

10 CONSIGLI PER INIZIARE LA GIORNATA IN  
MODO RILASSATO ED ESSERE PIÙ PRODUTTIVI  
DURANTE IL GIORNO E AL LAVORO

**LA TUA PERFETTA**

**ROUTINE**

**MATTUTINA**

**NICOLA ARCIMBOLDI**

# La tua perfetta routine mattutina

*10 Consigli per  
iniziare la giornata in  
modo rilassato ed  
essere più produttivi*

*durante il giorno e al  
lavoro*

**di Nicola Arcimboldi**

Copyright © 2017

Tutti i diritti riservati.

Tutti i contenuti (testi, immagini, grafica, layout ecc.) presenti di questo volume appartengono ai rispettivi proprietari.

La grafica, foto, video ed i contenuti, ove non diversamente specificato, appartengono a DiGi Generation GbR.

Testi, foto, grafica, materiali inseriti nel volume non potranno essere pubblicati, riscritti, commercializzati, distribuiti da parte dei lettori e dei terzi in genere, in alcun modo e

sotto qualsiasi forma salvo preventiva autorizzazione da parte di DiGi Generation GbR.

I contenuti offerti da questo volume sono redatti con la massima cura. DiGi Generation GbR tuttavia, declina ogni responsabilità, diretta e indiretta, nei confronti dei lettori e in generale di qualsiasi terzo, per eventuali imprecisioni, errori, omissioni, danni (diretti, indiretti, conseguenti, punibili e sanzionabili) derivanti dai suddetti contenuti.

E' proibita la riproduzione, anche parziale, in ogni forma o mezzo, senza espresso permesso scritto dell'autore.



# Indice

## Indice

Stabilisci la direzione del successo con la perfetta routine mattutina!

Difetti, capricci e idee bizzarre - le routine mattutine delle persone produttive e di successo

Perché è importante avere cura della routine mattutina e come trovi la tua routine mattutina perfetta?

Alzarsi, fare la doccia, mangiare, e via...

In cosa consiste in pratica la routine mattutina perfetta?

Lo show ha inizio: la sera prima

Dring..., dring..., ... suona la sveglia!

"Rammolliti" e freddolosi

„Una mattina da re?“ - La colazione perfetta

Un momento di silenzio

Che cosa c'è in programma?

Una parola sullo sport

Benvenuti all'ora di punta: la strada per il lavoro

La routine mattutina con i piccoli amati

Fine settimana e sole che splende ...

Divertiti sperimentando!



# **Stabilisci la direzione del successo con la perfetta routine mattutina!**

Alzarsi dal letto affaticati e addormentati dopo la terza sveglia, buttare giù velocemente un caffè in piedi, avere quasi un infarto durante l'ora di punta e arrivare al lavoro stressati e impreparati all'ultimo momento - per molte persone una routine giornaliera.

Osservando la giornata di persone più famose e di successo si può notare una particolare affinità: la maggior parte di loro ha sviluppato una specifica routine mattutina. Ogni mattina seguono lo stesso programma che gli porta sicurezza, sostegno e rilassamento durante le giornate spesso stressanti. Una parte della loro ricetta per il successo è la ritualizzazione dell'azione che gli permette di conservare energia nelle ore mattutine, per concentrarsi sull'essenziale e poterla utilizzare per le decisioni importanti.

Seguendo l'esempio delle persone di successo, molte altre persone hanno scoperto il "potere dell'abitudine" che li aiuta, al mattino, ad iniziare la giornata organizzati e rilassati. Hanno imparato a programmare già sin dal momento in cui si alzano verso il successo, per essere così più efficienti durante la giornata.

Se appartieni invece ancora a quelle persone che sono stressate, è giunta l'ora di cambiare qualcosa. Il mattino definisce lo svolgimento di tutta la

giornata. Questo significa che se inizi il giorno disorganizzato, improduttivo e stressato anche le ore successive seguiranno lo stesso schema. Alla fine della giornata ti senti sfinito e infelice con te stesso e non hai la possibilità di sfruttare al meglio le tue capacità.

In questo manuale ricevi una grande quantità di utili consigli per migliorare questa situazione, per creare la tua routine mattutina ed avere già sin dal mattino pensieri positivi e calma per essere efficiente durante il giorno.

Qui imparerai quali sono le routine mattutine dei nostri idoli e come puoi implementare anche tu una routine mattutina nella tua giornata. Imparerai a cosa prestare attenzione nella tua routine mattutina, quali attività sono utili e come evitare la frenesia e lo stress. Riceverai molti utili input su come strutturare i contenuti della tua routine.

Alla fine della lettura sarai così in grado di sviluppare la tua routine mattutina personale ed essere in questo modo più

efficace, felice e rilassato durante la giornata.

# **Difetti, capricci e idee bizzarre - le routine mattutine delle persone produttive e di successo**

Un paio di anni fa è uscito un libro particolarmente originale che ci ha rivelato i rituali, le abitudini e le giornate tipo dei personaggi famosi. Le stelle dei film e della televisione, ma anche artisti, scienziati ed altre persone di successo ci hanno permesso di prendere parte a (quasi) tutti i loro

momenti più intimi e di avere una visione sullo svolgimento della loro giornata. Sono venuti alla luce diversi difetti, strani capricci, idee bizzarre ed una lunga serie di altre particolari caratteristiche come fumare a catena e consumare litri di alcool e caffè.

