

EMMANUELE DEL PIANO

TIME HACKING

L'importanza delle emozioni per
trasformare il tuo tempo



FREE PREVIEW

EMMANUELE DEL PIANO

TIME HACKING

L'importanza delle emozioni per
trasformare il tuo tempo

*Dedicato a mia madre,
venuta a mancare mentre scrivevo questo libro.*

*Mai come ora il senso della qualità
del tempo mi è chiaro*

Proprietà letteraria riservata
Copyright © 2020 Emmanuele Del Piano

Titolo dell'opera: Time Hacking

Contenuti e testi: Emmanuele Del Piano
Design Copertina: Laura Zulian e Emmanuele Del Piano
Impaginazione e grafica: Laura Zulian
Foto all'interno su gentile concessione dell'autrice: Laura Zulian

Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta è vietata. Legge 633 del 22 Aprile 1941 e successive modifiche.

Prima edizione limitata dicembre 2020

Copia n° /200

SOMMARIO

RINGRAZIAMENTI	9	ENERGY HOLE	142
PREFAZIONE	10	UNA SPIRALE ENERGIVORA	145
INTRODUZIONE	20	LE SPINTE INTERIORI	147
PERCHÈ SEI QUI?	32	RIDURRE L'IMPATTO DELLO STRESS	152
PERCHÈ STAI LEGGENDO QUESTO LIBRO?	35	CHI SI FERMA EVOLVE	156
RISULTATI, OBIETTIVI E SCOPO	38	LE DINAMICHE	164
DEFINIAMO LO SCOPO	41	DINAMICHE I-II	167
IL MODELLO	46	POTENZIARE IL FOCUS	168
LA NASCITA DEL MODELLO	49	SEMPLIFICARE IL COMPITO	183
I 4 QUADRANTI	51	GENERARE ENERGIE	185
TIME OPTIMIZATION	72	DINAMICHE III-II	186
SCEGLIERE E DECIDERE	75	IL MODELLO SFERA	190
PRIORITÀ	78	IL MODELLO SFERA	193
DA TEMPO A TASK	84	ALLENAMENTO E PERFORMANCE	194
ORGANIZZIAMO LA NOSTRA AGENDA	87	I 5 FATTORI	197
DALLA TEORIA ALLA REALTÀ	93	SFERA PER IL IV QUADRANTE	206
I VANTAGGI DELLA PROGRAMMAZIONE	99	ORA SIAMO PRONTI AL VIAGGIO	207
ENERGY BOOSTER	102		
LO STATO IDEALE	105		
I BON BON DELLA FELICITÀ	113		
PER GLI INDISCIPLINATI	114		
IL DIARIO DELLA GRATITUDINE	115		
IL POTERE DI QUESTO QUADRANTE	117		
TIME JAMMER	120		
I DISTURBATORI	123		
CRONOTIPI E BIORITMI	124		
PROCRASTINAZIONE	134		
STRATEGIE	138		

RINGRAZIAMENTI

Questo libro è un'opera corale, dove molte persone hanno contribuito alla realizzazione.

Prima di tutto ringraziamento speciale a Laura per avermi aiutato in tutte le fasi di stesura, dalle correzioni, all'impaginazione e alla realizzazione finale, soprattutto con tanta pazienza.

Un altro ringraziamento speciale a Chiara, per la consulenza sullo stile e la forma.

Ringrazio poi Anna per avermi spronato a sviluppare i miei modelli, tra i quali questo. I miei colleghi di People che mi stimolano sempre a dare di più, sempre a insegnare meglio, sempre a superare i miei limiti (e non sono pochi).

Elena, che mi ha permesso, con il lavoro fatto insieme, di mettere in fila tutto quello che so e che sono. Quello che abbiamo fatto insieme è stata la scintilla che ha permesso di intravedere questo modello.

Marzia, Andrea, Cristina, Marianne, Emilio che si sono prestati alla sperimentazione e nel darmi feedback sul modello che troverete nelle prossime pagine.

Un ringraziamento alle decine di persone, clienti e amici (spesso le due cose si mischiano), che all'idea che io scrivessi un libro mi hanno risposto con tale entusiasmo che mi hanno trascinato fino ad oggi.

PREFAZIONE

Migliorare la gestione del tempo significa migliorare la gestione della nostra vita. Perché? Perché il tempo è una risorsa, anzi quella più importante che abbiamo.

Gestire bene il tempo significa gestire con soddisfazione la nostra vita.

Posso immaginare quello che state pensando tenendo in mano questo libro: se il tempo è una risorsa allora devo preservarlo. O ancora: devo trovare un metodo per gestire questa risorsa. E magari anche il tempo per individuare il metodo... Bene. Esistono molti libri e modelli di Time Management, ma come si chiede anche l'autore di questo libro, ogni volta che ci poniamo un obiettivo nel tempo, "come mai dopo poco demordiamo?" Ecco, per me la differenza tra questo e gli altri libri è la chiave di lettura, secondo me geniale, offerta dall'autore. Perché parte dal concetto di tempo e formula proposte per fare in modo che ognuno di noi possa da subito lavorare sul suo mindset per usare ed occupare il tempo in modo consapevole.

