

Extra Bonus

Mi è sempre piaciuto, fin da quando ne ho memoria, sorprendere gli amici e le persone a me care, con un regalo o un pensiero, qualsiasi esso fosse, il drive che mi guidava era fare una sorpresa. Ebbene con lo stesso spirito, spero di farti una gradita sorpresa con questa parte aggiuntiva.

Semplicemente sentivo il desiderio di aggiungere altre informazioni utili al tuo successo.

Così come all'epoca feci, con i gestori dei Vitamin Store, così oggi vorrei fare con te, ovvero offrirti la possibilità di prepararti a 360° su aspetti che ad una prima analisi potrebbero sembrare, non direttamente collegati all'impresa, ma che in realtà sono parte integrante del tuo processo di crescita.

E se è vero, così come credo, che la tua crescita favorirà la crescita della tua attività, allora ti saranno molto utili. Con questo spirito ecco a te gli extra bonus.

EXTRA BONUS n. 1: Fundraising

Fundraising, ovvero alternative moderne alla richiesta di finanziamento in banca. Per far partire la tua società da zero (Newco o New company e Start-up), oppure per ampliare l'esistente, con nuove strutture produttive o finanziarie e nuovo marketing, c'è bisogno di denaro fresco e qui di seguito vediamo tutte le alternative serie e strutturate dove reperirlo.

Nell'ultimo decennio, se è vero com'è vero che gli istituti di credito concedono con più difficoltà finanziamenti e fidi alle società di nuova costituzione con meno di tre bilanci chiusi alle spalle, è altresì vero che sono sorti una quantità di siti e luoghi dove poter incontrare finanziatori del calibro che serve a te.

Pertanto, prima di scontrarti con la realtà del nostro tessuto creditizio bancario nazionale, spendere energie preziose per vederti rifiutare quel finanziamento che ti permetterebbe di decollare, guardiamo assieme le alternative. Qui di seguito l'elenco delle strutture ad oggi esistenti, di mia conoscenza:

1. Nuove società di assistenza al fundraising. Per correttezza non

menzionerò una società in particolare, ma ti basti sapere che esistono sul panorama nazionale, numerose società che ti possono affiancare in questa fase. Ti consiglio di cercarla il più vicino possibile, perché dovrai scambiare molte informazioni e fare diverse riunioni dal vivo.

2. «Il Sole 24 Ore» ha creato una divisione ad hoc per il fundraising: Back to work 24. Puoi contattarli, fare insieme una prima analisi del tuo business e, se ci sono i numeri, accedere ai loro servizi. Ti mettono in contatto con professionisti e investitori che possono sostenere il tuo progetto. Puoi presentarlo con appuntamenti singoli dedicati, ma anche presenziare ad un club deal, dove in un sol appuntamento vieni visto da decine di investitori dal vivo e da migliaia di iscritti tramite video.

3. I Business Angels o Angel Investors dei BAN sono persone, generalmente imprenditori o manager, facoltosi, interessati a investire in nuove aziende con possibilità di sviluppo futuro. Normalmente entrano nell'equity societario.

Il business angel interviene preferibilmente in fase early stage e può investire da un minimo di 5-10 mila euro (per investimenti in

cordata, ovvero quando si aggregano ed entrano in gruppo nella tua idea) fino anche a 100-200 mila euro. Gli investimenti dei business angel in genere non superano i 500 mila euro.

Il consiglio che posso darti è di rivolgerti al BAN della tua città e nel caso non esista, della tua provincia. Il BAN Business Angels Network è l'associazione con personalità giuridica, di più soggetti, come dicevo con esperienza imprenditoriale e disponibilità economica, intenzionati a investire in idee e società con possibilità di sviluppo.

Ogni rete locale si attiene rigidamente alle regole di comportamento indicate dalle associazioni italiana (IBAN) ed europea (EBAN) dei Business Angels.

BAN Business Angels Network

IBAN Italian Business Angels Network Association

EBAN European Business Angels Network

Puoi facilmente contattarli ai seguenti indirizzi:

info@iban.it

segreteria@iban.it

4. IAG o Italian Angels for Growth. È un gruppo di business angels attivi in Italia dal 2008, uno dei più grandi network italiani, composto da 129 soci provenienti da posizioni di vertice del mondo imprenditoriale, finanziario e industriale. Insieme investono in startup fortemente innovative, per sostenere i talenti imprenditoriali che il mercato può offrire.

Tenuto conto del loro bagaglio di skill manageriali e tecnologiche, questi angel non si limitano ad apportare capitali in azienda, ma assumono anche un ruolo di “active investor”, dando consigli, aprendo porte, aiutando la crescita del progetto con un’ottica strategica di medio-lungo termine.

IAG è membro di BAE (www.businessangelseurope.com), la Confederazione Europea dell’Angel Investing. Puoi facilmente contattarli al seguente indirizzo: info@italianangels.net.

5. Equity Crowdfunding. È un modello di raccolta dove le Startup e le PMI innovative e non, possono rivolgersi alle folle per ottenere i capitali necessari all’avvio della loro attività imprenditoriale. In tal caso il sostenitore-finanziatore acquisisce

titoli partecipativi al capitale d'impresa. In Italia esiste un'associazione che rappresenta le piattaforme di equity crowdfunding la AIEC.

Qui puoi trovare la piattaforma più consona alle tue esigenze, ti consiglio di contattarle e farci due chiacchiere, perché sono molto diverse tra loro e spesso hanno delle peculiarità che devi far emergere, quindi in funzione del tuo settore e del capitale che intendi ricercare sul mercato dovrai individuare la più adatta a te.

Nel caso invece fossi interessato al no profit, ti segnalo il sito Fundraising.it, nato nel 2005, dove puoi trovare informazioni e consigli pratici sempre aggiornati, su come fare raccolta per no profit e Assif.it l'associazione italiana Fundraiser.

Spero di essere riuscito ad aiutarti con queste informazioni, se pur sommarie, ma vedrai che con la tua perseveranza e capacità dialettica, incontrerai gli angeli giusti per far decollare la tua idea.