Tra le celebrità si trova anche l'esempio molto pignolo: il compositore Ludwig van Beethoven, per esempio, contava esattamente 60 chicchi di caffè per il suo caffè mattutino e il suo collega musicista Tchaikowsky diventava nervoso se la

sua camminata giornaliera di due ore era più corta anche solo di 5 minuti.

Inoltre vi erano veri e propri stacanovisti come il compositore Wolfgang Amadeus Mozart, che normalmente dormiva al massimo 5 ore a causa della sua giornata stressante da artista libero professionista, oppure la "donna di ferro" Margaret Thatcher, la quale dormiva solo quattro ore per iniziare la sua giornata sempre alle sei.

Anche altri lasciano intravedere nello

svolgimento della loro giornata una disciplina di ferro: la direttrice della rivista Vogue Anna Wintour, conosciuta come severa donna in carriera, inizia ogni mattina alle sei con un intenso allenamento di tennis. Barack Obama dall'altra parte dorme volentieri un po' di più ma svolge allo stesso modo il suo programma di fitness mattutino in modo molto rigido.

Anche i visionari tra le celebrità ci svelano le loro routine mattutine e con queste ci ispirano: l'ormai deceduto

fondatore di Apple Steve Jobs chiedeva ogni mattina alla sua immagine nello specchio che cosa avrebbe fatto se fosse stato il suo ultimo giorno da vivere e Benjamin Franklin rifletteva giorno dopo giorno dopo essersi alzato su quali buone azioni avrebbe compiuto.

Molte idee bizzarre delle persone di successo che prendiamo d'esempio sembrano strane e non sembrano avere punti in comune alla prima osservazione. Tuttavia lo svolgimento strutturato della loro giornata, e soprattutto la routine

mattutina, ha senza dubbio una notevole influenza sulla loro creatività e sulla produttività ed è quindi una parte importante del loro segreto per il successo.

Tutte le persone che ci ispirano traggono sostegno e struttura da una routine mattutina nella loro vita spesso stressante. Le loro abitudini sono l'ancora che gli permette di pianificare la loro vita con calma e confidenza. Non sprecano le loro energie con domande di seconda importanza ma minimizzano le

decisioni con azioni ritualizzate e riescono così a concentrare le loro energie. Riescono a svolgere le attività che sono importanti per loro durante la routine mattutina e iniziano la giornata motivati e soddisfatti di sé. Hanno sviluppato strategie che li riempiono di pensieri positivi e li aiutano a concentrarsi su quello che è veramente importante.

Chiaramente lo desideriamo anche noi! Tuttavia nella nostra routine mattutina non si tratta di copiare le azioni di una

qualche celebrità. Questo Perché molte delle loro caratteristiche non sono consigliabili nel nostro caso e non funzionerebbero per noi.

Dal loro esempio impariamo piuttosto che è importante avere una regolare routine mattutina per essere più efficaci e più creativi. Questo Perché anche a noi può portare sicurezza e ci può aiutare a non sprecare la nostra energia in domande inutili. Tutto quello che succede dal momento in cui ci alziamo fino a quando iniziamo a lavorare dà il

ritmo alla giornata. Possiamo entrare già in una modalità produttiva oppure purtroppo anche iniziare dal principio di cattivo umore, stressati e disorganizzati.

Impariamo quindi dall'esempio delle persone di successo a creare il nostro rituale mattutino e programmare il successo, la produttività e la felicità!

# **Perché è importante avere cura della routine mattutina e come trovi la tua routine mattutina perfetta?**

Come riusciamo esattamente ad indirizzarci verso il successo attraverso una buona routine mattutina?

Generalmente parlando, è estremamente importante per noi persone avere una buona struttura della giornata. Come "animali abitudinari" amiamo

semplicemente fare le cose allo stesso modo e sempre allo stesso tempo. Questo ci dà sostegno, struttura e sicurezza.

Il vantaggio particolare di queste abitudini è quello di limitare le decisioni che dobbiamo prendere. Dove non esistono abitudini e rituali ogni situazione è un'assoluta novità.

Dobbiamo continuamente chiederci: come mi devo comportare? Cosa faccio dopo? Tutto questo consuma molta della nostra energia che non possiamo

utilizzare sulle decisioni che sono veramente importanti. Siamo quindi meno produttivi e abbiamo meno energia.

Dall'altra parte i rituali ci aiutano a limitare molte delle decisioni che dobbiamo prendere. Se ogni mattina, come Beethoven, utilizziamo esattamente 60 chicchi per il nostro caffè, non dobbiamo riflettere su cosa desideriamo bere e non rischiamo di fare il caffè troppo forte.

Se, come Obama, svolgiamo il nostro

allenamento ogni mattina, non dobbiamo più avere a che fare con questa attività durante la giornata e non dobbiamo più chiederci se abbiamo già fatto il consueto esercizio giornaliero. Dalle persone come Tchaikowsky impariamo che è molto più facile mantenere delle abitudini positive quando sono ancorate saldamente nella nostra giornata e non devono essere inserite ed effettuate in un momento non pianificato.

Attraverso ciò risparmiamo molta energia e possiamo concentrarci molto

meglio su quello che è veramente importante.

