

**Giancarlo Randone**

# **Pilota Automatico Verso il Successo**



**Come Vincere Stress e Ansia  
Mantenendo un'Ottima Salute**

**Autostima.net**

GIANCARLO RANDONE

**Capitolo 1 estratto da:**

**PILOTA AUTOMATICO**

**VERSO IL SUCCESSO**



**Come Vincere Stress e Ansia  
Mantenendo un'Ottima Salute**

Titolo

“PILOTA AUTOMATICO VERSO IL SUCCESSO”

Autore

Giancarlo Randone

Editore

Autostima.net



**ATTENZIONE: questo ebook contiene i dati criptati al fine di un riconoscimento in caso di pirateria.** Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'Autore e dell'Editore. **È espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro**, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito. Le strategie riportate in questo libro sono frutto di anni di studi e specializzazioni, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati di crescita personale o professionale. Il lettore si assume piena responsabilità delle proprie scelte, consapevole dei rischi connessi a qualsiasi forma di esercizio. Il libro ha esclusivamente scopo formativo e non sostituisce alcun tipo di trattamento medico o psicologico. Se sospetti o sei a conoscenza di avere dei problemi o disturbi fisici o psicologici dovrai affidarti a un appropriato trattamento medico.

## Sommario

Introduzione	pag. 5
Giorno 1: Controllare e assecondare lo stress	pag. 12
Giorno 2: Come utilizzare il “pilota automatico”	pag. 35
Giorno 3: Come ottimizzare salute e umore	pag. 57
Giorno 4: Come avere il comportamento che vince sempre	pag. 74
Giorno 5: Come mantenere attive le tue difese con una buona alimentazione	pag. 93
Giorno 6: Come essere il medico di te stesso	pag. 110
Giorno 7: Come utilizzare una medicina dolce	pag. 125
Conclusione	pag. 149

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

## Introduzione

Un pomeriggio di prima estate. Aria ferma, il ronzio di un calabrone entrato dal finestrino che continua a picchiare contro i vetri nell'inutile tentativo di raggiungere nuovamente il cielo azzurro dal quale è stato risucchiato via. La strada, diritta e monotona, sembra non finire mai. Iniziano gli sbadigli, uno dopo l'altro, poi quel torpore che da qualche tempo compare sempre più spesso.

*«Mi fermo e poggio la testa all'indietro per dieci minuti. Ma no, un piccolo sforzo ancora e sono arrivato».* Il torpore si accentua. Non è più possibile ripensare: «Ora mi fermo». Il colpo di sonno giunge, brutale e spegne i pensieri, la luce calda di prima estate, il ronzio del calabrone.

La Golf si infila nella cunetta e dopo venti, trenta metri un grosso sasso ne ferma la corsa incastrandosi fra le ruote. Un brutto risveglio, ma con la consapevolezza che non c'è nulla di rotto. Solo un forte dolore alla tempia per una testata contro il

montante, niente di più. Fu l'inizio di una lunga parentesi nel mezzo della mia esistenza. Sbadigli, torpore e sonnolenza segnarono sempre di più i miei giorni. Inizialmente solo il mattino, poi anche il pomeriggio. Mi alzavo prestissimo per lavorare un po', prima che arrivasse la terribile sensazione di sentire il cervello come se si spegnesse pian piano, con l'energia del mattino che si esauriva rapidamente lasciando posto a stanchezza cronica, rifiuto del lavoro mentale, senso di vuoto.

La notte, prima di precipitare in un profondissimo ma breve sonno, l'ultimo pensiero era: *«Spero di non svegliarmi più domani»*.

Decisi di non mollare. Non potevo permettermelo. Avevo ancora molte cose da fare. Mi sforzai di utilizzare quelle poche lucide ore del mattino per capire cosa mi stava succedendo. Inizii così una lunga e impegnata ricerca seguendo il metodo che utilizzo quando cerco, raccolgo e valuto prove e indizi tecnici da presentare al giudice (sono un professionista che è anche consulente del tribunale). Consultai molti medici, scelsi alcuni buoni libri, li lessi con attenzione trattenendo ed usando tutto

quanto sembrava utile al mio caso. Applicai prontamente e senza indugio molti dei consigli ricevuti. In tanto interessante e vario materiale, *mi imbattei in ciò che sembrò una rivelazione*: nell’immensa platea medico-specialistica qualche “eretico” mostrava il coraggio di uscire allo scoperto lanciando precise accuse:

*«La medicina deve ritrovare un cuore umano e rendersi conto che l’uomo non è un organismo da curare a pezzi, ma **un’entità integrale** costituita da mente e corpo strettamente dialoganti fra loro, e noi medici dobbiamo prendere coscienza di questa unità indivisibile e abbandonare il troppo facile e comodo sezionamento dell’essere umano con il bisturi e le specializzazioni».*

Sarà sicuramente accaduto anche a te, amico lettore, di imbatterti in qualcosa che accetti subito perché *“la senti dentro”*. Mi sembrò di leggere di Savonarola, di Lutero, delle loro accuse contro una chiesa “padrona” delle anime e delle chiavi della conoscenza. I suoi dottori somigliano tanto a quei “sacerdoti” della medicina che ritengono di essere intoccabili e unici

detentori del potere di vita o di morte sui malati, i quali devono subire sempre e possibilmente non chiedere mai. Scoprii che, sebbene minoranza, quei medici “eretici” *erano comunque tanti* e le loro argomentazioni toccavano in profondità i sentimenti, il cuore e la coscienza.

Prese così corpo la consapevolezza del concetto di *Uomo integrale*, entità psicosomatica e meravigliosa macchina umana dotata di una ben localizzata unità di governo e centrale di comando, programmata per mantenere in noi un perfetto equilibrio psicofisico. Una meravigliosa realtà mi apparve sempre più chiara:

***C'è un perfetto ecosistema in noi, diretto magistralmente dal nostro cervello, dal quale dipendono benessere ed efficienza, e noi abbiamo la possibilità di controllarlo!***

Ma ci attorniano anche molte fonti che “inquinano” questo ecosistema: stress, aggressioni quotidiane, ansietà, calo di fiducia in noi stessi. Se questi fattori permangono e non facciamo subito qualcosa per combatterli, si instaureranno veri e

propri disturbi fisici, sensazioni di disagio, stanchezza cronica e perdita progressiva dell'equilibrio meraviglioso di

quell'eccezionale sistema di controllo interno. Un sempre maggior numero di studiosi ha tratto da numerosi convegni e dibattiti questa dimostrata realtà: **il cervello può decidere di essere troppo depresso per occuparsi di quanto sta accadendo in noi e lasciarci ammalare.**

Importanti domande quindi si pongono:

*Come tenere sotto controllo i nostri sistemi di difesa e autogoverno interiore?*

*Come controllare lo stress mantenendo cervello e sistema nervoso al miglior livello di efficienza?*

*Come eliminare le negatività sul nascere, coltivando benessere, positività e buon umore?*

*Come conquistare e mantenere fiducia e affetto di amici e conoscenti?*

*Come trovare un metodo di cura che non si limiti a sopprimere sintomi, ma stimoli le meravigliose capacità di difesa delle quali siamo dotati?*

Questo ebook, scritto su esperienze e fatti vissuti, valutati e utilizzati personalmente, fornirà interessanti risposte a queste e a molte altre domande, permettendoti di utilizzare appieno le straordinarie capacità di autogoverno di quel complesso ma accessibile ecosistema interno che è scritto dettagliatamente nei nostri geni.

Un agile programma di lettura, meditazione e applicazione di semplici consigli, tutti alla tua portata, ti consentirà di utilizzare un percorso pratico suddiviso *in sette giorni*, con all'interno alcuni *segreti* richiamati alla fine di ogni capitolo, che ti permetteranno di verificare in quale misura starai facendo uso dei suoi suggerimenti.

Ti accorgerai ben presto di come sia agevole tenere a bada lo stress utilizzandone la parte buona per stimolare creatività, voglia di fare e di dare. Controllare lo stress significherà per te valorizzare e sviluppare la parte migliore e più autentica di te stesso. Proverai la genuina gioia che deriva dal constatare, giorno dopo giorno, come piccoli e grandi successi renderanno le tue giornate sempre più piene e degne di essere vissute.

**La chiave di utilizzo di questo ebook** per avere il miglior risultato è questa:

- Leggilo attentamente tutto*, senza saltarne alcuna parte.
- Fatti uno schema mentale* del programma che ti propone suddiviso in sette giorni e fallo tuo.
- Leggi un capitolo per volta* e sforzati di applicarne i consigli *nel corso di un'intera giornata*. Se non riesci ad utilizzare tutti i suggerimenti in un solo giorno, riprendi il programma il giorno successivo.
- Fatti una copia dell'elenco dei "segreti"* che ti viene riproposto alla fine di ciascun capitolo e portalo sempre con te, utilizzandolo come promemoria e guida.
- Puoi decidere*, se fa al tuo caso, di utilizzare il contenuto di ogni capitolo per più di una giornata, così da impadronirtene in modo più completo.
- Terminato il ciclo* di sette giorni, potrai riprenderlo nuovamente. Ti accorgerai ben presto che le indicazioni e i suggerimenti di questo ebook diventeranno "tuo" perché li avrai assimilati e personalizzati, in totale accordo con la tua persona interiore.

