



## COSA FARE PER PARTIRE CON IL PIEDE GIUSTO

1. **Fermati.** Quando cominci a ottenere un risultato e sai che andrà bene, fermati.

*La cosa migliore è fermarsi quando va tutto bene e sai cosa succederà dopo. Se fai questo ogni giorno, non resterai mai bloccato. Il tuo inconscio ci lavorerà sopra per il resto del tempo. Se ci pensi o ti preoccupi è la fine. La tua mente sarà stanca ancora prima di cominciare. E. Hemingway*

2. **Prima di dormire, pensa a cosa farai domani mattina come prima cosa.**

Scrivilo qui

---

---

---

Il profumo del caffè che sale dalla moka come inizio giornata ti piace? Ottimo. Pensa a quello. Il tuo inconscio farà il lavoro per te:

- resterà agganciato all'idea durante la notte
- non partirai da zero, disorientato, al risveglio

3. **Saltare fuori dal letto è duro. Anni fa, prima di colazione vagavo come uno zombie per casa.** Adesso sono attiva da subito...per la maggior parte delle volte. Perché non comincio da zero. Tengo una specie di blocco di appunti sul comodino e la sera, prima di addormentarmi, ci scrivo un paio di idee su quello che voglio fare il giorno dopo.

Prova anche tu. Annotale qui.

---

---

---

---

---

Niente stupidate alla "pensa positivo". Tutto molto pratico. E' scienza. **La mente è creativa al mattino e analitica la sera.** Se gli prepari materiale su cui lavorare, inizi a buon punto.

**4. Usa abitudini che ti fanno risparmiare tempo.** Le prime 3 ore del mattino sono la finestra in cui le capacità di pianificare, pensare e parlare sono al massimo. In questo tempo

- bevi acqua (**ossigena vedi articolo precedente**)
- butta giù un paio di idee al volo
- immagina te stesso durante un successo
- scrivi 1-3 cose che vuoi fare oggi

Questo non è scrivere una noiosa lista delle cose che vuoi fare, **qui ti metti DENTRO il tuo futuro e lo modelli intorno alle intenzioni.** Tutta un'altra storia!

**5. Inizia bene, finisci meglio.** Quando parti con il piede giusto, le cose si incastrano alla perfezione. Ti sei mai sentito così? Una piccola vittoria a inizio giornata da la carica per vittorie più grandi nel corso del giorno. Perché ti da una direzione. Molto semplice. **Non è la botta di culo che ti fa sentire bene, sono le centinaia, migliaia, milioni di piccole vittorie quotidiane che rendono la vita un successo.**

**Scrivi qui una cosa che ti farebbe cominciare con il piede giusto la giornata**

---

---

**6. Muoviti.** Ok, adesso è il momento di staccare e muovere il corpo. Fatti una camminata, 10 minuti bastano. Esci e prendi una boccata d'aria **Fatto? Scrivi qui come ti sei sentito**

---

---

---

**7. Lavora sodo per poco.** Niente distrazioni, lavora per un'ora di fila senza email, telefonate o social. Produci di più per breve tempo, piuttosto che cazzeggiare per 4

ore. Cazzeggiare è faticoso, se non ora, dopo lo sarà perché devi recuperare quello che hai lasciato indietro.

**Quanto tempo sei riuscito a stare senza controllare il telefono? Scrivilo qui**

---

**8. Fai almeno una cosa che non faresti mai.** Parla con uno sconosciuto. Fai una chiamata. Poni una domanda. Questi pochi secondi ti fanno uscire dal gregge, a volte può essere un buco nell'acqua, a volte una botta di fortuna.

**Fatto? Scrivi qui cos'hai fatto e come ti sei sentito**

---

---

---

---