

Gennaro Setola

MANAGER SANO IN CORPORE SANO

REALIZZATI COL METODO BODYFLY®

Prefazione di Roberto Cerè

Introduzioni di Cristiana Isabella Vignoli
e Mauro Mario Mariani



*A Luca Laxman Palmieri.
Amico di sempre,
allievo di un tempo,
maestro di tanti.
Lassù continui a volare!*

*A Generoso Scotese
Mentore e Amico di sempre*

© 2018 Mind Edizioni
Mind Edizioni è un marchio di
Media & Co Editoria-Comunicazione Srl
Viale Gran Sasso 20, 20131 Milano
Tel. 02 29409880, fax 02 29402737
www.mindedizioni.com
www.facebook.com/mindedizioni
www.facebook.com/sevuoipuoi

Direttore editoriale: Rosamaria Sarno

Editing: Francesco G. Lo Polito
Impaginazione:
Design copertina: Fabrizio Verduchi

Finito di stampare nel mese di < mese > 2018
da < dati stampatore >
ISBN: 978-88-6939- 125-5

*Impara ad ascoltare il tuo corpo.
Ti invia continui segnali.
Ti parla senza mentire.
Ti comunica senza usare doppi sensi.
Ti accetta anche quando lo rifiuti.
Spesso si fa sentire attraverso tensioni,
indolenzimenti, rigidità. Liberalo dalla gabbia:
lasciati volare!*

SOMMARIO

Prefazione *di Roberto Cerè*

Introduzione *di Cristiana Isabella Vignoli*

Introduzione *di Mauro Mario Mariani*

Premessa

Il metodo BodyFly: mente e corpo in armonia

Perché manager sano *in corpore sano*

Capitolo 1 - Il manager sano

Il corpo è lo strumento essenziale per un manager vincente

Manager sano si diventa!

Il manager sano è uomo o donna?

È possibile anche per te!

Chi è oggi il manager sano *in corpore sano*?

Inizia a rompere gli schemi

Convinzioni e opportunità

Da un evento doloroso a uno straordinario

Capitolo 2 - L'istantanea della tua vita

Il "Selfie Life"

Area fisico, salute e vitalità

Area emozioni

Area ambiente e beni materiali

Area crescita personale

Area svago e tempo libero

Area famiglia

Area vita sociale

Area lavoro e carriera

Area finanze, risparmi e investimenti

Area spirito, missione personale e contributo al mondo

Per finire

Il tuo futuro a portata di mano

Capitolo 3 - Una storia da raccontare

Il mio progetto di vita

La tua storia

Sogno, obiettivo, risultato

Il primo passo

I valori del manager sano *in corpore sano*

Leggere: un'abitudine da coltivare

E per finire...

Capitolo 4 - Un unico corpo che vola

Lo schema R.A.V.E.

Rincorsa, slancio, volo e posizione

Un mentore per amico

Abilità, talenti, risorse e strategie di successo

Capitolo 5 - Corpo, energia, arte

Modellare l'eccellenza

“Arte attraverso il movimento”

Il ciclo di nutrimento energetico del BodyFly (CNE)

L'uomo e l'energia: nutrimento dalla terra e dal cielo

La meditazione attraverso il ciclo di nutrimento energetico

Quando il respiro viene in soccorso alla mente

Capitolo 6 - Il manager sano e il BodyFly

Il BodyFly è la disciplina del manager sano

Scambi di energia e nuovi stimoli

Il FlyBoard®: equilibrio in una curva

Dalla mente al corpo: un viaggio di andata e ritorno

Le cinque regole del manager sano

Conclusione

Bibliografia

PREFAZIONE

Roberto Cerè

Ciao, sono Roberto Cerè, autore del libro best seller *Se vuoi puoi* e direttore editoriale delle collane “Se vuoi puoi” e “Le vie del successo”.

Il libro che stai per leggere fa parte proprio di queste collane e ha il preciso obiettivo di aiutarti a diventare un professionista ancora più capace, credibile e autorevole.

E’ da molti anni che opero come allenatore mentale e, tra le tante cose che ho scoperto e applicato con successo, c’è proprio la consapevolezza che nostra vita è influenzata più di ogni altra cosa da tre elementi: da come pensiamo, da come parliamo e da come agiamo.

Pensieri, parole e azioni.

Modifica uno di questi elementi e modificherai la tua vita. Governa tutti e tre questi elementi e otterrai virtualmente ciò che vuoi. La bella notizia è che puoi riprendere il controllo della tua vita personale e professionale. La brutta notizia, invece, è che queste cose non le insegnano a scuola.

Se anche tu vuoi distinguerti per fare la differenza e diventare ancora più capace, credibile e autorevole, leggi con attenzione questo libro, contiene delle strategie già applicabili e di immediato effetto. Se poi vorrai approfondire e completare le tue competenze, ti invito a visitare il sito www.sevuoipuoi.com. Lì troverai tutti i volumi delle nostre collane e, in più, una serie di video gratuiti che ho preparato per te, per guidarti nella tua crescita personale e professionale.

Buona lettura, divertiti e soprattutto applica subito quello che scoprirai tra poco. Ci vediamo dentro a www.sevuoipuoi.com: hai tre video di altissimo valore che ti aspettano gratis.

