



Le 3 cose che nel video non ti ho detto

Perché sei rimasta ferma. E non è quello che pensi.

Nel video non c'era spazio per dirti questo

Nel video ti ho raccontato dove sono arrivato e da dove sono partito. Ti ho detto *cosa* serve: crescita, energia, un veicolo dove applicare, una guida al fianco.

Non ti ho detto la cosa più importante, perché in cinque minuti non ci stava.

Non ti ho spiegato perché sei rimasta ferma fino a oggi.

E fa una differenza enorme, perché quasi tutti si danno la risposta sbagliata. Si dicono che sono pigri, che non hanno tempo, che non sono abbastanza costanti.

Sono tre bugie. Una per pagina.

“Non ho tempo”

Il tempo ce l'hai. È già dentro la tua giornata, adesso, mentre leggi.

Il punto è che senza una direzione, ogni ora libera viene riassorbita da qualcos'altro. Non decidi tu dove va: va dove capita. E dove capita è sempre lo stesso posto.

Non ti credo se me lo dici a parole, e non dovresti crederci nemmeno tu. Facciamo una cosa: **contale**.

PER TRE GIORNI, SEGNA SOLO QUESTO

Quanto tempo sul telefono (te lo dice il telefono stesso) _____

Quanto davanti alla TV o alle serie _____

Quanto ad aspettare: code, mezzi, attese _____

Quanto a fare cose che non hai scelto tu _____

Totale al giorno

_____ **ore**

Non cambiare niente. Solo segna. Nelle persone che seguo, il numero che salta fuori sta quasi sempre **fra le due e le quattro ore**.

Non ti sto chiedendo ore in più. Ti sto chiedendo di riprenderti quelle che hai già.

“Non sono abbastanza costante”

La costanza non è un tratto del carattere. È quello che resta quando hai energia.

Ci hai fatto caso? Il lunedì il piano regge. Il mercoledì sera crolla. Non è cambiata la tua volontà in tre giorni: si è scaricata la batteria.

E qui c'è la parte che nessuno ti dice: **l'energia non è un dato di fatto, è una cosa che si costruisce**. Non con la forza. Con tre leve, e sono più noiose di quanto vorresti.

1

L'orario, non la quantità

Andare a letto e alzarsi sempre alla stessa ora conta più di quante ore dormi. Il corpo si fida delle abitudini, non delle intenzioni.

2

Venti minuti di movimento

Non un'ora di palestra. Venti minuti, tutti i giorni. La differenza non è fisica: è che smetti di essere una che subisce la giornata.

3

La prima ora è tua

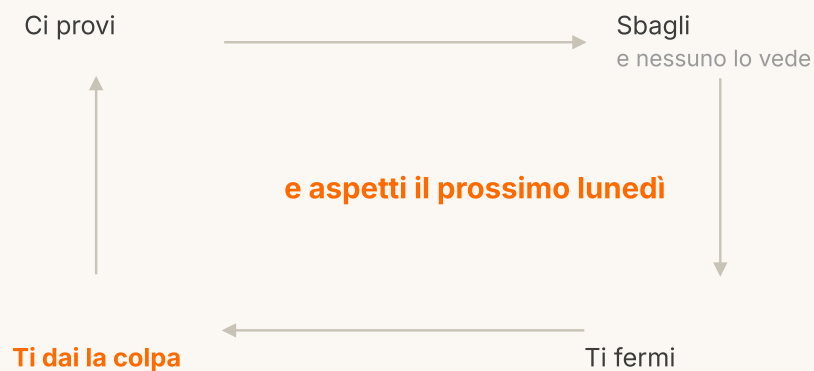
Se apri gli occhi e la prima cosa che tocchi è lo schermo, hai ceduto il comando prima ancora di alzarti. Riprenditi quei sessanta minuti.

Tre cose piccole. Fatte per due settimane cambiano il mercoledì sera, e il mercoledì sera è dove si decide tutto.

“Ho già provato e non ha funzionato”

Hai provato. Il corso, il libro, il lunedì che doveva essere diverso. E a un certo punto ti sei fermata e ti sei data la colpa.

Ma guarda com'è andata davvero, passo per passo:



Il punto debole del giro è il secondo passaggio: **sbagli e nessuno lo vede**. Nemmeno tu, perché quando sei dentro una cosa non riesci a guardarla da fuori.

Un corso ti dà delle cose da sapere. Non si accorge di niente. Non ti chiama il mercoledì sera.

Non hai fallito perché non eri capace. Hai fallito perché eri sola a guardarti.

Una cosa sola, e non è motivazionale

Non ti chiedo di cambiare vita, di svegliarti alle cinque o di comprare qualcosa.

Ti chiedo di fare **l'esercizio di pagina 2**. Tre giorni, un foglio, quattro righe da riempire.

Serve a una cosa sola: smettere di discutere sul tempo. Quando hai il numero davanti, quella conversazione è chiusa per sempre, e si può parlare di quello che conta.

Quasi nessuno lo farà. Chi lo fa, di solito, è anche quello che poi cambia qualcosa.

Se lo fai, scrivimi il numero che ti è venuto. Anche solo quello.

CI SENTIAMO

Ti scrivo io

Nei prossimi giorni ti arriva un messaggio mio. Non un bot, non un assistente: io.

Ti farò vedere il workshop dove spiego il Metodo MTD nel dettaglio, quello che nel video da cinque minuti sta solo in superficie.

Non ti prometto che sarà una passeggiata. Nessuno regala niente. Ma non sarai più sola a guardarti sbagliare.

INSTAGRAM

Dove sto tutti i giorni

@iambaffo

YOUTUBE

MTD® Channel

@iambaffo

Gianluca