Impariamo dunque dall'esempio delle celebrità che una solida struttura della giornata rappresenta, soprattutto al mattino, una potente arma sulla via del successo: visto che tutto accade autonomamente, le persone di successo riescono a risparmiare energia per le cose importanti della loro vita.

Inoltre notiamo che esistono dei rituali mattutini molto utili, come quelli di

Steve Jobs o Benjamin Franklin. Per ricordarci: il fondatore di Apple si chiedeva ogni mattina cosa avrebbe fatto se fosse stato il suo ultimo giorno. Il padre fondatore degli Stati Uniti si chiedeva che cosa avrebbe potuto fare di buono durante quel giorno.

Con questi rituali si preparavano già dal mattino per la giornata e ne stabilivano così la direzione. Si concentravano sulle cose che erano veramente importanti nella loro vita. Davano quindi la direzione desiderata ad ogni nuovo

giorno e si concentravano  
sull'essenziale.

Capisci: anche per te è arrivato il momento di implementare una routine mattutina. Presta però attenzione che sia la tua routine personale. Quello che ha senso per una persona e rappresenta un punto insostituibile nella sua routine mattutina, potrebbe non funzionare per te. Come noi persone siamo tutte diverse, allo stesso tempo anche i nostri bisogni e desideri lo sono. Questo si rivela naturalmente così anche nella

nostra routine mattutina. In questo intimo e particolare periodo viene mostrata una grande parte della nostra personalità.

Attraverso le nostre abitudini, i rituali e le priorità si può capire quello che è veramente importante per noi, quello che ci dà struttura, forza e ci motiva.

Se anche tu ti stai chiedendo quale potrebbe essere la tua perfetta routine mattutina dovresti prestare attenzione ai seguenti punti:

- 1.) Prova a non copiare gli

altri durante la tua routine mattutina, scopri piuttosto quello che funziona meglio per te. Chiarisci quello che è importante per te e quale direzione vuoi dare ad ogni nuovo giorno.

2.) La tua routine mattutina dipende molto dalle persone con cui vivi e dalla tua situazione familiare. Per un single potrebbe essere un'ottima idea fare un bagno rilassante mattutino o una sessione di Yoga di un'ora, ma questo è

molto difficile nella realtà di una mamma o di un papà. Considera inoltre che la tua routine mattutina deve essere indirizzata al resto della giornata. Deve permetterti di iniziare il giorno rilassato e senza stress, non addossarti altre situazioni complicate.

3.) In ogni routine mattutina esistono delle basi come vestirsi e prendersi cura del corpo. Questi sono punti fissi che devono ricevere in ogni caso il loro posto durante la

routine. Come svolgerli, dipende in questo caso da te.

4.) La lunghezza della routine mattutina è variabile. Alcune persone preferiscono dormire più a lungo possibile e hanno la loro mattina perfettamente organizzata. Questo può chiaramente funzionare, ma sarebbe molto stressante per altre persone che necessitano di calma al mattino e dovrebbero pianificare sufficiente tempo extra per prepararsi. Rifletti su quale tipo

di persona sei e quanto tempo avresti bisogno fra il suono della sveglia e l'inizio del lavoro.

5.) Trova le tue priorità! Se alcune cose come il tuo programma sportivo sono veramente importanti dovresti riflettere se inserirle all'interno della routine. Così puoi assicurarti di non saltare l'allenamento in nessun caso e ti ricompensi già al mattino con la buona sensazione di aver fatto qualcosa per te stesso.

6.) Ricorda che la routine mattutina non deve essere considerata singolarmente. Ha inizio già la sera prima ed è influenzata da molti fattori come l'orario di lavoro, il giorno della settimana, le condizioni meteorologiche, il periodo dell'anno, la situazione familiare, ecc. Non considerare la routine mattutina in modo statico, ma analizzala continuamente e sii

flessibile nella sua concreta  
attuazione.

Se presti attenzione a questi punti sei già sulla buona strada. Nei successivi capitoli ricevi molti stimoli che ti possono aiutare a sviluppare la tua perfetta routine mattutina. Attraverso molte aree di applicazione impari le caratteristiche che funzionano nella routine mattutina di molte persone e che possono essere utili anche per te. Leggerai di rituali mattutini che sono consigliati da un punto di vista sanitario

e che ti possono anche fare del bene.

Inoltre apprendi fatti scientifici

interessanti che possono arricchire la tua

routine di modo che puoi iniziare la

giornata in modo efficiente e produttivo.

# **Alzarsi, fare la doccia, mangiare, e via... In cosa consiste in pratica la routine mattutina perfetta?**

Una parte indispensabile della tua routine mattutina è costituita da punti essenziali quali la cura del corpo e la colazione. Tuttavia una routine può fare molto di più che renderti presentabile nei confronti della società. Come hai appreso la routine mattutina è lo strumento per farti iniziare la giornata in

modo positivo, rilassato e concentrato.  
Nei prossimi capitoli impari, attraverso  
diversi campi di applicazione, come  
inserire i punti essenziali al meglio delle  
possibilità nella tua routine mattutina e  
quali altri "extra" ha senso tenere in  
considerazione.

