

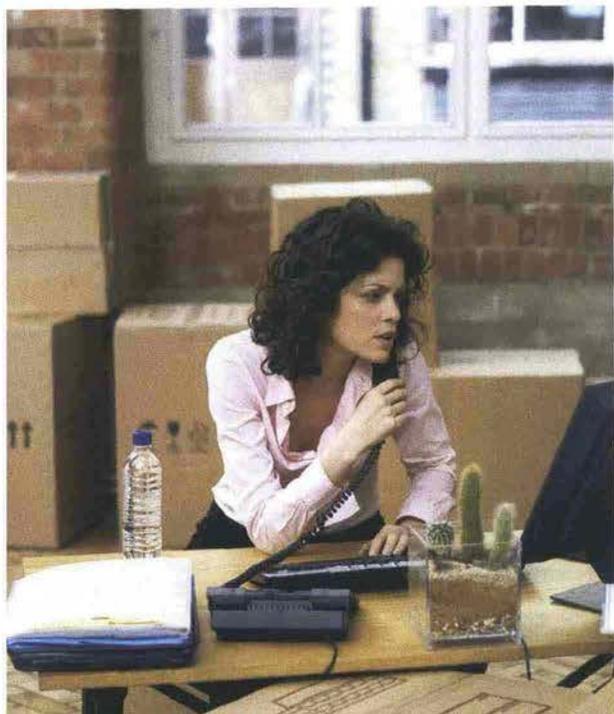
attualità > sotto la lente

di Silvia Messa - s.messa@millionaire.it

Obiettivo: usare l'estate
per vivere e lavorare meglio.
Difficile ma non impossibile.
Ecco 10 dritte da mettere
in pratica. Subito

10 strategie

per migliorarsi la vita



1 liberati dal posto fisso

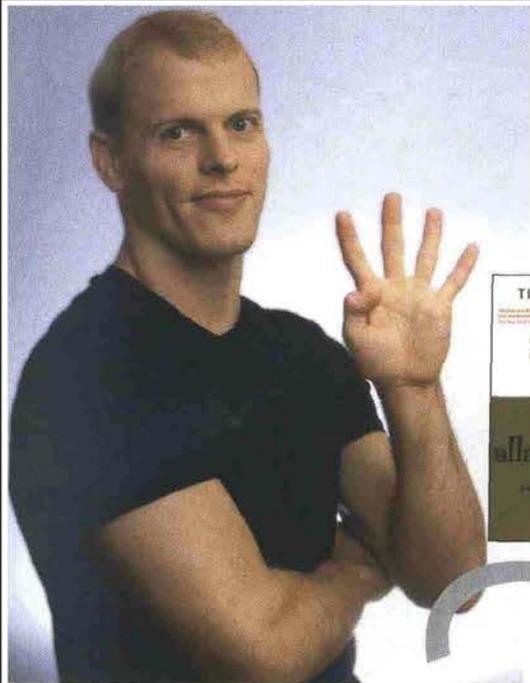
Per qualcuno mettersi in proprio è una vocazione. Per altri è una scelta obbligata: per uscire dal precariato, per guadagnare di più, per operare in maggiore autonomia. Tante le difficoltà, ma enormi per tutti sono le soddisfazioni. Non a caso mettersi in proprio attira un numero sempre crescente di persone, donne comprese. Mettersi in proprio significa mettere alla prova se stessi, ma il successo dipende da innumerevoli fattori. Secondo l'Università Bocconi di Milano, la voglia d'impresa è in crescita: nel 2007 il 5% degli italiani ha avviato un'attività. La nuova imprenditorialità è concentrata per due terzi nel settore dei servizi, a basso contenuto tecnologico: il 37,5% dei nuovi imprenditori apre negozi, ristoranti e assicurazioni, mentre il 31,3% opera nei servizi d'impresa (analisi dati, telemarketing e traduzioni). Ma chi sono i nuovi imprenditori? Giovani, di età compresa tra 25 e 34 anni e ben istruiti. Il 36% ha una laurea. INFO: www.unibocconi.it/enter

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

2

cambia idea (se necessario!)