Questo è un ebook da leggere e poi utilizzare. **Inizia subito!**

## **GIORNO 1:**

### **Controllare e assecondare lo stress**

Conosci una persona che non abbia mai detto: «*Sono stressato*»?

Lo stress è stato definito “malattia delle grandi metropoli”, “male del vivere”, “cancro dell’esistenza”. Queste definizioni si riferiscono generalmente a uno stato di tensione pericolosamente intenso e perdurante che, a lungo andare, “scarica” sull’organismo disturbi di ogni tipo: mal di testa, mal di stomaco, insonnia, pruriti, stanchezza cronica, colite, tachicardie, ipertensione.

Lo stress è spesso il prodotto di grosse difficoltà incontrate nel tenere sotto controllo l’ansia, la gestione dei problemi piccoli e grandi, le troppe aggressioni da parte di un sistema che è sempre più scarso di serenità e tempo, che va sempre di corsa. Se questo tipo di stress non viene controllato e aumenta di intensità, può causare problemi di notevole e grave consistenza.

***Lo stress è un potente meccanismo di difesa, ma diventa molto pericoloso se non impari a controllarlo.***

All'inizio può essere un potente strumento che aiuta l'organismo a rispondere a sfide sempre nuove. Chi accetta lo stress senza divenirne vittima avrà in se una propensione a fare di più e meglio, che gli suggerirà: *«non arrenderti mai, vai sempre avanti e pensa in positivo»*.

Lo stress diventa “*carburante*” e non produce danni se prenderai l'abitudine di guardarti dentro, valutando chi sei veramente, scoprendo con gioia che è *sempre possibile sorridere* di ansie e paure quotidiane. Come vedremo più avanti, l'allegria e il ridere stimolano il cervello a produrre *endorfine*, i nostri tranquillanti naturali. Ma presta attenzione a questo importante suggerimento: non ti basterà leggere questo ebook. *Dovrai metterci il tuo impegno* nell'applicare i consigli, *dovrai essere determinato* nel farne uso quotidiano. Allora scoprirai come essi rappresentino *strategie di comportamento pratico* completamente alla tua portata.

Bisogna assolutamente evitare che lo stress diventi *acuto*. Recentissimi studi compiuti dalla Rosalind Franklin University di Chicago, come riportava *La Repubblica* del 14 marzo 2007, hanno pubblicato i risultati di una serie di studi.

Lo stress acuto può causare la perdita di diversi neuroni nel cervello. Soprattutto nell'area cerebrale che governa la memoria e le emozioni. Se questo stato acuto viene superato, questa area cerebrale – detta *ippocampo* – ricostituisce prontamente i neuroni andati perduti. È chiaro dunque quanto sia determinante impadronirsi delle chiavi di controllo dello stress pericoloso. Questo ebook si propone di fornirti consigli e mezzi pratici per farle tue.

Il primo ad usare la parola inglese *stress* fu il dottor Hans Seyle, autore di *Stress senza paura*. Egli afferma: «*Convinciti che la perfezione non esiste, e che in ogni situazione c'è sempre qualcosa di buono, un'esperienza da mettere a frutto, e sii felice se l'ottiene. Non sottovalutare mai il valore della semplicità. In qualsiasi tuo obiettivo valuta sempre, per prima cosa, se vale davvero la pena di combattere per poterlo raggiungere, e poi*

*agisci, senza rammaricarti. Concentrati sugli aspetti più piacevoli della vita, sostituendoli subito ai pensieri negativi. E ricorda: il modo migliore per combattere la depressione dopo un insuccesso è: pensare a tutti i risultati positivi che hai avuto in passato».*

Questo ebook ti illustrerà in più modi come il tuo organismo possa paragonarsi a un *ecosistema* nel quale operano armoniosamente sottosistemi integrati e interconnessi, specializzati per raggiungere e mantenere l'equilibrio tra ambiente esterno e interno. È stato di recente scoperto che l'ambiente esterno e le sue sfide *determinano modificazioni nel DNA, che si adatta subito alla situazione*. Per esempio: sotto grave stress le cellule sono indotte ad assumere un atteggiamento di difesa e protezione. L'organismo dirotterà momentaneamente altrove quelle energie che normalmente sono destinate a mantenere e sviluppare il sistema difensivo, protettivo e nutritivo che opera in noi.

Questo meraviglioso e complesso ecosistema è sotto il costante controllo di una specifica zona del cervello: il *sistema limbico*;

questo ospita l'*ipotalamo* e l'*ipofisi*, comandanti supremi e “pilota automatico” del sistema nervoso centrale, programmati per guidare l'organismo nel mettere in atto le risposte più adatte a ogni sorta di stimolo psicologico o fisico: dolore per una separazione o morte di un amico, perdita di lavoro, cambiamento di mansioni, caldo, freddo e molto altro.

Le *risposte psicologiche* derivano da schemi e modelli messi a punto da nostre esperienze passate. Il cervello sceglierà tra questi quelli più adatti a risolvere le situazioni più varie. Le *risposte fisiche* guidano l'organismo nel difendersi da eventi esterni quali freddo, caldo eccessivo, dolore, pericolo.

Se gli stimoli, anche se intensi, sono di breve durata, saranno sempre utili, perché accresceranno forza muscolare, produzione di adrenalina, rendimento intellettuale e creatività. Se invece permangono troppo, tenderanno a cronicizzarsi, e tutto l'organismo verrà interessato da una fase di alterata e intensa sollecitazione psico-fisica, che potrà indurre perdita di equilibrio, disturbi e distonie che saranno destinate a divenire l'anticamera di *depressione* e *malattie psicosomatiche*. Con il tempo potranno

anche sopraggiungere diminuzione della risposta immunitaria, ipertensione cronica e problemi cardiaci.

Ma tu, amico lettore, con la tua scelta di usare questo ebook, avrai sempre disponibile, d'ora in poi, ***la chiave per controllare il tuo stress***, mantenendolo a livelli sempre utili. I consigli che ti saranno dati hanno lo scopo di permettere al tuo sistema nervoso centrale di attivare tutte le sue eccezionali funzioni. Mettendo in pratica le strategie di comportamento che ti verranno indicate, ti apparirà sempre più chiara l'utilità di:

*CONOSCERTI MEGLIO imparando ad analizzarti.*

*CONSIDERARE LO STRESS non un nemico ma una risorsa.*

*STIMOLARE IL CENTRO DELLE DIFESE, il tuo “pilota automatico” e controllore interno.*

*MANTENERE UN OTTIMO LIVELLO DI SALUTE fisica e mentale.*

*AVERE TANTI AMICI perché sarai tu per primo un vero e affidabile amico per loro.*

All'inizio ti sarà di grande aiuto verificare in quale di queste due categorie ritieni di essere collocabile:

**A) Quelli capaci di tollerare bene lo stress.** Sono gli estroversi e i comunicativi, gli impulsivi sempre alla ricerca di novità, gli intraprendenti, gli ottimisti e i generosi, i simpatici, quelli con l'umore variabile, quelli che coltivano un hobby. E poi quelli che sanno accettare gli insuccessi senza abbattersi più di tanto, che sono sempre pronti a ripartire. E quelli che dopo un evento negativo dicono a se stessi: «*Cosa posso imparare da questo?*»

**B) Quelli più aggredibili dallo stress.** Sono gli introversi e gli ombrosi, quelli che rimuginano a lungo i torti subiti e i dispiaceri, quelli troppo cauti per tentare, che evitano ogni novità o variazione di routine, gli insicuri, i gelosi, gli emotivi, i puntigliosi, i nemici di qualsiasi cambiamento, i rigidi e gli statici. Quelli desiderosi di autorità e predominio sugli altri, quelli incapaci di accogliere e valutare errori, insuccessi e sconfitte, quelli che non diranno mai a nessuno “*scusa*” o “*mi dispiace*”.

**SEGRETO n. 1: ripeti spesso: «non sarò mai vittima dello stress perché sono in grado di controllarlo».**

Fai completamente tua questa verità. Ripetila a te stesso di frequente e sii davvero convinto che tu puoi consapevolmente decidere di cambiare la tua categoria di appartenenza.

Se scopri di essere nel gruppo A) fatti i complimenti, perché partirai molto bene. Hai già in te molte caratteristiche capaci di impedire allo stress acuto di dominarti.

