

LEADER DI TE STESSO

“come prefiggersi obiettivi e raggiungerli sfruttando al meglio il tuo potenziale”

Questo articolo non vuole essere solo un semplice modo per comunicarvi delle informazioni teoriche, ma vuole essere un modo per darvi strumenti efficaci per sfruttare al meglio il vostro potenziale, migliorare la qualità della vostra vita personale e sportiva.

Ormai negli ultimi anni è molto utilizzato il termine **Leader** e **Leadership**, il quale termine in passato veniva associato a un capo, a un manager, a un imprenditore di successo, carismatico. Adesso viene associato soprattutto a chi riesce a “*guidare (verbo in inglese “to lead : guidare , condurre) se stesso*” e prefiggersi obiettivi ambiziosi e cambiamenti importanti nella propria vita di relazione, personale, sportiva, lavorativa.

Secondo Roberto Re, nel suo libro “**Leader di te stesso**”, evidenzia quali sono le principali caratteristiche e capacità che un leader dovrebbe avere :

- Senso di responsabilità
- Gestione degli stati d’animo
- Potere decisionale
- Sapere cosa si vuole
- Chiarezza in fatto di valori
- Capacità di creare rapporti positivi
- Fare ciò che è giusto

Quante volte ci siamo prefissi obiettivi, come dimagrire, iniziare a correre, andare in palestra, e poi sempre rimandati al giorno, settimana, mese successivo?

Nonostante eravamo consapevoli del fatto che sarebbero state giuste decisioni per il raggiungimento della nostra salute e benessere .

Purtroppo a volte viviamo in una zona detta “zona di comfort” .

ZONA DI COMFORT

La zona di comfort non è altro che tutto quello che fa parte delle nostre abitudini, una zona ove ci sentiamo sicuri, abitudini radicate nel nostro essere che a volte diventa difficile eliminare dai nostri modi di comportarsi. Tutto quello che è al di fuori dei nostri schemi, delle nostre abitudini, dei nostri pensieri, crea disagio inizialmente. Purtroppo fino a quanto mangeremo gli stessi alimenti, passeremo molto tempo della nostra vita seduti, non faremo il primo passo verso il cambiamento, difficilmente raggiungeremo il nostro obiettivo e saremo

“Leader di noi stessi “

Quindi se vogliamo realmente sfruttare il nostro potenziale, migliorare la nostra salute, il nostro stile di vita, è fondamentale cambiare le nostre abitudini radicate nel nostro essere, dovremmo fare in modo di abituarci continuamente al cambiamento. Quindi significa cambiare, fare le cose diversamente da quanto siamo abituati a fare, di prendere decisioni che

siano l'opposto o comunque diverse da quanto fatto fin ora. Vero che tra il dire il fare c'è di mezzo il mare, per questo motivo diventa necessario e fondamentale e ancora di più in tema, tenere ben in mente il seguente detto :

“Ogni Maratona inizia con il primo passo”

Tutto ciò significa che la cosa più importante è iniziare a intraprendere la nuova strada, mettere il primo passo verso il nuovo obiettivo, poi gli altri verranno da se . Come detto molte volte ci siamo prefissi obiettivi, nuovi propositi, ma ci è mancata l'azione, il primo passo è quello che conta più di ogni altra azione.

SE FACCIAMO LE STESSA COSE RAGGIUNGEREMO GLI STESSI OBIETTIVI

Gli esempi possono essere infiniti, ma pensiamo a un uomo di affari, un imprenditore, un manager, che tutto d'un tratto si accorge che si è lasciato andare, ha dedicato il suo tempo al solo lavoro e per niente al proprio benessere. Nel momento in cui deciderà di cambiare sicuramente inizialmente si sentirà a disagio, al di fuori della propria zona di comfort, ma dopo un periodo avrà riscoperto un nuovo modo di vivere e avrà raggiunto un miglior stato di benessere generale. Quindi in questo caso il cambiamento ha portato notevoli benefici, tutto sta nel mettere il primo passo.

LIBERARSI DALLE ZAVORRE

Cosa ti piacerebbe fare nei prossimi mesi ?

Vuoi intraprendere la strada verso il benessere ?

Inseguire un sogno sportivo : la Maratona ? una gara di IronMan?

La prima cosa da fare è “ liberarti delle tue zavorre” .

Ricorda che puoi se vuoi, e non devi pensarci più di tanto , devi agire , oltre a pensarlo.

Bisogna avere il coraggio di prendere il volo, di staccarci dalla nostra zona di comfort.

