



SISTEMA DI ADDESTRAMENTO PER UOMINI TENACI

TEO LEGIO



CHI SONO?

SONO UN UOMO TENACE E APPASSIONATO DI ARTI MARZIALI.

MI SONO CHIESTO: COSA DIFFERENZIA UNA PERSONA CHE PORTA A TERMINE LE COSE DA UNA CHE MOLLA?

I MIEI STUDI HANNO INDIVIDUATO UN FATTORE: **LA DISCIPLINA.**

PERCHÉ CREARE IL SISTEMA DI ADDESTRAMENTO DOJO?

- TRASMETTERTI QUELLO CHE HA FATTO LA DIFFERENZA NELLA MIA VITA;
- AIUTARTI A REALIZZARE I TUOI SOGNI;
- CURARE PIÙ ZOMBIE POSSIBILE;
- ALLENARE LA TUA VOLONTÀ E DARTI LA DISCIPLINA PER OTTENERE RISULTATI.

(...)

"LO ZOMBIE MODERNO È UN ESSERE DECELEBRATO, NON PORTA A TERMINE QUELLO CHE SI PROPONE DI FARE E NON HA LA DISCIPLINA PER RIMANDARE LA GRATIFICAZIONE. LO ZOMBIE, INVECE DI CRESCERE ED AVANZARE, SI PIAZZA INERME DIFRONTA ALLA TV O PASSA ORE SUI SOCIAL MEDIA, VIVENDO UNA VITA TRISTE E IN DECLINO VERSO LA MEDIOCRITÀ."

(...)

"LE CARATTERISTICHE DI UNO ZOMBIE SONO: ESSERE IN SOVRAPPESO, NON RIUSCIRE AD ESEGUIRE DELLE ISTRUZIONI PER BREVI PERIODI DI TEMPO, DIPENDERE DA QUALCUNO, ESSERE IN UNO STATO DI SEMI-COSCIENZA DURANTE LA GIORNATA, NON GESTIRE IL PROPRIO TEMPO, ESSERE ATTRATTO DALLA PORNOGRAFIA, NON SAPERE LA MOTIVAZIONE DELLE PROPRIE AZIONI, NON AVERE DESTINAZIONI, FARSI INFLUENZARE DA MODE E TENDENZE. "

(...)

LO ZOMBIE MODERNO, ENCICLOPEDIA UOMOTENACE

SI, HAI CAPITO BENE. SIAMO CIRCONDATI DA ZOMBIE. PERSONE GIÀ MORTE, SPENTE, NON SEPOLTE, ADDORMENTATE, DROGATE E PRIVE DI VOLONTÀ. ZOMBIE IMPOTENTI E INCAPACI DI GESTIRE LA LORO VITA.

L'INVASIONE È DOVUTA AD ARMI DI DISTRAZIONE. SIAMO ESPOSTI A:

TELEVISIONE, FILM, INTERNET, SOCIAL MEDIA, CHAT, VIDEO GAMES, CIBO NON SALUTARE, PORNOGRAFIA, PUBBLICITÀ ECC

IL RISULTATO È UNA GENERAZIONE DI ZOMBIE CON PROBLEMI COME ANSIA, DEPRESSIONE, CATTIVE RELAZIONALI, OBESITÀ, TRISTEZZA, NOIA ECC..

L'ANTIDOTO È L'ADDESTRAMENTO DOJO.

STUDI HANNO CONFERMATO CHE SAPER DI RIMANDARE LA GRATIFICAZIONE PORTA A:

- ESSERE IN SALUTE, CON UN FISICO ATLETICO E SCOLPITO;
- ESSERE POPOLARI, SOCIALMENTE ATTIVI E AVERE RELAZIONI PIÙ STABILI;
- AVERE SUCCESSO NEGLI STUDI;
- ESSERE STABILI FINANZIARIAMENTE E A FARE UN LAVORO CHE PIACE;
- SOFFRIRE MENO DI MALATTIE MENTALI;

NEL PASSATO, LA DISCIPLINA DI UNA PERSONA ERA CELEBRATA COME UNA VIRTÙ.

