplina si manifesta anche in quella forza che ti consente di continuare a progredire verso i tuoi obiettivi, nonostante problematiche apparentemente insormontabili.

L'autodisciplina, in sostanza, può anche essere semplificata in un concetto molto semplice:

Automatizzare i tuoi comportamenti.

Cioè trasformare quelle azioni costruttive e funzionali che possono aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi, in abitudini, cioè in azioni che andrai a reiterare ogni giorno.

Se ancora ti stai chiedendo perché sia così importante dare una struttura alla tua giornata con l'introduzione di nuove abitudini, la risposta a questa domanda è molto semplice:

Immagina di essere uno sportivo e di dover correre per 20km ogni mattina in preparazione ad una maratona. Come abbiamo già visto la motivazione è per sua natura allenante, ciò vuol dire che ci saranno giorni in cui ti sveglierai carico di energia e di entusiasmo e sarai pronto ad infilarti le scarpe da running e a fare la tua corsa, così come ci saranno mattine in cui la tua motivazione sarà sotto le scarpe e non ne vorrai saperne di uscire di casa. In più, come già sai, la motivazione estrinseca associata ad una ricompensa – magari un premio in denaro per la vittoria della corsa – non è sufficiente a mantenerti motivato, se non nel breve periodo.

Come fa quindi una persona che ogni mattina, con il freddo, la pioggia o la neve, sceglie di infilarsi i pantaloncini e le scarpe e andare a correre i suoi 20 km, invece di restare comodamente a casa e al caldo sotto le coperte?

Semplice: una persona del genere fa sì che quella di uscire a correre non sia più una scelta che deve compiere ogni mattina, ma semplicemente un comportamento automatizzato.

E come abbiamo appena visto, un comportamento automatizzato non è altro che un'abitudine.

LA FORZA DELLE ABITUDINI

Un'abitudine è quindi un comportamento che metti in atto senza che tu decida ogni volta se farlo o no, semplicemente lo fai e basta. Un'abitudine comune è ad esempio quella di lavarsi i denti la sera prima di andare a dormire, per alcune persone potrebbe essere quella di andare in palestra o di meditare.

Le abitudini sono quindi quelle azioni che ormai sono entrate a far parte della nostra vita e della nostra giornata, tanto da scandirla in maniera positiva o anche, purtroppo negativa.

Pensa alla cattiva abitudine di fumare e al gesto quasi automatico di accenderti una sigaretta dopo il caffè. Sai che fumare fa male alla tua salute, ma hai reiterato talmente tante volte questo comportamento che il tuo cervello lo fa ormai in maniera automatizzata. Questo dovrebbe farti capire quanto sia difficile estirpare un'abitudine.

Ma, paradossalmente, è proprio questa difficoltà a rendere le abitudini un potente alleato per il raggiungimento del tuo successo: infatti così come le abitudini negative e

potenzialmente dannose per il tuo organismo, una volta che si sono formate e radicate, sono difficili da estirpare, la cosa vale allo stesso modo per le abitudini positive che sarai in grado di costruire.

Questo significa che se da oggi deciderai, ad esempio, di meditare per 15 minuti ogni mattina, tra due mesi non dovrai più sforzarti o importarti di farlo, ma diventerà ormai qualcosa di automatico che il tuo cervello farà senza chiederti il permesso ogni volta, senza quindi rinegoziare l'impegno ogni mattina.

Dunque, sviluppare l'autodisciplina vuol dire creare quelle abitudini costruttive alle quali potrai aggrapparti tutte le volte in cui la tua motivazione non sarà alta. E sai perfettamente che questi momenti ci saranno perché questo fa parte della nostra natura.

Un altro vantaggio che potrai ottenere creando un certo tipo di abitudini – e quindi una routine potenziante - è molto legata al concetto di multipotenzialità e al fatto che spesso, noi multipotenziali avvertiamo la sensazione di essere inconcludenti, pur facendo tante cose.

In questo senso ho potuto constatare sulla mia pelle quanto l'essermi costruita nel tempo una routine formata da abitudini costruttive che facesse da cornice ad ogni mia giornata, mi abbia spesso permesso di dare un senso anche a quelle giornate in cui avevo la sensazione di non combinare nulla.

MORNING ROUTINE POTENZIANTE

A proposito di abitudini costruttive e potenzianti, sentirai spesso parlare di MORNING ROUTINE o routine del mattino, proprio perché sfruttare le prime ore del mattino per dedicarci a nuove e costruttive abitudini porta ad alcuni vantaggi concreti:

In primo luogo, il modo in cui cominci la giornata determina la tua attitudine mentale per le restanti ventiquattr'ore: è per questo che tante delle persone più ricche e di successo al mondo si svegliano presto al mattino e dedicano le prime ore a se stessi. Ad esempio si stima che circa il 90 per cento dei top manager nei giorni feriali si svegli prima delle 6 e lo faccia proprio per prendere il controllo della giornata prima che essa entri nel vivo, guadagnando tempo prezioso per godersi una ricca colazione, per meditare, per fare esercizio fisico, per occuparsi della propria crescita personale, per leggere o riflettere sulle proprie priorità, sulla propria vision, o magari per organizzare la propria agenda.