INTRODUZIONE

Quando Gennaro Setola mi ha chiesto se mi sarebbe piaciuto scrivere l'introduzione del suo libro *Manager sano in corpore sano* ho accettato immediatamente perché ero davvero curiosa di leggere in anteprima i preziosi contenuti della sua opera. E, infatti, ho scoperto un testo di grande interesse, in equilibrio perfetto tra emozione e intensità, e fonte d'ispirazione dalla quale trarre energia per ricevere nuovi stimoli.

In *Manager sano in corpore sano* Gennaro ci porta a riflettere sulle nostre abitudini malsane e ci suggerisce che il manager non è soltanto chi dirige una holding aziendale, ma anche ognuno di noi nella propria vita quotidiana, perché siamo o, meglio, dovremmo essere, gli unici responsabili delle decisioni personali e professionali che ci distinguono in famiglia e nel lavoro.

Il libro propone un percorso di sviluppo personale per diventare manager sani nella propria vita di ogni giorno, grazie a esercizi pratici di coaching e di consapevolezza corporea che il maestro Gennaro Setola ci invita a svolgere immediatamente.

Come molti sanno, il maestro Setola è il fondatore della disciplina olistica BodyFly, ormai diffusa e apprezzata a livello internazionale nei settori del fitness, del beauty/wellness e dell'executive Coaching. L'autore ha realizzato, con la tecnica BodyFly, una perfetta fusione tra le moderne conoscenze scientifiche e quelle antiche provenienti dal mondo orientale. Leggendo le sue pagine, scoprirete come questo metodo sia nato dalle difficoltà della sua vita personale, successive a un brutto incidente stradale che l'ha portato addirittura a un fallimento aziendale. Momenti difficili, che però l'hanno ispirato a creare l'arte corporea BodyFly®, rispondente alle esigenze del corpo fisico, per esprimere in pienezza anche le abilità mentali e quelle energetiche ed emozionali.

Per di più, per acquisire maggiori consapevolezza ed equilibrio durante le sequenze del BodyFly, Gennaro ha ideato un attrezzo ergonomico, maneggevole e polifunzionale, che aiuta a rivivere sensazioni di libertà e di leggerezza. Quest'attrezzo di legno ricurvo, che mi piace definire "magico", si chiama FlyBoard® e fa rifiorire, grazie al proprio movimento di oscillazione, ricordi d'infanzia legati all'ondeggiare di un'altalena o di un cavallo a dondolo. Prima di scrivere questa introduzione ho voluto provare di persona il BodyFly applicato al Flyboard e vi assicuro che eseguire gli esercizi su questa tavola magica porta a una dimensione spazio-temporale straordinaria, nella quale mente e corpo, in perfetta armonia, si percepiscono liberi e leggeri, come quei gabbiani che Gennaro, reduce dal suo tremendo incidente, guardava volare nel cielo terso.

Cristiana Isabella Vignoli¹

¹Scrittrice, autrice Rai e coach. È l'ideatrice del metodo Magnetic Healing®.

INTRODUZIONE

Manager sano in corpore sano: uno slogan accattivante e vincente, di difficile traduzione in una realtà frenetica, scandita da ritmi impossibili e fatta sempre più di rapporti virtuali, in cui virtuale diventa persino l'alimentazione, con una proposta sempre più "preparata", che è tanto artificiale quanto preconfezionata. Diventa difficile mangiare sano quando siamo quotidianamente costretti a pranzare fuori casa. Lo sanno bene le tante persone che, per motivi di lavoro, il più delle volte consumano il proprio pasto in maniera frugale e probabilmente sbagliato, in quanto è l'offerta ad essere decisamente penalizzante. Ma anche quando si è lontani da casa si può mangiare correttamente e in maniera salutare. Cosa, come, quanto e quando potrebbe apparire un labirinto nel quale il moderno "manager" va a perdersi.

La "motiv-azione" va assolutamente nutrita sotto ogni aspetto, a iniziare dal "carburante" che introduciamo nell'organismo sotto forma di alimenti. È indispensabile iniziare a "scegliere" che cosa mangiare, senza farsi condizionare da proposte basate su combinazioni pericolose, come quelle dei fast food. È necessario recuperare come sana abitudine le regole della dieta mediterranea, fondata innanzitutto su pasti scanditi nella giornata e, principalmente, su una varietà di alimenti vegetali piuttosto che animali, quali i cereali integrali insieme ai legumi. "All'occasione e all'occorrenza" si può consumare pesce e pollame, sempre accompagnati da un'abbondante varietà di verdura – locale, fresca e stagionale – all'inizio e alla fine del pasto, sia cruda sia cotta. È altrettanto importante modulare la glicemia, in modo che non vada mai troppo su o troppo giù, alcalinizzare poco e frequentemente il nostro organismo, nonché indurre nel corso della giornata una cascata antiossidante trasversale. Tutto questo si può ottenere attraverso più spuntini al giorno a base di frutta, e controllando e riducendo l'assunzione di grassi (in quantità che non devono essere superiori al 30% dell'energia giornaliera); sono da preferire quelli saturi, animali e non, ed è sufficiente un cucchiaino di olio extra vergine di oliva a ogni pasto principale, insieme a frutta secca mangiata in piccole quantità nel corso della giornata.

