

Il Decalogo del Performer!



I Problemi più comuni di imprenditori e manager:

- Non hanno tempo per le persone care
- Non hanno tempo per se stessi
- Non rispettano le scadenze
- Raggiungono risultati solo con grandi sforzi e/o rinunce
- Mangiano male e soffrono d'insonnia
- Sono stressati e di conseguenza stressano gli altri e a volte si ammalano



In definitiva, emergono sempre due Grandi Problemi:

1. Una vita troppo complessa: non riescono a gestirla
 2. Risultati insoddisfacenti: non ottengono ciò che davvero vogliono
- Tutto ciò è dovuto all'incapacità di sviluppare un **pensiero strategico**, che porti ad adottare solo le azioni davvero necessarie a migliorare la vita quanto a tempo, successo, relazioni.

Questa è ad oggi la più grossa causa di difficoltà o insuccesso delle persone, insieme alla mancanza di informazioni di qualità.

Pensare in modo strategico consente di focalizzare l'attenzione solo su ciò che è determinante per **raggiungere gli obiettivi**. Parallelamente, porta ad evitare le cose che mandano fuori strada, e a concentrare tutte le energie nel fare le cose giuste.

Quando si raggiunge questa visione d'insieme della vita, si è in grado di fare meno ed ottenere di più, perché si riesce ad andare facilmente in fondo alle poche attività fondamentali selezionate, eliminando, riducendo, posponendo o delegando le altre.

Dunque, poco conta che durante la giornata si riesca a svolgere un gran numero di attività, se queste attività non sono in grado di portare realmente i risultati che vogliamo ottenere.

E' per questo che ho realizzato il Manuale "l'**Agenda del Performer**" che è solo uno dei benefit che riceverai iscrivendoti alla **Master Class Executive** per i responsabili aziendali che vogliono crescere e alla **Master Class Expertise** per Imprenditori e Liberi Professionisti dell'**Exe Business School** che partirà il prossimo 13 Aprile. Affrettati ad iscriverti su: www.exebs.it

E per cominciare eccoti un decalogo che se applicato...non crederci ti migliora la Vita (oltre che i risultati ottenuti).



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 IL DECALOGO

1. Individua il tuo "fondamentale": focalizza le attività più importanti della tua vita, sia personale che professionale.
2. Invalida il resto: tra le attività non essenziali, decidi quali invalidare ovvero: eliminare, ridurre, delegare o rimandare.
3. Usa la triade E.T.A.: è la cosa più importante che hai: energia, tempo e attenzione. Ed è limitata, non puoi darla a tutti.
4. La forza di volontà: non è infinita, anzi, ne hai solo un limitato quantitativo al giorno. Destinalo subito alle attività essenziali.
5. Riposo di qualità: riposare sempre connessi a uno smartphone o un computer, è un'idiozia e non è vero riposo. In questa maniera non ti ricarichi mai e la produttività cala nel tempo.

6. Il sonno: almeno 7 ore di buon sonno sono essenziali per uno stile di vita migliore e un'alta produttività. Dormire spesso 4-5 ore comporta seri pericoli per la salute.

7. Blocchi ininterrotti di attività essenziali: lavora per 50 minuti senza interruzioni (telefono, email...) su ciò che davvero è rilevante, almeno 3 blocchi al giorno.

8. Multitasking: è un'altra stronzata e significa fare male più cose contemporaneamente (e danneggia la salute e la produttività).

9. Passione: raramente ci sono alti risultati senza passione per quel che si fa. Non devi né puoi importela, devi scegliere attività che ti appassionino.

10. Pianificazione: chi non pianifica alcunché è un dilettante, chi iperpianifica perde tempo (visti i velocissimi cambiamenti di questo nuovo mondo).