# Lo show ha inizio: la sera prima

Per quanto possa sembrare assurdo: la tua perfetta routine mattutina inizia già la sera prima. Molte delle decisioni che ti possono stressare al mattino, Perché necessitano di molto tempo, è meglio prenderle prima di andare a letto, in tutta calma.

Quindi ha senso, per esempio, preparare i vestiti già alla sera per il giorno dopo.

In questo modo al mattino non devi stare davanti all'armadio senza avere un'idea di cosa indossare e eviti di frugare fra i vestiti rischiando comunque di non trovare niente di adatto. Rifletti quindi già in anticipo sui seguenti punti prima di andare a dormire:

- Che tempo farà il giorno seguente?
- Che cosa mi aspetta al lavoro / il giorno seguente?

Anche il materiale da lavoro dovresti

averlo già organizzato la sera prima. Così eviti di dimenticare qualcosa di importante, inizi la giornata preparato e sei pronto se dovesse capitare qualche "imprevisto".

Utilizza inoltre la sera per riordinare. L'ambiente in cui dormi ha una grande influenza sulla qualità del tuo sonno ma anche sulla struttura interiore. Il caos porta caos, l'ordine porta ordine. Per questo dovresti assolutamente assicurarti che la tua stanza da letto sia in ordine.

Inoltre ha senso pianificare già la sera prima a grandi linee il giorno successivo. Dove devi andare e quando? Che cosa deve essere fatto urgentemente? Che cosa devi fare al lavoro? In questo modo non finisci per essere stressato al mattino e non corri il pericolo di perderti in questioni inutili. Questa strategia ti aiuta inoltre a rilassarti consapevolmente ed andare a letto senza avere pensieri o dubbi che girano nella testa. Invece puoi addormentarti con la piacevole

sensazione che tutto è "sotto controllo".

Un punto molto importante è anche l'orario in cui vai a letto: naturalmente è molto invitante restare svegli un po' di più a guardare un film o a godersi la serata in qualche altro modo. Ma è molto importante che vai a letto in tempo. Un adulto ha bisogno da sette a otto ore di sonno per notte. Se ti puoi permettere il lusso di alzarti più tardi, allora ben venga! Se tuttavia, come la maggior parte di noi, devi svegliarti particolarmente presto, dovresti

assolutamente tenere sotto controllo il tuo riposo notturno necessario. Se inizi la giornata ancora stanco o dopo aver fatto una bella dormita fa un'enorme differenza. Se sei riposato ti sentirai più sveglio, felice e in forma e avrai voglia di iniziare la giornata con energia e con motivazione per svolgere la tua routine mattutina.

# **Dring..., dring..., ... suona la sveglia!**

Coloro che volentieri schiacciano più e più volte il tasto "Snooze" e rimangono ancora sotto le comode coperte devono ora essere molto forti. Questo comportamento non è consigliabile per un buon inizio di giornata.

Per i seguenti motivi:

L'orario di sveglia pianificato viene

continuamente spostato in avanti e per questo motivo il tempo per prepararsi in modo corretto alla giornata non è sufficiente. Bisogna invece fare tutto di corsa. La fretta e lo stress che ne derivano sono pre-programmati.

Se decidi di mettere la sveglia più presto per avere un po' più di tempo per la tua tattica dilatoria, non fai comunque qualcosa di giusto. In questo modo riduci il tempo in cui potresti trovarti in una fase di sonno profondo rinvigorente e la sostituisci con una fase di sonno

leggero.

Lo dico con una mano sul cuore:  
premere il bottone Snooze è innanzitutto  
un tipo di procrastinazione. Perché  
iniziare già la giornata con un  
comportamento negativo? Ricordiamoci:  
con il nostro rituale mattutino diamo già  
il ritmo alla nostra giornata. Quale  
influenza può avere sul resto della  
giornata se la prima cosa che facciamo è  
procrastinare?

Del resto nella maggior parte dei casi un

inizio sonnolento della giornata è un'indicazione che non hai dormito a sufficienza. Non vuoi ancora alzarti Perché sei ancora stanco. Dovresti quindi prestare molta attenzione a dormire a sufficienza.

Prova inoltre ad abituarti ad adattare l'ora in cui vai a dormire ai tuoi bisogni personali, in modo da alzarti riposato al primo suono della sveglia. Così puoi iniziare la giornata motivato e utilizzare al meglio il tuo prezioso tempo al mattino per prepararti per il resto del

giorno.

In più è una buona idea prendere come esempio un gatto quando ci si sveglia. Sgranchisciti, distenditi abbondantemente e sbadiglia come fanno i nostri amici a quattro zampe! Perché questo è consigliato? Di notte i muscoli del nostro corpo si accorciano circa del sette per cento. Quindi stirarsi la mattina è un'ottima idea per ritornare all'abituale flessibilità e sciogliere eventuali tensioni muscolari. Anche sbadigliare copiosamente la mattina è un'ottima

pratica, rifornisce il cervello con una extra dose di ossigeno e ti aiuta a metterti in moto.

Tra l'altro anche aprire le finestre ha lo stesso effetto positivo. La luce del giorno ti dà un'ulteriore motivazione per svegliarti. Perché reprime l'ormone del sonno, la melatonina, nel corpo e grazie a ciò ti rende più sveglio.