Il primo rituale della tua giornata è quindi il più importante in assoluto, in quanto ha l'effetto di plasmarne l'ottica e la mentalità.

Inoltre, quello di pianificare le tue abitudini costruttive al mattino è anche un ottimo modo per dare fin da subito struttura alla tua giornata, in modo da non farti sentire inconcludente, qualsiasi cosa accada dopo. Ti renderai conto infatti che iniziare la giornata con un'abitudine costruttiva e quindi rispettando un impegno preso con te stesso, innescherà dentro di te quella giusta motivazione per farti affrontare con decisione anche gli impegni successivi.

Al contrario, cominciare la tua giornata in preda alla procrastinazione, continuando magari a posticipare la sveglia, significa mandare continui messaggi al tuo inconscio per convincerlo di non avere abbastanza autocontrollo per riuscire ad alzarti dal letto,

figuriamoci per fare ciò che è necessario fare per realizzare gli obiettivi di crescita tua e del tuo business.

Quindi ti invito a prendere carta e penna a pianificare la tua settimana, già a partire da domani, con l'introduzione di quelle abitudini potenzianti che potrebbero aiutarti ad essere più produttivo e a raggiungere più velocemente i tuoi obiettivi. E di trovar loro una collocazione temporale nell'arco della tua giornata, già a partire da domani.

Ad esempio, la mia Morning routine potenziante prevede:

sviglia alle 6

15 minuti di meditazione mindfulness

15 minuti di visualizzazioni

qualche esercizio di respirazione

30 minuti di attività fisica

Questa è la base di ogni mia giornata, è ciò che mi impegno a fare ogni mattina indipendentemente da tutto il resto.

Nel decidere in quale momento della giornata mettere in pratica le tua nuove abitudini potenzianti, tieni presente che la forza di volontà è un po' come una batteria e più ci si avvicina a fine giornata, più questa batteria si scarica. Cioè la forza di volontà è infatti una risorsa limitata e funziona come un muscolo: se la sforziamo troppo, ha bisogno di una pausa, di recuperare.

È questo il motivo per cui, a fine giornata, siamo più inclini a trasgredire alle regole che ci siamo dati.

Se aspetti la fine della giornata per fare le cose importanti, cioè quelle necessarie a farti diventare la persona e il professionista che desideri, ti renderai conto che le scuse avranno sempre la meglio e che avrai pochissima motivazione a sostenerti.

LA TUA MORNING ROUTINE POTENZIANTE

Pianifica la tua **MORNING ROUTINE POTENZIANTE** a partire da domani, inserendo tutte le nuove attività sane e costruttive per te e per il tuo business che intendi trasformare in abitudini:

.....

.....

.....

.....

.....

13. DIVENTA UN.. MULTIPOTENZIALE EFFICIENTE

Non si può parlare di EFFICIENZA senza parlare di Time Management, cioè di gestione del tempo.

Un grosso punto debole per noi multipotenziali.

Oggi ti presento alcune tecniche che io stessa utilizzo, o ho utilizzato in passato, e che mi aiutano ad essere più efficiente e ad ottimizzare il tempo che dedico a svolgere un compito importante.

MATRICE DI EISENHOWER

Molto importante per noi multipotenziali, che spesso facciamo fatica ad assegnare priorità alle cose da fare, è la Matrice di Eisenhower. Questa tecnica, molto famosa, si basa su un concetto, o meglio su una frase, attribuita proprio al generale e presidente USA degli anni 50 Dwight Eisenhower, che ha affermato che

“Ciò che è importante raramente è urgente e ciò che è urgente raramente è importante”

Dichiarazione che è alla base del metodo di ottimizzazione del tempo noto appunto come Matrice di Eisenhower.

La matrice di Eisenhower serve quindi, come avrai intuito, a classificare le attività giornaliere in base al loro grado di urgenza e/o importanza.

