

MENTAL INFUSION



MS

MASSIMILIANO SPINI

©Copyright 2023 - Massimiliano Spini. Tutti i diritti riservati.

L'acquisto del presente prodotto non conferisce il diritto di riprodurre integralmente o parzialmente il contenuto senza il consenso scritto del Titolare del Copyright.

MS

**IL PASSO PIÙ
IMPORTANTE
DEL TUO VIAGGIO
È QUELLO
CHE STAI FACENDO
IN QUESTO MOMENTO.**



MS

GIORNO 1

*Come si corre un'ultramaratona?
Un passo alla volta,
un metro alla volta,
un chilometro alla volta.*

GIORNO 01

Che il viaggio sia lungo decine di chilometri oppure pochi metri, abbiamo un solo modo per condurlo: facendo un passo alla volta. Fare un passo alla volta significa focalizzarsi solo ed esclusivamente su ciò che stiamo facendo ora, in questo istante.

Concentrarsi sul momento presente è importante perché ci consente di apprezzare e goderci ogni attimo che viviamo. Ci aiuta ad essere consapevoli delle nostre esperienze. Questo ci rende più resilienti di fronte alle difficoltà e ci consente di conquistare una mentalità orientata alla soluzione, invece di rimuginare sul passato o preoccuparci del futuro. In breve, essere presenti ci aiuta a vivere una vita più ricca e appagante.

La consapevolezza aiuta a portare la nostra

attenzione sul qui e ora, il che ci aiuta a rimanere nel momento e ad apprezzare ciò che sta accadendo. Aiuta a ridurre la tendenza a soffermarsi su pensieri negativi, aumentando il nostro benessere e la nostra felicità. Inoltre, ci permette di essere più in sintonia con le nostre emozioni, i nostri pensieri e il nostro corpo, il che ci aiuta a prendere decisioni migliori e a vivere uno stile di vita più sano.

Durante il giorno fai pause regolari in cui fai respiri profondi o semplicemente presti attenzione a ciò che ti circonda. Valuta di intraprendere attività come lo yoga, la meditazione o la scrittura quotidiana di un diario. Fai regolarmente passeggiate all'aperto, siediti nella natura e goditi il paesaggio, prenditi momenti in cui elimini ogni possibile fonte di distrazione. Ritrova un'alimentazione consapevole, in cui presti attenzione al gusto, all'odore e alla consistenza

del cibo. Considera questi momenti e queste attività come delle priorità a cui dedicare la massima attenzione, in pochissimo tempo ne percepirai gli immensi benefici.

MS

**BOX
01**

**IO SONO PRESENZA.
IO SONO CONSAPEVOLEZZA.
IO FACCIO UN PASSO ALLA VOLTA.**

MS

GIORNO 2

Il tuo prossimo passo.

GIORNO 02

Quando ci sentiamo soli, immersi nel buio della notte, c'è una cosa che possiamo fare per sentirci meglio: fare come un Ultra Runner e accendere la lampada frontale, la piccola fonte di luce posizionata sulla fronte che proietta un raggio luminoso. Concentrati solo ed esclusivamente sul piccolo cerchio di luce di fronte a te. Quella piccola zona illuminata ti permette di vedere dove appoggiare il piede per il tuo prossimo passo. Non serve altro. È inutile pensare a cosa troverai tra dieci chilometri o tra due ore, focalizzati sul prossimo passo, quando l'avrai compiuto concentrati sul passo successivo, così facendo continuerai il tuo incedere verso il traguardo.

Pensare troppo al futuro può causare ansia, stress e pensieri negativi. Può anche interferire con l'apprezzamento del momento presente e

può portare a una sensazione generale di infelicità. In definitiva, è importante concentrarsi sul presente e su cosa puoi fare ora per creare un futuro migliore. Ciò può includere la pianificazione e la definizione di obiettivi, ma è anche importante rimanere radicati nel presente e godersi il viaggio.

Avere ansia e stress in relazione al futuro può farci sentire sopraffatti, ma ci sono dei passaggi che possiamo intraprendere per riguadagnare il controllo. Uno dei modi migliori è praticare la consapevolezza ed essere presenti nel momento.

Ciò significa prestare attenzione ai nostri sensi e a ciò che stiamo provando e sperimentando in questo momento. Invece di preoccuparti del futuro, cerca di concentrarti su ciò che ti circonda e sul compito da svolgere. In altre parole: concentrati sul passo che stai facendo ora.