# "Rammolliti" e freddolosi

Che cosa rinvigorisce di più di una doccia rinfrescante di mattina presto? Niente paura: tutti i "rammolliti" possono continuare a iniziare le loro giornate con una doccia calda. Anche se una doccia fredda e una doccia alternando la temperatura hanno un effetto positivo sulla circolazione sanguigna, e sono quindi una buona idea per svegliarsi bene al mattino, la routine mattutina non deve essere una tortura. Se non riesci a convincerti ad aprire il

rubinetto su "freddo" rimani pure tranquillamente su una temperatura che ti sembra gradevole. Forse però riesci a sopportare il getto freddo anche solo per un momento sui tuoi piedi? Anche questo ha un effetto stimolante. Anche altri accorgimenti ti aiutano a stimolare la circolazione sanguigna. Tra questi si trova per esempio un massaggio con una spugna di luffa o uno con una spazzola.

Anche se l'effetto di molti gel doccia con effetto rinfrescante, peeling revitalizzanti e body-spray rinfrescanti

non è scientificamente provato: si tratta di prenderti cura di te e rendere la tua routine mattutina più piacevole possibile. Viziati quindi tranquillamente al mattino con un piacevole rituale di bellezza, se questo ti fa del bene.

Anche i minimalisti non dovrebbero farsi problemi. I più spartani programmi di cura del corpo mattutini vanno sicuramente bene se ti rendono anche minimamente accettabile alla società e puoi iniziare la giornata fresco e pulito.



## **„Una mattina da re?“ - La colazione perfetta**

Per quello che riguarda il nutrimento mattutino le persone si dividono per preferenze: alcuni si svegliano già alle cinque con una fame da leoni e non potrebbero mai rinunciare a una colazione abbondante e nutriente. Ad altri si rigira lo stomaco anche solo al pensiero di mangiare qualcosa prima delle dieci di mattina. Alcuni amano la frutta al mattino come pure i piatti

leggeri, altri hanno voglia di una colazione dolce e altri ancora hanno bisogno di un vero e proprio pasto caldo.

Anche a livello scientifico non si è ancora raggiunta una vera e propria concordanza su quale sia la perfetta colazione. La colazione ha una grande influenza sul livello di appetito di tutto il resto della giornata, e questo è un fatto. Studi condotti indicano che una colazione ricca di proteine diminuisce gli attacchi di fame durante il corso della giornata. Ovviamente non bisogna

superare la quantità totale di calorie consigliata. Una buona idea per chi vuole perdere peso sono cibi ricchi di proteine come uova, latte o formaggio a colazione.

Per tutti gli altri la colazione può tranquillamente essere un pasto ricco di carboidrati. Durante la notte il corpo utilizza molte delle nostre riserve di energia. Il cervello necessita al mattino una carica di energia derivata dal glucosio, per riuscire a funzionare correttamente. Tuttavia il glucosio

necessario non dovrebbe derivare da panini di farina bianca con marmellata, cereali dolci oppure altre bombe di zucchero. Questi cibi alzano il livello degli zuccheri nel sangue troppo velocemente e finiscono per stimolare di nuovo la fame molto presto. I prodotti integrali sono invece ideali per rifornire il corpo di energia e rendono sazi a lungo. Panini o pane integrali guarniti con un ingrediente non troppo grasso e un muesli integrale fatto in casa con frutta, yogurt o latte sono un'ottima opzione per una perfetta colazione. In

questo modo il tuo corpo non riceve solo i carboidrati necessari ma anche vitamine, minerali e fibre alimentari.

Evitare completamente la colazione è, secondo gli esperti, controproducente e quindi un'opzione da evitare. Questo Perché causa il consumo di snack non sani e con un alto contenuto calorico a metà giornata quando la fame è troppo grande e vi è un calo di concentrazione a causa di una mancanza di energia al cervello. Quindi coloro che al mattino fanno fatica a mandare giù anche solo un

morso dovrebbero trovarsi un'alternativa. Sarebbe possibile preparare già la colazione a casa e consumarla più tardi? Puoi portarla al lavoro e mangiarla durante una piccola pausa. Oppure puoi aggirarla con un panino al latte, un frullato di banane o uno smoothie di modo da non iniziare la giornata completamente a stomaco vuoto.

E se non riesci proprio del tutto? In questo caso è imperativo che alla mattina riesci a bere il più possibile.

Come succede con le riserve di cibo, la notte il corpo utilizza molte delle riserve d'acqua. È quindi importante riempirle di nuovo la mattina. Mezzo litro di acqua senza bollicine sarebbe ideale appena ci si alza, anche frutti con pochi zuccheri o tè alle erbe sono assolutamente consigliati. Attenzione: succhi e smoothie sono bombe di vitamine molto nutrienti, ma non dovrebbero essere bevuti per far passare la sete a causa del loro alto contenuto calorico. Il caffè alla mattina (con moderazione) è una buona idea,

dovrebbe tuttavia essere sempre  
accompagnato da un bicchiere d'acqua a  
causa delle sue qualità disidratanti.



# Un momento di silenzio

È una buona idea inserire nella tua routine mattutina anche un momento di raccoglimento spirituale. Questo permette di renderti concentrato sulle cose importanti e non farti toccare dalle distrazioni e dallo stress del resto della giornata. Così dai alla tua giornata il ritmo desiderato e la inizi con una sensazione di felicità e gratitudine.