Se vuoi veramente qualcosa , la puoi ottenere .

Vediamo come agire, hai deciso di correre la Maratona, obiettivo mai raggiunto fin ora partecipare a una gara di IronMan , organizzati cos'ì:

1. Scegli la Maratona (la gara) da percorrere
2. Segna la data sul tuo calendario
3. Effettua iscrizione alla gara
4. Trova viaggio e hotel più comodo in base alle tue esigenze
5. Rivolgiti un allenatore che ti segua
6. Elaborate insieme un programma di allenamento
7. Prefiggiti obiettivi a breve, medio e lungo termine
8. Inizia ad allenarti
9. Tieni un diario su cui registrare miglioramenti
10. Non mollare alle prime difficoltà

Questi punti su menzionati possono esserti utili per iniziare a percorrere la strada verso un nuovo obiettivo , ma sicuramente la cosa fondamentale è **“sapere dove andare”**, sapere “cosa significa per te correre la Maratona”, il significato emotivo che diamo al nostro obiettivo, sapere come ci sentiremo dopo aver raggiunto questo obiettivo, come lo percepiranno chi vive al nostro fianco. Avere una meta è fondamentale per riuscire a indirizzare le proprie energie verso l’obiettivo. Quindi se vogliamo evidenziare , quali sono le qualità intrinseche di un soggetto che vuole raggiungere un risultato cos’i ambizioso, sono :

- Sapere quello che si vuole
- Perché lo si vuole
- Avere piano d’azione

Sono elementi fondamentali per farsi che l’obiettivo sia raggiunto con successo, sicuramente una persona senza meta rischia di perdersi durante il percorso iniziato. Poi si necessita di essere ben chiari con se stessi sul perché si vuole raggiungere quell’obiettivo: dimagrire? Sconfiggere le paure ? Migliorare il proprio stile di vita?

Inoltre per finire, ma sicuramente fondamentale per raggiungere il proprio obiettivo, è avere un piano di azione, capire come procedere, come allenarsi, come alimentarsi. Insomma è strettamente correlato con la meta, se so dove devo andare, devo fare in modo di studiare un piano “ecologico” che mi permetta di raggiungere la meta.

Proviamo a rendere utile queste nozioni, prova a fermarti un attimo, rifletti e scrivi qui sotto , qualcosa che possa migliorare la qualità della tua vita, della tua salute , degli obiettivi , delle azioni che vuoi fare nell’immediato futuro:

- -----
- -----
- -----

Una volta evidenziato quello che vuoi fare, quali sono i tuoi obiettivi, prova a evidenziare se nella tua mente ci sono degli ostacoli, delle paure, delle incertezze che non ti hanno permesso fin ora di agire verso il tuo obiettivo , sii sincero con te stesso:

- -----
- -----
- -----

Ricorda che la paura , il dolore, ci spinge verso un obiettivo, questi due elementi devono essere visti come alleati del tuo cambiamento, e non come un limite, ricordandosi sempre che **“la paura è uno stato mentale”** , e siamo noi a crearla e limitarci. E’ la paura , l’incertezza, l’ignoto che ci spinge a considerare una la Maratona, un Ultramaratona, una gara di IronMan, un obiettivo percorribile, pur con quel pizzico di timore iniziale.

Nel momento in cui hai scelto il tuo obiettivo, prova a pensare , a domandarti :

Cosa ti darà il prendere questa decisione?

Quali saranno i tuoi benefici al raggiungimento dell'obiettivo?

Come ti farà stare l'aver raggiunto l'obiettivo (la Maraton, l'Ironman) ?

Come migliorerà la tua vita e quella delle persone che ti sono accanto?

Adesso non ti resta che metterti a lavoro e iniziare a pianificare i tuoi prossimi obiettivi tenendo in considerazione alcuni concetti:

- Il cambiamento è parte integrante della vita
- Le abitudini uccidono la tua vita e creatività
- Se vuoi , puoi, non ci sono obiettivi non raggiungibili
- La paura è un atteggiamento mentale
- Quando hai un piano d'azione metti subito il primo passo

Concludo prendendo una frase di William James per essere LEADER DI TE STESSO

“La più grande scoperta della mia generazione è che un essere umano può cambiare la propria vita cambiando atteggiamento “.

E ancora concludo con Steve Jobs, discorso per i laureandi nel 2005 dell'Università di Stanford

*“Il vostro tempo è limitato,
per cui non lo sprecate
vivendo la vita di qualcun altro”*

Buona corsa e buon divertimento!