Una corretta alimentazione fatta dei giusti abbinamenti non è però sufficiente per raggiungere un reale stato di benessere. Lo stile di vita si fonda anche e soprattutto su ciò che facciamo e pensiamo. Unire in maniera armonica corpo, mente ed emozioni determina il reale benessere psicofisico, e una giusta e regolare attività motoria diventa un elemento fondante di tale unione. Ecco, finalmente, un mezzo per guidarci nel percorso verso lo star bene: il libro di Gennaro Setola, ideatore del metodo BodyFly, che, pagina dopo pagina, permette al suo lettore di acquisire una piena consapevolezza corporea e mentale. Il metodo BodyFly proposto dall'autore nasce dalla complementarità di due mondi: quello orientale, del quale riprende il gusto della lentezza e dell'attesa, e quello occidentale, che fonda la sua ricerca nella perfezione del movimento. Ecco il motivo per il quale il metodo BodyFly può essere la carta vincente nell'affrontare i quotidiani episodi di "stress", inteso come quel complesso meccanismo fisiologico di risposta agli *stressors*, ossia gli stimoli di varia natura che agiscono perturbando il nostro fragile equilibrio. È impossibile estraniarsi dal mondo in cui viviamo, fatto di richieste incalzanti a qualsiasi età. Ecco allora che riuscire a trovare la "bussola" per orientarsi nel nostro "labirinto" quotidiano è il frutto di una raggiunta consapevolezza di ciò che cerchiamo.

Mauro Mario Mariani²

²Medico chirurgo, specialista in angiologia e "mangiologo". Collabora come esperto di nutrizione a diversi programmi Rai ed è autore del libro *Il Tao dell'alimentazione* (Capponi Editore, 2015).

PREMESSA

In una realtà fatta di rapporti virtuali che si dividono tra un pc e uno smartphone si è indebolito sempre più un aspetto fondamentale della relazione tra individui: il contatto “dinamico” ossia quella parte autentica del cosiddetto linguaggio corporeo, attraverso la quale tutte le persone, non esclusi i manager e i loro team, interagiscono e si emozionano. Non ce ne rendiamo conto, ma questo avviene perché il ruolo del nostro corpo nella comunicazione è sempre più *ridotto*. È vero che le cosiddette nuove tecnologie hanno reso più semplice il lavoro e hanno ridotto le distanze tra gli individui, ma è altrettanto vero che il diffuso, se non esclusivo, uso della posta elettronica e di messaggi di vario tipo rende “incompleta” la comunicazione. In pratica, negli ultimi anni sono scomparsi dall’orizzonte i timbri vocali, le intonazioni, le pause e tutta quella gestualità corporea che caratterizza l’aspetto non verbale della comunicazione.

Di conseguenza, la figura del manager sta perdendo in carisma e in autorevolezza, nel contesto sia personale sia professionale. Se l’autenticità del dialogo e della relazione sono, di fatto, alterate, risultano compromesse quelle dinamiche del rapporto comunicativo che si instaurano e si attivano in maniera immediata, quando due o più persone si trovano l’una di fronte all’altra e interagiscono guardandosi negli occhi. Si potrebbe obiettare che ci sono ben altri mezzi per comunicare senza ricorrere esclusivamente a un’e-mail: che dire, per esempio, di una videoconferenza? Ebbene, il contatto visivo c’è ma è mediato da un telecamera, e questo non basta a colmare la distanza tra gli interlocutori. E quando c’è distanza fisica l’energia vitale del corpo, il carisma, la vitalità e il sorriso non “circolano” e non coinvolgono attivamente le persone alla stessa maniera di un incontro “dal vivo”. Se queste considerazioni non corrispondessero alla verità, teatri e palacongressi sarebbero del tutto deserti. Domandiamoci quali siano i reali motivi per i quali le persone vanno a vedere e ad ascoltare dal vivo il loro attore o artista preferito. Perché lo fanno? Eppure potrebbero tranquillamente godersi lo stesso spettacolo alla televisione, comodamente seduti nel proprio divano, oppure vederlo con calma dopo, davanti al monitor di un pc. Per quale motivo il Modena Park 2017, evento con cui Vasco Rossi ha celebrato 40 anni di carriera, ha battuto un primato mondiale, registrando un *sold-out* di 225.173 biglietti venduti? Non c’era nulla che impedisse a tutta quella gente di ascoltare le canzoni del loro idolo con un lettore mp3 oppure su YouTube. E ancora, qual è il motivo per cui le aule degli esperti di crescita personale sono sempre così affollate? La risposta è semplice: il nostro corpo è *magico*.

Il tuo corpo è magico!

È magico perché è il principale strumento di comunicazione, di cui tu possa disporre e, in quanto tale, va allenato, rispettato e valorizzato. È un veicolo che può emozionare gli altri attraverso il movimento, il suono delle parole, gli sguardi e persino gli odori: tutti dettagli che non sono percepiti dalla nostra parte cosciente ma che hanno un grande impatto sul nostro inconscio, al punto di farci sentire attratti o addirittura innamorati da una persona piuttosto che riluttanti e scettici nei suoi confronti.

IL METODO BODYFLY: MENTE E CORPO IN ARMONIA

*Grazie al BodyFly, è il corpo
a comunicare per me!*

Come sai bene, viviamo in una società più attenta che nel passato al biologico e alla tematiche ecologiche. Avere un corpo energico, prestante e radioso ha senz'altro un valore inestimabile rispetto al possesso di una "supercar" che, tra l'altro, inquina e contribuisce al deterioramento degli ecosistemi del nostro pianeta.