*Se ti vedi in parte nel gruppo B), utilizza quanto è detto in questo ebook, perché se ti impegnerai potrai cambiare “collocazione”. Sarai sempre e solo tu a deciderlo, con la forza del tuo pensiero positivo e la personale determinazione. Nel preciso momento in cui dirai a te stesso “io sono in grado di controllare lo stress”, starai già programmando il tuo sistema nervoso centrale ad assecondare questa tua affermazione. Ti occorreranno le strategie che ti saranno indicate in seguito.*

Anche se non ne senti lo stimolo, *sorridi, ogni volta che puoi!*

Una branca recente della medicina, la *psico-neuro-immunologia*, ha scoperto che *sorridere, anche contro voglia*, comunica al cervello, attraverso speciali sensori posti sul viso, un messaggio di contenuto assolutamente positivo.

È come se il cervello si sentisse dire: «*Ehi, questo qui era depresso, ma ora sta ridendo!*». E il cervello, macchina programmabile come un computer, invia subito speciali neuromodulatori che inducono immediatamente allegria e positività.

Sii determinato perciò a ***pensare positivo*** e a *sorridere spesso*. Soprattutto, ***cambia sul nascere i pensieri negativi in positivi***. All'inizio ti costerà qualche sforzo, ma che gioia proverai quando ti renderai conto di riuscirci con facilità!

Ti racconto in breve l'esperienza di un professionista che risiede all'estero. Quasi vent'anni fa gli venne diagnosticato un brutto tumore allo stomaco grande come un'arancia. Il medico gli disse: «*Hai al massimo due anni di vita. Posso soltanto darti degli antidolorifici*». Lui reagì subito: «*Questo lo dici tu. Ho troppe cose da fare, io. Non ho tempo per morire*». E avviò subito un programma di lavori intenso (è un fotografo, giornalista e scrittore di saggi). Ogni mattina, guardandosi allo specchio nel radersi, si diceva: «*Ehi, ma oggi stai meglio di ieri!*

*Bravo, continua così!» Poco dopo aggiungeva: «Lo sai che di quel tumore tu non morirai mai? Perché tu hai tutti i numeri per combatterlo e vincerlo!»*

Aggiunse a quell'atteggiamento altre scelte consapevoli: si impegnò a cambiare *sempre e subito* ogni pensiero negativo in positivo. Guardò molti film comici e cartoni animati. Telefonava spesso a conoscenti e amici avendo un solo scopo: *interessarsi di loro, non per parlare del suo problema*. Lavorò a un intenso programma nel quale inserì varie cose iniziate e non portate a termine, e vi si attenne con ferma determinazione, attuandolo giorno dopo giorno con molta tenacia e con spirito positivo. Questa scelta lo premiò al di là di ogni sua speranza.

Periodiche radioscopie allo stomaco rivelarono che quel tumore, grande come un'arancia, divenne come un mandarino, poi come una noce, poi una piccola escrescenza e infine solo una cicatrice.  
***Diciotto anni dopo la diagnosi era ancora vivo e attivo!***

Pensiero positivo, determinazione e programma di attività che si era dato, senza trascurare le cure mediche, avevano avuto la

meglio, producendo **risposte guaritrici**. *Non dimenticare mai questa verità!*

Il pensiero positivo non è di grande aiuto solamente per tenere sotto controllo il nostro stato di salute, ma anche per altro.

Faccio un esempio pratico raccontandoti ciò che venne detto nel corso di un grande raduno delle forze di vendita di un grande gruppo che offre prodotti aziendali di qualità. A parlare era uno dei massimi “guru” delle vendite. Medita su quanto disse alla platea riunita in una grande sala congressi:

*«Siete davanti a un potenziale cliente. Volete proporre un ottimo articolo che voi conoscete e apprezzate molto. Sapete benissimo quali vantaggi offre quell’articolo e vi sono ben note le sue caratteristiche di superiorità sulla concorrenza. Finita la vostra presentazione, la persona che avete di fronte vi rifila uno schietto: “Grazie, ma non mi interessa”.*

*Ma come – dite voi – ce l’ho messa tutta, credo fortemente in quest’ottimo prodotto; chi avevo di fronte ne possedeva uno*

*nettamente inferiore, e mi sono sentito dire di no! Uscite da quel luogo scoraggiati. Iniziate a dire: non sono quel bravo venditore che ritenevo di essere. Oggi, poi, è una pessima giornata, iniziata già male. E poi, il prodotto che propongo è davvero quanto di meglio possa essere offerto?*

*La potenza del condizionamento negativo vi sta attaccando! Eserciterà potentemente su di voi la sua influenza nefasta! Cosa farete a questo punto? Concluderete la vostra giornata non tentando più altre presentazioni? Ve ne tornerete a casa scoraggiati? Non permettete mai che il condizionamento demolisca quanto avete imparato di buono sul prodotto e sulle tecniche di vendita!*

*Fermatevi un attimo e chiedetevi: che cosa c'è di buono in quanto mi è accaduto? E poi fate un onesto esame di quanto quell'esperienza vi può insegnare di positivo. Forse non avete rassicurato il potenziale cliente. Non gli avete chiesto: "Quale prodotto usa lei?" E non avendo ottenuto la sua risposta voi non lo avete rassicurato.*

*Potevate dirgli: “Bene, vedo che lei utilizza un’ottima apparecchiatura! Mi piacerebbe farle notare quali vantaggi avrebbe in aggiunta a quelli che già ha, se disponesse di quanto sto per presentarle”. Ma non lo avete fatto!*

*Continuando il vostro autoesame potreste chiedervi: ho coinvolto il mio interlocutore con qualche salutare “che ne pensa?”, complimentandomi con lui per quanto mi ha detto?*

*Oppure chiedervi se lo avete rassicurato dicendogli: “Molte persone con le quali ho parlato la pensano come lei”. Perché in tal caso lo avreste fatto sentire a suo agio non resistendo al suo pensiero né minimizzandolo. Questo onesto esame di voi stessi vi permetterà di avere argomenti e stimoli costruttivi per fare di più e meglio nelle prossime occasioni. Fermate sul nascere i pensieri e i condizionamenti negativi. Chiedetevi sempre e subito: “Che cosa mi insegna di buono questo?”».*

Potrei raccontarti decine di altre storie simili e tutte verificate in prima persona. Tra gli impegni professionali, quello di consulente del Tribunale mi obbliga a non trascurare un

importante e fondamentale aspetto, che è questo: *soppesare e valutare bene ogni prova* prima di presentarla al giudice in forma di perizia. Ebbene, ciò che ti presento in questo ebook è *materiale soppesato e verificato*. Più ne farai un responsabile uso, adattandolo alla tua personale situazione e impegnandoti seriamente, più raccoglierai confortanti e durevoli risultati.

Al termine del libro c'è un indirizzo di posta elettronica. Sebbene non potrò garantire una risposta a tutti, mi sforzerò di fornire informazioni specifiche a chi ne avesse necessità.

**SEGRETO n.2 : sii sempre ottimista. Sorridi spesso, trasforma subito i pensieri negativi in positivi.**

Ma esiste un altro importante mezzo per controllare lo stress.

### **Divieni padrone del tuo tempo**

Un insidioso nemico da eliminare è la psicosi del tempo, la tendenza a pensare di non farcela, di avere l'acqua alla gola, la paura delle scadenze, di arrivare tardi. Ecco allora alcuni metodi

pratici per non essere più vittima dell'orologio, pur continuando ad essere persone affidabili e precise:

***Stabilisci un'ora per smettere di lavorare.*** Non serve compiacersi di essere uno che “sa tirare da Bari a Milano tutto d'un fiato”. Affaticamenti eccessivi e ripetuti “scavano” subdolamente in profondo e prima o poi sfociano in malessere. Decidi perciò di tornare a casa la sera a quell'ora e sforzati consapevolmente di rispettare questa decisione.

***Impara a dire anche di no.*** Può sembrarti difficile, specialmente se sei un tipo disponibile, ma saper dire di no ti libererà dalle gravi tensioni che derivano dal sentirti vittima e schiavo degli altri per non aver saputo dire: «*Mi spiace molto, ma ora proprio non posso*».

***Crea spazi periodici tutti per te.*** Esamina una tua settimana tipo e seleziona degli spazi da considerare come veri e propri impegni di lavoro da rispettare. Ti serviranno come preziosi momenti di relax per leggere o per parlare con i tuoi cari o ascoltare musica. Non lesinare mai su queste cose. Sarai ripagato in grande misura. Non cadere mai nell'atteggiamento mentale

che fa dire: *«Ma è tempo sprecato! Con tutto quello che ho da fare!»* Credimi, ti priveresti di molto.

Considera invece questi momenti di relax che ti regalerai come fossero brevissime vacanze che ti concederai per “ricaricarti”. Di recente è stato molto rivalutato il valore di una piccola “pennichella” pomeridiana, anche di soli sei o otto minuti.

Quel breve sonnellino sembra possedere molti vantaggi. Secondo i dati di ricerche effettuate da specialisti di medicina del sonno, esso rigenera le cellule nervose, migliora la memoria, restituisce slancio e vigore intellettuale alla seconda parte della giornata. Non te ne privare mai.

***Fai una sola cosa per volta.*** Annota su un block notes i tuoi impegni *in ordine di importanza*, assegnando un numero a ciascuno di essi. Cura di fare ogni cosa iniziando dal primo numero in poi e attieniti a questo programma.

***Delega ad altri, quando possibile, parte del tuo lavoro.*** Se disponi di persone affidabili, delega. Otterrai due vantaggi: a)

scaricherai un po' del tuo peso; b) migliorerà di molto la relazione di fiducia che intercorre tra te e loro.

*Almeno due volte alla settimana fai mezz'ora di moto.* Anche soltanto una passeggiata, ma di buon ritmo, per mezz'ora, ad esempio la sera prima del rientro a casa. Ogni volta che ti è possibile fallo, non rinunciare ai suoi molti benefici. Quando puoi, parcheggia la tua auto il più lontano possibile dal luogo dove devi recarti e cammina di buon passo. Mentre cammini respira profondamente e senti l'aria che entra in te e ti rivitalizza. Il tuo organismo ti ripagherà con migliorata efficienza e aumentata energia vitale.

*Lascia liberi almeno due fine settimana ogni mese.* Da utilizzare per qualche attività rilassante, per una piccola vacanza, scegliendo tra le cose che ami di più e da **condividere** con i tuoi cari.

**SEGRETO n.3: sii sempre padrone del tempo. Fai una cosa per volta, delega, cammina, creati spazi nel fine settimana.**

Otterrai già molto applicando i sette suggerimenti che hai appena avuto. Quelli che ora seguono ti permetteranno di “lubrificare” ancor più le facoltà di autocontrollo scritte nel tuo patrimonio genetico. *Devi soltanto impegnarti a utilizzarli con un po’ di saggia programmazione.*

***Coltiva i rapporti interpersonali.*** Non mancare mai di *interessarti degli altri:* superiori, colleghi, dipendenti, amici. Siamo circondati da un mondo freddo, impersonale, egoista. Pensa all’effetto che avrai sugli altri se ti interesserai della loro salute, della loro attività. Abbi sempre per loro parole genuine. *Ascoltali quando ti parlano.* Sappi sempre essere uno che incoraggia chi è abbattuto o depresso con la tua attenzione e qualche parola confortevole. Chiedi loro un parere su cose che sono per te importanti. Ma *non forzare mai*, sii te stesso e sii spontaneo. Se ne accorgeranno e ti stimeranno sempre di più.

***Riserva tempo per il tuo coniuge e i tuoi figli.*** Non possiamo pretendere attenzioni per noi e non riservarne alle persone più intime. Chiedi come hanno trascorso la giornata e poi *ascolta*. Lasciali esprimere sentimenti, senza distrarti né interromperli.

Guardati bene dal dire «*Ma che sciocchezza mi stai dicendo!*» o «*Tutto qui?*» Quando parlerai tu, usa un tono pacato, calmo, e guardali sempre in viso, sorridendo loro. Ti accorgerai ben presto di come l'atmosfera familiare migliorerà.

Chiediti (se sei sposato) da quando non torni a casa con un pensiero per tua moglie, anche solo una scatola di cioccolatini o un bouquet di fiori. E poi *agisci*. Fai sapere a tua moglie che quella giovane che ti fece innamorare *è sempre dentro di lei* e che tu la ami sempre tanto. Le infonderai tanta sicurezza.

***Trova tempo da dedicare ai tuoi figli.*** Se non lo farai verranno prima o poi irrimediabilmente e subdolamente attratti dalle molte cattive compagnie che produce questo sistema arido ed egoista che ci attornia. Riservati del tempo per *parlare e giocare un po' con loro*. Trova spazi per *passare insieme a loro un po' di tempo*, come un loro amico e compagno di giochi. Spingili ad aprirti il cuore e guardati dal minimizzare ciò che ti riveleranno, confidandoti i loro problemi e le loro ansie. Se prendono atto del tuo scarso interesse *li perderai*.

Le ore migliori sono quelle serali; magari spegnendo un po' di televisione e aprendo di più le tue orecchie e il tuo cuore. È vero, la sera sei stanco e scarico. Ma la famiglia è un capitale del quale bisogna saper accrescere il valore. Noterai ben presto i risultati del tuo impegno. Proverai indicibili serenità e senso di profondo appagamento interiore. Il tuo sonno sarà pieno e ristoratore. Ti accorgerai sempre più spesso di pensare: *«Sento che dentro di me qualcosa sta funzionando molto meglio di prima»*.