Cambiare idea? È difficile, ci costa energia e tempo. L'essere umano è conservatore per natura. Preferisce restare ancorato a quel che pensa e ignorare la realtà, piuttosto che cambiare idea. Eppure una mente elastica e aperta al nuovo ci fa capire al volo quando le circostanze cambiano ed è importante adottare un nuovo comportamento. Essere flessibili ci migliora la vita. **Un consiglio? Allenatevi a cose nuove! Esplorando negli interessi, nella musica, nella lettura, nelle riviste, nelle relazioni sociali.** Leggendo o ascoltando anche l'opinione di chi è molto lontano da voi. E, niente paura, questo non vuol dire essere incoerenti. «La coerenza è un valore nella nostra società. Ci fa apparire come persone integrate e affidabili, porta gli altri (e noi stessi) ad avere una migliore opinione di noi» commenta Nicoletta Cavazza, docente di Psicologia sociale all'Università di Modena e Reggio Emilia. È la coerenza a tutti i costi che ci frega.



lavora 4 ore a settimana

Quattro ore alle settimana. Ricchi e felici lavorando 10 volte meno (Cairo, 15 euro). È questo il titolo ammiccante di un best seller americano appena arrivato in Italia. L'autore, Timothy Ferriss (foto sopra), ex imprenditore e ora dirigente, racconta di essere passato da una retribuzione di 40mila dollari l'anno lavorando 80 ore la settimana a 40mila dollari al mese lavorando solo quattro ore la settimana. Com'è possibile? Abbiamo provato a leggere il libro e l'impressione è stata quella di trovarsi di fronte all'ennesimo manuale americano dove ti martellano pochi concetti fino allo sfinimento, ma qualche input interessante l'abbiamo trovato. Ecco:

- › Il lavoro perfetto è quello che richiede il minor tempo, eliminando impegni e dispersioni, clienti e partner poco produttivi, e, automatizzando (magari ricorrendo ad assistenti virtuali, dove la forza lavoro costa meno), usando la tecnologia per lavorare viaggiando.
- › Superate la cultura dell'orario di lavoro 9-18. Per abbreviare il tempo in ufficio, limitate i compiti all'essenziale e restringete le tabelle di marcia.
- › Chiedetevi, più volte al giorno: sono produttivo o soltanto attivo? Sto inventando delle cose da fare



per evitare quelle importanti? Imparate a gestire il tempo.

› Non fatevi travolgere dal fiume di informazioni che assorbono tempo ed energie. Scegliete l'ignoranza selettiva: poche ore di lettura veloce, orientata ai risultati, approccio minimale ai problemi del mondo. Usate intermediari fidati che vi riassumano sempre quello che accade.

