

Antonio  
**Bissoni**

Sandro  
**Calvani**

Lucia  
**Giovannini**

---

# LA FORZA DEL 3

Se stessi, famiglia e lavoro:  
i 3 pilastri per una rinascita consapevole

**FrancoAngeli**

→ CONTENUTI EXTRA ONLINE

# Trend

**Le guide in un mondo che cambia**

In testi agili, di noti esperti, le conoscenze indispensabili nella società di domani.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: *www.francoangeli.it* e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

Antonio **Bissoni**  
Sandro **Calvani**  
Lucia **Giovannini**

# LA FORZA DEL 3

Se stessi, famiglia e lavoro:  
i 3 pilastri per una rinascita consapevole

**FrancoAngeli**

Per accedere all'allegato online è indispensabile  
seguire le procedure indicate nell'area Biblioteca Multimediale  
del sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it)  
registrarsi e inserire il codice **EAN 9788835161370** e l'indirizzo e-mail  
utilizzato in fase di registrazione

Grafica della copertina: Roberto Mattiucci / Margherita Barrera

Isbn: 9788835166634

Copyright © 2024 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento  
in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste  
e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).

Isbn: 9788835166634

Copyright © 2024 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

A tutte le persone che stanno affrontando sfide difficili nella loro vita;  
ai familiari e ai colleghi/e che ci hanno aiutato a divenire quelli che siamo.

Gli autori





---

# Indice

|                                             |             |           |
|---------------------------------------------|-------------|-----------|
| <b>Introduzione. Perché la Forza del 3?</b> | <b>pag.</b> | <b>11</b> |
| Le fondamenta                               | »           | 11        |
| L'applicazione                              | »           | 12        |

## **Prima parte. Te stesso**

|                                    |   |    |
|------------------------------------|---|----|
| <b>1. Dormi meglio</b>             | » | 17 |
| <b>2. Trova la tua grandezza</b>   | » | 21 |
| <b>3. Trova il tempo</b>           | » | 25 |
| <b>4. Lo devi a te</b>             | » | 29 |
| <b>5. Non confrontare</b>          | » | 33 |
| <b>6. Muovi il tuo corpo</b>       | » | 37 |
| <b>7. Pochi amici</b>              | » | 42 |
| <b>8. Promuovi la tua comunità</b> | » | 46 |
| <b>9. Coltiva i tuoi hobby</b>     | » | 50 |

|                                                |   |    |
|------------------------------------------------|---|----|
| <b>10. Sviluppa le tue capacità di nudging</b> | » | 55 |
| <b>11. Persegui la vera felicità</b>           | » | 60 |
| <b>12. La legge di Jante</b>                   | » | 64 |
| <b>13. Crea un archivio del sorriso</b>        | » | 68 |
| <b>14. Ripulisci il tuo corpo</b>              | » | 72 |
| <b>15. Sviluppa la salute mentale</b>          | » | 77 |
| <b>16. Coltiva la tua gentilezza</b>           | » | 81 |

## **Seconda parte. La tua famiglia**

|                                                |   |     |
|------------------------------------------------|---|-----|
| <b>17. La famiglia non è negoziabile</b>       | » | 87  |
| <b>18. Ridefinisci i ruoli</b>                 | » | 91  |
| <b>19. Stabilire i principi della famiglia</b> | » | 96  |
| <b>20. L'albero del bambù cinese</b>           | » | 100 |
| <b>21. Fai più piani</b>                       | » | 104 |
| <b>22. La danza rende felici</b>               | » | 108 |
| <b>23. Cucinate tutti insieme</b>              | » | 112 |
| <b>24. Costruisci nuove abitudini</b>          | » | 116 |
| <b>25. Celebra la semplicità</b>               | » | 120 |
| <b>26. Create i vostri rituali</b>             | » | 125 |
| <b>27. Coltiva la grinta in famiglia</b>       | » | 129 |
| <b>28. Meno tempo davanti allo schermo</b>     | » | 133 |
| <b>29. Rinforza il buon comportamento</b>      | » | 137 |

|                                              |   |     |
|----------------------------------------------|---|-----|
| <b>30. Affronta argomenti difficili</b>      | » | 141 |
| <b>31. Celebra le differenze degli altri</b> | » | 145 |
| <b>32. Capisci prima di agire</b>            | » | 149 |

### **Terza parte. Il tuo lavoro**

|                                                   |   |     |
|---------------------------------------------------|---|-----|
| <b>33. Capisci il tuo perché</b>                  | » | 155 |
| <b>34. Accresci la tua grinta</b>                 | » | 159 |
| <b>35. Fai succedere le cose</b>                  | » | 163 |
| <b>36. Tu mi ispiri</b>                           | » | 168 |
| <b>37. Insegna e fai il coach</b>                 | » | 172 |
| <b>38. Stai bene?</b>                             | » | 176 |
| <b>39. Le relazioni definiscono le carriere</b>   | » | 180 |
| <b>40. Dalla competizione alla collaborazione</b> | » | 184 |
| <b>41. Moltiplica i talenti</b>                   | » | 188 |
| <b>42. Migliora la pianificazione</b>             | » | 192 |
| <b>43. Non disturbare</b>                         | » | 197 |
| <b>44. Pianifica la tua carriera</b>              | » | 201 |
| <b>45. Rivaluta le tue aspirazioni</b>            | » | 205 |
| <b>46. Promuovi il pensiero laterale</b>          | » | 210 |
| <b>47. Costruisci la tua credibilità</b>          | » | 214 |
| <b>48. Il potere del silenzio</b>                 | » | 218 |
| <b>Gli autori</b>                                 | » | 223 |

## **NOTA IMPORTANTE.**

Abbiamo scritto questo libro in inglese e poi lo abbiamo tradotto in italiano. Per questo abbiamo preso la decisione di usare il maschile come forma neutra, una decisione puramente pratica, per mantenere il testo fluido e facilmente fruibile. Tuttavia, è fondamentale per noi chiarire che ogni parola di questo libro è scritta con il desiderio di essere inclusiva e rispettosa di tutte le persone, indipendentemente dal loro genere.

