

# L'IMPRENDI (PROMO) TORE

Il mattino ha l'oro in bocca... e tu lo sai!



Come è possibile realizzare i propri obiettivi, in qualità e quantità sempre maggiore?

**Semplice: svegliandosi presto la mattina.**

**Perché il mattino ha l'oro in bocca.**

**E gli imprenditori di successo lo sanno molto bene!**

**“Sono le 21.30**

**È stata una giornata intensa quella di quest'oggi.**

**Stamattina è incominciata molto presto: alle 5.00**

**Sì, da qualche settimana ho cominciato a svegliarmi presto perché ho deciso di dare una svolta alla mia professione.**

**Ho capito che svegliandomi prima, adottando una routine mattutina, riesco a svolgere più attività, più compiti.**

**Ecco che finalmente riesco a leggere i giornali con la dovuta attenzione.**

**Ho persino cominciato a leggere un libro su come utilizzare i social media: del resto, sino ad ora sono sempre stato molto scettico sul loro utilizzo.**

**Li ho sempre considerati una perdita di tempo.**

**In realtà vedo sempre più consulenti che li utilizzano efficacemente.**

**E, tra le altre cose, dicono di aver registrato risultati impor-**

**tanti in merito al loro lavoro.**

**Sono poi riuscito a fare una colazione con la mia famiglia, senza correre.**

**Ho chiacchierato con i ragazzi e con mia moglie: era veramente molto tempo che ciò non accadeva.**

**Forse perché il tempo a disposizione era sempre molto poco.**

**Ci si svegliava all'ultimo e, trafelati, si faceva tutto nel minor tempo possibile.**

**Effettivamente questa storia di svegliarmi presto la mattina presenta i suoi vantaggi.**

**Mi dà la sensazione di riuscire a fare più cose e di avere tutto sotto controllo.”**

Quello che hai appena letto potrebbe essere un estratto di un diario di un Consulente finanziario che ha deciso di adottare un nuovo stile di vita: quello di svegliarsi molto presto la mattina e di seguire una routine quotidiana.

Due anni e mezzo fa, rimasi colpito da un articolo dedicato alle abitudini ed alle giornate “tipo” di top manager quali Tim Cook di Apple, Sergio Marchionne di FCA, Richard Branson di Virgin.

Tutti hanno una cosa in comune: si alzano molto presto e seguono una loro routine predefinita.

C'è chi verifica la posta, legge i giornali e fa un po' di attività fisica.

Chi invece preferisce immediatamente dedicarsi al corpo e successivamente alla mente.



Al termine dell'articolo veniva fatto riferimento ad un libro intitolato "The Miracle Morning - Trasforma la tua via un mattino alla volta prima delle 8:00" scritto da Hal Elrod ed edito in Italia da Macro edizioni.

Pochi secondi ed il libro in formato digitale era disponibile sul mio tablet.

Da quel momento le mie giornate non sono state più le stesse.

Cosa ho trovato nel libro e soprattutto in cosa consiste il metodo proposto da Elrod?

Creare una routine mattutina che ti consenta di curare corpo, spirito e mente.

Attraverso un acronimo da lui ideato - S.A.V.E.R.S - che indica una precisa sequenza di azioni da compiere tutte le mattine, Elrod ti guida nei successivi trenta giorni a cambiare completamente il tuo stile di vita.

Come?

In questo modo.

- S. - Silence - Meditazione
- A. - Affirmations - Affermazioni
- V. - Visualizations - Visualizzazioni
- E. - Exercises - Esercizio fisico
- R. - Reading - Lettura
- S. - Scribing - Diario giornaliero

Ma, analizziamo ciascuna delle azioni da intraprendere e soprattutto quanto tempo dedicare a ciascuna di esse.

### **S. - Silence - Meditazione**

È noto che meditare procura grandi benefici a coloro i quali praticano questa attività millenaria.

L'equilibrio mentale raggiunto dal meditante lo aiuta a ridurre lo stress, a migliorare il proprio focus verso gli obiettivi, la propria chiarezza mentale.

Vi sono tantissime tecniche di meditazione.

Il web è pieno di risorse che ti consentiranno di poter cominciare quest'utilissima pratica.

Elrod suggerisce di meditare ogni giorno per circa 10-20 minuti.

### **A. - Affirmations - Affermazioni**

Il nostro cervello è uno strumento potentissimo purché non costretto da credenze limitanti.

La maggior parte delle persone non riesce a raggiungere risultati significativi a causa delle credenze limitanti a cui loro stesse si assestano.