***Acquista una veduta equilibrata del tuo lavoro.*** Cerca di considerare il tuo lavoro come se fosse il tuo hobby. Osservati come se tu fossi un altro che ti osserva, e chiediti: *«Cosa c'è di bello nel mio lavoro? Che benessere e utilità offre agli altri? Ho mai pensato al mio lavoro come a un amico che mi offre la possibilità di vivere con dignità ed avere ciò che mi occorre?»* Sembrano domande banali, ma meditando su esse sarai aiutato a vedere il tuo lavoro in una luce positiva.

**SEGRETO n. 4: interessati degli altri, amici e familiari.**

***Utilizza ogni sfogo liberatorio.*** Sei forse uno che ha la tendenza a “*tenere tutto dentro*”? A soffrire in silenzio? *Se è così, correggi subito la tua rotta.* Certo non “scaricando” sui tuoi familiari, collaboratori o dipendenti, perché otterresti soltanto un ulteriore accumulo di tensione e un accresciuto senso di colpa. Scegliti una o due persone adatte, magari un tuo *amico fidato*, e parla a cuore aperto di ciò che ti angustia. Non c’è niente di più liberatorio che confidare le proprie preoccupazioni a un collaudato amico.

Se hai una fede, niente di meglio di una sentita, anche silenziosa preghiera. Ma accompagnala alla certezza che ci sia Qualcuno oltre le stelle che vedi in una bella notte serena, che ti ascolta e infonde in te più fede e più coraggio. La branca di medicina più umana sta riconoscendo sempre di più il potere che ha la fede in qualcosa di superiore sul buon andamento della salute sia fisica che psicologica. Alcuni lo indicano come effetto placebo o autosuggestione, altri invece ritengono che sia veramente una risposta dall’alto, ma un fatto è certo: la preghiera, accompagnata dal pensiero di essere stati ascoltati, ha una profonda e documentabile influenza sull’interiorità.

*Ascolta, quando puoi, della buona musica o leggi qualcosa.*

Fallo nell'abbraccio confortevole della tua poltrona preferita.

Leggi del buon materiale letterario, filosofico o religioso, e fai qualunque cosa sappia parlare al tuo intimo.

*Non frenare la tendenza al pianto.* Quando ne senti il bisogno piangi pure. È una eccellente valvola di sfogo *e non*

*un'indicazione di debolezza,* come opinioni comuni ed errate vorrebbero far credere. Le lacrime sono un'eccellente via di eliminazione di tossine e sostanze di scarto, e predispongono a un successivo stato di calma e serenità durevoli. Chi frena la tendenza al pianto provoca un accumulo di tensione e sofferenza che è poi destinato ad esplodere in manifestazioni di emotività soppressa spesso molto dannose e durature.

**SEGRETO n. 5: utilizza sfoghi liberatori. Parla con qualcuno, piangi, prega se ne senti la necessità.**

Ecco, hai il materiale per lavorare su di te *un intero giorno.*

Ogni volta che lo desidererai o ne sentirai la necessità, riprendi il programma suggerito da questo ebook, rispettandone il suo percorso in sette giorni. Ti sono riservate molte sorprese e grandi soddisfazioni. Non lasciarti mai andare a considerazioni del tipo: *«Ah se lo avessi scoperto prima!»* Ora lo possiedi! C'è un attraente e poetico passo del libro di Ecclesiaste nel quale si legge: *«C'è un tempo per ogni cosa»*. Ecco, è venuto ora per te il tempo propizio perché tu cominci a pensare a te stesso come forse non avevi mai fatto fino ad ora!

Ricopia il memorandum con i 5 SEGRETI e portalo con te. Fai altrettanto anche con quelli degli altri capitoli. Siano per te come fossero una *carta di navigazione*, perché, siine sempre certo: ***il timone della tua vita è nelle tue mani. Tienilo sempre ben saldo!***

## RIEPILOGO DEL GIORNO 1:

- SEGRETO n. 1: ripeti spesso: «non sarò mai vittima dello stress perché sono in grado di controllarlo».
- SEGRETO n. 2: sii sempre ottimista. Trasforma subito i pensieri negativi in positivi.
- SEGRETO n. 3: sii sempre padrone del tuo tempo. Fai una cosa per volta, delega, cammina, creati spazi nel fine settimana.
- SEGRETO n. 4: interessati degli altri, amici e familiari.
- SEGRETO n. 5: utilizza sfoghi liberatori. Parla con qualcuno, piangi, prega se ne senti la necessità.

GIANCARLO RANDONE

**Capitolo 1 estratto da:**

**PILOTA AUTOMATICO**

**VERSO IL SUCCESSO**



**Come Vincere Stress e Ansia  
Mantenendo un'Ottima Salute**