Vediamo però più da vicino come funziona:

Secondo la matrice di Eisenhower, dovresti classificare le tue “cose da fare” dividendole secondo 4 quadranti:

Il quadrante chiamato Q1 che evidenzia una situazione di Crisi e dove dovresti inserire quelle attività che sono sia urgenti che importanti

Il quadrante Q2 che è quello della Qualità, nel quale vanno inserite le attività importanti, ma non urgenti, o comunque non ancora urgenti

Il quadrante Q3 che corrisponde all’Inganno, cioè sono quelle attività urgenti che la nostra mente percepisce come importanti, ma che in realtà non lo sono

E infine c’è il quadrante Q4 che è quello dello Spreco, nel quale andrebbero inserire tutte quelle attività non importanti e non urgenti

Come indicazione necessaria per una compilazione corretta della Matrice di Eisenhower, è opportuno precisare innanzitutto che “importante” è un concetto sogget-

tivo: cioè quello che è importante per te può non esserlo per me, e ciò che è importante oggi può non esserlo in un altro momento della tua vita. Le priorità infatti sono o possono essere diverse per ciascuno di noi e ti consiglio di individuarle con la consapevolezza della tua scala di valori e di ciò che è importante per te e per il tuo business.

Il concetto di “urgente”, invece, è oggettivo, cioè dipende unicamente dalla variabile tempo. Va applicato quindi a quelle attività che richiedono attenzione immediata o comunque a brevissima scadenza.

Inserisci le tue **COSE DA FARE** all’interno della Matrice secondo le indicazioni:

[nota per Silvia: qui andrebbe inserito lo scheletro della matrice di Eisenhower in modo che chi legge possa compilarla come esercizio]

Una volta compilati i quattro quadranti e inserite in ciascuno di essi le attività corrispondenti, vediamo nel dettaglio come ti dovrai comportare rispetto alle attività di ogni quadrante.

Come abbiamo visto nella lezione precedente, non basta solo individuare un’attività o una cosa da fare, ma dobbiamo anche e soprattutto imparare ad “agirla”.

Quindi..

Le attività che hai inserito nel quadrante Q1 sono quelle attività che devi compiere al più presto e che non sono delegabili ad altri, come ad esempio progetti in scadenza, telefonate ai clienti, problemi pressanti e da risolvere con urgenza, impegni già scaduti. Tieni presente che le attività che rientrano in questo quadrante andrebbero ridotte il più possibile, perché sono proprio quelle che aumentano il rischio di farti perdere il controllo della situazione, costringendoti a lavorare in costante emergenza.

In poche parole, se la maggior parte delle attività della tua giornata si trova nel quadrante Q1, allora è probabile che tu abbia difficoltà a gestire il tempo e che siano proprio gli impegni a gestire te.

Per ogni attività che hai inserito nel Quadrante Q1, indica quando e in che modo la porterai a termine:

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

Il quadrante Q2 è invece il quadrante relativo alle azioni importanti ma non urgenti, come progetti a medio/ lungo termine, attività mirate al tuo miglioramento personale, o la definizione di nuove strategie operative da mettere in pratica, corsi di formazione, ricerca di nuove opportunità di business, cioè tutte quelle attività che servono ad aiutarti a migliorare la qualità del tuo lavoro e della tua vita. Avendo carattere strategico e a lungo termine, le attività che inserisci nel quadrante Q2 possono essere affrontate senza la pressione dell’urgenza. Ma se continui a rimandarne l’esecuzione, prima o poi rientreranno in Q1, quindi non stressarti, ma datti da fare. Ad esempio potresti attribu-

ire a ciascuna di queste attività una scadenza entro la quale inizierai ad occupartene, giusto per mettere in pratica e iniziare ad applicare quello che hai appena imparato.

Per ogni attività che hai inserito nel Quadrante Q2, indica quando e in che modo la porterai a termine:

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

Nel quadrante Q3 rientrano invece le attività urgenti ma non importanti, che proprio per questo vengono associate all'Inganno. Cioè si tratta di azioni ritenute urgenti e considerate ingannevolmente importanti, quasi sempre dipendenti da persone o comunque situazioni esterne, e spesso e volentieri delegabili a qualcun altro. Ad esempio possono far parte di questo quadrante attività come riunioni superflue o mansioni che non ti competono, ma che ti sono state "scaricate" da qualcun altro..

Tieni presente che impiegare il tuo tempo nelle attività del quadrante Q3 non farà che rubarti risorse ed energie che invece potresti sfruttare per occuparti di ciò che è davvero importante.

Per ogni attività che hai inserito nel Quadrante Q3, indica quando e in che modo la gestirai:

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

Ed infine c'è il quadrante Q4, che comprende tutto ciò che è puro e semplice spreco di tempo: da attività banali o superflue, alle distrazioni, a scuse più o meno consapevoli per rimandare ciò che è davvero importante e/o urgente. Molto spesso si tratta di attività che diventano una via di fuga per non affrontare problemi che hai paura di affrontare, o per non fare attività o azioni che non ti piace fare o che non ti senti a tuo agio a fare. Se è così, considera che dedicarti alle attività del quadrante Q4, finirà inevitabilmente prima o poi per farti rimpiangere di aver sprecato inutilmente il tuo tempo.