Alcune persone la mattina hanno il bisogno di fare una preghiera per

ringraziare l'arrivo di un nuovo giorno e per chiedere aiuto per tutti i progetti futuri. Altre persone si siedono un momento per scrivere un diario o per formulare desideri per la giornata. Altre ancora utilizzano una sessione di meditazione mattutina per raccogliersi spiritualmente. Anche certi mantra, che sono frasi ripetute con un messaggio positivo che dici a te stesso, possono riempire il tuo inconscio con pensieri positivi e quindi motivarti. Puoi inoltre porti una determinata domanda, come i nostri famosi visionari Jobs e Franklin,

alla quale ti rispondi e che ti permette di indirizzare i pensieri nella giusta direzione. Inoltre gli esercizi di respirazione sono una buona possibilità di arrivare già al mattino ad una pace interiore. Cinque minuti sono sufficienti!

Scopri quello che è adatto per te e quello che ti fa bene. Anche se questo punto ti può sembrare non convenzionale alla prima osservazione: non si tratta assolutamente di tempo sprecato. Visto che il mattino dà la direzione al resto della giornata, un paio di minuti passati

a concentrarsi e a raccogliersi  
spiritualmente sono tempo ben investito  
che porteranno molta produttività,  
felicità e concentrazione a tutto il resto  
della giornata.



# Che cosa c'è in programma?

Anche se dovresti aver già programmato a grandi linee l'andamento della giornata la sera prima, è importante prenderti un po' di tempo anche al mattino per organizzare la tua giornata. Molte persone lo fanno mentre stanno facendo colazione oppure sulla strada per il lavoro. Se non dovesse funzionare per te, non è assolutamente un problema. Può tuttavia essere che necessiti di un

po' più di struttura e che hai bisogno di avere un piano scritto per il resto della giornata. Anche se la pianificazione dei compiti al lavoro non è di tua competenza oppure è incalcolabile, è sensato prepararti mentalmente sulla nuova giornata lavorativa e riflettere su quello che ti aspetta.

L'importante è che inizi la giornata lavorativa ben preparato. Questo ti risparmia molto stress. Pensa quindi quali sono i tuoi piani, quando hai la libertà di pianificare i tuoi compiti e in

quale ordine puoi eseguire i tuoi progetti.

La seguente strategia ti può aiutare a ordinare i tuoi compiti in un modo strutturato: da sgradevole a gradevole, da grande a piccolo, da importante a meno importante. È fondamentale strutturare così i tuoi progetti se hai un grande volume di compiti. In caso contrario ti senti già sovraccarico al mattino e inizi la giornata senza un piano e senza motivazione.

Attribuire una priorità ai tuoi impegni seguendo questo schema ti porta molti vantaggi: svolgendo prima gli incarichi spiacevoli utilizzi la tua energia mattutina al meglio delle possibilità. Non rimandi i compiti indesiderati e hai quindi la sensazione di avere un problema in meno. Così puoi mantenere la tua motivazione anche per il resto della giornata. Se inizi con i progetti più lunghi hai successivamente più tempo per intraprendere altri piccoli progetti, nel caso ce ne sia la possibilità, oppure di prendertela comoda dopo il lavoro.

Così lavori decisamente più efficientemente e eviti di "perdere tempo". Inoltre se hai molti progetti che non devono venir svolti subito dovresti ordinarli per importanza. Quelli più urgenti devono venire naturalmente svolti il prima possibile. Gli altri invece possono aspettare fino a più tardi o possono essere rimandati mantenendo la coscienza pulita.

Il tuo piano quotidiano derivato da queste priorità ti aiuterà a lavorare in modo più efficiente e organizzato. Ti

sentirai più felice e sicuro, sapendo quello che deve succedere al lavoro e non sentendoti oberato dai compiti imminenti.

Tra l'altro: è un'ottima idea fare un piano settimanale grossolano, oltre a questo piano quotidiano, la domenica sera o il lunedì mattina, cioè all'inizio della settimana, strutturando i compiti seguendo lo stesso schema. Questo ti porta gli stessi vantaggi di un piano quotidiano: lavori in modo più efficiente e organizzato e ti senti più sicuro e

motivato.



# Una parola sullo sport

Molte persone di successo non riuscirebbero ad immaginarsi la loro routine mattutina senza un allenamento sportivo. Riescono ad affrontare il loro allenamento mattutino guadagnando energia per il resto della giornata svolgendo allo stesso tempo il loro programma di fitness. Vengono poi ricompensati con una buona sensazione per sé stessi.

Se la tua routine mattutina non contiene un allenamento, dovresti considerare

almeno di iniziare con un po' di movimento la tua giornata. I vantaggi sono molti: bruci calorie e aumenti la massa muscolare, cosa che ti aiuta a rimanere in forma o a perdere peso. Grazie al battito cardiaco accelerato e l'aumentata frequenza di respiro, riempi i polmoni di ossigeno e ti senti molto più sveglio. Così inizi la giornata con la buona sensazione di aver fatto qualcosa per la tua salute. Infine, praticando il tuo programma di sport mattutino, ti assicuri che non ci sia il rischio di non avere più tempo durante la giornata. Dopo il

lavoro ci si sente spesso esausti ed è difficile essere motivati, soprattutto a fare sport.

