

“TENERE UN DIARIO: COME MIGLIORARE LA TUA VITA PROFESSIONALE E PERSONALE SCRIVENDO”



Le **neuroscienze** hanno dimostrato che **scrivere a mano** permette di utilizzare contemporaneamente i due **emisferi cerebrali** e, quindi, di fare uso, al contempo, di **razionalità e creatività**.

Non ti sembra che tale **abilità** possa migliorare di molto la tua vita?

Se non sei convinto, ti riporto la mia **esperienza**: sono quattro anni che attuo questa tecnica e ottengo **SOLO risultati positivi** in ogni ambito della mia vita.

Ti stai chiedendo come io abbia fatto e come tu possa fare?

Semplice... **Scrivendo un diario!**

Cambiare le proprie abitudini

L'Inferno è lastricato di buone intenzioni.

Con questo proverbio voglio dirti che **chiunque ha delle buone intenzioni**, ma, alla fine, sono veramente pochi quelli che riescono realmente a **metterle a terra**.

D'altronde, **scalfire le vecchie abitudini** è una delle operazioni più difficili da compiere, perché gli esseri umani hanno **pochissima pazienza**.

C'è una sorta di bulimia nell'uomo che lo spinge a cercare di compiere più azioni possibili destinate all'**adempimento della dichiarazione di intenti**, salvo poi rendersi conto che il raggiungere determinati risultati necessita di un **miglioramento costante, continuo e giornaliero** delle proprie **competenze**.

Le abitudini “chiave di volta”

Ritengo, quindi, che, anche se molto complesso, **cambiare le proprie abitudini** sia il **metodo giusto per migliorare la propria vita e i propri risultati**.

Stai attento, però...

Non puoi cambiare contemporaneamente tutti gli aspetti che caratterizzano la tua vita!

Rischi di non raggiungere alcun risultato!

Per questo, è importante **lavorare su una sola abitudine per volta**.

C'è, però, un metodo che ti può portare a modificare moltissimi aspetti della tua vita contemporaneamente, perché basato sulle **Abitudini Chiave di Volta**.

Di cosa si tratta?

Ti do subito la definizione:

Le abitudini chiave di volta sono dei piccoli cambiamenti (o abitudini) che le persone introducono nella loro routine quotidiana e che influenzano moltissimi altri piccoli aspetti della loro vita.

Ma, secondo me, il nome è già parecchio esplicativo: se togli la **chiave di volta** di un arco, tutte le pietre che lo formano **cadono a terra**.

Così succede per le abitudini: una volta che cambi la chiave di volta, cambiano, a ruota, tutte le altre e avviene una sorta di **effetto domino**.

Il diario come “chiave di volta”

Tenere quotidianamente un diario con un'approfondita analisi delle esperienze che hai fatto durante la giornata è un'attività ad alto valore aggiunto, che aumenta la consapevolezza di sé e migliora tutte le abilità a tua disposizione, nonché le sinergie tra di esse.



Enrico Florentino
CEO Strategike Srl

Come vedi, **tenere un diario è un'abitudine chiave di volta**, perché serve per modificare in meglio tutti gli altri aspetti della tua vita.

Vediamo, quindi, nello specifico, quali siano i **vantaggi reali** che puoi trarre da questa pratica:

1) **Non farti condizionare dagli altri;**

Nel mondo dominato dai social media, la maggior parte delle persone **vive la propria vita alle condizioni poste dagli altri**: per questo, ti consiglio di scrivere la prima parte del tuo diario quotidiano appena sveglio, ovvero nel momento in cui la tua mente subcosciente può realmente darti le **soluzioni**, create nelle ore di sonno, **ai problemi che ti attanagliano**.

2) **Migliorare il tuo potenziale creativo;**

Tutte le **persone creative** si concentrano **SOLO** ed esclusivamente sul **risultato**: essendo il risultato a imporre la creatività, tenere un diario non può che aiutarti a **segnare tutti gli obiettivi da raggiungere e a essere focalizzato solo su di essi**.

3) **Tenere traccia dei progressi;**

Un diario ti permette di ricordare tutti i **progressi fatti**, i **risultati raggiunti**, gli **errori commessi** e le **relative soluzioni trovate**: se scrivi tutti questi elementi, non puoi che fare di tutto per ottenere i **risultati prefissati**, perché ti senti **responsabile**.

4) **Recuperare più velocemente le fatiche mentali quotidiane;**

Scrivere la seconda parte del tuo diario quotidiano al termine della giornata ti può aiutare a **chiudere le situazioni lasciate in sospeso**: se, a fine giornata, scrivi cosa sei stato in grado di fare, ti senti subito soddisfatto di te stesso, perché **hai raggiunto importanti risultati**, ma puoi anche segnare **cosa non hai raggiunto per imparare dagli errori e che cosa potrai raggiungere domani**, in modo tale da toglierti questi pensieri inutili dalla testa ed essere libero.

5) **Sentirsi più coerenti e costanti;**

Ciò implica che, se scrivi un obiettivo, per forza, lo devi raggiungere nella giornata: è un atteggiamento che ti sprona a essere più **produttivo, coerente** con ciò che dici e **costante** nel tuo lavoro.

6) **Migliorare la tua emotività;**

Tenere un diario ti permette di **trasferire le emozioni negative**, provenienti da **esperienze** vissute, **sulla carta**: scrivendo tali esperienze ti spogli delle emozioni negative, pur mantenendo vivo il ricordo di ciò che ti è successo.

7) **Essere grato (e, quindi, comprendere il valore degli altri);**

Il fatto che tu esprima **gratitudine** ti aiuterà sicuramente a rafforzare le tue **emozioni** e la tua **personalità**, nonché a renderti più **ottimista** e a ridurre il tuo **legame con gli aspetti materiali della vita**.

Tiriamo le fila...

Come avrai capito, scrivere un diario non può che portarti **benefici**, sia dal punto di vista **personale**, sia dal punto di vista **professionale**.

Quindi... **Scrivi un diario!** E vedrai come **cambierà la tua vita!**

Ti è piaciuto questo articolo?

Beh, se vuoi avere accesso a molti altri contenuti simili a questo, clicca sul seguente link:

www.imprendipromotore.it

Ed entra nel sito de **L'Imprendi(promo)tore**.

Al suo interno, troverai tutte le indicazioni per lasciarmi la tua migliore email, in modo tale che io possa inserirti nella mia **newsletter** e tu possa leggere periodicamente un'email simile all'articolo che hai appena letto, perché trattante un sempre nuovo argomento relativo al mondo della **consulenza finanziaria**.

Ci sentiamo presto!

Enrico Fiorentino

Enrico Fiorentino, è CEO e partner di Strategike Srl (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

Per maggiori informazioni visitate il sito GAM.com



Importanti avvertenze legali:

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.