Inoltre, nella redazione delle analisi tematiche e delle sintesi di questo libro abbiamo usato la nostra esperienza personale e di lavoro e controllato i principi presentati con diverse fonti che abbiamo citato nel testo, avvalendoci anche, dove possibile, di motori di ricerca automatica basati su processi di intelligenza artificiale. I consigli pratici alla fine di ogni capitolo sono basati sulla nostra esperienza professionale. Dato che ogni persona (e ogni situazione) è unica e irripetibile, la responsabilità della messa in pratica dei nostri consigli rimane pienamente solo dei lettori.

Gli autori.

---

# Introduzione.

## Perché la Forza del 3?

Un approccio pragmatico per catalizzare  
il cambiamento comportamentale

Il comportamento umano è una complessa interazione tra psicologia, norme sociali e fattori ambientali e la realizzazione di cambiamenti significativi e duraturi nel comportamento è, ed è sempre stata, una sfida in vari ambiti, dalle abitudini personali alle norme sociali.

Tuttavia, il concetto di “Forza del 3”, illustrato in queste pagine, presenta un approccio pragmatico che sfrutta le tendenze psicologiche degli esseri umani e semplifica il processo di avvio e mantenimento dei cambiamenti comportamentali. Sfruttando il potere di tre principi chiave – *semplicità*, *coerenza* e *rinforzo* –, questo approccio ha il potenziale per facilitare trasformazioni significative nei comportamenti verso se stessi, verso la famiglia e verso il lavoro, tali da aumentare la felicità e migliorare la qualità della vita personale e collettiva.

### Le fondamenta

**Efficienza.** Il cervello umano è predisposto a ricercare la semplicità e l'efficienza nell'elaborazione delle informazioni. Quando ci si trova di fronte a una moltitudine di opzioni o a istruzioni complesse, spesso si verifica un sovraccarico cognitivo che porta a un affaticamento decisionale e a una riluttanza ad agire. La Forza del 3 capitalizza l'affinità del cervello per la semplicità, restringendo l'attenzione a tre aspetti chiave. Questo non solo rende le informazioni più digeribili, ma aumenta anche la probabilità di agire.

Consideriamo il mantra “ridurre, riutilizzare, riciclare”. Questa semplice triade racchiude il comportamento sostenibile permettendo agli individui di cogliere l’essenza del consumo responsabile e della conservazione dell’ambiente. Fornendo una linea guida chiara e concisa, la Forza del 3 riduce al minimo le barriere cognitive, facilitando l’adozione di pratiche ecologiche nella vita quotidiana.

**Coerenza.** La coerenza è un elemento fondamentale nel cambiamento del comportamento: la Forza del 3 sfrutta il principio della coerenza incoraggiando azioni ripetitive che, gradualmente, diventano abitudini. Questo approccio è in linea con le ricerche psicologiche che indicano che occorrono in media 66 giorni per formare una nuova abitudine.

Un esempio illustrativo della Forza del 3 in azione è il metodo “5-3-1” per lo sviluppo personale. Questa tecnica prevede la definizione di obiettivi quinquennali, triennali e annuali. Rivedendo costantemente questi obiettivi e riallineando le proprie azioni, le persone hanno maggiori probabilità di orientare il proprio comportamento verso il miglioramento personale. La struttura a tre livelli non solo fornisce una tabella di marcia, ma rafforza anche l’idea che uno sforzo costante porta a risultati sostanziali.

**Rinforzo.** Il comportamento umano è fortemente influenzato dalle ricompense e dai rinforzi. La Forza del 3 integra questo aspetto psicologico implementando strategicamente un approccio di rinforzo triplice. Le ricompense immediate, a breve termine e a lungo termine creano una gerarchia che fa appello a diversi fattori motivazionali.

Prendiamo il concetto di “esercizio fisico, mangiare bene, dormire meglio”. Questo trio incarna un approccio olistico alla salute. La ricompensa immediata di una maggiore energia dopo l’esercizio, il beneficio a breve termine di un miglioramento dell’umore e dell’aspetto fisico e il vantaggio a lungo termine di un maggiore benessere generale contribuiscono a rafforzare il comportamento desiderato. Questo sistema di rinforzo a tre livelli massimizza il potenziale di adesione duratura alle abitudini salutari.

## L’applicazione

L’approccio pragmatico della Forza del 3 al cambiamento del comportamento è versatile e può essere applicato in diversi ambiti.

**Salute e benessere.** Per quanto riguarda la salute, il sistema “acqua, alimentazione, esercizio fisico” semplifica il percorso verso uno stile di vita più

sano. Concentrandosi su queste tre componenti fondamentali, gli individui possono gradualmente rivedere le proprie abitudini, supportati dalla costanza dell'azione e dal rafforzamento della vitalità.

**Gestione finanziaria.** “Risparmiare, investire, fare budget” racchiude le pratiche finanziarie prudenti. Seguendo con costanza questi principi, le persone possono superare le spese impulsive, accumulando gradualmente ricchezza e assicurando il proprio futuro finanziario.

**Formazione e sviluppo delle competenze.** Il modello “imparare, praticare, applicare” incoraggia l'apprendimento continuo. Impegnandosi costantemente con nuove conoscenze, esercitando le competenze acquisite e applicandole in scenari reali, gli individui possono padroneggiare argomenti complessi e migliorare le proprie competenze.