Attraverso la lettura e la ripetizione di una affermazione scritta e potenziante, ritroverai fiducia in te stesso e nelle tue capacità.

Cinque i minuti da dedicare alla lettura e recitazione di questo "mantra".

### **V. - Visualizations - Visualizzazioni**

Questa è una pratica che gli sportivi conoscono molto bene.

Quante volte ti è capitato di vedere in tv un saltatore in alto che, prima di saltare, visualizza i passi da compiere ed il salto da realizzare per superare l'asticella.

Il cervello non è in grado di riconoscere se quanto visualizzato dovrà accadere o è già accaduto.

Ne sono una riprova i sogni: quante volte ti sarà capitato di fare un sogno che, a causa della forte vivezza, ti ha portato a vivere delle emozioni paragonabili in toto a come se quel momento fosse reale e tu lo stessi vivendo in prima persona e soprattutto nella realtà.

Ecco, visualizzare delle immagini, provare le sensazioni e le emozioni che queste immagini ti provocano, ti consentirà di guidare il tuo inconscio ad agire per portarti a compiere le azioni necessarie a realizzare quella situazione.

Ricordati del saltatore in alto!

Per questa attività 5-10 minuti saranno sufficienti.

### E. - Exercises - Esercizio fisico

“Mens sana in corpore sano”. La saggezza dei latini ancor oggi influenza la nostra quotidianità.

Svolgere dell'attività sportiva, oltre ad essere un ottimo anti stress, ti aiuterà a sviluppare quella resilienza - ovvero la capacità di resistere alle avversità - utile a farti mantenere sempre la “barra a dritta”.

Per questa attività 30-45 minuti ogni giorno.

### R. - Reading - Lettura

La lettura, specialmente di saggi legati alla tua professione, è allo stato attuale, il tuo unico vantaggio competitivo.

Leggere ti consente di poter acquisire in un sol colpo:

- Proprietà di linguaggio, a tutto beneficio della tua comunicazione.
- Esperienza di altre persone che, attraverso il libro, hanno deciso di condividere con te le loro strategie, i loro metodi, i loro successi ed insuccessi.
- Idee. Per chi fa un'attività come quella del Consulente le idee sono la base per poter eccellere nella professione e per poter servire sempre meglio i propri clienti.

Leggere mezz'ora al giorno, ti consente di poter “far fuori” un libro ogni circa 10-15 giorni.

In questo modo diventerei un fortissimo lettore, capace di leggere tra i 20 e 30 libri l'anno.

Considera che il 60% degli italiani legge appena un libro all'anno.

Per questa attività, il tempo da dedicare è tra i 30 e 45 minuti.

### S. - Scribing - Tenere un diario

Scrivere un diario giornaliero attraverso il quale ricordare cosa ci è successo il giorno prima e come intendiamo “progettare” il giorno che sta per iniziare, ti aiuterà ad avere molta chiarezza sui tuoi propositi e sui tuoi obiettivi, ma soprattutto su come stai procedendo per poterli realizzare.

Per questa attività, ti ci vorranno tra i 10 e 15 minuti.

Che tu ci creda o no, svegliarsi preso ha cambiato radicalmente la mia vita. Ovviamente in meglio.

Non è un caso che il mattino abbia l'oro in bocca.

E tu, quando sei pronto a cambiare la tua vita?



**Enrico Florentino**, è CEO e partner di Strategike Srl ([www.strategike.com](http://www.strategike.com)), società che si occupa di Consulenza e strategia d'Impresa. Dopo aver conseguito un MBA International presso la CUOA Business School, ha deciso, nel 2015 di diventare imprenditore mettendo a frutto un'esperienza di oltre 25 anni maturata nel settore bancario e della consulenza inanziaria come Consulente finanziario e Manager. Si occupa di Innovazione dei Modelli di Business, di Marketing e Vendite.

È autore del libro: “L'Imprendi(promo)tore – manuale di imprenditorialità del Consulente Finanziario” E' inoltre autore del Blog: [www.enricoflorentino.it](http://www.enricoflorentino.it)

[www.gam.com](http://www.gam.com) seguiteci anche su:



### Disposizioni importanti di carattere legale

I dati esposti in questo documento hanno unicamente scopo informativo e non costituiscono una consulenza in materia di investimenti. Le opinioni e valutazioni contenute in questo documento possono cambiare e riflettono il punto di vista di GAM nell'attuale situazione congiunturale. Non si assume alcuna responsabilità in quanto all'esattezza e alla completezza dei dati. La performance passata non è un indicatore dell'andamento attuale o futuro.