In un simile contesto, il manager sano *in corpore sano* è una figura che influenza positivamente l'ambiente che lo circonda e rappresenta un buon esempio e un modello per i propri figli, ma anche per i suoi collaboratori, soci e colleghi, senza dimenticare le generazioni future.

Queste riflessioni mi hanno portato a creare – diversi anni or sono, in seguito a un trauma fisico molto doloroso – un'arte olistica che ho chiamato *BodyFly*[®]. È una tecnica che pone il corpo al centro della comunicazione "non verbale", considerata nei suoi aspetti fisici, mentali, emotivi ed energetici. Grazie a essa, il manager recupera fiducia in se stesso e consenso; recupera, in definitiva, la propria leadership!

Il movimento consapevole al centro della disciplina *BodyFly*, crea nel cervello nuovi percorsi neurologici, che contribuiscono a trasformare stress e stati d'animo indesiderati in occasioni di crescita e miglioramento personali. Le sue sequenze prevedono movimenti eleganti, raffinati e armonici, che attivano la corteccia prefrontale (spesso definita "cervello esecutivo"), ossia quell'area del cervello coinvolta nei nostri comportamenti più complessi, tra cui l'espressione della personalità, la presa delle decisioni e la condotta sociale. La tecnica influisce quindi in misura rilevante sull'identità corporea, sull'adozione di nuovi comportamenti, sulla resilienza e sui processi decisionali. La corretta postura richiesta, la gestione dello spazio e, infine, l'armonia della gestualità che fa parte della tecnica risiedono nel processo di trasformazione efficace e duratura. Un *must* per il *manager sano* che desidera un *corpore sano*!

Con la pratica del *BodyFly* vivo ogni giorno un dialogo interiore intenso e consapevole con il mio corpo, con la mia mente, con le mie emozioni, con il mio respiro; ogni giorno mi porta a una maggior percezione della mia identità, della mia *mission* e dei miei ruoli di maestro, imprenditore, coach e uomo di famiglia.

Ho imparato a comunicare con me stesso e a rapportarmi con il mondo esterno; sono diventato un manager sano *in corpore sano*, e lascio che sia quest'ultimo a parlare per me. Quando ricorro alla comunicazione verbale le mie parole sono rafforzate da un linguaggio corporeo appropriato e congruente con il mio messaggio e con me stesso, ed ecco che la platea resta incantata e intimamente coinvolta. Il mio sguardo arriva diretto a quello dei miei allievi, dei miei collaboratori, dei miei clienti.

Qualcuno lo chiama carisma, qualcun altro fortuna, ma preferisco dire semplicemente che ho imparato a conoscere e ad ascoltare il mio corpo, a gestirne le emozioni e a relazionarmi in maniera intima e profonda con le sue esigenze. Ho acquisito così una migliore gestione del mio corpo all'interno dello spazio e del tempo, una maggior empatia nei confronti delle persone, migliori autorevolezza e carisma nel rapporto con i miei allievi e, infine, maggiore affinità con collaboratori e clienti.

PERCHÉ “MANAGER SANO IN CORPORE SANO”?

Mens sana in corpore sano – la celebre locuzione latina che possiamo leggere nelle *Satire* (X, 356) del poeta Giovenale – evoca l’idea di un benessere mentale legato a un corpo efficiente e in salute. Questa frase mi accompagna da sempre nella mia vita, fino a diventare la matrice dei miei pensieri quotidiani.

Domandati se anche tu vuoi essere

- il risultato vincente del *tuo* prodotto, vale a dire di te stesso;
- un modello di eccellenza *nel brand positioning*;
- un valido esempio per le generazioni future;
- una guida responsabile per gli altri;
- l’artefice di scelte consapevoli;
- un manager sano, carismatico e persuasivo;
- un genitore attento e presente;
- un marito o un amante eccellente.

Se la tua risposta è sì, ti invito a leggere fino in fondo questo libro. Imparerai a gestire bene il tuo corpo e a offrirti i tempi e gli spazi necessari alla tua salute, e scoprirai come decodificare i messaggi che ti invia continuamente.

Immagino che, a questo punto, la tua mente si stia affollando di pensieri depotenzianti e di frasi suggerite dal tuo inconscio, frasi del tipo “Ho qualche chilo di troppo, ma sarebbe una fatica perderli” oppure “Adesso non è proprio il momento” o, magari, “Penso che per me sia impossibile praticare il BodyFly”, “Ormai non ho più l’età giusta”, “Senza fretta. Per queste cose c’è sempre tempo”.

Ebbene, sappi che a parlare sono le tue *convinzioni limitanti*, che non ti permettono di esprimere liberamente il tuo innato potenziale. La prima cosa da fare è trasformarle in *convinzioni potenzianti*.

Il processo di trasformazione dipenderà da quanto tempo la tua mente è influenzata da credenze limitanti, ma per avere successo è necessario che sia scelto e messo in atto da te. Soltanto ed esclusivamente da te.

Ogni scusa che trovi per rimandare un impegno è il frutto di una convinzione limitante!