INFC: www.fourhourworkweek.com

4 pensa positivo

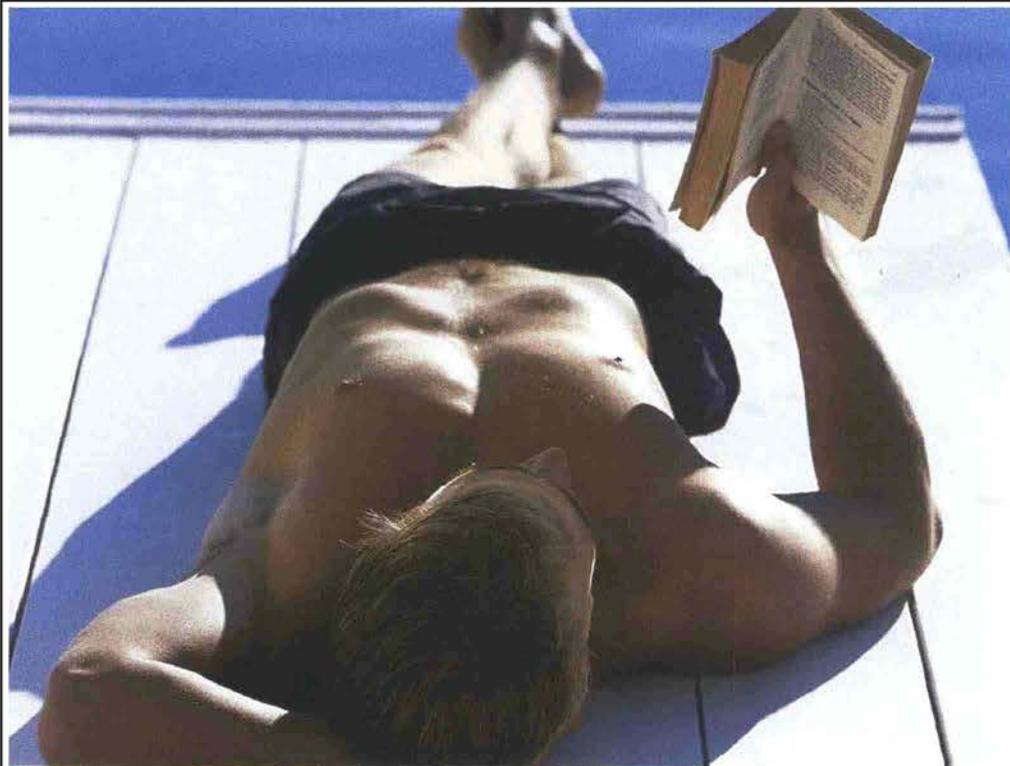
Avete presente il trito e ritrito concetto del "pensiero positivo"? Oggi ritorna con una nuova veste. Si chiama legge dell'attrazione ed è arrivata in Italia con *The secret*, saggio-manuale e dvd di Rhonda Byrne, che sembra abbia venduto oltre 16 milioni di copie in tutto il mondo. Il concetto base: la gente si concentra su quello che non vuole e non su quello che vuole. Pensa continuamente a cose negative, si lamenta per quello che non va, anziché pensare a quello che vuole. Risultato: i pensieri si attraggono. Se penso bene, mi arriva il bene. Penso male? Mi arriva il male. «*The Secret in fondo è questo: avere consapevolezza del proprio pensiero, affinché ciò che io penso accada nella mia vita*» spiega Marco Columbro, sostenitore del manuale e del metodo. Su "cuor contento il ciel l'aiuta" non ci piove. Molto americana la carrellata di testimonial, tra filosofi, scrittori e "guaritori" presenti nel libro e nel dvd, ma allenarsi al pensiero positivo rende. Anche se non è facile. Provateci...



studia una lingua, dal russo all'arabo

Ogni pmi europea attiva nell'export manda in fumo circa 100mila euro all'anno, a causa dell'ignoranza in materia di lingue straniere. Lo rivela un recente studio della Commissione Europea. L'inglese è l'idioma più diffuso, ma il continuo ampliamento del mercato fa sì che altre lingue diventino importanti: russo e tedesco sono importanti in molti Paesi dell'Est europeo, francese e spagnolo sono indispensabili in Africa e Sud America, arabo e cinese rap-

presentano la chiave d'accesso per i nuovi mercati. Intanto per favorire gli spostamenti dei lavoratori, l'Unione Europea ha istituito il Passaporto Europeo delle lingue. È una delle parti dell'Europass (www.europass.cedefop.europa.eu) e serve per certificare il livello di conoscenza di una lingua, un'autovalutazione basata su capacità di espressione e comprensione di una lingua straniera dal livello più basso (A1) a quello più avanzato (C2).



www.ecostampa.it

leggi di più

«Chi vive, vive la propria vita; chi legge vive anche le vite degli altri. Ma poiché una vita esiste in relazione con le altre vite, chi non legge non entra in questa relazione e dunque non vive nemmeno la propria vita. La perde» ha detto lo scrittore Ferdinando Camon. Eppure **in Italia si legge pochissimo: quelli che l'anno scorso hanno letto almeno un libro sono solo il 43% della popolazione.** I lettori forti, quelli che leggono più di sette libri, sono meno del 6% degli italiani.

Ma se proprio fate fatica con la parola scritta, ascoltate i libri. Le vendite di audiolibri sono in salita, i cataloghi degli editori si arricchiscono di titoli su cd e in mp3. È nata anche l'Associazione Editori Audiolibri fondata da Edizioni Full Color Sound, Emons Audiolibri, Il Narratore Audiolibri. «Contro il bombardamento delle immagini cui siamo soggetti, ci sembra fondamentale riscoprire l'importanza dell'ascolto (oltre che del silenzio), che apre un nuovo spazio per l'immaginazione e scuote dalla passività».