Un altro modo per ridurre lo stress e le preoccupazioni per il futuro è impegnarsi in attività che ti danno piacere. Che si tratti di ascoltare musica, leggere un libro o praticare un hobby, fare qualcosa che ti piace può aiutarti a distogliere la mente dal futuro e darti gioia nel presente.



**BOX
02**

**IO SONO QUESTO MOMENTO.
IO SONO CONCENTRAZIONE.
IO SONO ATTENZIONE.**

MS

GIORNO 3

Preparati al meglio e aspettati il peggio.

GIORNO 03

Durante un'ultramaratona, così come nella vita, non possiamo permetterci di sprecare le nostre energie. Quando siamo in procinto di partire per il nostro viaggio non ha senso spendere energie preoccupandoci del fatto che possa piovere o meno. La cosa migliore da fare è dotarci dell'attrezzatura adeguata in modo da farci trovare pronti in caso di maltempo.

Concentrarsi su ciò che possiamo controllare è importante perché ci consente di dirigere la nostra attenzione e la nostra energia verso questioni e compiti che possiamo effettivamente influenzare e cambiare. Ci aiuta a rimanere concentrati sui problemi che possiamo realmente risolvere e sulle azioni che possiamo intraprendere, piuttosto che soffermarci su questioni al di fuori del nostro controllo. Così

facendo riduciamo lo stress, aumentiamo la soddisfazione, eliminiamo le perdite di tempo e trasmettiamo alle persone intorno a noi maggiore tranquillità. Inoltre, ci permette di migliorare il senso di autoefficacia e conquistare un maggior controllo sulla nostra vita.

Sviluppare e mantenere l'autodisciplina è essenziale per il successo nella vita. Implica imparare a controllare i propri impulsi, distrazioni ed emozioni, creare e seguire routine e abitudini, sforzarsi di raggiungere obiettivi. L'autodisciplina può aiutarci a rimanere concentrati e produttivi, ad acquisire maggiore fiducia in noi stessi migliorando la qualità della vita. Può anche aiutarci a ridurre lo stress, migliorare la salute fisica e quella mentale, aumentando il grado di soddisfazione. Inoltre, può aiutarci a sviluppare un maggiore autocontrollo e ad aumentare la forza di volontà.

Definisci obiettivi che siano specifici, attuabili, che siano sfidanti, ma che tu sia comunque confidente di poter raggiungere. Una volta che avrai una visione chiara di ciò che vuoi realizzare, sarà più facile spingerti ad agire.

Tieni traccia dei tuoi miglioramenti, implementa un sistema di monitoraggio per tracciare i tuoi progressi rispetto ai tuoi obiettivi. Fai qualcosa di semplice come, ad esempio, contrassegnare ogni attività completata su un calendario o su un'agenda.

Crea regole, stabilisci linee guida rigorose per aiutarti a rispettare i tuoi obiettivi. Qualche esempio: niente smartphone dopo le 21:00, leggere ogni giorno almeno 20 minuti, fare ogni giorno almeno 30 minuti di esercizio fisico, bere almeno 2 litri di acqua al giorno, meditare 10 minuti ogni giorno.



**BOX
03**

**IO SONO DISCIPLINA.
IO CAMBIO CIÒ CHE POSSO E VOGLIO CAMBIARE.
IO ACCETTO CIÒ CHE NON POSSO CAMBIARE.**

MS

GIORNO 4

*La cosa che più conta
è chi diventiamo durante il nostro viaggio.*

GIORNO 04

Non è importante che tu raggiunga o meno il traguardo. Ciò che importa davvero è la persona che diventi mentre cerchi di farlo.

Essere è più importante di fare, perché è il fondamento di tutto il resto. Essere rappresenta l'essenza di ciò che siamo, di ciò che pensiamo e di come viviamo. È da questo luogo dell'essere che abbiamo la capacità di agire e prendere decisioni che ci spingono nella direzione dei nostri obiettivi e desideri. Essere è il modo in cui ci connettiamo con il nostro io interiore, il nostro vero potenziale e l'universo che ci circonda. È il luogo in cui la nostra intuizione e la nostra saggezza vengono nutrite, così da creare una vita piena di amore, gioia e connessione. Essere è il fondamento di tutto ciò che facciamo ed è essenziale per vivere una vita con uno scopo e

che ci permette di realizzarci.