Ho sempre pensato, come diceva Einstein, che la teoria prima o poi si scontra con la pratica. Questo è un concetto che, come Trainer e Coach, dobbiamo tenere sempre a mente. Quando offriamo i nostri studi, le riflessioni e le esperienze tradotti in metodi, modelli e strumenti non dobbiamo mai dimenticarci di essere realistici e pragmatici. Mi ritrovo quindi completamente nello stile formativo e manageriale che ci propone

l'autore in questo libro. Ho conosciuto Emmanuele Del Piano durante un suo intervento formativo sul Design Thinking e ho subito notato che le sue proposte erano aggiornate, innovative e si sentiva che in ogni sua proposta o progetto c'era uno studio profondo. Quello che mi ha fatto ancor più piacere è che il tutto era legato ad una grande abilità nel coinvolgere i partecipanti con riflessioni ed esercizi pratici coerenti, quindi con la "vita reale". Trovandolo un professionista di valore, ho cercato subito di mettermi in contatto con lui e gli ho scritto il giorno stesso al termine del suo intervento. Non avevo troppa aspettativa sulla rapidità della risposta, consapevole che ci sarebbe voluto del tempo (visto che siamo tutti molto impegnati). Ho invece ricevuto nel pomeriggio subito una sua telefonata, in cui mi chiedeva un feedback sul suo intervento (altra importante qualità dei grandi professionisti ... chiedere feedback per migliorare sempre) e la sua disponibilità a confrontarci ed approfondire il tema rendendosi disponibile ad inviarmi letture e materiali; cosa che ha fatto appena conclusa la nostra telefonata dimostrando il vero interesse per la crescita delle persone. Da quel primo scambio sono seguiti molti contatti ed oggi posso dire che è nata una preziosa e profonda amicizia e ho di lui una grande stima. Questo è lui, e mi piace. Ed anche il suo libro trasmette lo stesso entusiasmo e acume. Nelle pagine che seguono, troverete un Emmanuele che non è avulso dalla vita reale ed è autenticamente e generosamente vicino al lettore ed alla sua difficoltà nella gestione del tempo, cosa che tutti noi proviamo. Emmanuele si

rende disponibile a condividere per noi e con noi il suo sapere e le sue esperienze, per la nostra crescita. Lo fa consapevole del "mondo reale e le sue gioie ma anche delle criticità di questo mondo". Nel libro, si "mette a nudo" raccontandoci anche le sue difficoltà. C'è, nel libro, un perfetto ed autentico mix tra analisi del problema e proposta di soluzione. Troverete inoltre uno stile leggero alla lettura, ma profondo nei contenuti e nelle riflessioni. Assecondando il suo modo d'essere - e qui torno a chiamarlo 'autore' - egli rispetta metodi e modelli, ma si chiede: "ognuno di questi modelli ha strumenti utili?" Ed ancora: "Li ho integrati nella mia vita, ma oltre a questo, cosa è che fa la differenza tra quando mi trovo a programmare le cose e quando semplicemente le faccio?" Questa per me è la grande differenza che troverete in questo libro rispetto ai molti libri sul Time Management: hackerare il tempo significa mettersi in gioco, attivare azioni, significa lavorare sulle proprie abitudini, significa apprendere strumenti e metodi. Time Hacking non è solo un modello è un percorso, un viaggio. Nel libro si evince che è autenticamente interessato al miglioramento delle persone ("people first"). Ricordate quindi, mentre leggete, che l'autore è al nostro fianco e non ci giudica se saremo scossi dalle sue riflessioni e considerazioni: sono qui per stimolarci a trovare il "nostro metodo". Troverete un interessantissimo approfondimento su come le emozioni influenzano la nostra mente e quindi azioni e risultati, l'autore, lo ripeto, lo fa per darvi strumenti concreti e subito applicabili non per dirvi "siete dei marziani".

Questo libro quindi vi permetterà di mettere subito in pratica le azioni, l'autore ci

fa lavorare su 4 driver principali che ci portano ad conseguire un risultato importante e verso il compimento di azioni orientate e motivate: ciò che devo fare, ciò che mi piace fare, i miei valori e come io imposto il mio stato mentale. La lettura sarà un bellissimo viaggio ricco di citazioni, riflessioni personali, strumenti, modelli ed esercizi pratici, per comprendere appieno tutti i meccanismi (hacking) che entrano in gioco quando parliamo di Time Management.

Personalmente suggerisco di fare gli esercizi che Emmanuele ci propone. Io che li ho provati in anteprima, ne ho trovato grande beneficio: la preparazione, la pratica e lo studio ci aiutano ad essere più consapevoli nel reagire all'uso appropriato del nostro tempo. Un consapevole uso del tempo è alla base del tuo successo personale e professionale. Essere padroni del proprio tempo (o, per dirla in altri termini, essere dei buoni time manager) è fondamentale per aumentare efficienza e produttività e vivere una vita connessa ai nostri valori e risultati.

A me questo libro ha generato serenità e sicurezza sul Time Management, confido che sia lo stesso per voi.

Buona lettura

ROBERTO CESCHINA
Trainer, Executive e Team Coach

PREFAZIONE

“Mi preme partire da una precisazione: il Time Management non esiste! Il tempo non si gestisce, il tempo si occupa...” ..“Il tempo è un compagno di viaggio, ed in funzione di come lo trattiamo può diventare un alleato o un nemico.”

Così si apre l'Introduzione di Emmanuele a questo libro. Come lui anch'io credo che il Time management non esista e come lui credo che il tempo si occupi. Ho conosciuto Emmanuele professionalmente, e da subito ho iniziato ad apprezzarne le doti. La sua curiosità e soprattutto la sua capacità di trarre beneficio e originalità dalle diverse discipline che ha studiato e praticato in questi anni. Grazie anche alle tecniche di facilitazione che adopero nel mio lavoro, questo quadro si è stagliato netto e posso garantirvi che Emmanuele è così come lo conoscerete in questo libro: professionale e profondo, empatico e ironico.

Il valore delle emozioni nell'apprendimento e nell'esecuzione è un altro elemento che ci accomuna e che permea tutto il libro. Per questo quello presentato qui è un approccio originale e per certi tratti geniale. L'uso di concetti associati a metafore consentono di trarre immediatamente profitto dal libro, poiché tematiche complesse ci sembrano semplici e rapidamente applicabili ai nostri diversi contesti. Geniali sono il tono leggero, l'organizzazione e il modo in cui i concetti vengono corroborati e consolidati da citazioni, approfondimenti ed esercizi.

Le citazioni sono un ottimo esempio dello stile di Emmanuele: rigoroso e godibile allo stesso tempo. Nel libro troverete molte citazioni cinematografiche, tratte da film. Molti libri manageriali sono pieni di citazioni colte e appropriate di Einstein, Sun Tzù, Confucio e al massimo azzardano qualche poeta. Le citazioni cinematografiche di Emmanuele hanno un valore comunicativo ed evocativo, servono cioè a rendere più chiari i concetti, ma soprattutto fanno leva sulle emozioni che i film ci regalano per fissare dentro di noi questi concetti. Può sembrare azzardato dire che un film è più efficace di un aforisma. Ma sono molti, soprattutto in campo manageriale i casi in cui meglio di un trattato, un film ci fa capire un aspetto complesso.

Il ruolo centrale delle emozioni nel processo di apprendimento in questo libro è dimostrato anche dall'uso estensivo delle storie in cui, come in un Role playing, sono strutturate come dialoghi. È un continuare a considerare il cinema come strumento forte di comunicazione. Infatti il dialogo è molto teatrale e poichè la nostra vita è un film, in cui oltre la voce narrante della nostra mente si sviluppa in dialoghi con un copione spesso sorprendente.

Non tragga in inganno questa modalità leggera (che come detto ci coinvolge interamente con tutti i nostri sensi), questo libro è comunque un manuale, uno strumento molto operativo. Infatti, ogni capitolo prevede casi di applicazione (utili come sappiamo per dare un contesto applicativo immediato) e approfondimenti. Gli approfondimenti non sono pedanti, anzi, recuperano quel ruolo laterale capace di

stimolare la nostra curiosità. Alle volte ci portano apparentemente lontano (come ad esempio la differenza tra scegliere e decidere), ma ci aprono verso quella lentezza necessaria ad apprendere, a costruirci una griglia teorica di riferimento che rende un semplice manuale uno strumento che possiamo permetterci di adattare alle nostre diverse esigenze. Ci aiutano a orientarci, a modificarne le istruzioni per poter decidere sopra l'abisso della complessità, rendendo il libro vivo e aggiornato, capace di consentire di fruirne al meglio con le nostre risorse. Così come gli approfondimenti, in cui si parla delle applicazioni pratiche di alcuni principi, ci consentono di fare nostre le esperienze, così ogni capitolo ha una serie di esercizi. Esercizi pensati più come allenamenti spirituali, perché ciò che leggiamo divenga assolutamente nostro, parte della nostra anima, o come si usa dire oggi del nostro mindset. Il mix del libro risulta quindi originale: è un libro sicuramente utile (un ottimo manuale ricco di ricette applicabili immediatamente); profondo, che ci invita a scavare dentro di noi, come un testo di filosofia; ma soprattutto è un libro godibile, come un romanzo dinamico, come un libro deve essere. E come in un hacking che si rispetta il libro è pieno di trucchi e consigli per occupare al meglio il proprio tempo. La presentazione è chiara, cartesiana ci fornisce una bussola per orientarci ed è una metafora che ci consente di guardare la complessità oltre l'abisso, trovando schemi e soluzioni alle nostre sfide quotidiane, permettendoci di orientarci e decidere, o per citare Emmanuele "Semplificare quello che osservi: questo ti permette di analizzare le informazioni più velocemente."

Leggendo il libro di Emmanuele mi è tornato in mente una lezione che avevo ascoltato qualche tempo fa (da Maurizio Botta) in cui ci si soffermava sul significato del termine "dedizione", come darsi completamente senza riserve a qualcuno o qualcosa, con abnegazione, ovvero dimenticando, mettendo sé stessi in secondo piano, accettando il ritmo che esige quella cosa o quella persona a cui ci stiamo dedicando o dando. Dedizione deriva dal latino, *deditio*: resa, capitolazione. Insomma prendersi il tempo necessario a fare le cose bene! La dedizione è arrendersi a quel ritmo che è richiesto dalla realtà, ovvero stare dentro la realtà significa che essere immersi in questo ritmo. Occupare il tempo, nel senso che si evince da questo libro, è sinonimo di dedizione. La dedizione è richiesta da tutti i prodotti di qualità, che richiedono il giusto ritmo, quello tipico della loro realtà, fatto di lentezza e azioni giuste fatte al momento giusto, ma con rapidità. Pensate all'invecchiamento del vino che richiede al momento giusto azioni come il travaso o il cambio del verso della bottiglia, che se fatte al momento sbagliato ne pregiudicano in un attimo il valore.