6 alla scrivania, collo in relax

Contro il mal di testa da troppo lavoro arriva lo stretching da scrivania. È un'iniziativa del professor Franco Mongini dell'Ospedale Molinette di Torino condotta su 400 dipendenti del Comune. «Agli impiegati è stato chiesto di eseguire una serie di esercizi di stretching ogni due o tre ore e di acquisire una piena consapevolezza delle posizioni che il corpo assume al lavoro. Così una serie di "Post-it" sono stati posizionati ovunque per ri-

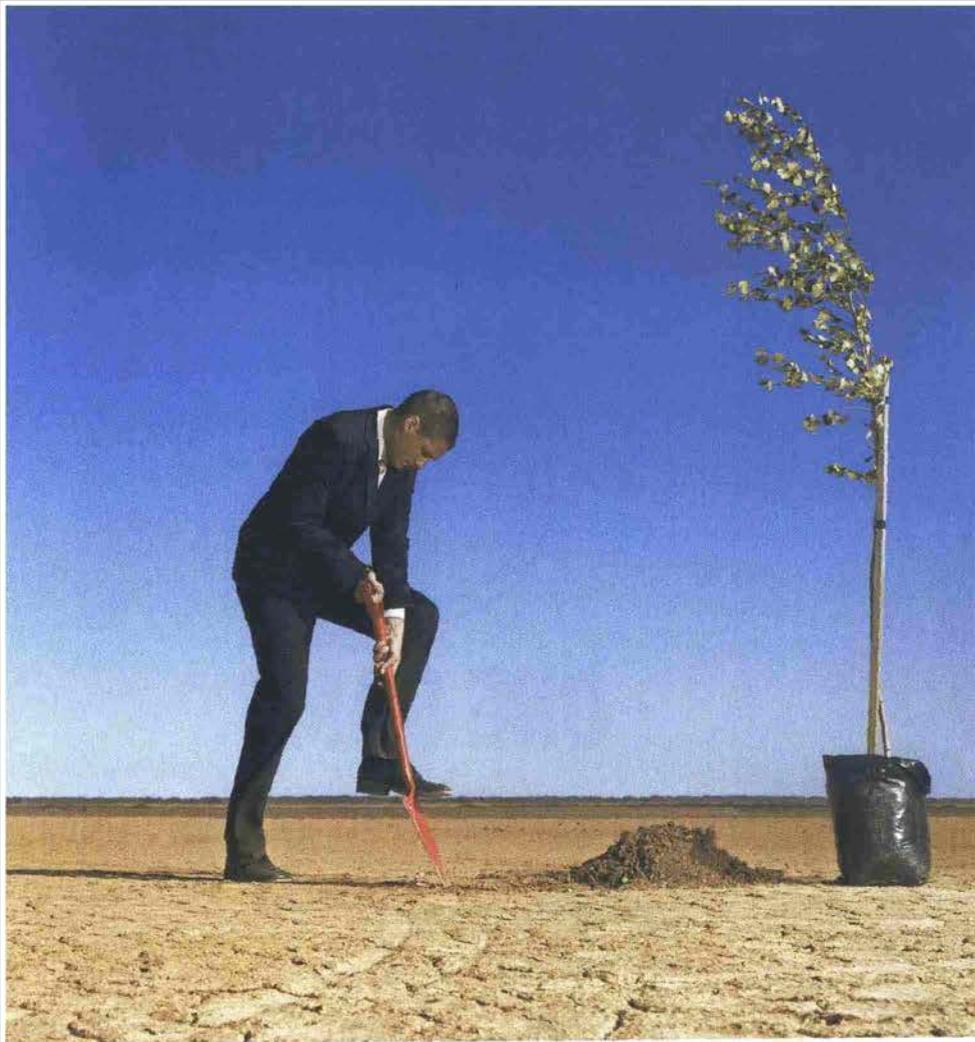
cordare loro di evitare una contrazione eccessiva dei muscoli della testa del collo durante l'attività lavorativa» spiega Mongini. «Il programma includeva anche uno o due periodi di 10-15 minuti, durante i quali i soggetti eseguivano, a casa su una comoda poltrona, un esercizio di rilassamento applicando al contempo degli impacchi caldi su guance, collo e spalle. I metodi adottati sono relativamente semplici e la risposta positiva da parte degli impiegati suggerisce che il programma verrebbe accettato molto positivamente anche in altri ambienti di lavoro» conclude Mongini.