Tra l’altro, esistono non poche convinzioni limitanti camuffate da convinzioni potenzianti. Sono tra le più difficili da sostituire, perché sono legate all’identità di una persona. Per esempio, considera le seguenti affermazioni:

- “Sono già un professionista affermato. Avrò anche qualche chilo di troppo, ma tutti mi stimano”;
- “Sono la proprietaria di un centro estetico e di benessere, quindi la mia forma fisica è già perfetta”.

Si tratta di convinzioni tipiche di quelle persone che pensano di meritare la stima degli altri perché è sufficiente *essere nell’apparire* invece di *essere nel fare*. La mia professione di coach mi ha permesso di assistere a scene in cui imprenditori “arrivati” trattavano con sufficienza i propri collaboratori; ho visto professionisti che, convinti del proprio stato di salute, ingurgitavano cibi e alcolici senza ritegno e senza alcun rispetto per

il proprio corpo; ho visto colleghi che, rivolgendosi al pubblico, restavano concentrati su se stessi con arroganza, invece di rivolgere la propria attenzione sugli astanti, in evidente difficoltà nel seguirli.

A questo proposito, ti chiedo se saresti disposto a farti prescrivere un programma alimentare da un dietologo in evidente sovrappeso. È della massima importanza riconoscere che, al di fuori del proprio io e dalla convinzione di ciò che ognuno crede di essere, esiste un mondo reale e del tutto differente da come lo percepiamo, un mondo fatto di persone che ci osservano e interagiscono con noi. Possono essere i nostri dipendenti oppure i nostri collaboratori, i nostri familiari o i nostri clienti, ma hanno una cosa in comune: talvolta non dicono ciò che pensano per timore di perdere qualcosa (per esempio, il lavoro) oppure di ferirci o, peggio ancora, di essere giudicati. Tuttavia, ci osservano e notano le nostre incongruenze. Prendono atto che non siamo in *armonia con noi stessi* e che manchiamo di autorevolezza. Notano anche che non c'è coerenza fra ciò che le nostre parole dicono e ciò che il nostro linguaggio corporeo esprime. E le nostre paure, le nostre convinzioni depotenzianti e i nostri *falsi pensieri potenzianti* sono strettamente legati al nostro io (fisico e psichico), alla gestualità, agli sguardi, al respiro e allo stato d'animo.

E tutto questo viene comunicato all'esterno, in maniera inconscia. “Siamo animali ma lo abbiamo dimenticato”, scrive la coach Cristiana Isabella Vignoli nel suo libro *Vinci lo stress in quattro step*, aggiungendo: “Siamo animali sociali in costante interazione con altri animali sociali e i nostri corpi si parlano. Poi, il corpo parla con il nostro subconscio e, quando il messaggio finalmente giunge alla parte cosciente, a quel punto, siamo già nello stress, siamo già schiavi di pensieri demotivanti e limitanti”.

Grazie al BodyFly, passo dopo passo, molti manager hanno imparato a raggiungere uno stato di forma mentale e fisica eccellente. Hanno imparato ad adoperare il proprio corpo come uno strumento di comunicazione, ad ascoltarlo quando a sua volta comunica, chiede oppure implora. Hanno imparato a gestirlo nell'ambito spazio-temporale, affinché possa comunicare con armonia, autorevolezza e coerenza ciò che le parole intendono esprimere. Anche tu, se vorrai, potrai imparare a trovare un equilibrio tra la mente, il corpo e lo spirito per diventare il manager di te stesso: un manager sano *in corpore sano*. Scoprirai che il tuo corpo vale più di tutti i beni che già possiedi, perché è lo strumento principale di crescita evolutiva, di affermazione del sé e di trasformazione efficace.

Non sarai solo. Ti guiderò io e sarò il tuo coach personale. A te spetta solo fare il primo passo! Seguimi, ti condurrò per mano in una nuova avventura della tua vita. Scoprirai come migliorare la tua salute, la tua postura, le tue abilità fisiche, mentali e imprenditoriali, e apprendrai le proprietà del linguaggio corporeo che ti renderanno una persona unica e coinvolgente.

Capitolo 1

IL MANAGER SANO

IL CORPO È LO STRUMENTO ESSENZIALE PER UN MANAGER VINCENTE

Il tuo corpo è un biglietto da visita!

Qualche manager un po' pigro, fumatore e, magari, anche in sovrappeso potrebbe trovare questa mia affermazione un po' esagerata o addirittura del tutto insensata. Niente di più lontano dal vero: agire sul proprio corpo significa assumere abitudini corrette e ristabilire le funzioni sociali che il ruolo di manager esplicita. In altre parole, significa accrescere la propria leadership.

Non trascurare il fatto che, prima di altra ogni cosa, ognuno di noi è *manager di se stesso*. Come tale, rappresenta il prodotto di ciò che decide di essere e del suo senso della propria identità personale e professionale. In questo momento storico di grandi trasformazioni, possedere un'auto di lusso oppure essere il dirigente di una multinazionale non significa automaticamente valorizzare il proprio *personal brand* ed essere riconosciuto come un'eccellenza degna di ammirazione e di emulazione.

Per assicurarti una posizione di prestigio economico e sociale è necessario essere dotato della dovuta "motiv-azione" e di un sistema consolidato di *valori* e di *convinzioni*, ma è veramente indispensabile che tu rafforzi la tua identità esibendo un biglietto da visita unico, originale e che ti rispecchi autenticamente:

il tuo corpo!