**Relazioni interpersonali.** Nella comunicazione, la sequenza “ascolta, empatizza, rispondi” favorisce interazioni sane. Seguendo con costanza questi passaggi, gli individui possono stabilire connessioni significative che portano a migliorare le relazioni e ad avere una comunicazione più efficace.

**Coscienza ambientale.** Il principio “riduci, riusa, ricicla”, come già detto, è un potente strumento per promuovere un comportamento ecologico. Aderendo costantemente a questi passaggi, gli individui contribuiscono a una vita sostenibile e alla conservazione dell'ambiente.

La Forza del 3, con la sua attenzione alla semplicità, alla coerenza e al rinforzo, presenta un approccio pragmatico ed efficace per istigare il cambiamento comportamentale. Grazie alla sua versatilità, può essere messo in pratica in vari ambiti (dalla salute al benessere, dall'educazione alla consapevolezza ambientale) ma la sua applicazione non è priva di sfide.

Sfruttando l'affinità del cervello per la semplicità, costruendo abitudini attraverso la costanza e attingendo ai motivatori psicologici attraverso il rinforzo, la Forza del 3 offre un percorso strutturato e raggiungibile per le persone che cercano di modificare il proprio comportamento. Tuttavia, è proprio l'eccessiva semplificazione che potrebbe portare a trascurare la complessità di alcuni comportamenti. Inoltre, le differenze individuali negli stili di apprendimento e nelle motivazioni potrebbero influire sull'efficacia di questo approccio. Pertanto, per affrontare queste sfide si raccomanda un'applicazione personalizzata della Forza del 3, adattata a contesti specifici.

Mentre continuiamo a navigare nelle complessità del comportamento umano, la Forza del 3, in grado di catalizzare cambiamenti significativi e

duraturi nel comportamento, si pone come faro di semplicità ed efficacia, guidando i lettori verso un cambiamento trasformativo.

Per ogni capitolo sono gratuitamente a disposizione dei lettori degli esercizi per allenarsi a mettere in pratica i consigli che abbiamo suggerito.

Gli esercizi si possono scaricare, consultare e svolgere accedendo alla Biblioteca Multimediale sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).



# Prima parte

---

## Te stesso



# Dormi meglio

## Come la qualità del sonno fa la qualità della vita

“Avere pace, felicità e salute è la mia definizione di bellezza.  
E non si può avere nulla di tutto ciò senza dormire”.  
Beyoncé

**Il sonno sembra passivo ma non lo è.** Il sonno, spesso considerato come uno stato passivo e riposante, è in realtà un processo dinamico essenziale per la salute e il benessere generale. Un sonno di qualità svolge un ruolo fondamentale nel mantenimento della salute fisica, mentale ed emotiva. Nel nostro frenetico mondo moderno, dove le esigenze del lavoro, della tecnologia e della vita quotidiana si contendono costantemente la nostra attenzione, l'importanza di una qualità del sonno indiscussa non può essere sopravvalutata. Ecco perché tutti dovrebbero essere consapevoli del significato multiforme del sonno di alta qualità e del fatto che è fondamentale per mantenere una vita equilibrata e produttiva.

Una delle funzioni principali del sonno è quella di permettere all'organismo di ripristinarsi e curarsi<sup>1</sup>. Durante le fasi di sonno profondo, l'organismo è sottoposto a un complesso processo di riparazione e ringiovanimento dei tessuti, di rafforzamento del sistema immunitario e di regolazione dell'equilibrio ormonale. Per esempio, l'ormone della crescita, fondamentale per la riparazione cellulare e la crescita muscolare, viene rilasciato prevalentemente proprio durante le fasi di sonno profondo. E la privazione cronica del sonno interrompe questo processo riparativo, rendendo l'organismo vulnerabile alle malattie, a una guarigione più lenta e a una maggiore suscettibilità alle infezioni.

<sup>1</sup> Lavery S. (1997). *The healing power of sleep: How to Achieve Restorative Sleep Naturally*. Gaia Books.

È indiscutibile che la qualità del sonno sia strettamente legata alle funzioni cognitive e al benessere mentale<sup>2</sup>. Il sonno è fondamentale per il consolidamento della memoria, per l'apprendimento e per la risoluzione dei problemi. Durante il sonno REM (Rapid Eye Movement), il cervello elabora e organizza le informazioni raccolte durante la giornata, migliorando la conservazione della memoria e favorendo il pensiero creativo. I disturbi del sonno continui, invece, sono stati collegati a deficit cognitivi, a una minore capacità di concentrazione e a un maggiore rischio di disturbi neurodegenerativi, come il morbo di Alzheimer.

**Una buona notte fa un buon giorno.** Inoltre, il sonno e la salute mentale hanno una relazione bidirezionale. Se da un lato la carenza di sonno può contribuire a disturbi dell'umore (come l'ansia e la depressione), dall'altro queste condizioni possono interrompere i modelli di sonno, creando un ciclo che esacerba i sintomi di entrambi. Garantire una qualità del sonno indiscutibile è un passo fondamentale per mantenere una buona salute mentale e per prevenire l'insorgenza di disturbi dell'umore.

L'impatto emotivo di un sonno di qualità non può essere sottovalutato. Un sonno adeguato favorisce un'efficace regolazione emotiva e la gestione dello stress. La privazione del sonno può portare a una maggiore reattività emotiva, a irritabilità e incapacità di affrontare i fattori di stress. L'amigdala, una regione del cervello responsabile dell'elaborazione delle emozioni, diventa iperattiva nei soggetti privati del sonno, il che può portare a risposte emotive esagerate. D'altra parte, gli individui ben riposati sono meglio equipaggiati per gestire lo stress e mantenere l'equilibrio emotivo<sup>3</sup>.

Ma sta diventando sempre più evidente anche il legame tra la qualità del sonno e la salute metabolica. Il sonno, infatti, influenza diversi processi metabolici, tra cui la regolazione del glucosio, il controllo dell'appetito e la produzione di ormoni. La privazione cronica di sonno altera la sensibilità all'insulina, con conseguente aumento del rischio di diabete di tipo 2. Inoltre, un'insufficienza di sonno influisce sull'equilibrio della fame e sulla produzione di ormoni, causando un aumento dell'appetito e del desiderio di cibi ipercalorici e poco salutari.

Anche la gestione del peso è strettamente legata alla qualità del sonno. Le persone che soffrono di carenza di sonno hanno maggiori probabilità di ingrassare e di lottare contro l'obesità, a causa di un metabolismo alterato e di un comportamento alimentare modificato. Dare priorità al sonno come parte

<sup>2</sup> Telzer E.H., Fuligni A.J., Lieberman M.D., Galván A. (2013). The effects of poor quality sleep on brain function and risk taking in adolescence. *NeuroImage*, 71, 275-283.

<sup>3</sup> Rosenberg R.S. (2016). *The Doctor's Guide to Sleep Solutions for Stress and Anxiety: Combat Stress and Sleep Better Every Night*. Fair Winds Press.

di un approccio olistico alla salute può contribuire in modo significativo al mantenimento di un peso sano e alla riduzione del rischio di disturbi metabolici.

Ma anche l'impatto della qualità del sonno sulla produttività e sulle prestazioni cognitive non può essere ignorato, soprattutto in un mondo in cui l'efficienza e il rendimento sono molto apprezzati. La privazione del sonno compromette le capacità cognitive come il processo decisionale, la risoluzione dei problemi e il pensiero critico. Porta a una riduzione della vigilanza, a un rallentamento dei tempi di reazione e a un aumento degli errori nei compiti che richiedono concentrazione, quindi a una riduzione della produttività sul posto di lavoro, a una compromissione del rendimento scolastico e a una diminuzione generale delle funzioni cognitive.

La carenza di sonno rappresenta un rischio significativo per la sicurezza personale e il benessere pubblico. Gli incidenti legati alla stanchezza, sia sulla strada che nei settori ad alto rischio, sono una conseguenza comune della scarsa qualità del sonno<sup>4</sup>. Le alterazioni dei tempi di reazione e dell'attenzione causate dalla privazione del sonno rispecchiano gli effetti dell'intossicazione da alcol, rendendo gli individui privati del sonno più suscettibili agli incidenti. Dare priorità alla qualità del sonno non è solo una questione di salute personale, ma anche una responsabilità nei confronti della sicurezza propria e degli altri.

In conclusione, l'importanza di una qualità del sonno indiscussa va ben oltre il semplice riposo. Il sonno svolge un ruolo fondamentale per la salute fisica, le funzioni cognitive, il benessere emotivo e la qualità della vita in generale. Poiché la nostra società diventa sempre più frenetica e digitalmente connessa, l'importanza di riconoscere e affrontare il ruolo vitale del sonno diventa ancora più critica. Dando la priorità all'igiene del sonno, adottando abitudini sane e creando ambienti che favoriscano un sonno riposante, gli individui possono trarre i numerosi benefici offerti da un sonno di alta qualità. Come società, promuovere il valore della qualità indiscussa del sonno dovrebbe essere considerato un investimento nella salute umana, nella produttività e nel benessere generale.

<sup>4</sup> Hillman D.R., Lack L. (2013). Public health implications of sleep loss: the community burden. *Medical Journal of Australia*, 199(S8).

## CONSIGLI PRATICI

Ecco alcuni consigli pratici che ti aiuteranno a ottenere un sonno ristoratore.

**1. Stabilire un programma di sonno coerente.** Il corpo ha un orologio interno che si nutre di routine. Vai a letto e svegliati alla stessa ora ogni giorno, anche nei fine settimana. La costanza ti aiuta a regolare il ciclo sonno-veglia del corpo, rendendo più facile l'addormentamento e il risveglio in modo naturale.

**2. Creare una routine rilassante per andare a letto.** Altrettanto importante è la routine che precede l'andare a letto. Decidi a che ora vuoi andare a letto e inizia la tua routine almeno 40 minuti prima: svolgi attività distensive per segnalare al tuo corpo che è arrivato il momento di rilassarsi. Tra queste, la lettura, lo stretching, gli esercizi di respirazione profonda o la meditazione. Evita attività stimolanti come l'uso di dispositivi elettronici con schermi luminosi.

**3. Ottimizzare l'ambiente in cui si dorme.** Fai della tua camera da letto un'oasi favorevole al sonno. Assicurati che il materasso e i cuscini offrano un sostegno e un comfort adeguati. Mantieni la stanza buia, silenziosa e a una temperatura confortevole. Considera l'uso di tende oscuranti, tappi per le orecchie o un apparecchio per il rumore bianco, se necessario.

**4. Limitare l'esposizione agli schermi.** La luce blu emessa da telefoni, tablet e computer può interferire con la produzione di melatonina, un ormone che regola il sonno. Cerca di spegnere gli schermi almeno un'ora prima di andare a letto o utilizza dispositivi con filtri integrati per la luce blu.

**5. Attenzione alla dieta.** Fai attenzione a cosa e quando si mangia e si beve prima di andare a letto. Evita pasti abbondanti, caffeina e alcolici, soprattutto la sera. Queste sostanze possono disturbare il sonno o rendere più difficile l'addormentamento.

**6. Rimanere attivi.** È dimostrato che un'attività fisica regolare migliora la qualità del sonno. Tuttavia, cerca di terminare un'attività fisica vigorosa almeno qualche ora prima di andare a letto, per dare al tuo corpo il tempo di rilassarsi.