È importante comprendere l'equilibrio tra l'essere e il fare. Troppo "essere" può portare alla mancanza di azione e all'apatia, mentre troppo "fare" può portare al burnout e alla mancanza di soddisfazione. La chiave è trovare un equilibrio tra l'essere e il fare che ci permetta di andare avanti con energia ed entusiasmo. Ciò potrebbe comportare il prendersi del tempo per riposare, essere presenti e ascoltare le nostre intuizioni mantenendo la concentrazione e impegnandoci in attività che ci diano appagamento. L'equilibrio tra essere e fare ci permette di vivere una vita autentica e appagante.

Vivere con intenzione ci consente di essere consapevoli, sia nel nostro essere, sia nel nostro agire. L'intenzione alla base di un'azione è lo scopo o il risultato atteso dell'azione stessa. È

definito dall'individuo che esegue l'azione ed è la principale forza motrice dietro il suo comportamento. Agire con intenzione significa mantenere il focus, essere consapevoli di ciò che stiamo facendo e che le nostre azioni ci stanno portando dove vogliamo andare. Chiediti spesso: ciò che sto facendo mi avvicina o mi allontana dal mio obiettivo?



**BOX
04**

**IO SONO.
IO FACCIO.
IO OTTENGO IL RISULTATO.**

MS

GIORNO 5

Le persone straordinarie.

GIORNO 05

Le imprese straordinarie vengono portate a termine da persone straordinarie. Le persone straordinarie sono persone comuni che hanno deciso cosa è davvero importante per loro.

Prendere decisioni è importante per sentirci in controllo della nostra vita e muoverci verso il futuro che desideriamo. Le decisioni sono parte integrante della vita e ci aiutano a gestire le nostre risorse, fare progetti e raggiungere obiettivi. Le decisioni possono anche aiutarci a evitare potenziali problemi, oltre a consentirci di apportare cambiamenti positivi che possono portare a una maggiore soddisfazione e a un miglioramento del nostro benessere. Inoltre, prendere decisioni ci consente di assumerci la responsabilità delle nostre scelte e può aiutare a costruire la nostra autostima, migliorare la fiducia

in noi stessi e sviluppare le capacità di risoluzione dei problemi.

Decidere può essere difficile, è infatti importante comprendere tutti i fattori prima di prendere una decisione. È importante raccogliere quante più informazioni possibili, valutare la situazione e considerare le conseguenze. Prima di tutto valuta la natura della decisione e gli impatti che potrà avere. Ricorda che alcune decisioni non possono essere annullate e che certe decisioni, se prese in fretta, possono portare a rimpianti o creare conseguenze indesiderate. Valutare i potenziali esiti di una decisione può essere un modo utile per determinare la migliore linea d'azione ed evitare conseguenze negative.

Una volta presa una decisione, il passo successivo è creare un piano d'azione. Ciò può includere l'assegnazione di compiti ad altre

persone, la definizione di scadenze e la definizione di criteri per monitorare i progressi. È importante garantire che tutte le persone coinvolte nel processo decisionale comprendano il proprio ruolo nella realizzazione del piano d'azione e dispongano di tutte le risorse necessarie per farlo. Dopo che il piano d'azione è stato implementato, è importante valutarne l'efficacia e apportare le modifiche necessarie. Ciò può includere la raccolta di feedback, la misurazione dei progressi e la garanzia che tutti i soggetti coinvolti siano allineati con quanto deciso e con il piano d'azione implementato.



**BOX
05**

**IO SONO FIDUCIA.
IO DECIDO.
IO AGISCO.**

MS

GIORNO 6

Cosa e perché.

GIORNO 06

Ancora prima di decidere cosa vuoi assicurarti di avere ben chiaro perché lo vuoi.

Sapere perché vogliamo qualcosa è importante perché ci dà chiarezza e direzione nel perseguimento dei nostri obiettivi. Ci aiuta a mantenere la rotta e a mantenerci concentrati. Ci consente inoltre di valutare se i nostri obiettivi sono realistici e realizzabili. Sapere perché vogliamo qualcosa ci aiuta anche a trovare modi per ottenere ciò che desideriamo, poiché possiamo usare questa conoscenza per definire i nostri piani e le nostre strategie. Infine, ci consente di avere maggiore senso di scopo, rendendo i nostri obiettivi più gratificanti e allineati alla nostra vera essenza.

Trovare uno scopo può fornire una direzione,

aumentare la nostra motivazione e la nostra passione, può aiutarci a rimanere concentrati e aumenta la nostra soddisfazione generale. Può anche darci un senso di appagamento e di responsabilizzazione, oltre a fornire chiarezza su come andare avanti e affrontare ogni giorno rimanendo saldi nella nostra direzione. In definitiva, avere uno scopo può aiutarci a condurre una vita più ricca di significato.

Trovare uno scopo, a volte, non è un'attività semplice. Ad ogni modo ecco qualche suggerimento:

- Rifletti sui tuoi valori e sulle tue capacità;
- Visualizza il tipo di vita che vuoi vivere;
- Identifica le persone e le organizzazioni che sono in linea con i tuoi valori;
- Considera i modi per portare le tue capacità e la tua passione alle persone e alle

- organizzazioni che hai identificato;
- Agisci per concretizzare le idee che ti vengono in mente;
- Sperimenta, adattati e continua a cercare finché non trovi la strada giusta;
- Sii gentile con te e fidati del processo.

DECIDE

COMMIT

FOCUS

SUCCEED

**BOX
06**

IO SONO CHIAREZZA.
IO SONO DIREZIONE.
IO SONO ALLINEAMENTO.

MS

GIORNO 7

Disciplina = Libertà

GIORNO 07

La disciplina ti permette di agire sulla base delle tue decisioni. Ti permette di seguire la strada che tu hai tracciato, anche nei momenti in cui avrai voglia di fermarti o di ricorrere a una scorciatoia. Ecco perché disciplina equivale a libertà.

La disciplina è la chiave della libertà perché crea autocontrollo. L'autocontrollo ci consente di essere responsabili delle nostre decisioni, di stabilire dei limiti per noi stessi e di rispettarli. Esercitando l'autocontrollo, possiamo abbandonare le cattive abitudini, lavorare per i nostri obiettivi e raggiungere il livello di libertà che cerchiamo. Ci permette anche di prendere decisioni migliori, migliorare le nostre relazioni e diventare chi desideriamo essere.

Con la disciplina possiamo raggiungere la libertà.

La disciplina può avere molti effetti benefici e aiutarci ad avere successo nella vita. Può aiutarci a organizzarci, a stabilire le priorità delle attività e definire obiettivi raggiungibili. La disciplina può anche aiutarci a costruire il carattere insegnandoci la responsabilità e l'autosufficienza. Può aiutarci ad aumentare la motivazione, portando a risultati migliori in qualsiasi progetto. La disciplina può anche insegnarci a fare buone scelte rimanendo concentrati. Infine, la disciplina infonde un senso di fierezza e di scopo, portando a un più forte senso di autostima.

Stabilisci aspettative e obiettivi chiari: lo sviluppo di obiettivi chiari e misurabili ti dà qualcosa per cui lottare e con cui misurarti.

Crea una routine, in modo da aggiungere struttura alla tua giornata e aiutarti a mantenere la concentrazione sulle attività che devi portare a

termine.

Tieni traccia dei tuoi progressi, ti aiuterà a motivarti e a continuare a sviluppare la disciplina.

Fai delle pause: concederti delle brevi pause durante il giorno può aiutarti a ricaricarti e a mantenere la concentrazione sulle cose importanti.

Limita le distrazioni: ridurre al minimo le distrazioni come i social media, le telefonate non essenziali e altre attività può aiutarti a mantenere il focus sulle tue priorità.



**BOX
07**

**IO SONO DISCIPLINA.
IO SONO LIBERTÀ.
IO SONO SOLIDITÀ.**

MASSIMILIANO SPINI

*Mental Coach, NLP Coach & Trainer
certificato dalla "Society of NLP" e Master
Extraordinary Coach.*

*Certificato in "Psychology for sports
coaches in high performances" presso il
Barça Innovation Hub – Universitas (il
polo universitario del Barcellona FC).*

Formato da *Tim Grover*, il noto
preparatore personale di Michael Jordan,
Kobe Bryant e tante altre stelle dello sport
mondiale.

Appassionato di Ultra Trail, ha completato
competizioni come la *Lavaredo Ultra Trail*
(120 km e 6.450 metri di dislivello) e la
TDS (145 km e 9.100 metri di dislivello).

*Docente di Mental Coaching all'Inter
Youth, Master dell'FC Internazionale,
lavora come Mental Coach con atleti
professionisti di livello mondiale in varie
discipline.*

Autore degli audiobook best seller "*Ultra
Performance – Un passo oltre il limite*" e
"*Resilienza nello sport & nella vita*".