Armonico, tonico, flessibile e reattivo, il tuo corpo deve comunicare una piena coerenza fra il dire e il fare, fra il dire e l'essere, tra il pensiero e l'azione. Soltanto rispettandolo e amandolo potrai chiedergli il suo sostegno nei momenti critici e potrai trasformare, grazie a esso, ogni momento di difficoltà in una vera occasione di successo e di crescita evolutiva.

Oggi avere un fisico atletico e scattante è sinonimo di equilibrio, di coerenza nelle proprie scelte di vita, nonché di proporzione fra il tempo dedicato al lavoro e quello riservato al proprio benessere psicofisico.

A costo di ripetermi, è sinonimo di congruenza tra ciò che dici, ciò che fai e, infine, ciò che hai deciso di essere.

Il tuo corpo è anche l'*amico fidato* che ti accompagnerà fino all'ultimo istante nel tuo viaggio verso la conoscenza e, se lo rispetterai, lo curerai e lo preserverai, ti guiderà lungo le mille esperienze, talvolta rocambolesche, che la vita ti riserverà. Sarà sufficiente ascoltarlo e imparare a decifrare i suoi messaggi e a comunicare con lui.

MANAGER SANO SI DIVENTA!

Nell'immaginario collettivo il manager viene visto come un dirigente o un "capo" che si occupa di numeri, di analisi di bilancio, di gestione del personale. Più genericamente, controlla dati e supervisiona l'attività delle

persone che dipendono da lui. Tuttavia, nell'effettiva pratica della vita reale, il manager è soprattutto la figura che gestisce progettualità e risolve conflitti e situazioni complesse, negozia accordi sia con i clienti dell'azienda sia con il proprio team, guidando quest'ultimo nell'esecuzione di progetti.

La parola chiave è "guidare". La parola *manager* ha una storia interessante: è nata in Inghilterra intorno al 1580, per influenza del francese *manège*, ma soprattutto dell'italiano *maneggiare*, derivato dall'espressione latina *manus agere* ("condurre con la mano", ossia guidare un animale stando davanti a lui). All'inizio la parola si riferiva soprattutto al campo dell'equitazione, ma in seguito il suo significato si è allargato ad altri ambiti, entrando nel mondo del business intorno agli inizi del XVIII secolo. Con questo significato specifico "manager" è chi guida gli altri.

A questo punto domandati come potresti assumerti la *responsabilità* di guidare altre persone senza *prenderti cura di te stesso* in primo luogo. Come potresti riuscirci, senza prima imparare a guidare te stesso con *autodisciplina, volontà, impegno e costanza*?

Diventare un manager sano *in corpore sano* significa innanzitutto vivere un percorso di conoscenza profonda di se stesso. Certo, significa affrontare momenti di sconforto, cadute e, addirittura, fallimenti, ma ci sono anche grandi occasioni di riscatto e di trionfo, se sarai motivato dalla voglia di darti da fare per ricavare il massimo rendimento dagli eventi in cui sarai coinvolto.

Credi che sia impossibile? Ti sbagli: tutte le risorse di cui hai bisogno sono già dentro te e potrai sfruttarle con determinazione a tuo piacere, una volta che avrai raggiunto la giusta consapevolezza. Sei tu il miglior manager di te stesso!

Fra tutte le risorse alle quali puoi attingere, la più importante è proprio il tuo corpo, il tuo migliore alleato per fare il primo passo verso una trasformazione decisiva che ti farà tagliare traguardi meravigliosi, e non è un caso se ricorro a questa immagine. Pensaci: la maratona è una perfetta metafora della vita, in quanto inizia con un primo passo, al quale seguono migliaia di altri passi alternati e decisi, costanti, scanditi dal tempo, dal ritmo, dall'intensità del respiro, dal dialogo interiore e, soprattutto, dalla connessione indissolubile tra mente e corpo.

Durante il proprio naturale percorso di vita, ognuno di noi si trova a dover gestire se stesso seguendo i propri impegni, le proprie finanze, i propri obiettivi, le relazioni sociali e la salute. Per eccellere e diventare un faro e una guida, ossia un manager sano dal corpo sano, dovrai metterti alla prova di continuo, rischiando anche di cadere, per poi rialzarti più forte di prima. Come vedrai, l'integrità psicofisica ed energetica assicurata dalla tecnica del BodyFly ti aiuterà ad affrontare nuove sfide nel tuo viaggio di trasformazione verso la felicità, la salute e un giusto equilibrio relazionale con familiari, collaboratori e clienti. Instaurerai con loro rapporti di completa empatia, frutto di un'armonica comunicazione verbale e gestuale, che persuaderà le persone a fidarsi di te e a eleggerti "maestro", per lasciarsi guidare perfino nelle situazioni più complicate.

IL MANAGER SANO È UOMO O DONNA?

Essere un manager sano non è una questione di sesso, bensì di scelta consapevole, di maturità intellettuale, di pensiero positivo e di propensione al cambiamento. Tuttavia, gli anni di esperienza che ho maturato come maestro, imprenditore e coach, hanno più volte confermato quanto sto per dichiarare apertamente: "La medaglia d'oro è tutta al femminile".