Per ogni attività che hai inserito nel Quadrante Q4, indica quando e in che modo la gestirai:

.....

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

Dall'osservazione di questa matrice risulta evidente che più occuperai il tuo tempo con le attività del quadrante Q2, meno sarai costretto a far fronte alle urgenze dei quadranti Q1 e Q3. Se infatti ad esempio avrai pianificato un progetto del quadrante Q2 con largo anticipo, quando arriverà il giorno della consegna non ti troverai nello stato di urgenza del quadrante Q1.

REGOLA DEL TRE

Un'altra tecnica forse meno famosa, ma comunque utile e che si chiama Regola del Tre.

Iniziare ad utilizzarla è molto semplice, ti basterà infatti identificare tre risultati che desideri ottenere entro l'anno, il mese, la settimana e il giorno.

I tre obiettivi annuali costituiscono il livello più importante e di più ampio respiro, per restringere via via il campo tramite i livelli successivi. Questo ti permette di avere sempre sia una visione d'insieme che un focus sui dettagli. La Regola del Tre è molto utile soprattutto per noi multipotenziali che spesso, facendo tante cose diverse, facciamo fatica ad allinearle. Ecco, diciamo che la Regola del Tre non ti lascia scampo in questo senso dal momento che i tuoi obiettivi quotidiani dovranno essere in linea con i tuoi obiettivi della settimana, e che questi siano a loro volta dovranno essere allineati agli obiettivi del mese, e questi ultimi a loro volta dovranno essere coerenti con gli obiettivi annuali.

Quindi la Regola del Tre è essenziale per non rischiare di trovarti sopraffatto da un numero eccessivo di cose da fare – come spesso a noi multipotenziali capita - concentrandoti invece solo su quelle attività o che ritieni più importanti e funzionali a raggiungere i tuoi obiettivi a lungo termine.

Scrivi qui sotto gli obiettivi che desideri raggiungere da qui a un anno:

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

Quali sono gli obiettivi mensili che devi raggiungere per realizzare i tuoi obiettivi annuali?

Scrivi qui sotto gli obiettivi che desideri raggiungere da qui a un mese:

.....

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

Quali sono gli obiettivi settimanali che devi raggiungere per realizzare i tuoi obiettivi mensili?

Scrivi qui sotto gli obiettivi che desideri raggiungere da qui a una settimana:

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

TIME BLOCKING

Un'altra tecnica di Time Management che ancora oggi utilizzo spesso è il Time Blocking o Time Boxing, che consiste nella suddivisione del tempo in Blocchi. Cioè, ti basterà solamente individuare quell'attività, o quelle attività prioritarie, dandogli una collocazione temporale all'interno della tua giornata. In poche parole, dovrai decidere a che ora precisa inizierai a dedicarti a quell'attività e riservarle un blocco di tempo di 90 minuti, durante il quale non dovrai far altro che occuparti di portare a termine quel certo compito.

Cioè non dovrai avere nessun'altra distrazione o fare nessun'altra attività per 1 ora e mezza, se non quella selezionata. Parte del processo di Time Blocking sta anche quindi nel limitare o preferibilmente eliminare ogni tipo di distrazione, ad esempio silenziando tutte le notifiche o impostando il cellulare in modalità aereo o in modalità non disturbare (in modo che possano entrare solo chiamate davvero urgenti), e meglio ancora sistemarlo fuori dal tuo campo visivo, staccare il telefono fisso o mettere un bel cartello Non Disturbare fuori dalla porta del tuo ufficio o un adesivo sulla tua scrivania, che faccia capire a chi lavora con te che non desideri essere disturbato.

A questo punto non ti resta che attivare il timer del tuo cellulare a far partire i 90 minuti nei quali l'obiettivo è quello di restare concentrato e focalizzato su un determinato compito o su una determinata attività.

Perché proprio 90 minuti? In realtà non c'è una motivazione scientifica, ma credo che 90 minuti sia il tempo necessario per affrontare qualsiasi compito senza affaticare troppo la mente o rischiare di perdere il focus.

Solo una volta terminati i 90 minuti, potrai fare una pausa di 10-15 minuti, magari all'aria aperta, prima di ripartire con il tuo secondo Blocco, che potrai dedicare al proseguimento della stessa attività oppure al tuo secondo impegno prioritario della giornata.

Se ti stai chiedendo se la tecnica del Time Blocking, pur essendo così semplice, funziona davvero, la mia risposta è sì, anzi ti garantisco che ti stupirai dai risultati che potresti ottenere in termini di produttività applicandola ogni giorno.

Ti ricordi quando ti ho detto che avere una scadenza piace al tuo cervello perché lo aiuta ad essere più performante?

Ecco, la tecnica del Time Blocking utilizza proprio questo principio: sapendo di avere solo 90 minuti per svolgere un certo compito, il tuo cervello si attiverà in maniera molto più potente del solito e sarà milioni di volte più performante.

Pianifica la tua giornata di domani individuando da uno a tre compiti prioritari che vuoi portare a termine e dedica a ciascuno un Blocco di Tempo di 90 minuti, indicando da che ora a che ora te ne occuperai:

Attività 1

.....
.....

Attività 2

.....
.....

Attività 3

.....
.....

GESTIRE LE DISTRAZIONI

C'è però un altro problema con il quale noi multipotenziali, proprio per nostra natura, ci scontriamo ogni giorno. E cioè quello della gestione delle distrazioni.

In poche parole, noi multipotenziali ci distraiamo in fretta e con regolarità!

Tutti aspetti che vanno a minare la nostra produttività e la nostra efficienza, non solo sul lavoro, ma in ogni ambito della nostra vita.

Se la gestione delle distrazioni rappresenta senz'altro qualcosa su cui noi multipotenziali dobbiamo necessariamente lavorare, non credere che i nostri colleghi specialisti in questo se la cavino molto meglio!

Infatti secondo Mediakix, la principale agenzia statunitense di influencer marketing, nel 2017 ogni americano ha speso circa 1 ora e 56 minuti al giorno sui social network come Facebook, Instagram e Messenger. E non sto parlando di chi li frequenta per lavoro, ma del cosiddetto "uomo della strada", cioè di me e di te ad esempio.

Pensa che sempre Mediakix ha conteggiato a quanto corrisponde questo tempo in una vita.

Sei pronto?

1 ora e 56 minuti al giorno corrispondono a cinque anni e quattro mesi della tua vita persi sui social!

Per intenderci sulla gravità di questa cosa, considera che il tempo che in una vita dedichi a mangiare corrisponde all'incirca a tre anni e cinque mesi!

Quindi considerevolmente meno di quello speso sui social!

Ora se pensi a cosa potresti fare o a cosa avresti già potuto fare in cinque anni e quattro mesi, sono certa che inizierà a salirti l'ansia e la situazione diventerà ancora più angosciante quando rifletterai sul fatto che il tempo è denaro. E che la distrazione ti costa, anche in termini strettamente economici: infatti chi si distrae lavora peggio, più lentamente, con performance e risultati peggiori di chi non lo fa.

Restare focalizzato su ciò che stai facendo ti garantisce quindi almeno tre vantaggi competitivi:

1. Ti rende più efficace, dal momento che se sei focalizzato impieghi il tempo giusto per svolgere le attività coerenti con la tua vision, liberando tempo che puoi dedicare ad altro.
2. Ti fa risparmiare energia perché se sei focalizzato puoi raggiungere gli obiettivi che ti sei prefissato in maniera più rilassata e tranquilla.
3. Ti fa risparmiare tempo. Infatti le distrazioni hanno un costo, non solo economico, ma anche in termini di tempo: considera infatti che ogni volta che passi a occuparti di qualcosa senza aver terminato il compito precedente, paghi quello che viene comunemente chiamato switching cost, cioè "costo di commutazione". Soprattutto noi multipotenziali siamo abituati a pensare che essere multitasking sia come avere un superpotere in grado di garantirci livelli inarrivabili di produttività. In realtà non c'è nulla di più falso! Infatti ogni volta che sposti la tua attenzione dal compito che stai svolgendo per concentrarti su un altro, subisci gli effetti nefasti di una sorta di "attenzione residuale" nei confronti del compito precedente, effetti che durano fino a 25 minuti!

Ci vuole quindi un sacco di tempo per riprendere il ritmo dopo aver perso la concentrazione. E se una persona diciamo "normale" perde la concentrazione molte volte durante la giornata lavorativa, nel caso di una persona multipotenziale questo valore tende a raddoppiare. Ecco perché è fondamentale imparare a controllare le distrazioni, nella vita di tutti i giorni, così come sul lavoro.

MA COME FARE?

Gestire le distrazioni significa mettere in atto almeno 5 comportamenti funzionali:

1. Il primo è quello di rendere le tue azioni inevitabili, perché allineate con i tuoi obiettivi di lungo termine. Se sai cosa vuoi, se hai preso una decisione ferma e irrevocabile, ti comporterai di conseguenza senza doverti sforzare continuamente.
2. Il secondo è lavorare sul contesto. Un po' come quando decidi di metterti a dieta e smetti di comprare tutto ciò che potrebbe costituire una tentazione: se in casa non

c'è nulla di ipercalorico, trasgredire ti sarà molto, molto più difficile. Proprio a questo proposito, uno studio pubblicato sul Journal of Experimental Psychology ha scoperto che ricevere una notifica dal cellulare e non risponderti ti distrae tanto quanto rispondere a un messaggio o a una chiamata. Ciò vuol dire che se hai il telefono all'interno del tuo campo visivo, il tuo cervello deve fare un bello sforzo per ignorarlo, ma se il telefono non ti è facilmente accessibile o non ti è visibile, allora il tuo cervello sarà in grado di concentrarsi sul compito di quel momento.

3. Il terzo consiste nel prestare attenzione ai cosiddetti momenti liminali cioè quei momenti di transizione da una cosa all'altra nel corso della giornata. Cioè quando ad esempio hai finito di rispondere alle mail e devi iniziare a fare altro, ma decidi di prenderti un minuto per controllare il cellulare. Quello si chiama momento liminale e non c'è niente di sbagliato in questi momenti di per sé. Tuttavia possono essere azioni pericolose perché facendole "solo per un secondo", è probabile che finiremo per perderci mezz'ora, per poi pentirci amaramente di averlo fatto. Quindi mi raccomando, massima autodisciplina e attenzione a non perderti durante questi momenti di transizione.

4. Un quarto comportamento funzionale è abituarti a difendere il tuo tempo: cioè non incoraggiare le persone a perdere tempo in chiacchiere, ma portale subito al punto.

Se divagano o cercano di rimandare a una telefonata successiva non meglio definita, marcale strette e costringile ad affrontare il punto.

Se qualcuno ti propone un incontro o stabilisce un momento per parlare al telefono, chiedi a quella persona di inviarti una e-mail con un ordine del giorno per definire meglio gli obiettivi, per capire quali sono gli argomenti e le questioni che dovrete affrontare. Questo tipo di richiesta costringe l'altra persona a definire il risultato desiderato di una riunione o di una telefonata. E questo è importante perché nove volte su dieci, una riunione diventa superflua e potrai rispondere alle domande, una volta definite, semplicemente via email.

5. Quinto comportamento funzionale a gestire le distrazioni è imparare a dire di no: quando dici sì a qualcosa, è fondamentale che tu sia consapevole di ciò a cui stai dicendo di no. Non è possibile accontentare tutti, quindi non provarci nemmeno. Perché se ci provassi, di sicuro la persona che accontenteresti di meno in assoluto saresti proprio tu stesso. Seth Godin afferma che si possa dire di no con rispetto, che si possa dire di no bruscamente e che si possa dire di no indicando qualcuno che potrebbe dire di sì. Ma dire di sì soltanto perché non si sopporta il dolore momentaneo di dire di no non ti aiuterà nel tuo lavoro. Dire di no non è quindi una ricetta per farti diventare un recluso. Al contrario. È un modo per farti guadagnare una libertà e una flessibilità maggiori possibili. Ricorda che il tuo talento e le tue doti sono risorse limitate.

Così come anche il tuo tempo non è infinito.

LE MIGLIORI APP ANTI DISTRAZIONE

Infine ti invito a scaricare e ad utilizzare una di queste due App:

La prima App si chiama **FOREST** e utilizzarla è molto semplice: apri l'app Forest e imposta il tempo per cui desideri essere libero. Non appena premi il pulsante denominato Plant, sullo schermo compare una minuscola piantina e un timer inizia il conto alla rovescia. A questo punto, se tenterai di cambiare attività sul telefono prima che il timer arrivi a zero, la piantina virtuale morirà. E la sola idea di far morire il piccolo albero virtuale ti garantisco che ti scoraggerà dall'uscire dall'applicazione, magari per dare una sbirciata ai social.

La seconda App si chiama **FREEDOM** e anche questa è semplicissima da utilizzare. In pratica la app ti chiede quanti minuti di libertà vuoi da internet, tu inserisci un quantitativo, ad esempio due ore quindi 120 minuti di libertà. E, a quel punto, qualsiasi cosa accada, sei tagliato fuori da Internet per due ore. La cosa bella è che funziona davvero perché non c'è modo né sistema per aggirarla prima della scadenza del timer. E a furia di utilizzarla, scoprirai che ti renderà molto più efficiente.

14. DIVENTA UN.. MULTIPOTENZIALE FOCALIZZATO

Da multipotenziale, lo sai bene, la nostra natura ci porta a disperdere tempo ed energie su più fronti.

Ci distraiamo in fretta, e questo ci rende inconcludenti e scarsamente produttivi.

Quello che ti presento ora è quindi un potente strumento che, se utilizzato con costanza, anche solo per una quindicina di minuti al giorno, può davvero stravolgere la tua produttività, portandola a livelli nemmeno immaginabili per noi multipotenziali.

Forse ne hai già sentito parlare o forse già la pratichi, si tratta di un tipo di meditazione e, nello specifico, della meditazione **MINDFULNESS**.