**7. Gestire lo stress.** Livelli elevati di stress possono causare difficoltà di sonno. Pratica tecniche di rilassamento come lo yoga, la mindfulness o il journaling durante il giorno per calmare la mente prima di andare a letto.

**8. Limitare i pisolini.** Mentre brevi sonnellini energetici possono essere rinfrescanti, sonnellini diurni lunghi o irregolari possono interferire con il sonno notturno. Se devi fare un sonnellino, fallo breve e all'inizio della giornata.

**9. Limitare l'assunzione di liquidi prima di andare a letto.** Limita le probabilità di svegliarti nel cuore della notte per andare in bagno riducendo l'assunzione di liquidi nelle ore che precedono il momento di andare a letto.

# Trova la tua grandezza

## Un viaggio verso la fiducia e lo scopo

“Non tutti possono essere famosi, ma ognuno può essere grande, perché la grandezza è determinata dal servizio agli altri”.

Martin Luther King Jr.

Nel vasto mosaico dell’esistenza umana, ogni individuo possiede potenzialità, talenti e capacità uniche che aspettano di essere portate alla luce.

Questa grandezza latente, spesso nascosta sotto strati di dubbi e pressioni sociali, è la chiave per costruire fiducia e scopo nella vita. La ricerca della “grandezza” non è solo un luogo comune, ma un viaggio profondo verso la scoperta e la realizzazione di sé. Tutti dovrebbero capire perché è importante intraprendere questo viaggio e come farlo può aiutare gli individui a costruire la loro fiducia e il loro scopo.

Gli esseri umani sono innatamente portati a cercare un significato e una realizzazione nella loro vita e, per farlo, spesso devono partire dalla ricerca della grandezza che può essere definita come la realizzazione del proprio potenziale e di un impatto positivo sulla propria comunità. Sebbene la grandezza possa manifestarsi in varie forme – dai risultati artistici alle scoperte scientifiche, dalla leadership negli affari agli atti di gentilezza – la sua essenza risiede nel riconoscimento e nell’utilizzo dei propri punti di forza.

**Scoperta di sé e autenticità.** La ricerca della propria grandezza inizia con un profondo viaggio alla scoperta di sé. Richiede un’introspezione e una profonda comprensione dei propri valori, delle proprie passioni e dei propri talenti. Esplorando questi aspetti di sé, gli individui possono allineare le loro azioni e le loro scelte con il loro io autentico, portando a un senso di realizzazione e di scopo. Quando si riconosce ciò che davvero è il cuore del proprio

io, si può tracciare un percorso che è unicamente nostro, ed è più importante rispetto al conformarsi alle aspettative della società o perseguire obiettivi che non sono allineati con il nostro vero io.

**Aumentare la fiducia in se stessi.** La fiducia in se stessi è la pietra angolare del successo in qualsiasi impresa. Quando si scopre la nostra grandezza, si attinge a una fonte di sicurezza che ci spinge ad andare avanti. Questa ritrovata fiducia deriva dalla consapevolezza di percorrere un cammino che risuona con il proprio essere, il che rende più facile superare battute d'arresto e fallimenti. La fiducia non consiste solo nel credere nelle proprie capacità, ma anche nel credere in se stessi nella sua totalità. Quando abbracciamo la nostra grandezza, abbracciamo noi stessi, con difetti e tutto il resto, il che ci autorizza ad affrontare le sfide con resilienza.

**Scopo di nutrimento.** Lo scopo è la forza trainante di una vita significativa. Quando troviamo la nostra grandezza, scopriamo il nostro scopo unico. Ci rendiamo conto di come i nostri talenti e le nostre passioni possano contribuire al miglioramento del mondo che ci circonda. Questo senso di scopo infonde alle nostre azioni un senso e un significato, dandoci una ragione convincente per svegliarci ogni giorno e perseguire i nostri obiettivi. Lo scopo fornisce chiarezza e direzione, aiutandoci a fare scelte in linea con i nostri valori e con la nostra visione a lungo termine.

**Superare la paura e i dubbi su se stessi.** La paura e i dubbi su se stessi spesso impediscono alle persone di realizzare il loro vero potenziale. Creano barriere mentali che limitano la creatività e ostacolano la crescita personale. Quando si intraprende il viaggio per trovare la propria grandezza, si affrontano questi timori e questi dubbi a testa alta. Impariamo ad accettare le sfide e a vederle come opportunità di crescita. Man mano che si ottengono piccole vittorie lungo il percorso, il dubbio su se stessi diminuisce gradualmente e si diventa più resistenti di fronte alle avversità.

**Promuovere la resilienza.** La vita è piena di sfide, battute d'arresto e colpi di scena inaspettati. Tuttavia, quando troviamo la nostra grandezza, sviluppiamo un profondo pozzo di resilienza. Questa resilienza nasce da un forte senso dello scopo e dalla fiducia nelle proprie capacità. Ci permette di riprenderci dai fallimenti e dalle battute d'arresto, imparando da ogni esperienza e usandola come trampolino di lancio verso i nostri obiettivi. La resilienza è una componente chiave della fiducia e del successo e si coltiva attraverso la ricerca della grandezza.



**Ispirare gli altri.** Il viaggio alla ricerca della propria grandezza non riguarda solo la crescita personale, ma anche l'ispirazione per gli altri. Quando abbracciamo la nostra unicità e perseguiamo le nostre passioni con dedizione, diventiamo un faro di ispirazione per coloro che ci circondano. La nostra storia diventa una testimonianza del potere della scoperta di sé e del perseguimento dei propri sogni. Questo effetto a catena può portare a una trasformazione positiva della comunità e persino della società nel suo complesso.