8 sviluppa il tuo carisma

Barack Obama, in corsa per le elezioni presidenziali americane, è amichevole e aperto, all'inizio dei suoi discorsi. Ma quando arriva ai problemi da affrontare e pronuncia impegni, si fa serio. I palmi delle mani si girano verso il basso, indica con il dito. Il segreto del suo carisma? Alternare in modo netto due atteggiamenti opposti. Lo sostiene Emanuele Maria Sacchi, autore de *I segreti del carisma. Racconti emozionanti, tecniche concrete e azioni mirate per chi vuole sviluppare autorevolezza, credibilità e capacità di attrarre* (Franco Angeli, 17 euro). «Per alcuni, il carisma è una dote innata. Ma si può sviluppare, come le capacità nella ven-

dità» spiega Sacchi, consulente e trainer. «Ci sono persone che hanno uno stile partecipativo, sono disponibili, gentili. Altre, invece, ne hanno uno direttivo, sono determinate, critiche, dure. Molti scelgono una via di mezzo, ma si ritrovano in un'area grigia. **Chi ha carisma agisce per estremi: passa con decisione da momenti di affabilità ad altri di autorità.** E il linguaggio corporeo, l'alternanza tra palmi aperti, in alto, come gesto di apertura, e chiusi, in basso, come gesto di determinazione e imposizione, da una parte rileva i due estremi del carisma, dall'altra può svilupparlo e farlo percepire».



10

pianta un albero

Jose Marti, poeta e scrittore che ha guidato il movimento per l'indipendenza cubana, un tempo disse che ci sono tre cose che ogni persona dovrebbe fare nella propria vita: piantare un albero, avere un figlio e scrivere un libro. Siete d'accordo? Libro e figlio a parte, l'albero cresce forte con le nostre cure e il passare degli anni, produce ombra, in molti casi fiori e frutti. E depura l'aria: una pianta assorbe, al giorno, 13-15 mg di CO2 per ogni dm quadrato di superficie fogliare e rilascia ossigeno con la fotosintesi. Un albero del diametro di un metro e altezza petto di un uomo, rilascia 0,31 kg di ossigeno al giorno. Ce ne vogliono meno di tre per compensare quello che consuma un uomo in un giorno per la respirazione. Per questo anche il nostro albero farà la sua parte. Qualcuno con gli alberi fa anche impresa, occupandosi di manutenzione del verde, di recupero del legno, di produzione di cippati e pellets per le nuove stufe ecologiche.

Su www.creampresa.it si vendono kit di autoformazione per avviare questi business. Se non potete piantare un albero con le vostre mani, potete contribuire con offerte in denaro alla piantumazione di zone aride. La spagnola Tree-Nation (www.tree-nation.com) vuole far crescere ottomila alberi nel Sahara. Versando da 10 a 75 euro, a seconda della pianta, potete comprare o regalare il vostro baobab o la vostra acacia, conoscendo la sua precisa collocazione. Il progetto ha la benedizione dell'Unep (United Nation Environment Programme) che costruisce una riserva naturale in Niger.

9

impara uno sport nuovo

Lo sport migliora la vita. Impararne uno nuovo apre nuovi orizzonti. I benefici fisici li conosciamo tutti. L'Italia è tra i Paesi europei più colpiti dal sovrappeso. L'alimentazione è fondamentale, ma lo sport può fare molto. Non si tratta solo di bruciare calorie. Le pratiche sportive hanno effetti positivi sulla nostra mente, ci fanno sentire meglio.