EXTRA BONUS n. 2: Rilassamenti

Come avrai notato, trovi ripetute in più punti del libro le parole “rilassamenti” e “meditazione” e questo perché, quando un concetto o un’abitudine, ritengo siano fondamentali al successo e contemporaneamente così distanti dalla nostra cultura, le riprendo sotto molti punti di vista.

Infatti una nozione nuova, letta una sola volta, in mezzo a questa marea di informazioni che hai raccolto nel percorso che ho creato per te, si perde e non ha quello che tecnicamente si chiama “effetto presa”, ovvero rischia di scivolarti addosso. Se hai capito questo concetto, comprenderai e mi perdonerai, se mi sono permesso di aggiungere sull’argomento queste pagine di approfondimento negli extra bonus.

Iniziamo con alcune informazioni scientifiche, che aiutano la tua mente a superare le barriere di incredulità che si auto crea per autodifesa. All’inizio degli anni Novanta, nell’università del Wisconsin, il monaco Oser della scuola di Dharamsala India, del venerabile Dalai Lama, viene sottoposto a una serie di esperimenti e osservazioni con risonanza magnetica e

elettroencefalografia a 256 sensori, al fine di determinare scientificamente se la meditazione ha effetti positivi sul nostro cervello, oltre che sul nostro stato di salute.

I neuroscienziati, guidati dal famoso Daniel Goleman (autore di *Intelligenza emotiva*) giunsero a risultati incredibili. Infatti dimostrarono che il cervello con la meditazione cambia e si modifica fisicamente. Si ispessiscono alcune zone della corteccia, si riequilibrano i sistemi simpatico e parasimpatico, i neuroni si riplasmano e aumentano tra loro le connessioni, la mielina si espande e la zona cerebrale cingolata anteriore (sede delle emozioni “buone”) si attiva, diventando dominante.

Herbert Benson, dell’università di Harvard, è uno dei numerosi scienziati pronti a sostenere che la meditazione induce cambiamenti biochimici e fisici rilevanti, indicati nel loro insieme come “risposta di rilassamento”, che include cambiamenti nel metabolismo, nella frequenza cardiaca, nella respirazione, nella pressione sanguigna e in generale in tutta la chimica del cervello. Aumenta l’attività del sistema parasimpatico a scapito del sistema simpatico, inducendo nella persona risposte di relax invece che di

eccitazione.

Non che quest'ultima sia di per sé negativa, ma nel corpo essa coincide con un'alta produzione di ormoni quali il cortisolo e l'insulina che, in eccesso, provocano forte stress fisico e mentale. Viene da sé quindi pensare che una breve meditazione, anche saltuaria, possa aiutare il nostro organismo a riequilibrarsi e contrastare gli stati di stress tipici della nostra vita quotidiana.

Credi che possano bastare le informazioni che ho fin qui prodotto? Se sì, puoi risparmiarti la lettura delle altre pagine. Se invece, come penso, la tua mente sta lottando per contrastare una novità, per giunta scomoda, allora forse faresti meglio a proseguire!

Una delle osservazioni che la tua mente può addurre per contrastare questa novità è la mancanza di tempo. Infatti erroneamente si crede che la lunghezza delle meditazioni, perché siano efficaci, debba per forza raggiungere l'ordine dell'ora e in molti casi si parla di due ore. Sarebbe impossibile per te meditare un'ora o addirittura due nell'arco della giornata, per motivi

pratici, che qui elenco:

1. È quasi impossibile ricavare due ore al giorno.
2. Dove trovo la forza di volontà di farlo e ripeterlo tutti i giorni.
3. Ci vuole allenamento per stare fermo due ore.
4. Nell'arco delle due ore, anche se ci provassi, mi distrarrei 100 volte.

Ma in pochi sanno che esiste un metodo di rilassamento, chiamato blitz ipnotico, che ti aiuta a rilassarti e abbassare le onde cerebrali in pochissimi minuti e che abbiamo condensato nel sistema Relax 5.1[®]. È estremamente efficace e con la pratica, in pochi giorni, puoi arrivare a un livello di rilassamento e rigenerazione ottimi, con soli 5 minuti una volta al giorno.

A questo punto le cose cambiano, non trovi? È più facile trovare 5 minuti al giorno, lo potresti fare al mattino appena sveglio, oppure alla sera prima di dormire per conciliare un sonno ristoratore. La forza di volontà per ripeterlo, una volta al giorno, è minore e forse la potresti trovare. Non necessiti di un gran allenamento per stare fermo 5 minuti e probabilmente riusciresti anche a sgombrare la

mente in un lasso di tempo così ristretto. Ti basta mettere su una traccia audio di un rilassamento guidato breve, chiudere gli occhi ascoltarla e respirare.

Se cerchi un buon audio, posso proporti il sistema di nostra proprietà Relax 5.1[®] che ti permette di raggiungere grandi risultati in minor tempo. Col nostro sistema è infatti sufficiente un micro rilassamento di 5 minuti una volta al giorno, per permetterti di raggiungere livelli ottimi di produttività.

Sul sito trovi tre tracce, con obiettivi diversi: Trova le tue risorse, Acquisisci sicurezza, Ritrova la tua serenità. Tutte e tre nella doppia versione, con il conteggio finale, per il risveglio da usare la mattina, oppure senza alcun conteggio, da usare prima di dormire per conciliare il pre sonno e le onde Theta. Puoi acquisire le tre tracce complete sul sito:

<http://www.metodoimprenditorelibero.com/>.

Ma torniamo ai benefici della meditazione o rilassamento guidato.

Per comodità li dividiamo in due gruppi:

- I benefici spirituali
- I benefici medico scientifici.

Quelli spirituali sono un po' più intuibili e conosciuti, ma credo comunque valga la pena elencarli:

- Aiuta le facoltà mentali (in diversi punti del libro ne faccio io stesso riferimento).
- Ti senti più sereno.
- Ti senti più lucido.
- Ti senti più focalizzato.
- Stabilizza l'umore.
- Sviluppa la consapevolezza.
- Aiuta la concentrazione (anche di questo ho scritto nei segreti e nel racconto).

Quelli medico scientifici sono una quantità impossibile da elencare, proverò quindi a riportartene alcuni che ritengo importanti:

- Aiuta a stabilizzare i disturbi del sonno.

- Migliora i disturbi dell'apparato digerente.
- Migliore la produzione di endorfine, un importante neurotrasmettitore.
- Aiuta nella cura degli stati d'ansia.
- Riduce l'incidenza di malattie cardio/vascolari secondo l'articolo pubblicato da «Repubblica» il 26 gennaio 2006.
- Migliora la produzione di serotonina, altro neurotrasmettitore importante che produce appagamento e stabilizza l'umore.
- Migliora la produzione endogena di melatonina, sostanza ormonale che stabilizza il sonno.
- Incrementa la produzione di Hgh, che protegge dall'invecchiamento cellulare.
- Migliora la produzione di Dhea, direttamente collegata alle nostre difese immunitarie.

Considera che, durante il giorno, la tua mente, viene presa di mira da una miriade di informazioni che la inquinano: pubblicità, marketing diretto su di te, colleghi di lavoro, capi, compagni, mariti e mogli, Facebook e social in generale, quotidiani e TV. Dopo aver subito un attacco di tali dimensioni sarà sporca o

quantomeno non più cangiante. Ebbene la meditazione è quel processo attraverso il quale la tua mente può tornare bianca.

Quindi per concludere, possiamo dire che dalla pratica derivano svariati effetti benefici su corpo e mente e questo è scientificamente provato; quello che io personalmente vi ho trovato, come principale beneficio, è una maggior consapevolezza di me stesso e una più chiara visione sui miei obiettivi. Un po' come dire che meditare ha portato ordine tra i miei pensieri, permettendomi di focalizzarmi al massimo sugli obiettivi.

Con questo è tutto, nella speranza di averti fornito sufficienti informazioni, per permetterti di prendere la tua personale decisione, ti saluto e ti auguro un buon rilassamento!

EXTRA BONUS n. 3: Onde cerebrali

In questo extra bonus mi permetto di approfondire un argomento per me di altissima rilevanza, le nostre onde cerebrali. Mi impegno a scrivere queste pagine, compiendo un ulteriore sforzo di perfezionamento del percorso che ho ideato per te, proprio perché ritengo che meglio comprendi il funzionamento della tua mente, meglio sei in grado di guidarla verso l'eccellenza e l'attività elettrica del nostro cervello è un tassello importante in questa esperienza.

Perché dovrebbe essere importante ti stai chiedendo? Beh, in primis perché, capire in quale stato sei in ogni momento e comprendere come modificarlo per migliorarne la performance, è sicuramente un vantaggio che pochi possiedono. Ed è esattamente l'obiettivo che mi prefiggo con questo extra. Ma come sempre lasciami sciorinare qualche dato scientifico.

Fu il dottor Hans Berger che per primo, nel 1929, ne descrisse i quattro tipi di ritmi o onde elettroencefalografiche, caratterizzate da diverse frequenze (o cicli al secondo):

- Onde Beta tra i 14 e i 30 Herz
- Onde Alpha tra gli 8 e 13,9 Herz

- Onde Theta tra i 4 e gli 8 Herz
- Onde Delta tra lo 0,5 e i 3 Herz

Ma vediamo le caratteristiche di ogni frequenza e come queste incidano nella nostra vita quotidiana.

Onde Beta, con frequenza superiore ai 14 hertz, sono le onde dello stress acuto. La loro presenza è direttamente proporzionale allo stato di stress (dominano il sistema nervoso ortosimpatico). Sono caratterizzate da tensione mentale e muscolare, quasi tutta rivolta all'esterno o al rimuginio intenso (dialogo interno).

Questo ritmo si associa al massimo dispendio di energie nervose e fisiche e quindi, a lungo andare, al massimo logoramento da eccesso di superlavoro.

Immagino che, leggendo questa descrizione, ti sia rivisto in molti momenti della tua vita e in diversi casi in passaggi cronici delle tue giornate. Ma andando avanti nella lettura, degli altri ritmi, troverai come mediare a queste situazioni e capirai meglio perché ho aggiunto i due approfondimenti sui rilassamenti e le onde.

Onde Alpha, con frequenza compresa tra 8 e 13,9 hertz, sono le onde del distacco dalla realtà esterna. Coincide col rilassamento e il calo dell'attività cerebrale. Nelle persone sane, non sotto stress, questo stato si genera automaticamente chiudendo semplicemente gli occhi. Questo stato fornisce il lasciapassare verso l'autocontrollo interiore e il pensiero creativo.

Se associato a pratiche di visualizzazioni, tale stato riesce ad avere una buona influenza a livello somatico. Come spiegato meglio nell'approfondimento sui rilassamenti, con l'aumentare della pratica, le onde Alpha saranno più frequenti e quindi si acquisirà maggiore autocontrollo. Il che influirà direttamente sulla capacità di regolare e addirittura azzerare il proprio stato di stress.

Onde Theta, con frequenza compresa tra 4 e 8 hertz, coincidono con lo stato di dormiveglia. Sono predominanti al 90% in un tracciato Eeg durante la fase dell'addormentamento, detta anche fase di pre sonno o stato ipnagogico. Per capirci quella fase in cui stai riposando sotto le coperte e sei mezzo addormentato, stai bene e sai che stai per dormire, ma se ti chiamassero apriresti gli occhi in un istante, perché non sei ancora in quella fase profonda,

dalla quale è difficile risalire.

In questa fase la coscienza è come sdoppiata in coscienza vigile e sogno. Coesistendo la coscienza della veglia può osservare quella del sogno, reagire a essa come in una situazione reale, ricordarla e ricordare il pensiero primario o associativo tipico del sogno. Il pensiero associativo sembra essere quello dei lampi di genio risolutivi e delle illuminazioni creative. È anche il ritmo della rigenerazione psicofisica. Ora stai comprendendo meglio perché insista così tanto sui rilassamenti, anche brevi, che con la ripetizione ti aiutino ad entrare nello stato Theta.

Onde Delta, con frequenza inferiore ai 3 hertz, coincidono col sonno profondo senza sogni e col rilassamento muscolare intenso. In questa fase si ha la massima produzione dell'ormone della crescita Gh (che durante tutta la vita è indispensabile per il rinnovamento cellulare oltre che, nella prima fase, per la crescita) e la massima attività del sistema immunitario.

È il momento tipico per tutti i nostri processi rigenerativi e per la produzione di endofarmaci: i potenti farmaci prodotti dal nostro

organismo ad azione altamente specifica. Le onde Delta sono sotto dominio del sistema nervoso parasimpatico e prevalgono nel sonno dei buoni dormitori. Per contro, quando la persona dorme male, entra con difficoltà nella fase Delta, si rigenera poco e tende quindi a essere stanca, ad ammalarsi facilmente e ad avere disturbi psicosomatici.

Per questo motivo insisto nell'aiutarti ad implementare la pratica del rilassamento guidato, anche di 5 minuti al giorno, perché ti aiuta a contrastare lo stress e quindi a dormire meglio e con un sonno più regolare ti ristori meglio, produci più endorfine e rigeneri la muscolatura profonda. Trovi tre tracce di rilassamento guidato rapido, in vendita sul sito <http://www.metodoimprenditorelibero.com/>.

Ora che inizi ad avere un'infarinatura di base sulle tue frequenze e capisci come queste incidano sulla tua vita e sul tuo benessere, possiamo approfondire un concetto, che ho espresso in altre parti del libro, ma che forse solo ora sarai in grado di apprezzare a fondo.

Al contrario del comune pensare, non ti devi concentrare su un problema al lavoro per risolverlo e tanto meno per trovare idee innovative, perché lavorando attivamente, le tue onde cerebrali, saranno ad alta frequenza e non sarai nella giusta predisposizione per creare. Sì, hai capito bene, spesso la concentrazione mirata alla ricerca di una soluzione, la ottieni rilassandoti, il contrario di ciò che ci insegnano.

Qui sopra ti spiegavo che le onde Theta, tipiche dei momenti di rilassamento profondo o stato ipnagogico, ti possono aiutare a sviluppare il pensiero associativo tipico appunto, dei lampi di genio risolutivi e delle illuminazioni creative.

A supporto di quanto scrivo, c'è uno studio del cervello degli scacchisti e dei campioni di memoria, effettuato tramite tecniche quali la Pet o tomografia a emissione di positroni, che indica che in molti casi si può raggiungere una notevole concentrazione mentale riducendo, anziché aumentando, il ritmo del cervello.

Quando il cervello è rapido, la corteccia cerebrale è pronta a rispondere a una moltitudine di stimoli e a portare avanti diverse attività mentali. Al contrario, una riduzione del ritmo può favorire

un'attività mentale selettiva e intensa. Quindi rilassati, meglio se con un audio guidato, per farti venire le giuste idee!

A quanto fino qui appreso, dovresti aggiungere che i ritmi frenetici della società moderna, che ormai viaggia alla velocità dei nostri smartphone, inducono il nostro cervello a restare iperattivo, per periodi di tempo prolungati. In questo modo farai sempre più fatica a rallentare i tuoi cicli e a rilassarti. E riducendo la capacità di rilassarti, di avere un sonno profondo e quindi di rigenerarti correttamente, nel medio periodo, rischi di instaurare la temibile escalation: stress negativo, insonnia e disturbi della concentrazione.

Considera infine che l'elevata attività cerebrale alla quale sei sottoposto tutti i giorni corrisponde, come abbiamo visto, a un'eccessiva attenzione verso l'esterno cioè a una supremazia dei sensi esterocezionali, vista e udito, a scapito dell'ascolto dei bisogni del tuo corpo.

In un certo senso, è come se la tua attenzione fosse proiettata troppo spesso fuori dal tuo corpo, riducendo così la sensibilità

proprioceettiva. In questo modo generi una dispercezione corporea, ovvero una diminuita consapevolezza del tuo “io”, in grado di agevolare pericolosamente i processi degenerativi.

Apprendere e praticare attività rilassanti e proprioceettive, quali ad esempio lo yoga, lo stretching e ovviamente i rilassamenti dinamici, dovrebbe essere la tua mission per contrastare l’intenso “logorio della vita moderna”.

Concludo dicendoti che anche in questo caso rilassarti, anche solo 4 o 5 minuti al giorno, può aiutarti a contrastare l’insorgere dello stress e ti aiuta a concentrarti sulla persona più importante per te... il tuo Io.

Per il senso di gratitudine nei tuoi confronti, che ti sei preso il tempo di acquistare e leggere questo mio “lavoro”, e in onore alla completezza d’informazione che tengo a fornirti, voglio aggiungere qualcosa sulle onde Gamma. Da non confondersi con i raggi gamma, che hanno in comune oltre al nome, solo l’alta velocità di frequenza.

Le onde Gamma infatti caratterizzano l'attività cerebrale con un range di frequenza tra i 25 e i 100 hertz. Se ti stai chiedendo come mai il dottor Hans Berger, nel 1929, ne descrisse solo quattro tipi, tralasciando proprio questa importante frequenza, beh devi sapere che erano sconosciute prima della comparsa degli strumenti digitali, poiché quelli analogici non erano in grado di misurare le onde ad alta frequenza superiori ai 25 hertz.

Sono quindi recenti gli studi sui potenziali incredibili di queste onde e gli neuroscienziati stanno iniziando oggi a scoprire le meravigliose proprietà del nostro cervello, quando produce questa frequenza. Ti basti pensare che corrisponde al picco massimo di concentrazione e a livelli estremamente elevati di funzionalità cognitiva.

Gli scienziati ritengono che le onde Gamma possano collegare le informazioni provenienti da ogni area del cervello. L'onda prende origine dal nostro talamo, per poi spostarsi dalla parte posteriore, alla parte anteriore del nostro cervello e viceversa, quaranta volte al secondo. L'intero cervello viene influenzato dall'onda Gamma, che viene correlata al picco della performance fisica e mentale.

Sono numerosi i vantaggi che registrano le persone con alti livelli di queste onde e qui di seguito proverò ad elencarne alcuni:

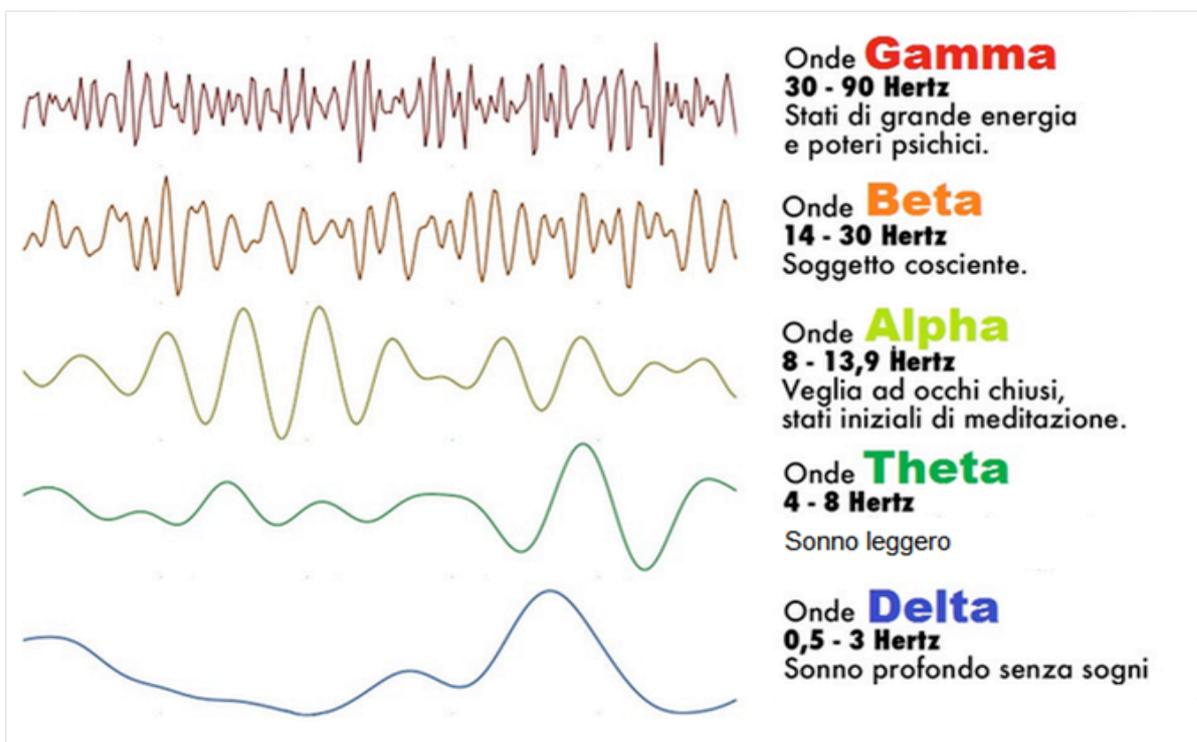
- Sono eccezionalmente intelligenti
- Hanno un'ottima memoria
- Hanno un Qi elevato
- Hanno un forte autocontrollo
- Richiamano alla memoria ricordi vividi in modo rapido
- Hanno sensi intensificati
- Il cervello diviene più sensibile agli input sensoriali
- Hanno un'attenzione aumentata
- Hanno un'elevatissima velocità di elaborazione

Nel complesso il cervello nello stato gamma viaggia a una velocità superiore, è in grado di elaborare una quantità incredibile di informazioni molto velocemente, di ricordarle e recuperarle successivamente.

La bella notizia per te è che, con i rilassamenti dinamici, puoi stimolare l'insorgenza di onde Gamma, dalle quali scaturiscono le idee innovative. Infatti si è registrato spesso un picco di onde

gamma, proprio dopo la presenza di onde theta, tipiche del rilassamento profondo.

Insomma sembra proprio che per sviluppare pensieri innovativi, trovare soluzioni e idee geniali, dovrai prima rilassarti un poco.



Esercizi

Ora è il tuo turno di metterti in gioco e iniziare a creare. Partiamo dal tuo Punto nave. Ma cos'è, cosa rappresenta? È la tua posizione geografica che ricopri all'interno del tuo mondo personale e imprenditoriale. Perché iniziamo da questi elementi? Perché questo è il punto di partenza per comprendere dove devi lavorare su te stesso.

Nell'esercizio 1 e 2 trovi una serie di caratteristiche divise in due sfere, quella personale e quella economica, per ognuna delle quali devi darti un voto seguendo la legenda. Al termine avrai una serie di puntini, unendoli otterrai due ruote, che formano la metafora delle ruote della tua bicicletta della vita.

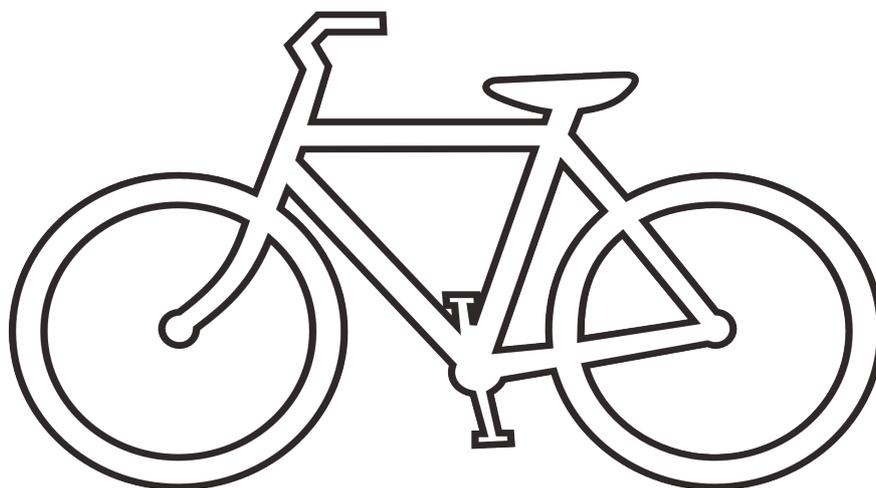
Ora come potrai facilmente immaginare l'ideale sarebbe avere due ruote perfettamente tonde, al fine di procedere lungo i tuoi successi con incedere leggiadro; ma questo non accade mai, perché siamo esseri umani e come tali abbiamo le nostre peculiari

caratteristiche, pertanto scoprirai che le ruote avranno spigoli che sarà tua premura cercare di arrotondare quanto prima.

Questo lavoro su te stesso ti indica in modo preciso le aree nelle quali migliorarti più che in altre, fornendoti così elementi per la tua focalizzazione nel prossimo periodo. Ricorda che l'obiettivo è di crescere in modo armonico e di scorrere lungo i successi che ti aspettano nel tuo cammino imprenditoriale e non.

Esercizio 1 e 2

Crea la tua personale bicicletta della vita



Obiettivo

Questo esercizio ha l'obiettivo di aiutarti a definire in poche parole la mappa della tua vita personale e imprenditoriale. È un buon esercizio da fare oggi per partire e da ripetere ogni qualvolta desideri un punto chiaro di partenza per poterti nuovamente evolvere. Ti aiuta in modo chiaro a identificare nei mesi successivi, quando lo ripeterai, l'effettivo miglioramento o avanzamento.

Istruzioni

Per ognuno dei quattro settori che compongono i due ambiti, personale e imprenditoriale, rispondi alle tre domande A, B e C. Per aiutarti hai una legenda del significato che vorremmo dare a ogni singolo settore. Nel caso in cui desideri allargare il significato da attribuire procedi pure con la tua personale descrizione. Al termine delle tre domande, trovi uno spazio per dare un voto, da 0 a 10, alla risposta della domanda C.

Terminate le domande trovi la ruota relativa, come già detto indica sulla scala graduata dei quattro settori, il voto che ti sei assegnato, poi unisci i punti e ottieni per ogni ruota il tuo

personale disegno che mappa la tua situazione attuale.

Puoi colorare, per rendere più suggestiva la tua ruota.

Dopo sei mesi di lavoro prova a rispondere alle stesse domande e a disegnare la nuova ruota, ti sarà evidente l'evoluzione ottenuta nel tempo intercorso.

Esercizio 1

Rispondi alle domande e crea la tua ruota della sfera personale.

Ruota della sfera personale

Libertà: hai tempo per te, per la famiglia attuale, per la tua famiglia d'origine, per gli amici, per i tuoi hobby, per le cose che ti fanno battere il cuore?

A) cosa significa per te?

Definisci: _____

B) quali risultati ottieni?

Definisci: _____

C) quanto ti realizza?

Definisci: _____

Dai un voto da 1 a 10 alla domanda C _____

Salute fisica: ti stai occupando di gestire il tuo corpo? Fai esercizio fisico? Curi l'alimentazione?

A) cosa significa per te?

Definisci: _____

B) quali risultati ottieni?

Definisci: _____

C) quanto ti realizza?

Definisci: _____

Dai un voto da 1 a 10 alla domanda C _____

Equilibrio interiore: ti stai occupando del tuo benessere più profondo? Hai cura del tuo equilibrio?

A) cosa significa per te?

Definisci: _____

B) quali risultati ottieni?

Definisci: _____

C) quanto ti realizza?

Definisci: _____

Dai un voto da 1 a 10 alla domanda C _____

Formazione: quanto ti stai dedicando alla tua crescita personale, quanto impegno metti nella tua formazione, che settori stai approfondendo?

A) cosa significa per te?

Definisci: _____

B) quali risultati ottieni?

Definisci: _____

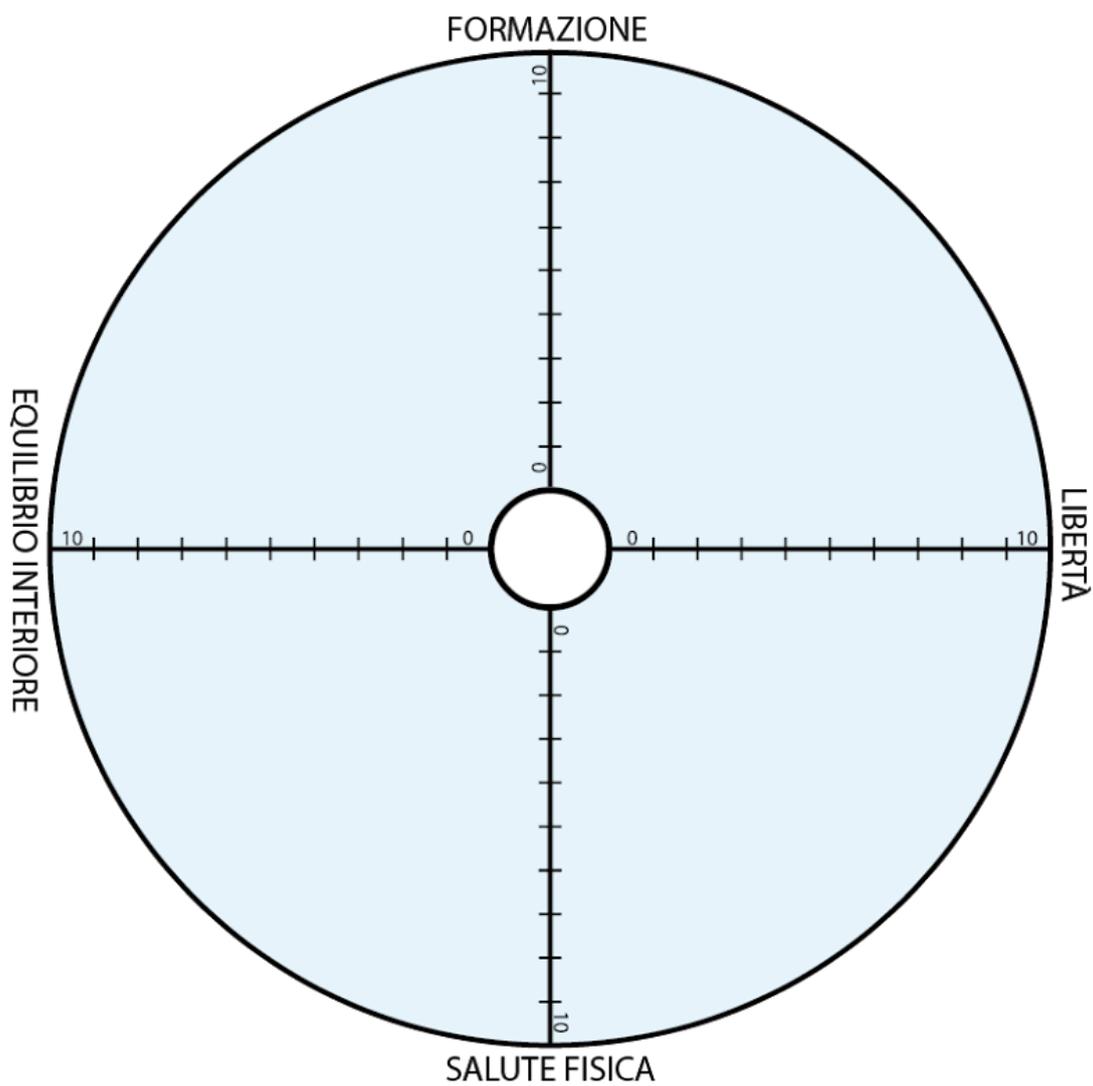
C) quanto ti realizza?

Definisci: _____

Dai un voto da 1 a 10 alla domanda C _____

Esercizio 1

Crea la tua ruota della sfera personale



Esercizio 2

Rispondi alle domande e crea la tua ruota della sfera imprenditoriale.

Ruota della sfera imprenditoriale

Finanza: la tua impresa, il tuo lavoro, attraverso le tue capacità e azioni, stanno producendo cash-flow e patrimonio?

A) cosa significa per te?

Definisci: _____

B) quali risultati ottieni?

Definisci: _____

C) quanto ti realizza?

Definisci: _____

Dai un voto da 1 a 10 alla domanda C _____

Strategia: la tua azienda è guidata da te o dagli eventi, hai una strategia chiara e definita da seguire?

A) cosa significa per te?

Definisci: _____

B) quali risultati ottieni?

Definisci: _____

C) quanto ti realizza?

Definisci: _____

Dai un voto da 1 a 10 alla domanda C _____

Collaboratori: da chi ti attorni, come li gestisci, come li motivi, come gli parli, sono felici di lavorare con te?

A) cosa significa per te?

Definisci: _____

B) quali risultati ottieni?

Definisci: _____

C) quanto ti realizza?

Definisci: _____

Dai un voto da 1 a 10 alla domanda C _____

Innovazione: riesci a produrre, tu o i tuoi collaboratori, idee che proiettino la tua azienda verso il futuro e nuove esigenze?

A) cosa significa per te?

Definisci: _____

B) quali risultati ottieni?

Definisci: _____

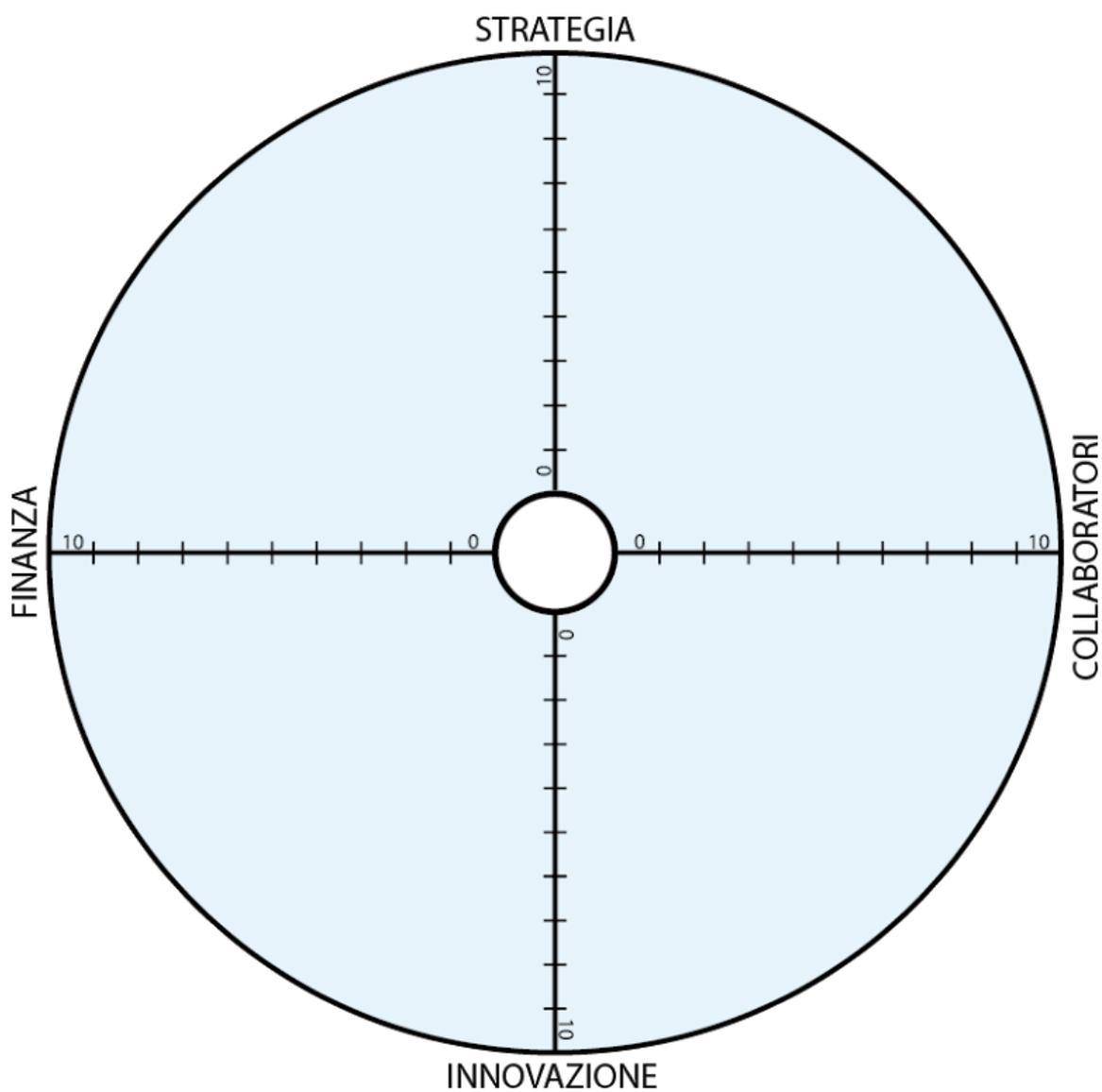
C) quanto ti realizza?

Definisci: _____

Dai un voto da 1 a 10 alla domanda C _____

Esercizio 2

Crea la tua ruota della sfera imprenditoriale



Esercizio 3

Identifica la tua passione che può divenire business

Qui identifichiamo le tue passioni. Perché iniziamo da qui? Perché come scritto nel libro la passione, quella vera, sarà la tua arma vincente, l'energia in più che ti darà lo spunto per vincere, per superare le sfide e arrivare al traguardo. Perché se fai della tua passione il tuo lavoro, beh allora non lavorerai mai!

L'esercizio 2 è indicato per chi deve iniziare una nuova attività, oppure desidera provare ad ampliare l'esistente con la propria passione. In quest'ultimo caso puoi eseguirlo e prendere spunto dal risultato per comprendere quale debba essere la direzione da dare alla crescita della tua azienda. A volte, infatti, le passioni che emergono possono essere implementate nella tua attuale attività fornendo nuova linfa.

In questo esercizio ti invito a scrivere di seguito le tue passioni. Scrivile di getto una dietro l'altra nelle righe che seguono, non importa in questa fase che siano ragionate, tu buttale giù e falle emergere.

Bene ora prenditi del tempo per rispondere a queste domande:

1a. Quale fra queste passioni, nel caso ne avessi più di una, mi fa veramente battere il cuore. Scrivine massimo tre.

2a. Quali fra queste passioni mi fornisce più energia. Scrivine massimo due.

3a. Quali fra queste passioni è scalabile in un business. Inizia ad identificarne una principale e una secondaria.

4a. Quale fra queste passioni ha una sua nicchia di mercato. Controlla che ci sia una nicchia ma non troppo ristretta. Esempio amanti della carne cotta sul barbecue è una nicchia corretta. Amanti delle alette di pollo cotte sul barbecue ma croccanti fuori. È una sotto nicchia non sufficiente per strutturare il tuo business, soprattutto se ti concentri sul mercato interno al tuo stato e non gli dai un respiro internazionale.

Qui scrivi sempre la più importante e aggiungi una seconda possibilità come alternativa alla prima.

Bene ora dovresti aver identificato una passione che abbia come caratteristica quella di farti accendere, fornirti energia, avere una nicchia di mercato ed essere scalabile.

Ti invito a scrivere al centro della mappa la passione che vorresti divenisse il tuo nuovo business. Oppure la passione che vorresti

provare a implementare nella tua attuale attività. Parti dal centro, scrivila e implementa nella prima cerchia tutto ciò che ti viene in mente, legato alla passione, seguendo la legenda che abbiamo preparato per te.

Fatto questo, ti accorgerai che ti vengono in mente altri elementi che scaturiscono dai primi e questa volta vanno indicati nella seconda cerchia. Anche qui hai la legenda che può guidarti.

Così facendo ti creerai la tua personale mappa dell'attività con tutte le idee collegate da ampliare. Non preoccuparti se rileggendola ti vengono in mente altre e nuove idee, è così che funziona il sistema radiante, tu scrivile e aggiungi tutte le finestre che desideri. Facendola più volte prenderai slancio e la mappa con te.

Per esperienza ti dico che, con questo esercizio, tutto risulterà più chiaro, più a fuoco. La mappa ti permette di avere di fronte la direzione che realmente desideri seguire e gli step da perseguire per realizzarla. Buon lavoro.

Ma prima vorrei dirti che, come già accennato, le mappe che trovi

qui di seguito stampate nel libro, sono precompilate con la legenda utile a guidarti nella creazione delle tue personali mappe.

Vai sul sito www.metodoimprenditorelibero.com per scaricare le mappe vergini da compilare, oppure ridisegnale tu stesso, utilizzando fogli bianchi A4 o ancora meglio A3 e matite colorate. Puoi ricrearle seguendo gli esempi.

Esercizio 3 Mappa 1

È la mappa generale della tua passione che diviene attività. Sono sei aree di lavoro e devi completarle tutte.

Esercizio 3 Mappa 2

Dettaglia la tua strategia di marketing tra l'online e l'offline.

Esercizio 3 Mappa 3

Dettaglia le tue caratteristiche differenzianti e il valore che apporti alla tua nicchia.

Termina l'esercizio delle ruote per ottenere le due sfere quella personale e quella imprenditoriale, che ti forniscono la direzione verso la quale dirigere i tuoi sforzi di crescita futura al fine di ottenere due ruote tonde ed equilibrate. Ricorda che l'obiettivo è di crescere in modo armonico e di scorrere lungo i successi, che ti aspettano nel tuo cammino imprenditoriale e privato, con la tua personale bicicletta della vita.

Termina l'esercizio della passione e con le tre mappe complete hai un quadro chiaro della tua passione e del motore che ti guida. Hai la struttura per ampliare la tua passione nel tuo business e questa sarà la tua arma vincente, l'energia in più che ti darà lo spunto per vincere, per superare le sfide e arrivare al traguardo. Perché se fai della tua passione il tuo lavoro, allora non ci sarà nulla di più bello che portare avanti il tuo business!

Buon viaggio,

Emanuele Rissone