Rispetto a una donna, un uomo gode ancora di una posizione relativamente più agevole, soprattutto quando si tratta di organizzare il proprio tempo e di viaggiare oppure di partecipare a corsi di allenamento

fisico-mentale e di crescita personale. Ciononostante, le tante virtù insite, per così dire, nel Dna femminile fanno potenzialmente di una donna la vera manager sana, indipendentemente dal fatto che si riconosca o meno nei tradizionali ruoli di moglie, di madre e di “regina” della casa.

La donna che, senza rinunciare alle sue competenze, desidera valorizzare la propria femminilità e gestire le priorità comunicando con disinvoltura ed eleganza ha tutti i requisiti per dedicarsi con passione all’arte del BodyFly e scoprirà di aver trovato un prezioso strumento prendersi cura di sé nel tempo.

A ogni modo, uomo o donna che tu sia, avere in mano questo libro significa che per te *adesso* è il momento giusto per decidere di cambiare e dimostrare a te stesso di essere pronto ad accettare una sfida, a metterti in gioco per riprender quello che, per una ragione o per un’altra, hai lasciato andare: l’*armonia* fra corpo, mente e spirito.

È POSSIBILE ANCHE PER TE!

Per iniziare il percorso che ti porterà a diventare il manager di te stesso, ti porrò una serie di domande alle quali ti consiglio di rispondere di pancia, ossia senza pensarci troppo. Per facilitarti il lavoro troverai alcune righe compilative dopo ogni domanda, che potrai utilizzare per prendere appunti. Tuttavia, il mio consiglio è procurarti un quaderno che dedicherai esclusivamente a questo lavoro; in questo modo avrai a tua disposizione più spazio per scrivere le tue risposte e per pianificare le tue azioni. Mi raccomando: non sceglierlo a caso. Procurati il meglio che puoi e che, soprattutto, ti piaccia: sarà il tuo “quaderno del manager sano *in corpore sano*” e lo potrai consultare ogni volta che vorrai o ne avrai bisogno.

Un ultimo consiglio che presto potrai mettere in pratica: affronta il tuo percorso come se volessi aiutare la persona alla quale vuoi più bene, e che ha bisogno del tuo aiuto, del tuo consiglio e della tua guida. Guardati allo specchio con lo stesso amore che provi per i tuoi figli, per il tuo partner e per i tuoi genitori. Solo in questo modo potrai veramente aiutarti e diventare ciò che vuoi essere; solo in questa maniera diventerai un manager sano *in corpore sano*!

CHI È OGGI IL MANAGER SANO IN CORPORE SANO?

*“Se non sei capace di prendere decisioni per te stesso,
gli altri le prenderanno per te e vivrai una vita in catene.”*

Stephen Litteword

Il manager sano è una persona che ha la volontà di trasformarsi nel manager di se stesso ed è pronta a fare scelte coraggiose e consapevoli, finalizzate al miglioramento personale e professionale. È un visionario, una persona che sogna a occhi aperti e che ha voglia di iniziare una vita unica. Il manager sano potresti essere proprio tu, a partire dal momento in cui sceglierai di mettere in pratica gli insegnamenti di questo libro.

Si diventa un manager sano nel momento in cui si sceglie di

- valorizzare il proprio *personal brand* attraverso la salute del corpo;
- esortare le generazioni future con il proprio buon esempio;
- potenziare il modo di pensare, muoversi e decidere;

- essere resiliente e propositivo davanti agli eventi;
- comunicare con tutto se stesso anche senza ricorrere alle parole;
- emozionare l'interlocutore attraverso il respiro, il cuore e il sorriso;
- creare nuovi percorsi neurologici attraverso un movimento consapevole.

Il manager sano si assume l'impegno doveroso di coltivare quotidianamente il proprio stato di benessere psicofisico ed energetico in modo da essere prontamente reattivo nelle sue scelte personali e professionali, nelle azioni quotidiane e nelle decisioni volte a superare gli schemi rigidi, usuali e limitanti ai quali siamo abituati.

Prova a rispondere alle seguenti domande.

- Un manager può guidare gli altri senza prendersi cura della propria persona?
- Di cosa ha bisogno un manager affinché il suo comportamento sia ecologico per se stesso e per gli altri?
- Quanto è importante per un manager essere in perfetta forma psico-fisica?

INIZIA A ROMPERE GLI SCHEMI

Negli anni Cinquanta un'opinione diffusa, sosteneva che un essere umano, con la sua struttura corporea, era incapace di percorrere in meno di quattro minuti una distanza pari a un miglio (1,60934 chilometri). Questa convinzione condizionò inevitabilmente tutti gli atleti del periodo, limitandoli "mentalmente" a non oltrepassare "fisicamente" il limite decretato dagli scienziati.

A rompere lo "schema" fu Roger Bannister, uno studente inglese di medicina. A differenza degli altri atleti che seguivano gli allenamenti a schema "rigido" imposti dalle federazioni del tempo, decise di ritirarsi sulle montagne della Scozia per tentare qualcosa d'insolito rispetto al programma ordinario, ossia il cosiddetto *interval training*, un allenamento composto di fasi di corsa a intensità elevata seguite da fasi a intensità minore. Bannister era assolutamente convinto di poter dimostrare che, con un duro allenamento, avrebbe potuto superare le barriere mentali e fisiche senza lasciarsi condizionare dai limiti perentori imposti da quella convinzione limitante. Nel 1954, questo ragazzo di 25 anni alto un metro e 90 centimetri, che correva senza calzini per alleggerire il peso sulle gambe, riuscì a completare il miglio in tre minuti e 59 secondi, rompendo

idealmente tutti gli schemi legati alle convinzioni limitanti. Dopo aver infranto le regole con il suo record, molti altri atleti riuscirono a correre un miglio in meno di quattro minuti.