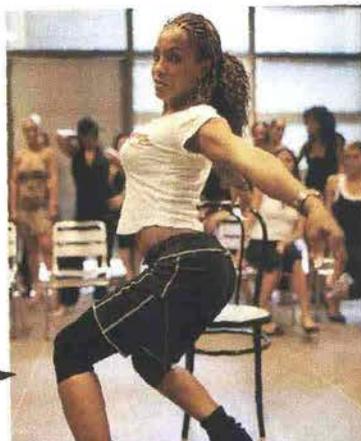
C'è chi adora gli sport di squadra, calcio *in primis*, anche per l'aspetto sociale della pratica. C'è chi invece gareggia con se stesso, in palestra. Per chi vuole abbinare sudore, divertimento e moda, ecco i nuovi ibridi tra sport e danza e rivistazioni di vecchi sport, lanciati a maggio alla Fiera del wellness di Rimini.

- » Zumba: ti rimette in forma coi ritmi caraibici.
- » Tectonik, pratica da *teen* tutta braccia, gambe e saltelli.
- » Sex fit lap dance: tacco a spillo, sedia e sex appeal.
- » Beat it: boxe a suon di musica.

» Speedminton: il volano cede il posto a una pallina superveloce.

» Hula fit: rispolvera il mitico cerchio rotante.

E se è proprio la fatica a non andarvi giù, provate con i benefici di un tifo sano e sportivo, guardando la tv o sul posto: dall'8 al 24 agosto ci sono le Olimpiadi, a Pechino. Da non perdere.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



attualità > sotto la lente

TEST

e tu, sei capace di migliorare te stesso?

LEGGI LE SEGUENTI AFFERMAZIONI E, PER OGNUNA DI ESSE, SCEGLI UNA DELLE DUE OPZIONI CHE SEGUONO

1. Quando devo affrontare un problema o un nuovo compito che non mi piace:

- a - Mi sforzo di cercare i vantaggi che può darmi, anche se minimi
- b - Cerco di evitarlo, per concentrarmi su ciò che è più adatto a me

2. Penso che l'energia personale:

- a - Sia legata a qualcosa di innato: se non ce l'hai, non puoi fare nulla
- b - Dipenda dalla volontà di ognuno nel saperla produrre e mantenere

3. Se mi trovo in una situazione difficile, di forte pressione, per cause che non dipendono da me:

- a - Cerco di individuare il responsabile: è lui che deve trovare una soluzione
- b - Evito di esprimermi e mi concentro sull'obiettivo da raggiungere

4. Penso che le emozioni:

- a - Debbono essere controllate e canalizzate perché non facciano danni
- b - È giusto siano espresse in modo naturale, saranno sempre comprese

5. Quando ho un'idea nuova o diversa da quella degli altri:

- a - Aspetto a proporla finché non sono convinto che sia apprezzata e sostenuta
- b - La propongo e sostengo anche se incontra resistenze e obiezioni

6. Penso che il coraggio:

- a - Uno se lo possa infondere, mettendo prima il risultato rispetto alla paura
- b - O uno ce l'ha per natura, o non c'è niente da fare

7. Di fronte a una situazione che conosco già bene:

- a - Utilizzo soluzioni note e ben sperimentate: si fa più in fretta e il risultato è sicuro
- b - Mi sforzo di trovare una strada nuova, anche se mi costa tempo e fatica

8. Penso che la creatività:

- a - Sia una caratteristica esclusiva delle menti di artisti e persone geniali
- b - Sia una capacità come le altre e come tale può essere allenata e migliorata

9. Per ottenere risultati di successo nella vita è indispensabile:

- a - Avere ricevuto un bagaglio di capacità tecnico-professionali eccellenti
- b - Aver saputo costruire una solida rete di relazioni

ASSEGNA UN PUNTEGGIO PER OGNI RISPOSTA "A" O "B" E POI CALCOLA I RISULTATI PER OGNI SINGOLO FATTORE E IL TOTALE GENERALE.