**Realizzare l'appagamento.** In fondo, la ricerca della grandezza consiste nel raggiungere un profondo senso di appagamento nella vita. Quando si vive in modo autentico, si abbraccia il proprio scopo e si superano le sfide con fiducia e resilienza, si prova un profondo senso di appagamento. Il successo materiale da solo non può fornire la felicità duratura che deriva dal vivere in allineamento con il proprio vero io e dall'avere un impatto positivo sul mondo.

In conclusione, il viaggio per “trovare la propria grandezza” è un percorso cruciale per costruire la fiducia e avere un chiaro scopo nella vita. Questo percorso implica la scoperta di sé, l'autenticità, l'aumento della fiducia in se stessi, il nutrimento dello scopo, il superamento della paura e dei dubbi, la promozione della resilienza e l'ispirazione per gli altri.

È un viaggio che consente alle persone di riconoscere il proprio potenziale unico e di avere un impatto significativo sul mondo.

Intraprendendo questo viaggio, gli individui non solo migliorano la propria vita, ma contribuiscono anche al bene della società. Alla fine, trovare la propria grandezza non è solo una ricerca personale; è una chiamata a sbloccare l'intero spettro del potenziale umano per il miglioramento del mondo.

## CONSIGLI PRATICI

Ecco alcuni consigli pratici per aiutarti a trovare la tua grandezza.

**1. Riflessione su se stessi.** Inizia riflettendo su quali sono i tuoi valori, le tue passioni e i tuoi interessi. Capisci cosa conta veramente per te e cosa ti spinge a motivarti.

**2. Tenere un diario.** Tieni un diario in cui documentare i tuoi pensieri, sentimenti ed esperienze. Con il tempo possono emergere schemi che rivelano i tuoi talenti.

**3. Apprendimento continuo: abbracciare l'apprendimento permanente.** Cerca le opportunità di acquisire nuove conoscenze e competenze in base ai tuoi interessi e obiettivi.

**4. Costruire la resilienza: capire che le battute d'arresto e i fallimenti fanno parte del viaggio.** Sviluppa la resilienza per riprenderti dalle sfide con una forza e una determinazione ritrovate.

**5. Trovare mentori e modelli di ruolo.** Cerca la guida dei mentori e impara dalle esperienze di coloro che hanno raggiunto la grandezza nel campo o nell'ambito che hai scelto.

**6. Cercare un feedback.** Sii aperto alle critiche costruttive e al feedback di colleghi, mentori ed esperti. Utilizza il feedback come strumento di crescita.

**7. Abbracciare la passione.** Persegui le attività che ti entusiasmano davvero. La passione alimenta la motivazione e può portare a risultati eccezionali.

**8. Interessi dell'infanzia.** Rifletti sulle attività che ti attiravano quando eri bambino. Gli interessi dell'infanzia spesso forniscono indizi sui tuoi talenti innati.

**9. Esplorare gli hobby.** Persegui gli hobby e gli interessi che ti intrigano. Impegnarsi in queste attività può far emergere talenti nascosti.

# Trova il tempo

**È necessario creare tempo  
per le cose che contano**

“Sfrutta al massimo il tuo tempo.  
Non lo sprecare aspettando tempi migliori.  
Trova la bellezza di ogni giorno”.  
Cheryl Richardson

Nel nostro mondo frenetico, in cui il tempo sembra spesso una risorsa scarsa, è fondamentale riflettere sull'importanza di dedicare tempo alle cose che contano davvero nella nostra vita. Dalle relazioni personali alla cura di sé, fino al perseguimento delle nostre passioni e dei nostri sogni.

Dedicare tempo a questi aspetti essenziali della vita può avere un impatto profondo sul nostro benessere, sulla nostra felicità e sulla nostra realizzazione generale. Dedicare del tempo alle cose che contano è di fondamentale importanza e può portare benefici alla nostra salute fisica, mentale ed emotiva, e di conseguenza si possono ottenere effetti positivi per la società nel suo complesso.

**Nutrire le relazioni.** Uno degli aspetti fondamentali della vita riguarda le relazioni con gli altri. Che si tratti di trascorrere del tempo di qualità con i membri della famiglia, di mantenere le amicizie o di favorire i legami sentimentali, queste relazioni contribuiscono in modo significativo al nostro benessere emotivo. Tuttavia, nella frenesia della vita quotidiana, spesso ci troviamo a dare la priorità al lavoro e ad altri impegni rispetto al trascorrere del tempo con i nostri cari.

Dedicare tempo alle relazioni è essenziale perché ci permette di entrare in contatto con gli altri in modo più profondo, di costruire fiducia e di creare ricordi duraturi. Le relazioni forti fungono da sistema di sostegno nei momenti difficili e forniscono un senso di appartenenza e di scopo. Trascurarle può portare a sentimenti di solitudine, isolamento e rimpianto. Pertanto,

dedicare del tempo ai propri cari non è solo una scelta, ma un investimento vitale per la nostra salute emotiva.

**Cura di sé e benessere.** Nella ricerca del successo e della produttività, spesso trascuriamo l'aspetto più cruciale della nostra vita: noi stessi. La cura di sé è alla base del benessere fisico, mentale ed emotivo. Comprende attività come l'esercizio fisico, la meditazione, gli hobby e il relax. Purtroppo, molte persone considerano la cura di sé come un lusso che non possono permettersi nella loro vita frenetica. Ma dedicare del tempo alla cura di sé non è egoismo, piuttosto è una forma di investimento necessaria per il proprio futuro. Trascurare il nostro benessere può portare a burnout, stress e problemi di salute fisica. Quando diamo priorità alla cura di noi stessi, invece, ricarichiamo le batterie, riduciamo lo stress e miglioriamo la nostra salute generale. Questo, a sua volta, ci permette di essere più produttivi, presenti e meglio attrezzati per affrontare le sfide della vita.

**Perseguire passioni e sogni.** Ognuno di noi ha passioni, interessi e sogni unici che ci rendono ciò che siamo. Tuttavia, è fin troppo facile relegare queste passioni in secondo piano mentre diamo la priorità ad altre responsabilità. Tuttavia, trovare il tempo per le nostre passioni e i nostri sogni è fondamentale per la crescita personale, per la nostra realizzazione e per il senso dello scopo. Quando investiamo del tempo nel perseguire le nostre passioni, proviamo un profondo senso di gioia e di realizzazione. Questo non solo migliora il nostro benessere mentale ed emotivo, ma favorisce anche la creatività e l'innovazione. Inoltre, perseguendo i nostri sogni, ispiriamo gli altri a fare lo stesso, creando una cultura della passione e dello scopo nelle nostre comunità.

**Raggiungere un equilibrio tra lavoro e vita privata.** Conciliare lavoro e vita privata è una sfida che molti individui devono affrontare nella società odierna. L'incessante ricerca del successo professionale spesso porta al superlavoro e al burnout, causando danni alla nostra salute (sia fisica che mentale). Dedicare del tempo alla vita personale è essenziale per raggiungere un sano equilibrio tra lavoro e vita privata.

Dare priorità alla vita personale, infatti, permette di ricaricarci, di ridurre lo stress e di mantenere un senso di equilibrio. Questo equilibrio non solo aumenta il nostro benessere, ma migliora anche le nostre prestazioni sul lavoro. I datori di lavoro riconoscono sempre più l'importanza dell'equilibrio tra lavoro e vita privata, in quanto porta ad avere dipendenti più felici, più impegnati e più produttivi.

**Promuovere il senso di gratitudine.** Prendersi del tempo per apprezzare le cose che contano nella nostra vita favorisce il senso di gratitudine. Quando

riflettiamo sulle nostre benedizioni e sulle persone che arricchiscono la nostra vita, sviluppiamo un apprezzamento più profondo per ciò che abbiamo. La gratitudine è una potente emozione positiva che è stata collegata a una maggiore felicità, a una migliore salute mentale e a un miglioramento delle relazioni.

Dedicando del tempo alla gratitudine, spostiamo la nostra attenzione da ciò che ci manca a ciò che possediamo: si tratta di un cambiamento di prospettiva che può avere un effetto trasformativo sulla nostra visione complessiva della vita, aiutandoci ad affrontare le sfide con resilienza e ottimismo.

**Contribuire a una società più sana.** L'importanza di dedicare tempo alle cose che contano va oltre il benessere individuale. Ha anche un profondo impatto sulla società nel suo complesso. Quando gli individui danno priorità alle loro relazioni, al benessere e alle passioni, diventano più felici, più compassionevoli e più impegnati nelle loro comunità.

Relazioni più forti portano a comunità più solidali e connesse. Le persone che danno priorità alla cura di sé hanno meno probabilità di gravare sui sistemi sanitari con problemi di salute prevenibili. Perseguire passioni e sogni può portare a soluzioni innovative contribuendo a una società "più sana". Un approccio equilibrato tra lavoro e vita privata si traduce in una forza lavoro più felice e produttiva.

In conclusione, in un mondo sempre più frenetico, trovare il tempo per le cose che contano non è un lusso ma una necessità. Dare priorità alle relazioni, alla cura di sé, alle passioni e a un approccio equilibrato tra lavoro e vita privata è essenziale per il nostro benessere fisico, mentale ed emotivo. Inoltre, contribuisce a creare una società più felice e soddisfatta.

Dedicando tempo alle cose che contano, coltiviamo le nostre relazioni, miglioriamo il nostro benessere e perseguiamo i nostri sogni. Promuoviamo un senso di gratitudine e contribuiamo positivamente alle nostre comunità. Così facendo, non solo quindi miglioriamo la nostra vita, ma creiamo anche un effetto a catena di positività e soddisfazione che si estende ben oltre noi stessi. In questo modo, possiamo ritrovare la felicità, ma anche un senso più profondo dello scopo e del significato della nostra vita.

## CONSIGLI PRATICI

Creare tempo per le cose importanti richiede una pianificazione intenzionale e una definizione delle priorità. Ecco alcuni consigli pratici per aiutarti a trovare più tempo per le cose importanti.

**1. Tenere traccia di come impieghi il tuo tempo per alcuni giorni o una settimana.** Questo ti aiuterà a identificare le attività che fanno perdere tempo e che possono essere ridotte o eliminate. Identifica le attività che non contribuiscono ai tuoi obiettivi o valori e riducile o eliminale. Tra queste possono esserci l'eccesso di social media, di TV o di altre distrazioni.

**2. Delegare agli altri determinati compiti (quando è possibile).** La delega è efficace sia al lavoro che a casa perché permette di concentrarsi su attività più importanti.

**3. Imparare a dire di no.** Rifiutare educatamente le richieste o gli impegni che non sono in linea con le tue priorità è essenziale per proteggere il tuo tempo.

**4. Attività simili in batch.** Raggruppa compiti simili e affrontali in un'unica soluzione: in questo modo si riduce il tempo speso per passare da un tipo di attività all'altra.

**5. Utilizzare blocchi di tempo.** Tieni un'agenda dettagliata o un calendario digitale per programmare il tuo tempo. Blocca periodi specifici per attività importanti e assegna blocchi di tempo specifici per attività lavorative o personali mirate. Rispetta il più possibile questi blocchi di tempo.

**6. Ottimizzare il tempo di viaggio.** Se possibile, utilizza il tempo di viaggio per attività produttive come l'ascolto di podcast educativi, audiolibri o telefonate importanti.

**7. Stabilire le scadenze.** Assegna scadenze realistiche a compiti e progetti. Questo aggiunge un senso di urgenza e previene la procrastinazione.

**8. Usare la tecnologia con saggezza.** Fai attenzione a come utilizzi la tecnologia. Le applicazioni e gli strumenti possono essere preziosi per la gestione del tempo, ma possono anche essere fonte di distrazione.

**9. Automatizzare le attività ripetitive.** Automatizza le attività di routine, ove possibile, come il pagamento delle bollette, il filtraggio delle e-mail e i promemoria degli appuntamenti.

# Lo devi a te

## Coltivare uno stile di vita più sano dal punto di vista mentale, fisico ed emozionale

“Devi dare a te stesso lo stesso amore che dai gratuitamente agli altri”.  
Brené Brown

Nel mondo frenetico e interconnesso in cui viviamo, il concetto di “sei in debito con te stesso”<sup>1</sup> si è imposto come una potente filosofia per coltivare uno stile di vita più sano. Alcuni autori hanno presentato questa idea come un debito verso noi stessi, qualcosa di dovuto o come un obbligo che ognuno ha verso se stesso: in pratica si tratta di sentirsi davvero responsabili di noi stessi.

Questa idea sottolinea l'importanza dell'autoresponsabilità, della cura e del miglioramento di sé in vari aspetti della vita, in particolare nel campo del benessere mentale, fisico ed emotivo. Ma questo concetto sottolinea anche l'importanza e il dovere che abbiamo nei nostri confronti di dare priorità alla nostra salute e alla nostra felicità.

Esploriamo allora il concetto di “sei in debito con te stesso” e come questo contribuisca a uno stile di vita più sano sia a livello mentale, che fisico ed emotivo.

**Benessere mentale: autoriflessione e crescita.** Alla base della filosofia del “lo devi a te stesso” c'è il riconoscimento che la salute mentale è una componente essenziale del benessere generale. Coltivare una mentalità più sana implica un impegno all'autoriflessione e alla crescita personale. Assumendoci la responsabilità del nostro benessere mentale, intraprendiamo un viaggio alla scoperta di noi stessi e del nostro miglioramento. Una buona crescita della mindfulness (o consapevolezza di sé) aiuta a comprendere cosa dobbiamo fare

<sup>1</sup> Thomas E. (2022). *You owe you, Ignite Your Power, Your Purpose and Your Why*. Rodale Books.

per noi stessi e per la nostra salute mentale. Le persone che abbracciano questo concetto danno priorità a pratiche come la meditazione<sup>2</sup>, la scrittura di un diario<sup>3</sup> e/o la terapia per acquisire una visione più completa dei propri pensieri e delle proprie emozioni. Capiscono, infatti, che riconoscere e affrontare i propri difficoltà mentali è una forma di rispetto e di autocompassione. La filosofia del “sei in debito con te stesso”, invece, incoraggia la definizione e il perseguimento di obiettivi significativi. Si tratta di riconoscere che i propri sogni e le proprie aspirazioni sono importanti e che si ha il dovere di lavorare per raggiungerli. Quando le persone prendono sul serio questa responsabilità, spesso si scoprono più motivate, appagate e mentalmente resistenti. In sintesi, il concetto di “tu devi” promuove il benessere mentale enfatizzando l’autoriflessione, l’autoconsapevolezza e la crescita personale. Consente agli individui di dare priorità alla propria salute mentale, portando a una maggiore resilienza e realizzazione.

**Salute fisica: il fondamento del benessere.** La salute fisica è un altro aspetto cruciale di uno stile di vita più sano e il concetto del “tu lo devi a te stesso” gioca un ruolo significativo nel mantenerla e migliorarla. Quando parliamo di salute fisica, ci riferiamo a fattori come l’alimentazione, l’esercizio fisico, il sonno e le scelte di vita in generale. Secondo la filosofia del “tu lo devi a te stesso”, le persone riconoscono di avere il dovere di dare priorità alla propria salute fisica. Questo inizia con l’adozione di una dieta equilibrata e di una regolare attività fisica. Così facendo, le persone investono nel loro benessere a lungo termine, riducendo il rischio di malattie croniche e migliorando la qualità di vita complessiva. Nella nostra vita frenetica, è facile dare priorità al lavoro e agli altri impegni rispetto al sonno, ma questo spesso va a scapito della nostra salute. Abbracciare il concetto di autoresponsabilità significa riconoscere che il sonno è un aspetto fondamentale della cura di sé<sup>4</sup>, essenziale per le funzioni cognitive, per la stabilità emotiva e per il recupero fisico. Incorporare tecniche di gestione dello stress è un altro aspetto chiave della filosofia del “tu devi” nel campo della salute fisica. Lo stress cronico può avere effetti dannosi sul corpo<sup>5</sup> e le persone che si assumono la responsabilità del proprio benessere cercano di adottare strategie come la meditazione, lo yoga o semplicemente di prendersi del tempo per rilassarsi e mitigare gli effetti negativi dello stress. Il concetto del “sei in debito

<sup>2</sup> Brown K.W., Ryan R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.

<sup>3</sup> Williams G., Gerardi M.B., Gill S.L., Soucy M.D., Taliaferro D. (2009). Reflective Journaling: Innovative Strategy for Self-Awareness for Graduate Nursing Students. *International Journal for Human Caring*, 13(3), 36-43.

<sup>4</sup> V. capitolo I. *Dormi meglio*.

<sup>5</sup> Timmins W.G. (2008). *The Chronic Stress Crisis: How Stress Is Destroying Your Health and What You Can Do to Stop It*. AuthorHouse.