CHE COS'È LA MINDFULNESS

La Mindfulness è un tipo di meditazione molto diffusa in Occidente e praticata anche in ambito aziendale – ovviamente parlo di contesti aziendali soprattutto internazionali e collocati principalmente in Nord Europa. Questo per dirti che se stai pensando che la meditazione non fa per te perché ti immagini di doverla praticare vestito come monaco buddista o a seduto a gambe incrociate o pensi che abbia a che fare con la religione o altro, scordati di tutto questo perché la Mindfulness non è nulla di tutto ciò.

La Mindfulness non è altro che una pratica di consapevolezza che allena la tua mente a restare nel momento presente.

E lo fa facendoti mantenere l'attenzione sul respiro, cioè su una cosa che hai sempre lì a disposizione e facile da osservare, una cosa a portata di mano che è un oggetto neutro, poiché non induce a giudizi o attaccamenti. Potrai dunque concentrarti sull'aria che entra ed esce dalle narici, producendo un solletico appena sopra il labbro o osservare il petto o la pancia che si gonfiano e sgonfiano durante l'inspirazione ed espirazione.

Siccome il tuo cervello è capace di concentrarsi su una sola cosa alla volta, quando sei concentrato sul tuo respiro, tutto il resto sparisce. Per questo la Mindfulness viene utilizzata non solo come strumento di benessere perché allena la nostra consapevolezza del momento presente, ma anche come strumento di produttività.

La pratica della Mindfulness ruota quindi attorno a due concetti fondamentali: quello di consapevolezza e quello di concentrazione. Dove la consapevolezza non è altro che la tua capacità di agire quanto più possibile in modo intenzionale, mentre la concentrazione è lo sforzo positivo della tua mente che si allena per dirigere l'attenzione verso il suo oggetto senza l'interferenza del pensiero.

Mentre fai Mindfulness, la respirazione va osservata così come si presenta, senza cercare di modificarla. Allo stesso tempo, il corpo va mantenuto nella posizione prescelta

senza rigidità, mantenendo una posizione dignitosa e accettando i fastidi che potrebbero insorgere. Mentre inspiri ed espiri, puoi cavalcare il flusso della respirazione, momento dopo momento. E se l'attenzione evade dal respiro, la dovrai ricondurre ad esso con gentilezza e semplicità.

Inevitabilmente, infatti, la tua mente tenderà ad allontanarsi dal respiro, magari rievocando un evento passato, un problema al lavoro o proiettandosi sulle cose da fare l'indomani. Anche questi pensieri vanno osservati per ciò che sono, sospendendo il giudizio, la severità o la frustrazione che potrebbero provocare! Non sarebbe di nessuna utilità pensare allora di non essere capace di meditare, ma con gentilezza, amorevolezza e pazienza, dovrai riportare la mente al respiro e al corpo, per tutte le volte che sarà necessario.

I BENEFICI DELLA MEDITAZIONE MINDFULNESS

Per tutti i suoi benefici, la Mindfulness è considerata da scienziati e ricercatori uno dei mezzi più potenti che, soprattutto noi multipotenziali, abbiamo a disposizione per diventare più produttivi.

In primo luogo, allenare il tuo cervello a restare nel presente vuol dire smettere di rimuginare sul passato e di fantasticare sul futuro. Spesso noi multipotenziali siamo bravissimi a perdere di vista il momento presente e a farci rapire dalla nostra mente per ripercorrere eventi passati o fantasticare su quelli futuri. Questo purtroppo ci impedisce di essere produttivi perché questo continuo rimuginare della nostra mente distoglie la nostra attenzione dal qui e ora, ed è solo nel qui e ora che può avvenire l'azione! Per questo spesso siamo davvero poco concreti, nonostante le mille idee che popolano la nostra mente.

Praticare la Mindfulness con costanza allena invece la tua mente a restare concentrata sul momento presente, aiutandoti da una parte a prevenire le distrazioni, e dall'altra a dare concretezza ai tuoi pensieri, alle tue idee e ai tuoi progetti, incentivando la tua capacità di azione. Azione che può avvenire solo nel qui e ora, cioè nel momento presente.

A proposito della nostra tendenza multipotenziale a distrarci, uno studio della Harvard University ha stabilito che la mente umana si distrae il 46,9% del tempo, qualunque cosa faccia, e che le persone oggetto della ricerca abbiano dichiarato sistematicamente di essere più felici quando la loro mente era concentrata su ciò che facevano. Questo significa che il tuo livello di felicità è correlato anche alla tua capacità di essere presente alle tue azioni.

Questo perché la consapevolezza ti permette di cogliere i tuoi schemi di pensiero negativi prima che questi ti travolgano e ti risucchino in una spirale discendente. In poche parole, praticare la mindfulness ti restituisce il controllo sulla tua vita.