	A	B	totale	fattore
1	5	0		ORIENTAMENTO ALL'AZIONE
2	0	5		
3	0	5		AUTOCONTROLLO
4	5	0		
5	0	5		CORAGGIO
6	5	0		
7	0	5		SPINTA CREATIVA
8	0	5		
9	0	5		COSTRUZIONE DI RELAZIONI
10	5	0		
11	5	0		SENSO DEL RISULTATO
12	0	5		
13	0	5		TENSIONE AL CAMBIAMENTO
14	5	0		

TOTALE GENERALE

10. Penso che la fiducia:

- a - Sia il risultato di un lavoro che richiede impegno e costanza
- b - Sia il risultato spontaneo del piacere "a pelle"

11. Ogni volta che mi appresto a eseguire un compito, sono disponibile:

- a - A fare cose che non mi competono, per raggiungere il risultato
- b - A svolgerlo come previsto, in modo che nessuno abbia nulla da ridire

12. Penso che un risultato:

- a - Debba essere in linea con le attese e lasciare gli interlocutori soddisfatti
- b - Sia di valore se presenta un miglioramento rispetto a quello della volta precedente

13. Quando una situazione mi produce ansia:

- a - Divento più cauto, aspetto e, se non mi sento sicuro, non agisco
- b - Cerco di superarmi pur di perseguire i miei obiettivi

14. Penso che il cambiamento sia:

- a - Da ricercare, in quanto i buoni risultati non durano per sempre
- b - Da evitare se possibile, perché "squadra che vince non si cambia"

RISULTATI

I RISULTATI PARZIALI SONO UN INDICATORE DELLE AREE SU CUI MIGLIORARE. IL PUNTEGGIO PUÒ VARIARE DA 0 A 10 A SECONDA DELLA PROPENSIONE AL FATTORE CUI SI RIFERISCE. IL RISULTATO TOTALE È INVECE UN INDICATORE DI QUAL È IL TUO ATTEGGIAMENTO VERSO IL MIGLIORAMENTO PERSONALE. SCOPRILO QUI.

0-20 punti: Datti da fare

Ti trovi probabilmente in un momento di sfiducia. Non hai ben presente quali siano i punti su cui migliorare, ma soprattutto sei convinto che le abilità non si possano costruire. Non hai la motivazione giusta per l'automiglioramento. I risultati sono frutto di impegno e di costanza e le abilità personali possono nascere insieme alla spinta all'azione. Fidati di te stesso e metti alla prova: i risultati arriveranno.

25-35 punti: Libera il tuo potenziale

Ti stai rendendo conto che i risultati non sono frutto del caso ma dell'impegno personale. Tuttavia a volte tendi a crearti alibi e rinunci ad agire, quando la situazione richiede di abbandonare prassi consolidate. Non assumersi rischi è un freno alla liberazione del tuo potenziale. Devi solo avere un po' più di fiducia in te stesso, credere nelle tue potenzialità e capacità. Rifletti attentamente sulle tue aree di miglioramento, poi fai un piano per rafforzarle.

40-50 punti: Sei sulla buona strada

Sei dotato di un solido senso di responsabilità, sei cosciente che i risultati non vengono dalla fortuna e che i numeri uno sono tali perché hanno lavorato per diventarlo. Continua su questa strada. Individua i punti sui quali desideri migliorare e progetta un piano personale per sviluppare le capacità che ritieni strategiche. Hai l'energia e le motivazioni giuste per realizzare i tuoi obiettivi. Leggi qualche buon libro di efficacia personale.

55-75 punti: La via del successo è tua

Hai una straordinaria motivazione e una grande solidità personale. Sei perfettamente consapevole che il successo non proviene dal caso, ma dalla capacità di costruire giorno per giorno le capacità necessarie. Non ti crei facilmente alibi e sei schietto con te stesso, in quanto sai che il raggiungimento di un risultato dipende dall'energia che hai investito per ottenerlo. Conosci i tuoi punti di forza e le aree su cui devi lavorare. Puoi migliorare ancora e passerai a risultati straordinari. Come? Confrontandoti con altri approcci e con i metodi di esperti di efficacia personale.



Il test è stato realizzato da Diego Agostini, psicologo e personal coach, autore di *Punti di forza. Scopri, misura e costruisci il tuo talento* (Franco Angeli, 19 euro).
INFO: www.commitment.it