Naturalmente non deve essere per tutti una corsa di cinque chilometri. Già un paio di minuti di ginnastica mattutina con le finestre aperte o una veloce passeggiata hanno effetti positivi sulla salute e ti forniscono una carica di energia.

Per di più esistono programmi speciali per chi fa fatica ad alzarsi la mattina:

questi contengono esercizi di fitness che possono essere effettuati comodamente stando seduti durante la colazione oppure mentre si puliscono i denti.

Esistono anche degli allenamenti molto effettivi come i jumping jacks, saltare la corda e fare le flessioni che sono molto veloci e fanno estremamente bene per la salute e la muscolatura.

Per tutti coloro che non praticano volentieri sport da soli molte palestre organizzano fantastici programmi mattutini che si possono frequentare

prima di arrivare al lavoro.

Il mattino è inoltre un'ottima idea unire l'utile al dilettevole: se hai la possibilità raggiungi il tuo posto di lavoro piacevolmente a piedi oppure con la bicicletta. Così fai del bene alla tua salute, il tuo fitness e il tuo benessere e tranquillizzi anche i nervi durante l'ora di punta facendo del bene all'ambiente.



# **Benvenuti all'ora di punta: la strada per il lavoro**

Per molte persone la strada per il lavoro è la prima vera e propria situazione di stress all'inizio della giornata lavorativa. Aspettare in colonna la mattina, con pessime condizioni meteorologiche oppure servizi pubblici affollati e in ritardo strapazza già i nervi ed è causa di malumore. In più si è preoccupati di arrivare in ritardo e di avere problemi con i superiori.

Anche la scienza conferma che una lunga strada per il lavoro può causare grandi rischi: uno studio americano ha rivelato che la felicità nella vita è in relazione diretta con il tempo impiegato per raggiungere il lavoro e una ricerca svizzera ha determinato che un pendolare dovrebbe guadagnare circa il 40% in più per essere tanto felice quanto una persona che lavora vicino a casa. Inoltre il livello di stress di un pendolare, secondo uno studio inglese, è più alto di quello dei piloti di guerra in

missione. Tuttavia, nonostante gli svantaggi che abbiamo nominato, la situazione con i pendolari è particolarmente difficile da cambiare per diversi motivi.

Allora cosa puoi fare per non farti stressare sulla strada per il lavoro ma iniziare la giornata lavorativa il più rilassato possibile?

- Una soluzione temporanea per le situazioni stressanti è quella di respirare consapevolmente.

Inspira profondamente attraverso il naso fino alla pancia, mantieni il respiro un momento e espira poi con tranquillità. Ripetilo almeno dieci volte. Questo rilassa immediatamente e limita quindi le reazioni impulsive.

- Analizza la tua rabbia. Nel momento in cui sei arrabbiato domandati che cosa ti fa arrabbiare esattamente. Prova a metterti nei panni dell'altra persona. Questo crea una certa distanza dalla situazione e ti rende più tranquillo.

- Ridi di te stesso e della situazione in cui ti trovi. Per quanto possa sembrare strano: ridere abbassa la pressione sanguigna, rilascia gli ormoni della felicità e diminuisce i dolori - l'ideale killer dello stress!

- Ascolta musica! Può influire sulle tue emozioni e migliorare facilmente il tuo umore.

- Anche durante lo stress del

viaggio al lavoro provvedi a te stesso e a sentirti comodo: bevi abbastanza acqua o mangia qualcosa, presta attenzione che i tuoi vestiti non stringano e prova a riposare ancora un momento nei trasporti pubblici.

- La tecnologia lo rende possibile: Oggi giorno puoi essere altamente produttivo anche sulla strada per il lavoro. Leggi i tuoi documenti sullo smartphone, invia delle e-mail o dei messaggi con la

funzione di riconoscimento vocale oppure fai una chiamata con gli auricolari.

- Per un massimo rilassamento in bus o in treno esistono molte possibilità oltre alla musica. Una chiacchierata con le altre persone può essere molto eccitante e può creare uno spirito di solidarietà. Fantasticare e fare corte meditazioni può diminuire lo stress del pendolare e addirittura la pura osservazione della natura dalla

finestra aiuta a lasciare liberi i pensieri.

- Anche se la strada per il lavoro è molto lunga da raggiungere a piedi o in bicicletta, puoi almeno arrivare alla stazione dei bus pedalando oppure posteggiare l'automobile un po' più distante per fare una piccola passeggiata. Aria fresca e movimento riportano molto velocemente la quantità di stress ad un livello normale di modo che arrivi più rilassato al lavoro.



# La routine mattutina con i piccoli amati

Svegliarsi alla mattina è spesso una sfida per i single e coloro che non hanno bambini, quanto lo è invece per chi ne ha? I nostri piccoli amati non sono affatto dei robot che funzionano perfettamente e riescono a trovare senza fatica uno spazio nei nostri piani mattutini. Anche loro non sono sempre di buon umore e riposati di primo mattino ma hanno i loro bisogni, non

comprendono ancora il concetto di essere in ritardo o quello della puntualità. Queste sono situazioni che creano stress e spesso finiscono in liti - per tutte e due le parti una cattiva notizia.

Quindi com'è possibile svolgere un'utile routine mattutina anche nella quotidianità di una famiglia e organizzare la mattina in modo armonioso?

