

Ricarica le tue batterie

Controllate spesso le batterie del cellulare e le ricaricate per fare in modo che non si esauriscano, ma quanto tempo dedicate a controllare le vostre energie?

Se la vostra forza è insufficiente, le vostre risposte saranno inadeguate, la vostra efficienza sarà scarsa, vi sentirete fisicamente deboli, mentalmente deconcentrati e confusi, emotivamente esausti e tutto ciò inciderà indiscutibilmente sul raggiungimento dei vostri obiettivi.

Questo testo vi insegna a tenere sotto controllo e a rigenerare i vostri ambiti energetici e propone tecniche semplicissime e applicabili per mantenere il livello di carica sempre al massimo. Il percorso è sviluppato su quattro ambiti:

1. **Livello fisico**, per ottimizzare la vitalità e il benessere generale.
2. **Livello mentale**, per dare maggiore coerenza e chiarezza alla dialettica pensiero-azione.
3. **Livello emotivo**, per incanalare le emozioni ed esprimerle in modo utile, non svantaggioso.
4. **Livello spirituale**, per sviluppare una forte motivazione, saldamente fondata sui valori personali.

Ciò permette di affrontare tutte le situazioni della vita e del lavoro al meglio.

Francesca Giulia Mereu è coach da vent'anni. Il suo lavoro è rivolto a manager e dirigenti delle più svariate organizzazioni di livello mondiale. Il suo campo di competenza è la gestione dell'energia personale per migliorare le prestazioni e la qualità della vita. Francesca Giulia ha lasciato la natia Italia all'età di 19 anni e da allora ha vissuto e lavorato in vari paesi. È laureata in antropologia presso l'Università di Losanna ed è insegnante qualificato di yoga, Brain Gym®, kinesiologia e Qi-gong.



tecniche nuove
www.tecniche nuove.com



12,90 euro

Francesca Giulia Mereu

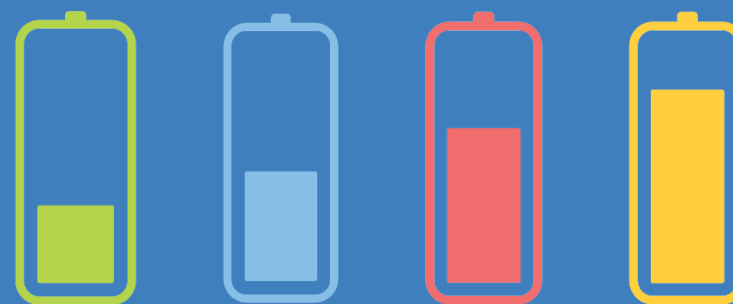
Ricarica le tue batterie

tecniche nuove

Francesca Giulia Mereu

Ricarica le tue batterie

Come ottimizzare al meglio le proprie energie



 tecniche nuove

Prefazione

Lavorando con dirigenti di alto livello per 20 anni, spesso mi sono accorto che una persona, per quante risorse possa avere in questo o quel campo, otterrebbe immensi benefici se riflettesse e intervenisse anche su altre parti di sé. Non esagererei se dicessi che è quasi sempre successo così. Chi l'ha intuito e ha agito di conseguenza ha sperimentato incredibili miglioramenti nel rendimento, nella salute, nella sicurezza di sé e nella soddisfazione. Così è stato per alcuni dei miei migliori amici e colleghi, oltre che per me stesso.

Chi avrà la pazienza di leggere questo utile libro e di provare gli esercizi che contiene troverà sicuramente qualcosa di utile per il proprio benessere, che si rifletterà positivamente su qualsiasi lavoro svolga, ma anche sul benessere e sul lavoro delle persone che gli sono vicine.

Maury Peiperl (dottore di ricerca)
Direttore (preside) e vicerettore,
Cranfield School of Management (UK)

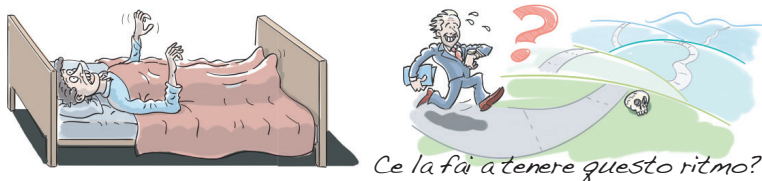
Introduzione

Se l'intuizione non basta

Essendo professionisti impegnati, sapete che le batterie del cellulare e del portatile vanno ricaricate regolarmente. Ma qualcuno pensa mai alle proprie, di batterie?



- Vi capita spesso di arrivare esausti a fine giornata?
- Vorreste adottare una stile di vita molto più sano, ma non riuscite ancora a cambiare abitudini?



- Avete difficoltà a sciogliere la tensione a fine giornata, a discapito della vita privata?
- Vi chiedete mai se riuscirete a tenere questo ritmo per altri cinque anni?

RICARICA LE TUE BATTERIE

Se avete risposto *affermativamente* a una o più di queste domande, è ora che pensiate di ottimizzare il livello energetico personale. Questo libro si basa in gran parte sulla mia esperienza di formazione nel campo della leadership, ed esiste soprattutto grazie alle persone che hanno sperimentato, commentato e applicato le tecniche che insegno da quasi 20 anni.

Fornisco assistenza in seminari che si tengono in diversi paesi e circoli professionali, i cui partecipanti sono dirigenti amministrativi e operativi molto impegnati. Dunque ho il problema di fornire strumenti a persone con agende stracolme e poco tempo per la pratica, che però vogliono in fretta dei risultati. Il metodo esclusivo che ho messo a punto per i miei allievi sarà ugualmente utile a quanti desiderano procedere per fasi chiare e fattibili, con idee concrete e facilmente traducibili in pratica.

Questo libro permette di raggiungere, tra gli altri, i due obiettivi seguenti:

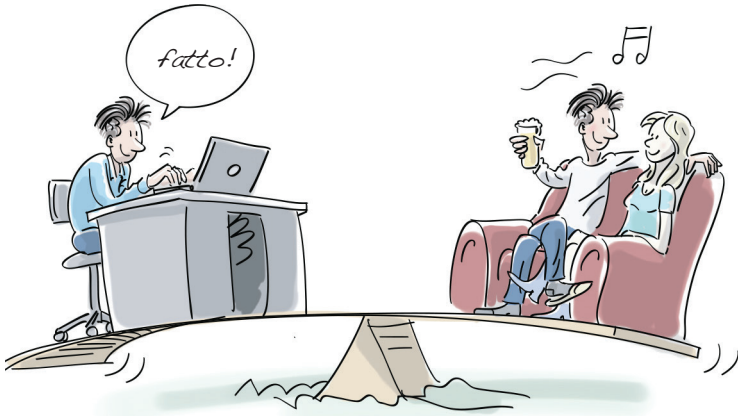
1. Aumentare il livello di energia disponibile per raggiungere più facilmente gli obiettivi e migliorare la qualità della vita – per il lungo periodo e nei momenti di stress.
2. Imparare a realizzare un “programma di cura personale” per ricaricare le batterie su quattro piani: fisico, mentale, emotivo e spirituale.



Il programma di cura personale: che cos'è

In parole semplici, si tratta di un insieme personalizzato di abitudini utili a sostenere il livello energetico durante la giornata. Il programma previene i cali eccessivi di energia, controlla costantemente la necessità di pausa dopo un “picco”, avverte in caso di sfruttamento eccessivo o insufficiente delle stesse risorse

INTRODUZIONE



Equilibrio vita-lavoro

e in generale migliora la capacità di ripresa dell'autocontrollo.

Un modello di programma (*Self-Care Routine*) è scaricabile dal mio sito, www.pem.pm, nella sezione "Try it out".

Tutti abbiamo delle routine, delle abitudini e dei comportamenti che favoriscono il nostro benessere. Si tratta però di sistemi che funzionano bene in un dato periodo, ma che poi è necessario aggiornare regolarmente, proprio come software. Ciò rende possibile stare al "meglio di sé" continuando a basarsi sulla propria routine, trovando le risposte a interrogativi come:



- Avete energie sufficienti a soddisfare le vostre esigenze, priorità e mete?
- In quale misura influiscono le vostre attuali abitudini sulla qualità della vostra vita?
- Per converso, avete abitudini che la pregiudicano o la danneggiano?

RICARICA LE TUE BATTERIE

- Come potreste ricaricare le batterie pur avendo poco tempo a disposizione?

Ora, grazie a questo libro, studieremo insieme i quattro livelli di miglioramento delle seguenti dinamiche:

1. Livello fisico, per ottimizzare la vitalità e il benessere generale.



2. Livello mentale, per dare maggiore coerenza e chiarezza alla dialettica pensiero-azione.



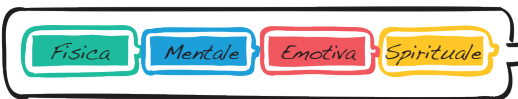
3. Livello emotivo, per incanalare le emozioni ed esprimerle in modo utile, non svantaggioso.



4. Livello spirituale, per sviluppare una forte motivazione, saldamente fondata sui valori personali. Questo livello riguarda ogni elemento significativo della propria vita, per esempio le passioni, le convinzioni e credenze e i valori etici, escludendo la religione!



In realtà, però, noi non siamo la semplice somma di quattro livelli distinti. Siamo sistemi complessi, al cui interno i diversi livelli interagiscono costantemente in modo creativo. Questo modello permette di identificare e di organizzare più facilmente i modi e i tempi opportuni per agire al fine dell'ottimizzazione dei livelli di energia personali.



La tua energia

INTRODUZIONE

Ci terrei anche a chiarire il significato di due parole che si incontreranno spesso nel libro: *stress* e *risorsa*. Per gli scopi che ci interessano, il termine stress qui è usato come sinonimo di “blocco energetico”, laddove risorsa significa che l’energia, una volta sbloccata, può circolare liberamente tra i quattro livelli apportando notevoli benefici.

Vediamo un esempio. Siamo appena usciti da quell’incontro importantissimo, che però non è andato molto bene. Siamo ancora delusi. La delusione in sé è un reazione naturale, ma diventa un problema se si insinua interiormente e continuiamo a rimuginarci, dando la colpa a noi stessi o ad altri.

Non è affatto bene. Bisognerebbe invece recuperare la pazienza, la chiarezza o la concentrazione: ovvero, le risorse interiori. È in questo modo che si impara, si riflette e si può scegliere la prossima mossa.

Lo stesso vale per le giornate molto positive, quando, a tarda sera, sarebbe ora di ridurre il livello di adrenalina per riposare. Per riuscirci è necessario accedere alla propria calma interiore, anche se ciò richiede un po’ di pratica. Il punto è passare agevolmente da uno stato all’altro. Lasciatemi però insistere sul fatto che non si tratta di negare i fatti o di fuggire di fronte a un problema. Si tratta invece soltanto di osservare, riconoscere e infine accettare gli avvenimenti sia interiori sia esterni, e poi di reagire più efficacemente.

“Più efficacemente”, in questo caso, significa che le decisioni derivano da una scelta cosciente e più consona agli obiettivi e non da una reazione incontrollata, dispersa o casuale. Questo metodo possiede un senso di fluidità e di chiarezza. Immaginate l’acqua che scorre, che resta acqua anche sul terreno più accidentato, e concentratevi così sul lungo periodo. Pensate in questo modo e comincerete ad afferrare l’idea.

RICARICA LE TUE BATTERIE

Per aiutarvi ad assorbire e a impiegare efficacemente questi concetti, i metodi suggeriti sono illustrati dalle due immagini seguenti:



Quando le risorse energetiche sono buone, è probabile:

- Sentirsi completamente a proprio agio nel proprio spazio mentale ed emotivo.
- Disporre di un comodo “respingente”, come una grande bolla di energia protettiva contro i pensieri negativi, che permette di immaginare con calma e chiarezza la mossa successiva.
- Agire in base a scelte significative, rivolte al raggiungimento degli obiettivi e coerenti rispetto ai valori personali.
- Accedere facilmente alle risorse interiori e sentire di avere il tempo necessario.
- Avere la certezza di saper affrontare gli avvenimenti senza sentire il bisogno di reagire in modo eccessivo. In due parole, la bolla immaginaria permette di sentire e di agire “al meglio di sé”.

INTRODUZIONE



Quando la condizione di stress o di blocco perdura, è facile avere l'impressione che:

- Le proprie azioni siano reazioni disordinate e solo parzialmente rivolte agli obiettivi.
- Le energie fisiche siano esaurite, quelle mentali troppo sfruttate e quelle emotive perturbate. O, peggio ancora, le tre cose insieme!
- Le risorse interiori siano praticamente inaccessibili e i valori non siano più in vista.
- Il grado di controllo di sé e degli eventi sia basso. Sembra che siano le altre persone e le situazioni a determinare il proprio umore e, in definitiva, a esercitare il controllo.

A questo punto il respingente immaginario non sembra poi così solido. La bolla energetica non è più un comodo spazio in cui trovarsi. Non ci si sente più, né si agisce, al “meglio di sé”.

Tenendo costantemente sotto osservazione la propria bolla, invece, è possibile rendere più costante questa condizione ideale.

Durante la giornata la bolla si modifica continuamente: si

RICARICA LE TUE BATTERIE

espande, si restringe, si sposta. Questi cambiamenti sono normali. È però importante sapere come e quando la bolla assumerà nuovamente una forma e una dimensione confortevoli, come anche conoscere quali insegnamenti si possono trarre dalle sue trasformazioni.

Come si presenta in questo momento la bolla?

Ha una dimensione, una qualità, un colore, un suono, una grana, un profumo o un gusto particolari? Si tratta di controllarla periodicamente, notando le implicazioni dei cambiamenti e decidendo come provvedere o agire di conseguenza!

Un capitolo specifico è dedicato a ciascun livello: fisico, mentale, emotivo e spirituale. Ogni capitolo è poi suddiviso in due sezioni:

1. **Quel che c'è da sapere:** ovvero i modelli e le idee da cui derivano gli strumenti di cui ci serviremo.
2. **Come agire:** cioè gli strumenti, le tecniche e le prassi che i miei clienti hanno trovato più efficaci... e che, mi auguro, torneranno utili anche ai lettori!



Per ottenere il meglio da questo libro, suggerisco di assumere un tipo di mentalità che questa suggestiva citazione riassume perfettamente:

“La pratica rende possibile prima di rendere perfetto.”

Artie Egendorf

E allora, partiamo così...