COME SI PRATICA LA MINDFULNESS

La Mindfulness si può praticare in due modi, complementari ed entrambi efficaci:

La pratica formale richiede di ritagliarti del tempo ogni giorno da dedicare alla meditazione, in silenzio, prestando attenzione alla respirazione. Ma esiste anche la pratica informale che invece non segue regole precise, ma consiste nel prendere coscienza della

vita di ogni giorno, prestando una nuova attenzione a tutte quelle attività quotidiane che spesso svolgi inserendo il pilota automatico, come mangiare, camminare, farti la doccia, guidare, o lavarti i denti.

La Mindfulness inoltre ti protegge dal rischio di entrare in modalità Multitasking, che è una modalità pericolosissima per noi multipotenziali! Nel 2009 uno studio dell'università di Stanford ha infatti dimostrato che il nostro cervello non è programmato per processare più attività nello stesso momento e quindi è più produttivo se si affronta una cosa alla volta.

Questo significa che entrando in modalità multitasking peggiori il tuo livello di efficienza, perché diventi più lento nel passare da un'azione all'altra e incapace di distinguere, nel bombardamento di stimoli che ricevi, le informazioni importanti da quelle irrilevanti. E questo come puoi ben capire, è un problema che tutti i multipotenziali hanno già per natura, quindi direi che non è il caso di andarlo a peggiorare!

Ma non è tutto! Secondo una ricerca della University of London, dedicarti a più attività nello stesso momento riduce il tuo quoziente intellettivo come se stessi fumando marijuana. Pensa che tra gli adulti esaminati i ricercatori hanno osservato che il QI si abbassava al livello di quello di un bambino di 8 anni!

C'è stato un tempo, che forse definirei il periodo più buio della mia vita, in cui ad un certo punto, per la disperazione, ho cercato su Google "Come essere felice" e come primo risultato mi è uscito proprio il sito web che parlava di mindfulness - che io tra l'altro non avevo nemmeno mai sentito nominare.

Quindi, forse perché in quel momento ne sentivo davvero il bisogno, mi sono messa seduta sul divano di casa e, seguendo una semplice traccia vocale, mi sono messa a meditare per la prima volta in tutta la mia vita! E ho notato immediatamente l'effetto benefico di questa pratica che mi "costringeva" a stare nel presente e a smettere di rimuginare sul passato o fantasticare sul futuro, cosa che invece io facevo costantemente.

E ho scoperto che era proprio questo a rendermi infelice, cioè la mia incapacità di vivermi il momento presente. Ovviamente avendo ottenuto subito un grande beneficio, ho preso a praticarla sempre di più, anche per 45 minuti al giorno ogni mattina e ogni sera, proprio perché volevo vedere fino a dove mi avrebbe aiutata. E ora che, te lo dico sinceramente, dedico alla meditazione "solo" una quindicina di minuti al giorno, continuo ad avvertire gli stessi benefici di un tempo, e posso dire con certezza che praticare la Mindfulness sia stato per me il primo passo verso una ritrovata consapevolezza e quindi una ritrovata felicità e senso di soddisfazione che mi mancava davvero da tanto tempo.

Se sei un multipotenziale, forse anche tu mi puoi capire o ti puoi riconoscere nelle mie parole, quindi fidati se ti dico che si tratta di uno strumento davvero potentissimo, che sembra proprio creato su misura per noi.

Detto questo, per non farti perdere tempo, ho voluto inserire qui di seguito la traccia di una breve meditazione mindfulness che puoi ripetere nella tua mente tutte le volte in cui ne senti il bisogno. E anzi, ti consiglio di metterti comodo e iniziare subito:

Prendi una posizione comoda, che esprima il tuo intento di essere presente.

Prendi la migliore posizione per te.

Chiudi gli occhi e porta l'attenzione al tuo respiro: all'aria che entra e che esce.

Osserva il tuo respiro, senza cercare di forzarlo, ma lascia che respiri da sé.

Senti come questo flusso d'aria sostiene la tua vita.

Stai sul respiro, come se questa fosse ora l'unica cosa che conta.

E ogni volta che ti accorgi che la mente va altrove, perché è la sua natura, tu semplicemente e felicemente riportala indietro, riportala al respiro.

Il respiro è ciò che ti ancora alla realtà

Il respiro è ciò che ti ancora al presente

Il respiro è ciò che ti ancora al qui e ora, l'unico tempo che conta

Stai sul respiro, come se questa fosse ora l'unica cosa che conta

E ogni volta che ti accorgi che la mente va altrove, perché è la sua natura, tu semplicemente e felicemente riportala indietro, riportala al respiro.

Stai sul respiro

Mantieni questo stato ancora per qualche istante

E così, puoi iniziare a portare l'attenzione alle dita delle mani, e dei piedi

Con i tuoi tempi

Fino, infine, ad aprire gli occhi