- Crea per te e i tuoi figli un

piano di azione più preciso possibile: quando si puliscono i denti, quando si fa colazione, quando ci si veste ecc.? Questi punti li puoi evidenziare appendendo dei disegni alle mura della stanza dei bambini di modo che siano ben visibili. I bambini amano la routine e sono spesso felici di partecipare.

- Utilizza la musica o delle canzoni per condurre i bambini attraverso la routine mattutina.

Cantare una canzone mentre si puliscono i denti, un'altra mentre ci si veste ecc. Ciò vi dà motivazione e ti risparmia molte discussioni.

- Lascia scegliere ai tuoi figli (un po' più grandi) quello che indosseranno durante ogni giorno della settimana già la domenica sera e tieni i vestiti in un armadio organizzati o appesi - un ripiano per ogni giorno. In questo modo eviti discussioni la mattina e i tuoi figli saranno motivati a collaborare

Perché prendono parte nel processo decisivo.

- Apparecchia la tavola per la colazione insieme alla famiglia già la sera prima. Risparmia tempo prezioso al mattino.
- Non preparare la colazione in modo troppo complicato. Su internet esistono molte ricette semplici ma salutari per bambini che portano un po' di varietà in tavola senza necessitare troppo

lavoro.

- Procurati una buona cassetta portadocumenti in corridoio. Ogni membro della famiglia potrebbe, per esempio, utilizzare un cassetto deponendoci dentro la sera quello che non deve dimenticare prima di lasciare la casa il giorno dopo.
- In generale mantenere l'ordine in famiglia è un'ottima idea. Assicurati già la sera prima di

andare a letto, in collaborazione con i bambini, che tutto sia al suo posto e facile da trovare di modo da non perdere tempo prezioso la mattina.



# Fine settimana e sole che splende ...

Dopo una lunga e stancante settimana finalmente arriva il tanto atteso weekend. Puoi dormire più a lungo, vivere alla giornata e rilassarti veramente. Ti chiedi però se è sensato avere una routine mattutina anche il fine settimana?

Assolutamente, Perché puoi essere produttivo anche nel tuo tempo libero. Questo non significa crearsi stress

quando non si lavora o essere di fretta. Però ci sono di sicuro molte attività che vuoi svolgere da molto tempo ma finisci sempre per rimandare da un week end all'altro. Non dev'essere così. Per tutti coloro che non hanno un lavoro stancante dal punto di vista fisico sarebbe una buona idea non passare il fine settimana sul divano. Le persone che passano molto tempo seduti alla scrivania ed escono poco dal loro ufficio hanno assolutamente bisogno, nei loro giorni liberi, di una compensazione, di cambiare e di fare qualcosa che non

causa danni alla loro salute a lungo andare.

Dovresti quindi provare ad avere una routine anche nel week end – naturalmente più rilassata che durante la settimana.

Goditi una buona e nutriente colazione e prenditi quanto tempo hai bisogno. Fai qualcosa per te e per la tua salute, leggi un libro, fai una lunga passeggiata o prenditi del tempo per un po' di jogging – anche durante il fine settimana

concentrati sul giorno successivo. Così una buona routine mattutina ti aiuta anche nel week-end a rimanere attivo ma allo stesso tempo rilassato e a farti del bene.

# Divertiti sperimentando!

Con l'aiuto delle idee e delle ispirazioni che hai incontrato durante la lettura di questo utile manuale è ora arrivato il momento di creare la tua perfetta routine mattutina. Ricordati sempre: la tua routine mattutina non dovrebbe crearti altre difficoltà, al contrario dovrebbe aiutarti a iniziare la giornata più in forma, organizzato e senza stress.

Ascolta quindi attentamente il tuo corpo e prova a implementare sempre nuove

abitudini. Non ha senso cambiare completamente la routine da un giorno all'altro per poi accorgerti che il nuovo programma non è adatto per te. Dovresti piuttosto provare a aggiungere delle piccole novità che pensi siano adatte alla tua situazione una dopo l'altra, poi valutare se per te funzionano e le vuoi mantenere, modificare o eliminare.

Considera sempre che la routine mattutina è qualcosa di molto individuale. Così come le personalità di successo che abbiamo menzionato

all'inizio del libro, le quali avevano delle caratteristiche uniche e un po' stravaganti, anche tu non dovresti avere paura di sviluppare dei tuoi piccoli "capricci" personali, se questo ti fa stare bene. Tutto quello che ti può aiutare a concentrarti sull'essenziale e a essere più concentrato, organizzato, efficiente e rilassato è ammesso. Utilizza questa parte molto importante del giorno per prepararti perfettamente al resto della giornata ed essere programmato già sin dal mattino per la felicità, l'efficienza e il successo.

Infine, per gli interessati che vogliono approfondire ancora di più questa tematica, posso consigliare il bestseller "The Miracle Morning" di Hal Elrod.

Qui impari come diventare una persona che si sveglia presto naturalmente e ad organizzare una solida routine mattutina che ti permette di essere produttivo e pieno di energia come mai nella vita.

Questo è il link:

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

Nicola Arcimboldi

PS: Se ti è piaciuto questo piccolo manuale lasciami pure una recensione su Amazon. Significherebbe molto per me.