Bannister dichiarò in un'intervista rilasciata al quotidiano *La Repubblica* il 5 maggio 2014: “Tutti erano convinti che fisiologicamente un uomo non ce la potesse fare. Ma io studiavo neurologia e sapevo che per andare al di là, l'organo più importante è il cervello”.

La sua impresa è pertanto un ottimo esempio per il manager sano, che crede fermamente in ciò che fa e guarda al risultato concreto in una prospettiva che va oltre i limiti condizionanti che gli altri possono imporre con le proprie convinzioni.

Esercizio: le tue convinzioni limitanti

- Che cosa ti ha insegnato la storia di Roger Bannister?

- Come reagisci davanti alle difficoltà?

- In azienda, sul lavoro ti comporti da manager sano?

- E in famiglia?

CONVINZIONI E OPPORTUNITÀ

“Le nostre convinzioni possono plasmare, influenzare o perfino stabilire il nostro grado di intelligenza, di salute, di relazioni, di creatività, addirittura il nostro grado di felicità e di successo personale.”

Robert Dilts

Tra poco inizierò a raccontarti come un incidente stradale abbia influito sulla mia vita e sulle mie scelte. Per ora mi limiterò a dirti che la “molla” che mi spinse a reagire alle difficoltà nelle quali mi trovavo fu proprio una convinzione nella quale credevo fermamente: volevo ristabilirmi, a qualsiasi costo!

Al centro della nostra esistenza, e collegate strettamente agli imprescindibili valori nei quali crediamo, le convinzioni sono quei “fili” che muovono le decisioni, in particolare quelle che offrono la possibilità di scegliere di diventare la persona che abbiamo deciso di essere.

Per usare una metafora, le convinzioni sono il centro del nostro *corpo olistico*, ossia il punto di equilibrio della *scelta consapevole* tra il *fare* e il *non fare*.

Non è un caso che esse determiniamo i nostri comportamenti, il nostro stato d’animo, il tenore delle nostre relazioni, l’intimo dei nostri pensieri, l’essenza stessa della nostra spiritualità. Radicate nella nostra mente, sono il nostro senso di certezza, ossia ciò in cui crediamo veramente, eppure, per una specie di paradosso, non corrispondono alla realtà assoluta.

Sono frutto dell’esperienza soggettiva e di ciò che ereditiamo dai nostri genitori, dall’ambiente in cui viviamo e del modo in cui, come si suole dire, “ce la raccontiamo”.

Per questo motivo, le nostre convinzioni, potenzianti o limitanti che siano, possono cambiare per sempre il punto di vista dal quale guardiamo la nostra vita.

Torniamo al mio incidente: se non fossi stato convinto fino in fondo che la scelta di reagire sarebbe stata la cosa migliore da fare, molto probabilmente oggi non sarei qui ad accompagnarti in questo singolare viaggio che hai deciso di intraprendere iniziando a leggere questo libro. Tale viaggio è in realtà il frutto di un tuo ragionamento basato su una convinzione potenziante (“Voglio diventare migliore”), che ti ha portato a prendere la decisione di diventare un manager sano *in corpore sano!*

Certo, esiste la possibilità che tu abbia scelto di lasciar perdere tutto fin dall’inizio. Chissà, forse ti mette a disagio l’idea di dover affrontare i fantasmi del tuo passato; oppure sei convinto, nel profondo, che adottare lo stile di vita proposto da questo libro ti porterebbe in un territorio inesplorato e molto, troppo diverso da ciò che ti è familiare e ti dà sicurezza e certezze (la cosiddetta zona di comfort). E’ certamente possibile, e la scelta dipende esclusivamente da te, ma ti chiedo soltanto di provare a seguirmi fino alla fine di questo capitolo prima di abbandonare la partita. Che tu decida di andare avanti o di rinunciare, farai comunque una scelta consapevole, dettata probabilmente da una convinzione a cui avrai prestato ascolto.

Ti sembra strano? Non lo è. Devi sapere che nella parte più intima della nostra mente si svolge in continuazione un vero e proprio *dialogo interiore*, nel quale non facciamo altro che ripetere costantemente le nostre convinzioni potenzianti oppure limitanti e, come risultato di quel continuo dialogo con noi stessi, le nostre convinzioni si radicano nei nostri pensieri, condizionando le scelte che crediamo di fare in assoluta libertà. È evidente che, continuando a ripetere a te stesso frasi come “Non posso farcela” oppure “Non ne sono capace”, “Non ho più l’età” e “Essere in forma non serve a niente”, riuscirai soltanto a creare in te l’assoluta convinzione che tutto ciò sia vero. Il mio consiglio è di aprirti a nuove esperienze, partendo dalla differenza che c’è tra una convinzione potenziante e una limitante: molto semplicemente, il *risultato* al quale porta.

Trasforma le tue convinzioni

Voglio proporti un esempio per farti vedere come trasformare in soli tre passaggi la probabile convinzione che ti impedisce di andare in direzione di uno stile di vita diverso da quello che segui attualmente.

Ipotizziamo che la tua convinzione limitante sia la seguente: