

Script VSL

[Come TRASFORMAZIONE tramite MEZZO senza PROBLEMA]

In questo video voglio parlarti di come recuperare energia stabile e prevedibile tramite un metodo metabolico costruito sulla tua vita reale, senza diete rigide, senza ore in palestra e senza stravolgere nulla.

Se sei un professionista che eccelle al lavoro ma crolla fuori dall'ufficio, quello che sto per dirti cambia la direzione di tutto. Non ti parlerò di calorie, di allenamenti o di piani da seguire alla lettera. Ti mostrerò perché tutto quello che hai provato fino a oggi non ha tenuto, e cosa fare invece.

➤ #2

[APERTURA RISCRIITA - Gancio per riconoscimento]

Se sei qui, probabilmente hai già provato almeno una di queste cose.

➤ Un piano alimentare. ➤ Un programma di allenamento. ➤ Magari hai scaricato un'app per tracciare quello che mangi. Hai tenuto un diario alimentare per qualche settimana. ➤ Hai deciso di smettere con il caffè, ➤ o con i carboidrati la sera, o con gli zuccheri.

➤ E sai già com'è andata a finire.

➤ #3

Una settimana, forse due. Poi arriva la cena di lavoro, il viaggio, la settimana da sessanta ore. ➤ E molli. Di nuovo. Con quella sensazione che ormai conosci a memoria: ➤ non sono fatto per queste cose.

E allora ti sei convinto che il problema sei tu. Che ti manca la costanza, la disciplina, la volontà. Che le altre persone ce la fanno e tu no.

➤ #4

Voglio dirti subito una cosa, ed è la più importante di tutto questo video:

➤ Non era colpa tua. Non lo era mai stato.

➤ Il problema non eri tu. Era la diagnosi di partenza. Stavi cercando di risolvere la cosa sbagliata, con gli strumenti sbagliati, costruiti per una vita che non è la tua.

E nei prossimi minuti ti mostro esattamente perché è andata così, e cosa cambia quando si parte dal punto giusto.

➤ #5

[PRESENTAZIONE PERSONALE]

Prima di entrare nel merito, voglio dirti in trenta secondi chi sono ➤ e perché dovresti continuare ad ascoltarmi.

Mi chiamo Tommaso Zanette ➤ e sono anche un dietista nutrizionista. Ma quello che ti dirò oggi non viene dai libri di testo. Viene da anni di osservazione diretta di professionisti esattamente come te: persone capaci, con vite piene, che arrivavano da me convinte di avere un problema metabolico e scoprivano invece di avere un problema di sistema.

➤ Ho capito una cosa che la maggior parte dei colleghi ancora non dice apertamente: i protocolli standard, le diete, i piani alimentari precisi, non falliscono perché le persone sono indisciplinate. Falliscono perché sono costruiti per condizioni di vita che i professionisti impegnati non hanno. Sono costruiti per chi ha tempo, energia mentale residua la sera, e una settimana tipo che si ripete sempre uguale.

Quella settimana tipo non esiste nella vita di chi gestisce responsabilità reali.

➤ Quindi ho smesso di adattare le persone ai protocolli. Ho iniziato a costruire protocolli adattati alle persone. Ed è da questo lavoro che è nato il metodo di cui ti parlerò oggi.

➤ #6

[A - ATTENZIONE]

Lascia che ti dica chi penso tu sia.

Sei una persona ➤ capace. Al lavoro ottieni risultati, reggi pressioni che farebbero crollare la maggior parte delle persone, gestisci responsabilità che non molli mai. Gli altri si fidano di te proprio perché tu, di solito, non ti fermi. Sei quello che regge. Quello che risolve.

Ed è esattamente qui che si nasconde il paradosso che non ti dà pace.

La stessa persona che al lavoro non cede mai, appena varca la porta di casa ➤ si spegne. La stessa lucidità che usi per gestire problemi complessi in ufficio ➤ sparisce quando si tratta di esserci per le persone a cui tieni di più.

➤ #7

Sei brillante per otto, dieci, dodici ore al giorno per il lavoro, ➤ e poi non ti resta quasi niente per la parte di vita che dovrebbe contare di più. ➤

E voglio essere chiaro con te su un punto, perché è importante.

Questa non è la stanchezza normale di chi lavora tanto. Non è una fase passeggera. E no, non è nemmeno l'età, anche se è la spiegazione più comoda che ti sei sentito ripetere, o che ti sei ripetuto da solo. Lo senti, vero? Lo senti da tempo che ► c'è qualcosa che non torna. Perché se fosse solo stanchezza, un weekend di riposo basterebbe a sistemare le cose. E invece il lunedì sei di nuovo punto e a capo.

C'è qualcosa sotto. Qualcosa che nessuno ti ha mai spiegato fino in fondo.

► #8

Quindi lascia che ti faccia una domanda, ed è quella su cui si regge tutto quello che ho da dirti nei prossimi minuti.

► E se il problema non fosse la tua volontà? E se per tutto questo tempo avessi cercato di risolvere la cosa sbagliata, semplicemente perché nessuno ti aveva mai spiegato correttamente quale fosse quella giusta?

► #9

[PARTE 2 - Le false credenze sulla diagnosi]

Voglio partire da qui, da questa idea del "nome sbagliato", perché è il punto da cui tutto comincia.

Se sei arrivato fin qui, è probabile che tu sia una persona che i problemi li sa riconoscere. Al lavoro lo fai ogni giorno. Vedi una cosa che non va, la inquadri, la risolvi. E quindi, quando si tratta della tua energia, hai con ogni probabilità già una tua diagnosi pronta. Anzi, lascia che indovini cosa ti sei detto più di una volta.

"So benissimo cosa sbaglio. Dormo poco, bevo troppi caffè, mangio male quando sono sotto pressione, non mi muovo abbastanza. Non ho bisogno che qualcuno me lo venga a spiegare. Ho bisogno di agire."

Se è questo che pensi, voglio dirti subito che ti capisco, e che quella sicurezza non è arroganza: è la stessa lucidità che ti ha reso bravo nel tuo lavoro. ► Ma proprio perché ti rispetto abbastanza da essere diretto, ti dico anche che è esattamente qui che si nasconde il primo errore. E finché non lo vedi, qualsiasi cosa farai continuerà a non funzionare, come è già successo.

Lascia che ti spieghi perché, smontando una per una le quattro convinzioni che probabilmente hai adesso in testa.

► #10

La prima. "So già cosa sbaglio, devo solo agire."

► Sai cosa sbagli in generale. Sai che dormi poco, che il caffè è troppo, che salti i pasti quando la giornata accelera. Ma questi non sono la diagnosi. Sono i sintomi. Sono le cose che vedi in superficie.

Quello che non sai, e che non puoi sapere senza guardarlo davvero, è ► in quale ordine causale queste cose si concatenano dentro la tua giornata specifica. Qual è la leva primaria, quella che fa partire tutto, e quali invece sono solo conseguenze a cascata.

► **#11** Ti faccio un esempio concreto.

► Tutto inizia la mattina. Salti la colazione o mangi qualcosa al volo. Il tuo corpo è a digiuno

► Per svegliarti, bevi un caffè a stomaco vuoto. Questo non ti dà energia reale: provoca solo un picco di cortisolo, l'ormone dello stress.

► Il risultato? Arrivi alle quattro con un crollo glicemico violento. La mente è annebbiata e non riesci a concentrarti.

► E cosa fai a questo punto? Bevi un altro caffè. Ma vedi il problema? Stai usando la stessa sostanza che ha creato lo squilibrio per cercare di risolverlo. Quel caffè è solo la risposta a un crollo di energia che parte da diverse ore prima, ► togliere il caffè non risolve niente. Stai solo agendo sull'effetto, mentre la causa resta intatta e continua a lavorare contro di te.

Ecco perché le cose che hai provato fino a oggi non hanno tenuto. Non perché le hai fatte male. Perché le hai fatte sul bersaglio sbagliato.

► **#12**

La seconda. "Analizzare prima di agire è solo un modo per rimandare."

Lo capisco anche questo, e in molti contesti ► è una diffidenza sana. Tu sei una persona che agisce, e diffidi giustamente di chi si nasconde dietro analisi infinite per non prendere mai una decisione.

► La cosiddetta paralisi da analisi è reale, e tu hai ragione a volerla evitare.

► **#13**

Ma c'è una differenza enorme tra ► analisi infinita e ► diagnosi mirata. Quella di cui ti parlo non è un'osservazione aperta, vaga, che continua all'infinito. Ha un confine preciso, una durata definita, e ► produce un risultato concreto che puoi usare subito.

Non è rimandare l'azione. È la garanzia che la prima azione sia quella giusta, invece di buttare via altre settimane sull'azione sbagliata, come è già accaduto più di una volta.

E pensaci: proprio tu che non hai tempo da perdere sei la persona che meno di tutte può permettersi di sparare nel mucchio sperando di azzeccare il bersaglio.

► #14

La terza, e questa è più sottile. "Ho già fatto le analisi del sangue, ho fatto le visite. So già come sto."

È vero, e ci tengo a essere chiaro: quelle analisi sono importanti e vanno fatte. Quello che sto per dirti non le contraddice e non le sostituisce.

► Le analisi ti dicono se un valore, quella mattina, era dentro o fuori dai parametri. Ti danno il risultato. Ma non ti dicono quando, durante la tua giornata, le cose si sono storte, né quale comportamento a quale ora ha innescato la catena. Ti consegnano l'esito, mai il meccanismo. E un esito, da solo, non ti dice cosa cambiare domani mattina.

► #15

"Ma i valori me li interpreta il medico", penserai. Certo, ed è giusto che lo faccia. Solo che il medico risponde a una domanda precisa: c'è una malattia, ti serve una cura? Se sei sano, e quasi sempre per persone come te lo sei, il suo compito è concluso.

Ma "sei sano" non è la stessa cosa di ► "ecco perché crolli alle quattro ed ecco cosa cambiare". Tant'è che, quando lo chiedi, la risposta è quasi sempre la solita: dormi di più, riduci il caffè, mangia con regolarità. Esattamente le cose che sai già, quelle da cui siamo partiti.

► Ecco perché puoi avere tutti i valori in ordine, il medico che ti rassicura, e crollare comunque ogni pomeriggio. La risposta a quel crollo non era in una provetta. Era distribuita lungo la tua giornata, nella sequenza di quello che fai ora dopo ora. E a quella sequenza serve un altro tipo di sguardo per leggerla.

► #16

E arriviamo alla quarta. "Non ho tempo di stare a monitorare tutto quello che faccio durante la giornata."

Questa la sento spesso, ed è la più comprensibile di tutte, perché ► il tempo è davvero la cosa che ti manca di più. L'idea di startene a tracciare ogni boccone, ogni ora, ogni cosa, ti sembra l'ennesimo peso che non puoi sostenere. E hai ragione.

► Ma è proprio per questo che non si tratta di monitorare tutto. Non è un tracciamento ossessivo, e soprattutto non è per sempre. È una fotografia mirata, fatta con criterio, su pochi elementi che

contano davvero. Richiede pochissimo, e la si fa una volta sola, per orientare tutto quello che viene dopo.

► #17

Il monitoraggio infinito e maniacale è esattamente la cosa che questo approccio ti evita. Si guarda con precisione dove serve, si capisce, e poi non c'è più bisogno di guardare. ► Capire una volta per non dover più rincorrere ogni giorno.

Allora lascia che ti dica come stanno davvero le cose.

Prima di cambiare qualsiasi cosa, prima di togliere, prima di aggiungere, prima di costruire qualunque abitudine nuova, c'è un passo che quasi tutti saltano. Ed è proprio il passo che fa la differenza tra chi risolve e chi continua a girare in tondo per anni.

► Quel passo è fotografare la tua giornata metabolica reale. Non quella ideale, non quella che racconti a te stesso, non quella di un protocollo preso da internet. La tua, vera, così com'è oggi.

E ora voglio dimostrartelo, non di credermi sulla parola.

► #18

Pensa all'ultima volta che hai risolto un problema serio al lavoro. Un problema vero, di quelli complessi, con tante parti in movimento. Quando ti ci sei messo, ► hai iniziato a sparare soluzioni a caso, sperando che una funzionasse? ► Oppure prima hai voluto capire dov'era davvero il nodo, qual era la causa, prima di muovere un dito? ►

Lo so già come hai lavorato. Hai diagnosticato prima di intervenire. Perché nel tuo mestiere lo sai bene, lo sai per esperienza diretta: agire senza aver prima capito costa sempre più tempo che fermarsi un momento a guardare. Saltare la diagnosi non è la scorciatoia veloce. È la strada lunga travestita da scorciatoia.

Ecco. Il tuo metabolismo merita esattamente la stessa intelligenza che applichi ogni giorno per risolvere i problemi del tuo lavoro. Non una di meno.

► #19

Di fatti, fotografare la tua giornata metabolica reale prima di cambiare qualsiasi cosa è il punto di partenza corretto. *[Pausa 2s]*

Non è un passo opzionale per chi ha tempo da perdere. È la differenza tra chi agisce sapendo dove colpire e chi continua a colpire ovunque, sperando di azzeccare il bersaglio.

► #20

[PARTE 3 - Le false credenze sull'automatizzazione]

Bene. Mettiamo che tu abbia capito dove si perde davvero la tua energia. A questo punto c'è un secondo muro che probabilmente senti dentro, ed è fatto di tutte le volte che ci hai già provato.

Perché tu queste cose le hai già sentite, vero? "Crea l'abitudine, rendila automatica, e poi va da sola." L'hai letto mille volte.

► #21

Hai provato le app per tracciare le abitudini, ► i promemoria sul telefono, ► magari il post-it sul frigo o lo specchio del bagno. E sai benissimo come è andata a finire ogni volta. Funziona una settimana, forse due. ► Poi arriva la settimana storta, salti un giorno, ne salti due, e quel sistema che dovevi costruire si dissolve come se non fosse mai esistito.

► #22

Da tutte queste volte hai tirato delle conclusioni, e sono più o meno queste. ► Che le abitudini sane richiedono per sempre uno sforzo consapevole, che non diventano mai davvero automatiche. ► Che per automatizzare qualcosa ci vogliono mesi, e tu quella pazienza non ce l'hai. ► Che nella tua vita ci sono troppe variabili, troppi viaggi, troppe emergenze, perché qualcosa possa davvero stabilizzarsi. E soprattutto, la più pesante: ► che tu sei uno di quelli che iniziano e mollano.

Ma prima di andare avanti voglio che tu capisca una cosa.

► #23

Ogni volta che hai mollato, non stavi cedendo tu. Stava cedendo il metodo. Erano gli strumenti sbagliati, non la persona sbagliata.

Lascia che ti spieghi, perché quando lo capisci non lo dimentichi più.

► #24

Tutti gli strumenti che hai usato, i reminder, le app, i buoni propositi, puntavano sulla stessa cosa: la tua consapevolezza quotidiana. Ti chiedevano di ricordarti, ogni giorno, di volere quella cosa e di decidere di farla, appunto ogni singolo giorno. Ma c'è un problema enorme in questo, ed è un problema logico prima ancora che pratico. ► La consapevolezza quotidiana è l'esatto opposto dell'automatismo. Un'abitudine si dice automatica proprio perché non richiede di pensarci. Se per mantenerla devi ricordartela e deciderla ogni giorno, non è automatica per definizione: è uno sforzo continuo travestito da abitudine.

► #25

E lo sforzo continuo ha le ore contate. Perché l'attenzione, la motivazione, la forza di volontà, sono risorse che si esauriscono. Le finisci durante la giornata, esattamente come la batteria del telefono. Tu poi le finisci più in fretta degli altri, perché ne bruci la maggior parte al lavoro. Quindi non è che tu fossi più debole di chi ce la fa. ► È che ti avevano dato un sistema che funzionava solo finché avevi energia mentale da spendere. E tu, alla sera, energia mentale da spendere non ne hai. Quel sistema era progettato per fallire proprio con una persona come te.

► #26

Un promemoria sul telefono non crea un'abitudine. Crea dipendenza dal promemoria. Il giorno che non scatta, o che lo ignori perché sei nel mezzo di una riunione, l'abitudine non c'è più, perché non aveva radici proprie. Stava in piedi solo grazie alla stampella.

► Un'abitudine vera funziona in un altro modo. Non si attiva perché te la ricordi. Si attiva da sola, agganciata a qualcosa che fai già, in un punto fisso della tua giornata. Senza decisione, senza memoria, senza motivazione. È ancorata al contesto, non alla tua buona volontà.

► E qui rispondo all'ultima obiezione, quella più sensata, quella sulle troppe variabili. Tu dirai: "ma la mia vita è imprevedibile, i viaggi, le emergenze, le cene, come fa qualcosa a reggere in mezzo a tutto questo caos?". È la domanda giusta. E la risposta è proprio questa: un'abitudine sopravvive al caos non quando è complicata e perfetta, ma quando è così semplice e così ► agganciata a qualcosa che fai comunque, che il caos non riesce a scalzarla. Non devi eliminare le variabili della tua vita, è impossibile e non te lo chiede nessuno. Devi solo costruire comportamenti talmente semplici e talmente ancorati che le variabili gli passino accanto senza toccarli.

► #27

E adesso non voglio che tu mi creda. Voglio dimostrartelo, con qualcosa che fai tu stesso ogni singolo giorno.

► Pensa a una cosa che fai ogni mattina senza dimenticartela mai, e senza nessuno sforzo. ► Lavarti i denti. ► Controllare il telefono appena sveglio. ► Fare il caffè. Nessuna di queste cose richiede che tu ti motivi. Nessuna richiede un promemoria. Non c'è un'app che ti ricorda di guardare il telefono al mattino. Lo fai e basta, anche nei giorni storti, anche in viaggio, anche quando hai dormito tre ore.

Perché succede? Non perché tu sia disciplinato con queste cose. ► Succede perché sono ancorate a un contesto preciso e stabile, e a quel punto partono da sole. Ti svegli, e parte la sequenza. Senza decisione.

Ecco. Le abitudini che riguardano la tua energia possono funzionare esattamente nello stesso identico modo. ➤ Non con più disciplina di prima. Con la stessa logica di ancoraggio che già regge, senza nessuno sforzo, la metà delle cose che fai dalla mattina alla sera.

➤ #28

Quindi liberati di questa idea, perché ti ha fatto solo del male: ➤ non sei tu quello che inizia e molla. Sei uno a cui hanno sempre chiesto di tenere in piedi le cose con la forza di volontà, quando invece ➤ le abitudini giuste, costruite nel modo giusto, in piedi ci stanno da sole. Possono diventare automatiche al punto da non richiederti più nessuna decisione quotidiana. Non è una promessa motivazionale. È semplicemente il modo in cui funziona il cervello umano quando smetti di affidarti alla memoria e cominci ad affidarti al contesto.

Il lavoro non è sforzarti ogni giorno, per sempre. Il lavoro è costruire le condizioni giuste una volta sola.

➤ #29

[PARTE 4 - Le false credenze sulla rimozione]

Bene. Sai dove si perde la tua energia, e hai capito che le abitudini giuste possono reggersi in piedi da sole. Manca un ultimo pezzo prima di arrivare al punto, ed è probabilmente il più controintuitivo di tutti. Perché riguarda la direzione in cui spingere.

➤ #30

Tu, a questo punto, hai un istinto preciso. Mi dici: "va bene, ho capito, allora dimmi cosa devo fare." Ed è giusto chiederlo. Ma fai attenzione a cosa intendi davvero con quel "cosa devo fare", perché quasi sempre, dentro quella domanda, ce n'è nascosta un'altra: ➤ "dimmi cosa devo aggiungere". Una nuova regola, un nuovo integratore, una nuova routine, una cosa in più da fare. ➤ L'istinto è sempre quello: per stare meglio, devo aggiungere qualcosa.

Ed è proprio qui che voglio fermarti, perché questo istinto, per quanto naturale, ➤ è la cosa che ti ha bloccato fino a oggi.

Lascia che ti dica perché. E partiamo proprio da come reagisci all'idea opposta, l'idea di togliere. Perché lì dentro c'è tutto.

➤ #31

Appena dico "togliere", senti qualcosa che si irrigidisce. Senti che la tua vita è già piena di rinunce, che hai già tolto abbastanza. Negli anni hai eliminato gli zuccheri, poi i carboidrati la sera, poi l'alcol durante la settimana. Sai che togliere è faticoso e che i risultati si fanno attendere. E così

quell'istinto di prima si rafforza: ► io ho bisogno di aggiungere qualcosa di positivo, non di sottrarre ancora da una vita che mi sembra già piena di privazioni.

► #32

Ti capisco, e ti dico da dove viene questa sensazione, perché non te la sei inventata. Per anni la cultura del benessere ti ha proposto la privazione come strumento numero uno. ► Togli, elimina, rinuncia, resisti. Hai imparato ad associare il togliere alla sofferenza, perché è esattamente così che te l'hanno sempre presentato. È un'associazione comprensibile. Ma è proprio quell'associazione a tenerti incastrato. ►

Perché qui non si parla di quel tipo di togliere.

► #33

Rimuovere ciò che ti blocca non significa rinunciare a qualcosa che ami. Significa eliminare gli ostacoli precisi che impediscono al tuo sistema di funzionare. ► Sono due cose completamente diverse. Nessuno ti sta chiedendo di privarti del piacere. Ti sto dicendo di individuare quelle poche cose che, in modo invisibile, stanno consumando l'energia che vorresti usare per vivere.

► #34

Quei due caffè bevuti nel momento sbagliato non sono un piacere: ► sono un prestito che il tuo sistema nervoso ti ripaga con gli interessi nel pomeriggio. Toglierli non è una rinuncia. È togliere il dito da una ferita che credevi normale.

► #35

E adesso arriva il punto che cambia tutto, quello sul perché togliere funziona meglio che aggiungere.

► Immagina di voler far ripartire un'auto ferma, e di premere a fondo l'acceleratore. Solo che il freno a mano è tirato, e tu non lo sai. Cosa succede? ► Bruci carburante, fai un gran rumore, consumi il motore, e non ti muovi di un centimetro. ► Ecco cosa fai ogni volta che aggiungi una buona abitudine sopra un sistema intasato. Spingi, ti sforzi, ti impegni, e non vai da nessuna parte, perché c'è un freno tirato che nessuno ti ha aiutato a vedere.

A quel punto qual è la mossa intelligente? Aggiungere ancora più potenza, spingere ancora più forte sull'acceleratore? No. La mossa intelligente è togliere il freno. E nel momento esatto in cui lo togli, l'auto parte, con la potenza che aveva già, senza che tu abbia aggiunto niente.

► #36

Questo ti spiega anche perché togliere, al contrario di quello che pensi, è la strada più rapida e più facile, non la più dura. ➤ Perché aggiungere una nuova abitudine richiede tempo: devi costruirla, ripeterla, consolidarla per settimane prima che regga. ➤ Togliere un ostacolo, invece, fa effetto quasi subito. Non devi imparare niente di nuovo. Devi solo smettere di fare una cosa che ti danneggiava senza che te ne accorgessi. Il risultato di una rimozione lo senti in giorni. Quello di un'aggiunta, se arriva, arriva in mesi.

➤ #37

Adesso, lo so che a questo punto ti è venuta in mente l'obiezione più sensata di tutte: ➤ "ma io non so cosa togliere. E se tolgo la cosa sbagliata e peggioro la situazione?".

È una preoccupazione giusta, ed è la più intelligente che potessi avere. Ma guarda che è esattamente la stessa cosa di cui parlavamo all'inizio. Togliere alla cieca è pericoloso, hai ragione. Ed è proprio per questo che non si parte togliendo: ➤ si parte mappando. Prima si guarda con precisione dove l'energia si disperde, e solo allora diventa chiaro, evidente, quasi ovvio, cosa va tolto e cosa invece va lasciato esattamente dov'è. ➤ Non si toglie a caso e sperando. Si toglie sapendo. La paura di sbagliare rimozione non è un motivo per non togliere. È la prova del perché bisogna prima capire.

➤ #38

E se pensi che il minimalismo valga per gli oggetti ma non per la tua salute, ti capisco perfettamente, è una distinzione che sembra ovvia. Eppure è proprio qui che si nasconde la beffa: ➤ lo sforzo intenso produce stress, e lo stress è esattamente ciò ➤ che sta già intasando il tuo sistema. ➤ Quindi quando ti sforzi di più per stare meglio, versi altra benzina sul fuoco che volevi spegnere. ➤ Ecco perché chi si impegna di più a volte sta peggio e non se lo spiega: non si impegna male, sta solo aggiungendo carico a un sistema che avrebbe bisogno di liberarne.

➤ #39

E adesso, come sempre, non voglio che tu mi creda. Voglio che te lo dimostri da solo.

➤ Pensa a una volta in cui hai reso più efficiente un processo nel tuo lavoro. Una di quelle volte in cui le cose non giravano, e la soluzione non è stata mettere più persone, più strumenti, più risorse.

➤ È stata togliere un passaggio inutile che inceppava tutto.

➤ Ti ricordi cos'è successo? È andato tutto più liscio, e quasi subito. Più rapido di qualsiasi cosa avessi aggiunto, e senza costo. Perché aggiungere richiede tempo, formazione, rodaggio. Togliere l'ostacolo giusto fa effetto nell'istante in cui lo togli.

Il tuo corpo segue la stessa logica.

► #40

Rimuovere ciò che lo blocca non è la via dolorosa, è la più veloce per tornare a sentirti come vuoi: non devi costruire niente di nuovo, devi solo liberare quello che hai già.

E se metti in fila quello che ci siamo detti, arrivi da solo alla conclusione: il problema non era la tua volontà, era che tutto quello che hai provato puntava ad aggiungere carico a un sistema già pieno.

► Allora la domanda non è più perché non hai funzionato tu. È un'altra: perché continuavano a darti la stessa soluzione, quando era proprio quella a tenerti fermo? Adesso voglio mostrartelo, una volta per tutte.

► #41

[PARTE 5 - Diagnosi del mercato, il meccanismo, la chiamata all'azione]

[La diagnosi sbagliata del mercato]

Quando l'energia comincia a mancarti, quando il pomeriggio diventa un muro e la sera torni a casa svuotato, la spiegazione che ti viene data è sempre la stessa. Il tuo metabolismo è lento. Il tuo corpo non brucia abbastanza. Hai accumulato troppo e ti sei mosso troppo poco.

Sembra logico, vero?

► #42

E proprio perché sembra logico, la soluzione che ne deriva sembra altrettanto logica: se il motore va piano, accelera. Spingi di più. Aggiungi.

► Aggiungi un piano alimentare con orari e grammature. ► Aggiungi sessioni di allenamento. ► Aggiungi un diario da compilare ogni sera. ► Aggiungi disciplina, aggiungi controllo, aggiungi sforzo. Tutto quello che il mercato ti vende parte da un unico presupposto: che il tuo sistema produca troppo poco, e che quindi debba essere spinto a produrre di più.

E tu ci provi. Con la stessa serietà che metti nel lavoro. Reggi una settimana, magari due. Poi arriva la cena di lavoro, il viaggio, la settimana da sessanta ore, il figlio con la febbre il mercoledì sera. Il piano si incrina. Una sessione saltata diventano due. Il diario resta in bianco per tre giorni. ► E molli, di nuovo, con quella sensazione che ormai conosci a memoria: non sono fatto per queste cose.

► #43

Ma adesso hai gli strumenti per vedere quello che allora non potevi vedere.

► Non stavi fallendo tu. Stava fallendo la diagnosi di partenza.

Guarda qui: da una parte c'è il modello su cui è stato costruito quel piano. ➤ Una giornata controllata, una mente riposata. Dall'altra, ➤ la tua giornata reale. Riunioni a cascata, decisioni fino alle 18, serbatoio vuoto. ➤ Il piano è stato disegnato per la colonna di sinistra. Tu vivi nella colonna di destra.

➤ #44

Guarda cosa succede davvero, dentro. Una persona che vive sotto pressione costante ➤ accumula cortisolo per tutta la giornata. ➤ Il sistema nervoso resta in allerta. ➤ Il recupero notturno è insufficiente. ➤ La glicemia va su e giù per i pasti disordinati e per il caffè usato come carburante di emergenza. ➤ Questo corpo è già al limite prima ancora di iniziare qualunque programma.

Se a questo sistema già pieno, aggiungi un piano alimentare rigido: hai appena dato un'altra cosa da gestire a una mente che era già esausta. Aggiungi allenamento intensivo: hai appena versato altro cortisolo in un corpo che ne è già pieno. Aggiungi il diario della sera: stai chiedendo lucidità a qualcuno che l'ha finita tutta entro le cinque del pomeriggio.

E ora metti insieme tutti questi pezzi: cortisolo alto, nervi tesi, glicemia instabile. Non è un motore che va piano. È un motore che sta lavorando troppo solo per tenersi in vita.

➤ #45

Il tuo problema non è mai stato un metabolismo lento. ➤ Era un metabolismo occupato. Intasato. Sovraccarico. E qui sta il punto che cambia tutto: ➤ a un sistema già sovraccarico, ogni cosa che aggiungi non lo aiuta, lo carica ancora di più.

➤ #46

Lo vedi il paradosso? Pensavi che il problema fosse un motore troppo lento, e così l'hai spinto.

➤ Ma il motore non era lento. Era ingolfato. E spingere un motore ingolfato non lo fa partire. Lo allaga ancora di più.

Ecco perché ogni volta crollava tutto. Non perché tu non fossi abbastanza disciplinato. Ma perché stavi aggiungendo carico a un sistema che ti chiedeva, con tutte le sue forze, l'esatto contrario. E nessuno ti aveva mai detto che ➤ la tua vita reale, quella vera, con i suoi imprevisti e i suoi ritmi, andava considerata come parte del progetto, e non come un ostacolo al progetto.

Allora la vera domanda diventa una sola. Se aggiungere è stato il problema, come si fa per davvero?

➤ #47

[Il Metodo Metabolismo Occupato]

Si fa partendo dall'unica direzione che nessuno ti aveva mai indicato. ➤ Non si comincia accelerando. Si comincia liberando.

Questo è il cuore di quello che ho chiamato il Metodo Metabolismo Occupato. Non è una dieta. Non è un programma di allenamento. È un metodo metabolico costruito apposta per chi ha una vita piena e non perfetta. E funziona proprio perché non ti chiede condizioni perfette: è progettato per quando la vita non collabora.

Funziona in tre fasi, e le riconoscerai, perché in realtà le hai già intuite tutte e tre in questi minuti insieme.

➤ #48

Le tre fasi seguono una logica precisa: ➤ prima capisci dove sei intasato, ➤ poi rimuovi quello che blocca, infine ➤ automatizzi quello che funziona. Non si aggiunge mai prima di aver tolto. Non si ottimizza mai prima di aver stabilizzato.

➤ #49

La prima fase si chiama MAPPA. È il momento in cui si fotografa la tua giornata metabolica ➤ reale. Non quella ideale, non quella di un protocollo: la tua. ➤ Dove crolla l'energia, dove arrivano i picchi di caffeina, dove il carico si accumula senza che tu te ne accorga. È esattamente quel punto di partenza di cui parlavamo all'inizio, quello che quasi tutti saltano e che invece decide tutto. ➤ Alla fine hai una cosa che non hai mai avuto: una mappa chiara di dove il tuo sistema è intasato. ➤ E per la prima volta capisci perché ti senti così. Quasi mai è quello che pensavi.

➤ #50

La seconda fase si chiama MOTORE. ➤ Ed è qui che si toglie, prima ancora di pensare ad aggiungere. ➤ Si rimuovono gli stimoli che sabotano il tuo metabolismo, gli zuccheri ➤ nei momenti sbagliati, la caffeina gestita male, le abitudini invisibili che ti tengono il cortisolo alto. È il freno a mano di cui ti parlavo: lo togliamo, e il motore riparte con la potenza che aveva già. L'obiettivo non è la performance da atleta. È l'energia prevedibile. ➤ Arrivare al pomeriggio con ancora qualcosa in mano. Tornare a casa la sera con ancora qualcosa da dare.

➤ #51

La terza fase si chiama MOMENTUM. Ed è la fase che quasi nessuno include, ed è il motivo per cui prima mollavi sempre tutto. Qui le abitudini che hai costruito smettono di chiederti sforzo. ➤ Diventano automatiche, ancorate ai tuoi gesti di sempre, esattamente come lavarti i denti la mattina. Routine già pronte per i giorni di caos, scelte di default per le settimane storte, movimento

incastrato nella giornata senza doverlo pianificare. ➤ Il sistema regge da solo, nei viaggi, nelle settimane di stress, nelle cene fuori. ➤ Non perché tu sia diventato più disciplinato. ➤ Ma perché finalmente non ti serve più esserlo.

Questo è il metodo. Tre fasi, una logica sola. Prima capisci dove sei intasato. Poi togli quello che ti blocca. Solo alla fine automatizzi quello che funziona. Non si aggiunge mai prima di aver tolto. Non si ottimizza mai prima di aver stabilizzato. È l'esatto opposto di tutto quello che hai provato fino a oggi, ed è esattamente per questo che può funzionare dove il resto ha fallito.

➤ #52

Perché alla fine non stiamo parlando di diventare un atleta. Lo so che non è quello che cerchi davvero. Tu vuoi tornare a essere te stesso: quello che aveva energia, lucidità, voglia di fare. ➤ Vuoi arrivare a fine giornata ed esserci ancora, per le persone a cui tieni, invece di spegnerti sul divano. E sì, quando il sistema torna a funzionare il corpo si rimette in ordine da sé, anche sulla bilancia, ma come conseguenza, non come ennesima ossessione da rincorrere. ➤ Quello che ti riprendi davvero è qualcosa di più grande: la prova di essere ancora capace di mantenere una promessa importante. Ed è questo che conta più di ogni altra cosa. Non un numero, ma la fiducia ritrovata in te stesso.

➤ #53

[La consulenza strategica gratuita]

Abbiamo visto il metodo. Il problema non era la tua volontà, era la direzione. Il tuo motore non era lento, era ingolfato.

Ma sapere la teoria non basta. Il metodo funziona solo se applicato al tuo caso specifico, con i tuoi ritmi e le tue pressioni.

Ecco cosa faccio io: ➤ aiuto i professionisti ad alto impegno a recuperare energia stabile e prevedibile, non con diete rigide o ore in palestra, ma costruendo un metodo metabolico che si adatta alla tua vita reale.

➤ In questo periodo ho deciso di aprire un numero limitato di consulenze strategiche gratuite della durata di circa 30 minuti. Non è una sessione di vendita travestita. È una vera analisi della tua situazione, il primo passo concreto della fase MAPPA applicata a te.

Ma prima di dirti come accedere, voglio essere diretto. Questa consulenza non è per tutti. Non per creare scarsità artificiale, ma perché ho imparato che lavorare con le persone sbagliate non fa bene né a loro né a me.

Candidati solo se ti riconosci in questi punti.

► #54

Primo: Apertura Mentale. Devi essere disposto ad accettare che il problema non è la tua mancanza di volontà. Se arrivi alla chiamata con la soluzione già in testa (“devo solo mangiare meno” o “devo allenarmi di più”) e cerchi solo una conferma, non sono la persona giusta.

Il mio metodo funziona perché è l'esatto opposto di tutto ciò che hai provato finora. Se non sei pronto a guardare la tua situazione senza le lenti che ti hanno portato al fallimento, rischieremmo solo di farti perdere tempo. E tu non hai tempo da perdere.

► #55

Secondo: Priorità Reale. Questo è il punto cruciale. Il mio metodo si adatta alla tua vita, ma richiede che tu faccia uno spazio per il recupero.

Devi essere disposto a trattare il tuo sonno e il tuo recupero con la stessa importanza di un incontro con un cliente importante. Non serve aggiungere ore alla giornata. Serve decidere che il recupero non è più l'ultima cosa da fare, ma la base su cui costruire tutto il resto.

Se il tuo lavoro richiede di sacrificare il sonno o la salute come unica via per avere successo, allora il mio metodo non è per te. Perché il vero successo, quello che desideri davvero, include la capacità di goderti la vita che stai costruendo.

► #56

Terzo: Volontà di Agire. Una volta capito che devi dare priorità al recupero, devi essere disposto ad agire.

Non cerco chi raccoglie informazioni all'infinito. I professionisti di alto livello sanno che la conoscenza senza esecuzione è solo intrattenimento.

Se dopo la chiamata capirai cosa fare, voglio che tu lo faccia davvero. Non la settimana dopo, non “quando avrò tempo”. La trasformazione richiede che tu sia pronto a mettere in pratica le cose che scopriremo, subito. Se sei stanco di iniziare e poi abbandonare, sei nel posto giusto. Se invece sei solo curioso, meglio aspettare.

► #57

Quarto: Investimento Consapevole. Per attuare tutto questo in modo serio e strutturato, serve un investimento. Non sto parlando di miracoli a costo zero. Sto parlando di investire risorse reali sulla tua capacità di lavoro e sulla tua salute.

Se non sei in una posizione in cui puoi valutare un investimento economico per la tua energia, aspetta il momento giusto. Non ha senso per nessuno dei due procedere altrimenti. Voglio che tu sappia che sto investendo il mio tempo e la mia esperienza in te, e tu devi essere pronto a fare lo stesso con le tue risorse.

Se ti riconosci in questi quattro punti, ecco esattamente cosa succederà.

► #58

Il primo passo è compilare il modulo qui sotto con **attenzione e sincerità**. Non è una formalità: quelle risposte sono la mia mappa per arrivare alla chiamata già preparato a lavorare sul tuo caso specifico, non su un modello generico.

► #59

Il questionario serve a capire due cose fondamentali:

- Se io posso aiutarti per il tuo caso specifico.
- Se tu sei pronto ad impegnarti seriamente per cambiare la tua situazione.

Più sei preciso, più quella mezz'ora sarà utile per te.

Durante la chiamata ► analizzeremo insieme la tua situazione reale: i tuoi ritmi, i tuoi crolli e le eventuali abitudini invisibili che sabotano il sistema.

Uscirai da quella sessione con una cosa che probabilmente non hai mai avuto: la certezza di dove intervenire per primo, costruita sulla tua vita vera, non sui sogni di un'altra persona.

► #60

Voglio essere onesto: se dall'analisi emergerà che posso aiutarti ad andare oltre con un percorso strutturato, te lo proporrò con franchezza. Senza pressione, senza urgenza artificiale. La decisione sarà sempre e solo tua.

- E anche se non dovessimo lavorare insieme, quella mezz'ora avrà un valore enorme per te. Probabilmente saranno i 30 minuti meglio investiti in assoluto sulla tua energia e sulla tua vita. Avrai ricevuto un'analisi chiara e un piano d'azione concreto.

► #61

Per rendere questa sessione davvero utile per entrambi, ci sono solo due regole:

- 1. Puntualità e precisione. Il tuo tempo e il mio sono preziosi.

► 2. Uso esclusivo delle informazioni. Quello che discuteremo è confidenziale e riservato a te, non sarà condiviso con terzi.

Se puoi rispettare queste regole, allora sei pronto per il prossimo passo.

► #62

I posti disponibili sono limitati, e non si tratta di scarsità artificiale. Ogni sessione richiede che io la prepari individualmente, e posso dedicare attenzione reale solo a un numero definito di persone alla volta.

In questo momento ci sono già candidature in attesa, e questa disponibilità non resterà aperta a tempo indeterminato.

► #63

Quello che ho scoperto è che le persone che hanno la capacità di prendere delle decisioni e agire rapidamente, hanno anche maggiori probabilità di ottenere grandi risultati, e molto probabilmente diventeranno i miei migliori clienti.

Se tutto quello che ti ho detto finora ti sembra sensato, se ti sei riconosciuto in quello che ho descritto, allora fai click sul pulsante qui sotto e completa il processo di candidatura.

Basta seguire le istruzioni passo a passo.

► La tua prossima versione comincia da qui.