In questo libro sembra quindi esserci il segreto per entrare nel giusto ritmo della realtà e di trasformare la pigrizia in lentezza, quella capace di ottenere ottimi prodotti attraverso la dedizione. E la fretta in velocità, quella capace di realizzare rapidamente le azioni giuste al momento giusto con abnegazione e precisione per ottenere sempre i migliori risultati. Questo libro ci insegna la dedizione e ci insegna che calma e pazienza possono andare d'accordo con velocità e precisione e che tutto ciò ci dona la felicità.

Ho aperto con una citazione di questo libro e voglio chiudere con un'altra *"Il problema è che gli uomini studiano come allungare la vita, quando invece dovrebbero studiare come allargarla. Vedi, esistono un tempo esterno e un tempo interno. Il tempo esterno è quello degli orologi, dei calendari, ed è uguale per tutti. Il tempo interno, invece, è un fatto personale nostro, come il colore degli occhi e dei capelli, ed è diverso da persona a persona."* Anche questa citazione ci fa appassionare a Emmanuele e a quello che ci racconta questo libro. Come sostiene in un altro passo: consigliate questo libro a chi dice di non avere mai tempo.

FABRIZIO FARACO

*Innovator coach, strategist,
trainer and facilitator*

INTRODUZIONE

INTRODUZIONE

Mi preme partire da una precisazione: il Time Management non esiste! **Il tempo non si gestisce, il tempo si occupa.** Il tempo, come tutti sanno, è una "risorsa" limitata, sempre necessaria, non sostituibile, deperibile. Queste caratteristiche la rendono la risorsa più preziosa che abbiamo, ma essendo sempre disponibile, è anche sottovalutata. Da queste considerazioni è nato il Time Management. Ma il tempo non si possiede e non è quindi una nostra risorsa. Il tempo è un compagno di viaggio, ed in funzione di come lo trattiamo può diventare un alleato o un nemico.

Vi faccio una domanda: qual è la vera ricchezza per l'essere umano moderno? Per me, la vera ricchezza oggi è la consapevolezza. Chi siamo? Come funzioniamo? La risposta a queste domande ci permette in ogni momento di essere presenti a noi stessi e di riempire la vita di scelte coerenti con quello che siamo. La vita e il tempo che la attraversa sono costellate di opportunità che saremo in grado di cogliere solo se conosciamo perché siamo qui e cosa ci rende felici.

Come esseri umani siamo stati in grado di plasmare il Mondo, la Terra dove viviamo, adattandoci alle sfide che la nostra stessa evoluzione ci ha portato ad affrontare. E grazie a quella meravigliosa macchina che è il nostro cervello, siamo arrivati dove siamo, spingendoci di volta in volta oltre i nostri limiti. Questa stessa spinta evolutiva, se non accompagnata dalla consapevolezza fa emergere i suoi aspetti tossici. La smania di ottenere sempre di più, in termini di sola produttività e di ricchezza economica ci sta portando a un'involuzione rispetto alla qualità della vita. Molti di noi

vivono l'impulso alla performance, che non risponde né a uno scopo né a intenti precisi. Mettiamo il pilota automatico ed eseguiamo in fila tutte le attività che compongono la nostra giornata. Il risultato è un tunnel di performance, una galleria nella quale ci muoviamo veloci senza renderci conto di dove siamo, dove stiamo andando e cosa stiamo perdendo.

Nella mia vita da formatore (ma anche nella precedente da ingegnere e project manager) mi sono trovato a leggere, studiare, applicare e insegnare varie metodologie, dalle più classiche di gestione delle priorità e del tempo (da Peter Druker a David Allen), a tutti gli strumenti che afferiscono al Project Management. Man mano che approfondivo le varie pratiche, ho sviluppato in me la consapevolezza dei limiti di alcuni modelli, specie quelli legati alle performance. Quello che non trovavo in queste tecniche è un approccio che prendesse in considerazione una **produttività sostenibile**, una gestione ecologica del tempo, che permettesse il raggiungimento degli obiettivi di performance, tenendo conto però di ciò che siamo e di dove vogliamo andare in termini di qualità e non solo di quantità. In una sola parola che tenesse conto della consapevolezza.

Il mio essere curioso e bisognoso di capire, mi ha messo in contatto negli anni con molte discipline diverse e solo apparentemente agli antipodi. L'unione di questi stimoli e di varie filosofie, mi ha permesso di trovare una chiave per superare i limiti che avevo riscontrato, e mi ha portato a creare un nuovo approccio in grado di soddisfare la mia

esigenza. Questo processo di ricerca è fluito naturalmente, spinto da un bisogno che credevo essere esclusivamente personale. Poi, durante alcuni percorsi di coaching, trovandomi ad affrontare per l'ennesima volta il problema di persone che mi dicevano "Non ho tempo, non riesco a stare dietro a tutto", ho deciso di fare un esperimento e di presentare questa mia metodologia, accorgendomi così che rispondeva alla necessità di molti. Le risposte positive ottenute, mi hanno convinto a renderlo ancora più fruibile, prima durante il lockdown, sottoponendolo a una platea più ampia e infine costruendo un percorso di time management "alternativo", che è quello che troverete presentato in queste pagine.

Scrivendo il libro, mi è tornato in mente Luciano De Crescenzo, un filosofo moderno che ha, a mio parere, riassunto in maniera elegante la tematica che affronteremo. Nel suo film "32 dicembre" in una scena in cui catechizza i suoi ascoltatori, spiega:

"Il tempo è un'emozione ed è una grandezza bidimensionale, nel senso che puoi viverlo in lunghezza o in larghezza. Se lo vivi in lunghezza, in modo monotono e sempre uguale, dopo 60 anni, avrai 60 anni. Se invece lo vivi in larghezza, con alti e bassi, innamorandoti e magari facendo pure qualche sciocchezza, magari dopo 60 anni avrai solo 30 anni. Il problema è che gli uomini studiano come allungare la vita, quando invece dovrebbero studiare come allargarla. Vedi, esistono un tempo esterno e un tempo interno. Il tempo esterno è quello degli orologi, dei calendari, ed è uguale per tutti. Il tempo interno, invece, è un fatto personale nostro, come il colore degli occhi e dei capelli, ed è diverso

da persona a persona. Ecco perché ci sono persone che hanno 60, 70 o 80 anni ed hanno l'impressione di averne 20. La verità è che non è un'impressione: ne hanno davvero 20".

Quale può essere quindi una risposta al problema di "non ho abbastanza tempo"?

Non è banalmente averne di più o organizzarlo meglio, ma viverlo diversamente, riempiendolo di valore ed emozioni. In questo modo andremo ad **hackerare il tempo**, o meglio, la concezione che ne abbiamo, e i limiti che questa ci porta.

Se state leggendo questo libro, probabilmente anche per voi le classiche metodologie di Time Management non hanno funzionato. Se state leggendo questo sappiate che qui non troverete un altro metodo, un'altra tecnica, ma un **percorso**.

Potete evitare che le cose da fare arrivino sulla vostra scrivania o bussino alla vostra porta? No, pochi di noi possono. Potete delegare? Qualcosa sì, ma marginalmente.

E quindi? Che facciamo?

Impareremo un nuovo modo di vedere le cose, che ci permetterà di affrontarle per come sono, creando strategie per stare bene anche quando "non so come uscirne" è l'unica frase che ci occupa la mente. Hackerare il tempo significa lavorare sulle proprie abitudini, significa apprendere strumenti, significa sforzarsi di applicarli. Time Hacking è un percorso, non solo un modello.

Nella prima parte di questo libro, che ho chiamato "Rimodelliamo il tempo", ci occuperemo di definire i concetti di obiettivo e scopo fondamentali per affrontare il

percorso. Introdurremo anche il modello di Time Hacking che ci permetterà di mappare le attività che compiamo, secondo 4 diverse tipologie che verranno introdotte nel capitolo 2.

Nella seconda parte del libro, "I quattro quadranti" entreremo in dettaglio sulle caratteristiche di ciascun quadrante affrontando le tematiche del Time Management così come lo conosciamo e arricchendolo con i concetti di emozioni ed energia. Indagheremo anche quali sono i fattori che ci ostacolano, come la procrastinazione e tutti quei meccanismi inconsci che ci sabotano nel percorso verso la nostra soddisfazione.

La terza parte del libro, "Verso la felicità", sarà dedicata all'esplorazione di quelle che ho chiamato "dinamiche", cioè tutti quegli strumenti e metodi che ci permettono di trasformare, dove possibile, delle condizioni bloccanti in produttive, e situazioni frustranti in energizzanti. Il libro è corredato da molti casi e da esercizi che vi guideranno passo passo nel mettere in pratica il modello e le sue potenzialità.

L'ambizione di questo libro è di essere utile sia a chi già conosce il tema del Time Management, sia a chi non ha mai avuto occasione di affrontarlo o di essere accompagnato nel farlo. Se non fa per te, perché non hai problemi di "gestione del tuo tempo", se eri solo incuriosito dal titolo, se sei soddisfatto di come vanno le cose nella

tua vita, sono felice per te! In questo caso, fai un regalo a chi non ha raggiunto questo livello di equilibrio e felicità nella vita, a chi ti sembra in difficoltà, a chi ripete spesso "non ho tempo": passagli questo libro.

A large, multi-story building with a grid of windows, partially in shadow and partially in light, with the word 'PARTE I' overlaid in white. The building is a massive, rectangular structure with a grid of windows. The left side is in deep shadow, while the right side is brightly lit, showing the texture of the concrete. The ground in front is a rough, gravelly surface. The sky is overcast with light clouds. In the far distance on the left, a small residential building is visible.

PARTE I



**RIMODELLIAMO
IL TEMPO**

Ho sempre amato i modelli perché semplificano la comprensione del mondo che ci circonda, perché aiutano a mantenere una rotta, perché ampliano la nostra capacità di risolvere problemi. Nell'ambito della gestione del tempo esistono molti modelli, e posso dire di averne provati molti, se non tutti, ma nonostante i tentativi, nessuno di questi mi ha portato ad un approccio sistematico sul lungo periodo. La maggior parte dei modelli di Time Management sono logici, legati al descrivere attività, assegnare il tempo, dare priorità. Sono orientati alla produttività, cosa ovviamente molto importante per tutti noi. Ci si concentra sul percorso e sulla velocità. Il presupposto principale è che descrivere bene la strada aiuta a percorrerla tutta, mentre per mia esperienza, aiuta a percorrere la strada giusta, a comprendere dove si è, a dare un senso di urgenza. È sicuramente necessario, anche se poi è poco utile se giungo in un posto dove non sono felice di essere, o peggio non ci arrivo proprio perché è finita la benzina. Per mantenere la metafora, a me non piace passare il tempo in galleria e fare tanti chilometri senza poter godere del viaggio. E se poi mi trovassi in galleria con un incidente?

Cosa mi permette di lavorare senza stancarmi? Cosa mi permette di esser soddisfatto quando arrivo a fine giornata? Cos'è che dilata il tempo? Queste sono state domande potenti per me, non tanto per la risposta, che com'è evidente sarà diversa per ognuno di noi, ma per ciò che mi hanno permesso di "vedere".

Ognuno di noi sa che la gestione del tempo significa mettere in relazione due

fattori: attività e tempo. Quello che da coach ho compreso è che ci sono almeno altri due fattori che entrano in gioco: energia e ritmo. L'energia è il fattore nascosto dietro alle attività, mentre il ritmo è nascosto dentro al tempo. Potremmo dire che Attività e Tempo sono le variabili oggettive, esistono fuori da noi, mentre Energia e Ritmo le variabili soggettive. Le variabili soggettive influenzano la qualità della nostra vita, sono legate alle nostre emozioni e alle nostre scelte. Questa consapevolezza ha cominciato lentamente a cambiare la mia percezione degli eventi, ha cambiato il valore delle mie scelte, mi ha spinto a prendermi la responsabilità e il controllo della mia vita.

Capita spesso a molti di noi che per questioni legate al momento, alle energie, alle emozioni, o altro, di scegliere una strada poco efficace, giustificando le nostre scarse performance dando la colpa ad altro, spesso proprio alla "mancanza di tempo". Per esperienza posso dire che è la consapevolezza di ciò che siamo e di ciò che facciamo a fare la differenza. Il Tempo va avanti indipendentemente da noi. C'è però il Nostro Tempo che vuole solo esser riempito, e cosa ci mettiamo dentro è nostra responsabilità e farà la differenza tra una vita e una vita ricca.

C A P I T O L O U N O

PERCHÈ SEI QUI?

1

“VOGLIO DIRTÌ UNA COSA, MARK. UNA COSA CHE ANCORA NON SAI. NOI K-PAXIANI ABBIAMO VISSUTO ABBASTANZA DA AVERLO GIÀ SCOPERTO. L'UNIVERSO SI ESPANDERÀ, POI TORNERÀ A COLLASSARE SU SE STESSO E POI SI ESPANDERÀ DI NUOVO, RIPETENDO QUESTO PROCESSO ALL'INFINITO. CIÒ CHE NON SAI È CHE, QUANDO L'UNIVERSO SI ESPANDERÀ DI NUOVO, TUTTO QUANTO SARÀ COME ADESSO. QUALUNQUE ERRORE COMMITTERAI IN QUESTA VITA, LO RIPETERAI NEL TUO PROSSIMO PASSAGGIO. OGNI ERRORE CHE COMMITTERAI SOPRAVVIVERÀ ANCORA E ANCORA, PER SEMPRE. QUINDI IL CONSIGLIO CHE TI DO È DI FARE LE SCELTE GIUSTE QUESTA VOLTA, PERCHÉ QUESTA VOLTA È TUTTO CIÒ CHE HAI.”

DAL FILM “K-PAX DA UN ALTRO MONDO” - 2001

PERCHÈ STAI LEGGENDO QUESTO LIBRO?

Ricordate l'ultima volta che avete programmato tutto e che le cose non sono andate come volevate o come avevate immaginato?

Ricordo ogni volta che ci ho provato io. Comincio comprando un'agenda nuova, magari una bella Moleskine, oppure una di quelle interessanti tabelle preparate da esperti per migliorare la produttività. Mi prendo un'intera giornata e ordinatamente metto in fila i miei obiettivi, a lungo e medio periodo, poi le attività settimanali e giornaliere. Che soddisfazione vedere tutto nero su bianco (con anche qualche colore per differenziare le attività). Tutto fattibile e chiaro. Tutto ordinatamente programmato e progettato. E poi? Inizio a seguire i miei stessi programmi, pedissequamente il primo giorno, il secondo, la prima settimana... e già mi ritrovo continuamente a riprogrammare, fino a quando lascio stare tutto, abbandonando l'ennesima agenda e con essa i miei buoni propositi organizzativi. Una disfatta provata su temi a 360 gradi: per la dieta, la palestra, il libro, il lavoro, ecc. ...

Ho pensato di essere strano, di essere allergico a ogni forma di organizzazione e regola, cominciando a dare credito alle parole di mio nonno, ufficiale dell'esercito, che me lo ripeteva spesso. Entrando in contatto con centinaia di persone grazie al mio lavoro ho scoperto che non ero il solo, e che condivido questa frustrante esperienza con molti. Anzi, sono stato spesso chiamato ad aiutare gli altri a superare questo scoglio.

Sono sempre stato una persona attiva e sono riuscito a fare moltissime cose nella mia vita, ma proprio non trovavo come dare seguito a un'organizzazione del tempo che solo all'inizio sembra essere efficace. Indubbiamente la costanza è una caratteristica che va allenata, ma non ero motivato. Ognuno di questi modelli ha strumenti utili, e che in parte ho integrato nella mia vita, ma oltre a questo mi sono chiesto: cosa è che fa la differenza tra quando mi trovo a programmare le cose e quando semplicemente le faccio?

La prima cosa che ho notato, e che mi ha stupito, è che soprattutto nei momenti di crisi ero più efficace e soddisfatto di quello che facevo.

A 20 anni mi sono ritrovato senza casa e senza soldi, con la necessità di sopravvivere e studiare. In quel momento non avevo molte motivazioni per continuare l'università, ma non c'era neanche un motivo "intelligente" per smettere (questo pensiero fu la mia salvezza). Avevo invece necessità di sopravvivere. Perciò trovai tutti quei lavoretti che pochi di solito vogliono fare. Mi alzavo alle 4:00, consegnavo i giornali agli abbonati della Stampa, poi andavo all'università. Facevo il Pony Express a pranzo, poi di nuovo all'università. Facevo il babysitter a un ragazzo di 15 anni dalle 17.00 alle 20.00, poi andavo a studiare. Così per un anno, tutte le settimane. Ricordo che guadagnavo più di un impiegato, e ho passato anche gli esami. Oggi a ripensarci mi stupisco di quante cose ho fatto quell'anno, nonostante tutto, e mi chiedo, cosa avrei potuto fare se avessi avuto il mindset di oggi? Che cosa avrei potuto fare se

avessi ricordato, oltre alle cose da dover fare, anche le cose che avrei desiderato fare?

Ad esempio, il mio sogno era fare Ingegneria Biomedica, ma c'era solo a Milano e la mia famiglia da Roma non si poteva permettere di sostenermi per studiare lì. Gli eventi descritti mi hanno portato in realtà al secondo anno a mantenermi da solo! Se fossi stato più focalizzato sui miei desideri, avrei visto che, per come stavo vivendo, Roma o Milano sarebbero state uguali. Se ci fosse stato qualcuno che mi avesse fatto vedere quest'orizzonte, oggi forse non stareste leggendo questo libro.

Sicuramente a 20 anni avevo energie "naturali" che alla soglia dei 50 non ho, in compenso ho imparato a focalizzare l'energia. Uno dei fattori determinanti per riuscirci è l'importanza dello scopo!

Voi, perché siete qui? Quante energie sentite di spendere inutilmente e quante in modo focalizzato? Quanto tempo sentite di aver perso la settimana scorsa, il mese scorso, quest'ultimo anno? Tendete a procrastinare le cose che non vi piacciono? Iniziate mille cose e non le chiudete mai o tendete a riempirvi la giornata perdendo il focus?

Tendete a non iniziare se non ci sono tutte le condizioni per farlo (tempo libero, no distrazioni, ...)?

Se state leggendo questo libro, potreste volere risposte diverse dalla semplice produttività.

RISULTATI, OBIETTIVI E SCOPO

Un **risultato** che merita di essere perseguito è qualcosa che ci rappresenta, che quando lo raccontiamo fa capire chi siamo, cosa è importante per noi. Non dobbiamo focalizzarci su ciò che pensano gli altri sia un risultato importante, ma ciò che lo è per noi. Un risultato così definito, un risultato straordinario, è figlio del nostro **scopo**, e delle nostre migliori **emozioni**. È l'espressione della migliore parte di noi. La qualità dei risultati è proporzionale alla qualità e alla grandezza dello scopo.

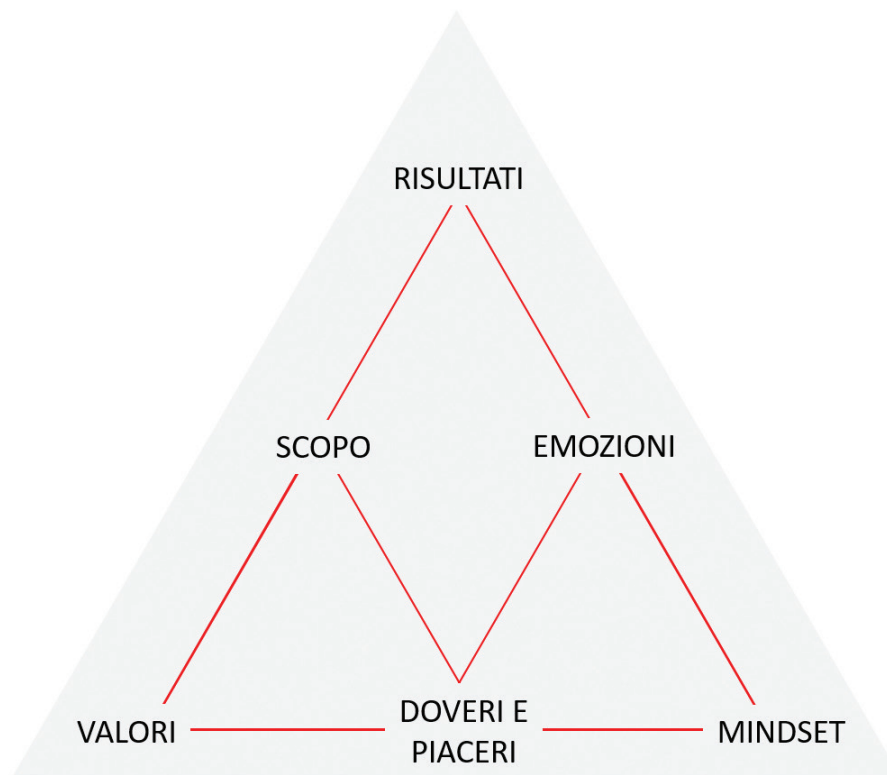
“Non è tanto [solo] chi sono, quanto quello che faccio che mi qualifica.”

dal Film Batman Begins

Lo scopo

Andando un po' più in profondità, lo scopo a sua volta è guidato dalle seguenti spinte interiori:

- I **valori** profondi che ci rappresentano
- I **doveri**: ciò che dobbiamo fare (in base al contesto, ai nostri ruoli, alla nostra identità);
- I **piaceri**: ciò che ci piace fare (in base alle nostre relazioni, le nostre aspirazioni, ai nostri talenti);



Quando cominciamo a programmare la nostra vita per raggiungere dei risultati, costruiamo degli **obiettivi**. Molti di questi nascono coerentemente con le tre spinte interiori appena viste e quindi con lo scopo, altri invece possono essere legati a fattori esterni spesso collegati al nostro ruolo e ai nostri doveri. Questi ultimi, da un lato li accettiamo razionalmente perché “giusti” rispetto a quello che il mondo esterno ci chiede. Dall’altra questi obiettivi, cognitivamente corretti, se non sono coerenti con la nostra identità (e aderenti ai nostri valori) possono scatenare nel profondo conflitti, resistenze e malessere. Quando gli obiettivi non tengono conto dell’impatto generale sulla nostra vita, o quando rispondono solo a un problema contingente e non sono coerenti con il nostro scopo di vita, non sono “ecologici”.

Quando lavoriamo assiduamente su obiettivi non ecologici, forse risolviamo un problema, ma andiamo incontro anche a una grande frustrazione, per il tempo e le energie che percepiamo come sprecate, non investite.

Non vivendo in un mondo ideale e isolato, non possiamo semplicemente evitarli e abbandonarli, ma è importante imparare a riconoscerli e approcciarli con consapevolezza e soprattutto risolvendo il conflitto interno che possono generare.

Le emozioni

Come dicevamo prima, per raggiungere dei risultati positivi, cioè qualcosa che mi farà stare bene e sarà coerente con la mia qualità di vita desiderata, devo realizzare il mio scopo e vivere emozioni positive.

Le emozioni sono considerate dalla maggior parte delle persone solo una risposta automatica a ciò che ci accade. Non molti sanno che le **emozioni sono anche una scelta**. Possiamo decidere con quale emozione affrontare una situazione futura. Le emozioni sono un fattore abilitante, che permette di trasformare la realtà che viviamo. Tornando alla metafora della strada, sono la benzina che ci permette di percorrerla. Possiamo influenzarle, ad esempio, scegliendo lo **stato mentale** che preferiamo per raggiungere ciò che desideriamo. Con una benzina di qualità andremo più veloci, più lontani e il nostro motore interiore ce ne sarà grato.

Lo stato mentale è quella condizione grazie alla quale noi possiamo operare

con e sulle emozioni, per raggiungere un certo tipo di risultato: è una condizione che esiste sempre, e sulla quale possiamo agire volontariamente.

Vedremo nel prossimo capitolo, alcune tecniche per imparare a influenzare il nostro stato mentale, andando a migliorare le nostre reazioni ed emozioni. Ricapitolando, ciò che devo fare, ciò che mi piace fare, i miei valori e come imposto il mio stato mentale sono i 4 driver principali che mi portano ad avere un risultato importante; verso il compimento di azioni orientate e motivate.

DEFINIAMO LO SCOPO

"La realtà è che si nasce due volte. La prima quando ti partorisce tua madre, la seconda quando decidi tu cosa vuoi essere." Caitlin Moran

Definire uno scopo chiaro è il primo passo fondamentale da compiere, infatti:

- **Ci da una guida** chiara su ciò che per noi conta, su come dare la priorità alle cose che facciamo quando "non abbiamo tempo di fare tutto".
- **Ci permette di definire obiettivi** fondati su valori più profondi, che difficilmente saranno "distratti" dall'esterno, aumentando la presenza e la qualità delle nostre azioni.
- **Possiamo collegare a uno scopo superiore** le cose che "dobbiamo fare" riducendo la resistenza, fino a renderle funzionali, attraverso strumenti

specifici che le rendono sensate.

Qualsiasi cosa tu voglia fare d'ora in poi, sarà importante definire la tua stella polare e settare la tua bussola interiore.

"Se decidi di iniziare a praticare uno sport, avrai più probabilità di raggiungere i tuoi obiettivi se alla base di tutto avrai una motivazione sufficientemente grande: Per intenderci quella che ti fa uscire la sera per allenarti quando fuori fa freddo e c'è buio."

Alessandro Brusellini

Prenditi del tempo per rispondere a queste domande, perché le risposte saranno importanti per il percorso che stiamo per affrontare insieme.

ESERCIZIO

1. Se guardi davanti a te, nel futuro, verso cosa ti stai muovendo?

Quali sono i traguardi cui aspiri?

2. Per cosa vorresti esser ricordato? Che tipo di persona vuoi diventare?

ESERCIZIO

3. Quali sono le azioni che quotidianamente fai verso quella direzione?

4. Qual è il tuo scopo profondo che racchiude tutto questo?

TAKE AWAY

- La costanza va allenata
- Ricordare ogni giorno cosa desideri
- Un risultato importante nasce da uno scopo importante
- Possiamo migliorare le nostre reazioni lavorando sul nostro stato mentale

VI CONSIGLIO UN LIBRO: "Pensa in modo Intelligente" di Richard Bandler, Glenda Bradstock, Owen Fitzpatrick. - Ekis Edizioni