NELLA STORIA UMANA CHI NON ERA DISCIPLINATO ERA DESTINATO A MORIRE.

OGGI SONO DISPONIBILI RISORSE, OPPORTUNITÀ E TECNOLOGIE. MA NON ABBIAMO SVILUPPATO IL CONTROLLO PERSONALE PER SERVIRCENE.

INIZIANDO L'ADDESTRAMENTO DOJO TI ASSUMI LA RESPONSABILITÀ DELLA TUA VITA E CONTINUANDO A LEGGERE DICHIARI DI AVERE:

- UN OBIETTIVO CHIARO E QUANTIFICABILE;
- UN PIANO PER RAGGIUNGERLO;
- LA VOLONTÀ DI SUPERARE OGNI STEP DEL PIANO.

“SE NON VOLEVO FARMI MALE, SAREI ANDATO A GIOCARE A CARTE.”

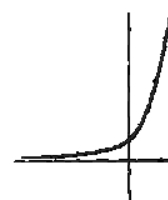
LOTTATORE DOPO UNA DOLOROSA CONTUSIONE AL NASO DURANTE UN ALLENAMENTO

COS'È LA DISCIPLINA?

È IL PROCESSO FORMATO DA STEPS GIORNALIERI CON CUI TRASFORMI IL FUTURO IN PRESENTE. IL VUOTO TRA TE E I TUOI OBIETTIVI.

È UN INSIEME DI AZIONI COERENTI E **RIPETUTE NEL TEMPO**. AZIONI COSTANTI CHE GENERANO ABITUDINI PER L'*ESECUZIONE* DI UN PIANO.

CON LA DISCIPLINA COMPLETI LE COSE, PASSANDO DAL 97% AL 100%. ESSA GENERA RISULTATI ESPONENZIALI DOVE APPLICATA.



HAI DEGLI OBIETTIVI, PUOI CAMBIARE STRATEGIA PER RAGGIUNGERLI, MA NON CAMBI GLI OBIETTIVI PREFISSATI. **RISPETTA QUELLO CHE HAI PREFISSATO.**

NON FARE UNA COSA PER SENTIRSI MEGLIO, E' SBAGLIATO. NON TI FOCALIZZARE SU QUELLO CHE HAI COMPLETATO, FOCALIZZATI SU QUELLO CHE HAI COMPLETATO **RELATIVAMENTE** A QUELLO CHE AVEVI DETTO CHE AVRESTI COMPIUTO. NON IMPORTA QUANTO DIFFICILE.

VOLONTÀ: È COMPIERE UN'AZIONE QUANDO NON SI VUOLE O IN SITUAZIONE SFAVOREVOLE. RICHIEDE UNO SFORZO MOMENTANEO. E' LIMITATA NELL'ARCO DELLA GIORNATA. QUANDO FINISCE È FACILE MOLLARE O CADERE NEI PIACERI IMMEDIATI.

DISCIPLINA: QUANTO LE TUE ABITUDINI QUOTIDIANE RIFLETTONO LA PERSONA CHE VUOI DIVENTARE. E' LA **FEDELTA'** CON LA **TUA** VISIONE A LUNGO TERMINE. E' LA CAPACITÀ DI MANTENERE DELLE ABITUDINI POSITIVE NEL TEMPO. LA DISCIPLINA RICHIEDE GIORNI, MESI E ANNI DI AZIONI RIPETUTE.

LA VOLONTÀ È UN PUNTINO. LA DISCIPLINA È UNA LINEA FORMATA DA PUNTINI. PIÙ VOLONTÀ APPLICHI IN UN BREVE PERIODO DI TEMPO, PIÙ FAI FATICA AD ESSERE DISCIPLINATO A LUNGO TERMINE. QUESTA È LA VERITÀ SOTTO LA MAGGIOR PARTE DEI FALLIMENTI.

UNA BUONA NOTIZIA! LA FORZA DI VOLONTÀ È COME UN MUSCOLO E PUÒ ESSERE ESERCITATA, PRATICATA E SVILUPPATA GIORNO DOPO GIORNO. COME PUÒ ANCHE ESSERE DIMENTICATA, INDEBOLITA E ATROFIZZATA. INIZIALMENTE CERTE AZIONI SARANNO DIFFICILI, POI DIVENTERANNO FACILI E AUTOMATICHE. LAVORARE 16 ORE AL GIORNO? CI SI ARRIVA GRADUALMENTE ALZANDO SEMPRE DI PIÙ L'ASTICELLA.

OGNI SUCCESSO NELLO SPORT, NEL BUSINESS E NELLA VITA NON È DOVUTO ALLA MOMENTANEA FORZA DI VOLONTÀ, MA ALL'INTEGRAZIONE DELLE ABITUDINI APPROPRIATE. NON È SMETTERE DI MANGIARE MALE, È AMARE IL CIBO SANO. NON È ARRIVARE SUL PODIO, È L'AMORE PER GLI ALLENAMENTI. NON È FARE MILIONI, È LA PASSIONE NEL PROCESSO E NEL FORNIRE VALORE ALLE ALTRE PERSONE.

FOCALIZZATI SU UN'ABITUDINE PER VOLTA E **CREA LE CIRCOSTANZE CHE RENDONO L'OBIETTIVO FINALE INEVITABILE**. CHIEDITI CHE ABITUDINI IMPLEMENTARE PER RAGGIUNGERLO.

FAI PICCOLI CAMBIAMENTI CHE RIESCI A MANTENERE E TRASFORMARE IN ABITUDINI. E COME UNA PALLA DI NEVE, GENERERAI UNA VALANGA.

L'ADDESTRAMENTO DOJO È PER UNA ELITE DI PERSONE. POCHI RIESCONO A COMPLETARLO.

FINISCILO ED ENTRERAI A FARE PARTE DEGLI UOMINI TENACI CHE SOPRAVVIVONO.



RICORDA.. UN GIORNO SARAI MORTO.

QUANTO HAI DETTO:

-NON E' POSSIBILE

-IO NON RIESCO

-LA MIA VITA NON MI PIACE

-“EH MA IO”, “EH MA LA MIA SITUAZIONE È DIFFERENTE”, “MA”, “PERÒ”, “EH MA PERÒ SE”

-VORREI FARE QUELLA COSA

-VORREI RIUSCIRE A SVEGLIARMI PRESTO ALLA MATTINA

-VORREI METTERMICI A DIETA

-VORREI INIZIARE A FARE ESERCIZI FISICI

-VORREI AVERE PIÙ SOLDI

-VORREI RIUSCIRE A COMPLETARE LE COSE CHE INIZIO

-VORREI ESSERE UN IMPRENDITORE

VORREI ESSERE UNA PERSONA DI SUCCESSO

VORREI...

VORREI..

ECC..

VORREI NON ESISTE. “MA”, “PERÒ”, “SE” NEMMENO.

LE SCUSE SONO PER I PERDENTI. MOLTISSIMO È POSSIBILE SE SEI DISCIPLINATO.

DOJO È STRESSANTE, DOLOROSO, FATICOSO, DURO. PROVERÀ IL TUO FISICO E LA TUA SPYCHE.

E' CREATO PER LOTTATORI E PERSONE AFFAMATE DI RISULTATI.

LA DURATA DEL PROGRAMMA E': **LA TUA VITA.**

HAI IL PERMESSO DI SCEGLIERE COSA FARE DOPO **60 GIORNI.**

QUANDO INIZI NON PUOI TORNARE INDIETRO, DEVI ARRIVARE FINO ALLA FINE. SE SGARRI, INIZI DA CAPO.

"IF YOU WANT TO BE A CHAMPION, YOU NEED TO TRAIN LIKE ONE."

GEORGE ST-PIERRE, MMA WELTERWEIGHT CHAMPION

PER 60 GIORNI, OGNI SINGOLO GIORNO DOVRAI SEGUIRE QUESTE REGOLE:

- REGOLA N1: SVEGLIATI ALLE 5 DEL MATTINO.....	Pg. 7
- REGOLA N2: ESERCIZI FISICI.....	Pg.8
- REGOLA N3: MEDITAZIONE.....	Pg.9
- REGOLA N4: TO-TO-LIST QUOTIDIANA.....	Pg.10
- REGOLA N5: VESTITI PER IL SUCCESSO.....	Pg.11
- REGOLA N6: MANGIA SANO.....	Pg.12
- REGOLA N7: LAVORA ALMENO UN'ORA PER TE OGNI GIORNO.....	Pg.13
- REGOLA N8: PORTA SEMPRE CON TE UN BLOCK NOTES.....	Pg.14
- REGOLA N9: MANTIENI UNA POSTURA CORRETTA.....	Pg.14
- REGOLA N10: RISPONDI IN MODO DIRETTO, SI O NO.....	Pg.15
- REGOLA N11: STOP PORNOGRAFIA, STOP MASTURBAZIONE.....	Pg.15
- REGOLA N12: RIPOSA DOMENICA MATTINA , RIVEDI LE NOTE, PROGRAMMA LA SETTIMANA.....	Pg. 16
- REGOLA N13: LEGGI ALMENO 30 MINUTI AL GIORNO.....	Pg.16
- REGOLA N14: DOCCIA FREDDA.....	Pg.17
- REGOLA N15: ORDINE PERSONALE.....	Pg.17
- BONUS	Pg.18

POCHE PAROLE. FATTI.



SVEGLIATI ALLE 5 DEL MATTINO

LA GIORNATA HA 24 ORE.

DEVI DORMIRE 7 O 8 ORE AL MASSIMO.

SVEGLIA ALLE 5.

A LETTO ALLE 21:00-21:30.

SE VAI A LETTO PIÙ TARDI, SEMPRE SVEGLIA ALLE 5.

INIZIALMENTE PUOI SVEGLIARTI ALLE 6, MA GIORNO DOPO GIORNO DEVI ARRIVARE A SVEGLIARTI ALLE 5.

AL MATTINO SEI PIÙ PRODUTTIVO.

SVEGLIARSI PRESTO È UN'ABITUDINE CHE TI DA UNA MARCIA IN PIÙ PER INIZIARE UNA GIORNATA PIÙ EFFICACE.

TI SENTIRAI MEGLIO ED INIZIERAI LA TUA GIORNATA ALLA GRANDE.

INOLTRE GUADAGNERAI DELLE ORE PER RAGGIUNGERE PRIMA I TUOI OBBIETTIVI.

NO SCUSE. LA SVEGLIA VA PUNTATA IN UN ORARIO COMPRESO TRA LE 5 E LE 6 DEL MATTINO,

IL TEMPO È LA RISORSA PIÙ PREZIOSA. UTILIZZALO BENE.

ALZATI E COMPI AZIONI VOLTE AL TUO MIGLIORAMENTO E ALLA CONQUISTA DEI TUOI OBBIETTIVI. PUOI FARE ESERCIZI FISICI O LAVORARE AD UN TUO PROGETTO.

IL SUCCESSO NON LO RAGGIUNGI SE DORMI.

SVEGLIARSI PRESTO RICHIEDE DISCIPLINA, PER QUESTO MOLTE PERSONE NON LO FANNO.

LE PERSONE DISCIPLINATE FANNO QUELLO CHE GLI ALTRI ODIANO FARE, PER POI ESSERE CIÒ CHE GLI ALTRI NON POSSONO ESSERE.

È PIÙ FACILE DORMIRE E RIFUGIARSI NEI SOGNI.

SVEGLIARSI PER RENDERLI REALI NON LO È.

LA REALTÀ È DIFFICILE, BRUTTA E CATTIVA. IL MONDO È CONTRO DI TE, VUOLE COLPIRTI PER METTERTI AL TAPPETO. TU PUOI CAMBIARLO. ALZANDOTI PRIMA HAI PIÙ POSSIBILITÀ.

ALZARSI PRESTO NON SIGNIFICA RINUNCIARE ALLA QUALITÀ DEL SONNO. DORMI BENE, NEL GIUSTO AMBIENTE (NO LUCI, ARIA CHE CIRCOLA, SILENZIO ASSOLUTO). SE SEI STANCO, VAI A LETTO PRIMA ALLA SERA.

"It's Time"

BRUCE BUFFER



ESERCIZI FISICI

SIAMO NATI PER ESSERE IN FORMA, FORTI E SANI COME ATLETI OLIMPIONICI.

IL TUO FISICO, LA TUA STRUTTURA MENTALE, IL TUO STATO ORMONALE E LA TUA SALUTE IN GENERALE MIGLIORA FACENDO SPORT.

QUESTO ARGOMENTO RICHIEDE DECINE DI LIBRI. TI INVITO A RICERCARE UN BRAVO ALLENATORE E BUONE LETTURE SUL NATURAL BODYBUILDING E SULLO SPORT.

RIPORTO QUI QUELLO CHE FACCIO IO E HA FATTO LA DIFFERENZA NELLA MIA VITA

ESERCIZI SENZA MACCHINARI, MULTI-ARTICOLARI, CHE COINVOLGONO TUTTO IL CORPO.

GLI ALLENAMENTI ANAEROBICI SONO BREVI ED INTENSI.

GIORNO 1: GAMBE DUE ESERCIZI

GIORNO 2: CORSA BICI NUOTO PER 30 MINUTI

GIORNO 3: PETTO UN ESERCIZIO, SPALLE UN ESERCIZIO, TRICIPITI UN ESERCIZIO

GIORNO 4: CORSA, BICI O NUOTO PER 30 MINUTI

GIORNO 5: DORSO DUE ESERCIZI, BICIPITI UN ESERCIZIO

GIORNO 6: STRETCHING

GIORNO 7: RIPOSO

PER OGNI ESERCIZIO 6-10 RIPETIZIONI PER 2-3 SERIE

LA PRIMA SERIE DI OGNI ESERCIZIO FAI PIÙ RIPETIZIONI DELLE ALTRE.

LASCIA CIRCA 7 GIORNI TRA UN ALLENAMENTO DI UN GRUPPO MUSCOLARE ED UN ALTRO . IL RECUPERO È IMPORTANTE.

DURANTE LA CORSA, LA CAMMINATA E GLI ESERCIZI FISICI RESPIRA IN MODO PROFONDO.

CON IL TEMPO VARIA GLI ESERCIZI.

AUMENTA LE RIPETIZIONI E LA VELOCITÀ.

NON STARE FERMO. SE NON SEI IN ATTIVITÀ, ATTIVATI.

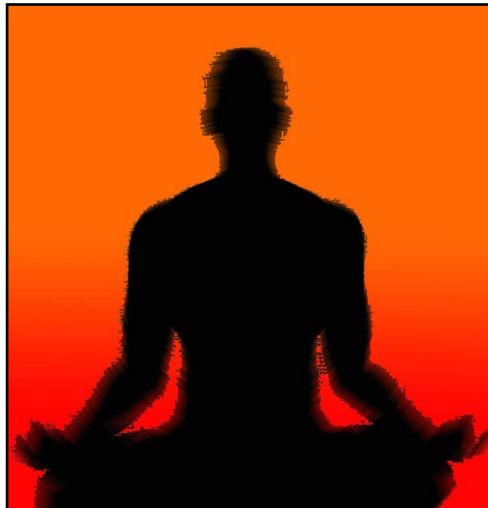
SE TI PIACE LO SPORT CHE FAI, CONTINUA A FARLO.

QUALCOSA DI NUOVO? INIZIA AD IMPARARE L'ARTE DEL COMBATTIMENTO. CERCA UNA PALESTRA DI BRAZILIAN JIU JITSU NELLE TUE ZONE, ASSICURATI CHE CI SIA UN BRAVO ALLENATORE ED ISCRIVITI. FAI ALMENO 10 ALLENAMENTI PRIMA DI DECIDERE SE CONTINUARE O MENO.



MEDITAZIONE

MEDITA ALMENO 10 MINUTI OGNI GIORNO. SE NON LO HAI MAI FATTO, INIZIA.



MEDITARE AUMENTERÀ LA TUA CONCENTRAZIONE.

DURANTE LA MEDITAZIONE FOCALIZZATI SULLA RESPIRAZIONE.

INSPIRA ED ESPIRA PROFONDAMENTE. INIZIA FACENDO CICLI LUNGHI E LENTI, POI PORTA LA RESPIRAZIONE AL RITMO NATURALE.

ALCUNI SPUNTI CHE TI POSSONO AIUTARE:

- DOPO ESSERTI FOCALIZZATO NELLA RESPIRAZIONE PER ALCUNI MINUTI, LASCIA PER UN PERIODO DI TEMPO IL CERVELLO LIBERO DI PENSARE A QUELLO CHE VUOLE;
- VISUALIZZA LA REALTÀ PER QUELLO CHE POTREBBE ESSERE NON PER COME E'.
- PENSA A QUANTO FORTUNATO SEI E SII GRATO PER LA VITA, LE OPPORTUNITÀ CHE TI CIRCONDANO, IL TUO CORPO E LE COSE PIÙ PICCOLE;
- TROVA IL PENSIERO PIÙ FONDAMENTALE CHE RIESCO A GENERARE. STO FACENDO QUESTO PERCHÉ LO FANNO TUTTI? O SEMPLICEMENTE PERCHÉ ME LO HA DETTO QUALCUNO?
- ASCOLTA IL TUO CORPO, LA TUA MENTE E IL TUO CUORE;
- OSSERVA SENZA ETICHETTE, PREGIUDIZI O ASPETTATIVE.

MEDITARE ALLINEA MENTE, CUORE E CORPO. CONOSCI TE STESSO E LE TUE AZIONI DIVENTERANNO PIÙ EFFICACI.

CALMA LA TUA MENTE E TUTTI GLI AMBITI DELLA TUA VITA NE TRARRANNO BENEFICIO.

TO-TO-LIST QUOTIDIANA



LA TUA PRODUTTIVITÀ AUMENTERÀ.

RISERVA DEL TEMPO PER LO SVAGO E IL RILASSAMENTO.

PIÙ AGISCI E PIÙ SEI MOTIVATO AD AGIRE.

LA LISTA DEI RISULTATI DA OTTENERE VA FATTA ANCHE PER LA SETTIMANA E IL MESE, AL LORO INIZIO.



VESTITI PER IL SUCCESSO

ATTENTO A COME TI VESTI.

QUANDO ESCI DEVI ESSERE AL TOP.

LO STILE È UNA COMPONENTE DELLE PERSONE DI SUCCESSO.

I VINCENTI SI VESTONO PER LA VITTORIA.

COME TI VESTI INFLUENZA L'ATTEGGIAMENTO E DI CONSEGUENZA ANCHE LE TUE AZIONI.

CAMBIA IL TUO MODO DI PENSARE, I RISULTATI DIVERSI SONO LA CONSEGUENZA.

QUANDO MI VESTO PER IL SUCCESSO MI SENTO BENE, CON MENO PREOCCUPAZIONI E PIÙ FELICE.

I GRANDI SI VESTONO PER IL SUCCESSO.

E' UN'ABITUDINE CHE SI APPLICA ANCHE ALL'AMBIENTE IN CUI SI VIVE. CIRCONDATI DI COSE DI VALORE. CREA UN AMBIENTE POTENZIANTE.

SE SEI IN UNO STUDIO BEN ORDINATO, PULITO E CON UN ARREDAMENTO CHE RICORDA LE IMPRESE DEL PASSATO E DEL PRESENTE, CAMBIA IL TUO MODO DI LAVORARE.

VESTIRTI PER IL SUCCESSO TI AIUTA A PENSARE ED AGIRE IN GRANDE.

LE PERSONE CHE SI VESTONO BENE SONO BEN ACCOLTE. GLI ALTRI PROVANO PIACERE A STARE VICINO A CHI HA UNA BUONA PRESENZA. LA PRIMA IMPRESSIONE CONTA. NON HAI UNA SECONDA OPPORTUNITÀ DI FARE UNA BUONA PRIMA IMPRESSIONE.

VESTIRSI BENE E CURARE L'ASPETTO È UNA QUESTIONE DI RISPETTO PER GLI ALTRI. QUANDO TI VESTI BENE DIMOSTRI DI RISPETTARE TE STESSO E ANCHE GLI ALTRI.

VESTITI SEMPRE AL TOP.



MANGIA SANO

MANGIA IN MODO SALUTARE.

UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA E SANA E' LA BASE PER IL TUO LIVELLO DI ENERGIA E LE TUE PERFORMANCE FISICHE E MENTALI.

MANGIANDO CIBO SANO MIGLIORERAI OGNI AREA DELLA TUA VITA.

TU SEI QUELLO CHE MANGI.

LINEE GUIDA:

-NO CIBI CHE CONTENGONO ZUCCHERO.

LO ZUCCHERO E' COME UNA DROGA PER L'ORGANISMO ED E' NOCIVO POICHÉ SUBISCE MOLTI TRATTAMENTI CHIMICI ARTIFICIALI.

-NO BIBITE GASATE O CON COLORANTI.

LA MIGLIOR BEVANDA CHE ESISTE E' L'ACQUA, IL TUO CORPO NON HA BISOGNO DI ALTRE BEVANDE. BEVI ABBONDANTEMENTE DURANTE LA PRIMA PARTE DELLA GIORNATA.

-NO JUNK FOOD.

EVITA CIBI LAVORATI CON GUSTI ARTIFICIALI. NO FASTFOOD. NO CIBI PRE-CONFEZIONATI O IN SCATOLA.

-NO A CARBOIDRATI MALSANI PER L'ORGANISMO.

PANE, PIZZA, BRIOCHE, DOLCI..NO.

-NO A LATTE E, LATTICINI O DERIVATI.

-FRUTTA, FRUTTI DI BOSCO, VERDURA, CARNE, PESCE.. A VOLONTÀ!

-PREFERIRE LA CARNE BIANCA DA ANIMALI CHE SI CIBANO IN MODO CORRETTO.

SEI GRASSO? SE SI C'È UN MOTIVO. NO NON CI SONO SCUSE. NELLA STRA-GRANDE MAGGIORANZA DEI CASI E' SOLO PER LA TUA IGNORANZA IN MATERIA, LE SCUSE CHE TI RACCONTI E LA TUA MANCANZA DI DISCIPLINA. ALZA IL TUO CULO E INIZIA A STUDIARE COME MANGIARE IN MODO SANO. LA BATTAGLIA LA VINCI AL SUPERMERCATO.

QUESTO ADDESTRAMENTO NON È PER I GRASSI. NON MI PIACCIONO LE PERSONE CHE NON SI RISPETTANO. STAI METTENDO IN PERICOLO LA TUA VITA!

UN REGIME ALIMENTARE SANO È ALLA BASE DI UNA VITA PRODUTTIVA E FELICE. ATTIVATI PER FARLO TUO. LEGGI LIBRI, PROVA, IMPARA DA CHI HA GIÀ OTTENUTO I RISULTATI CHE TU VUOI OTTENERE. INIZIA AD INTRODURRE PIAN PIANO CIBI SANI NELLA TUA DIETA E TOGLIERE QUELLI NOCIVI.



LAVORA ALMENO UN'ORA PER TE OGNI GIORNO

LAVORA PER TE.

IMPOSTA UN OBIETTIVO SPECIFICO E PERSONALE. CREA UN PIANO REALISTICO. INIZIA A LAVORARCI ALMENO UN'ORA AL GIORNO.

NO SCUSE.

UN VIAGGIO, UN PROGETTO, UN'IDEA.

INIZIA A LAVORARE PER TE.

CREA QUALCOSA DI TUO.

DEVI FARE QUALCOSA DI TUO. QUESTO NON SIGNIFICA..

..LEGGERE UN LIBRO, È UNA COSA FATTA DA ALTRI. **MA SCRIVERNE UNO.**

..VEDERE UN FILM. **SIGNIFICA FARNE UNO.**

..ASCOLTARE UNA CANZONE. **SIGNIFICA FARNE UNA.**

..COMPRARE QUALCOSA. **SIGNIFICA COSTRUIRE E VENDERE.**

FAI UNA LISTA DEI PROGETTI CHE PUOI FARE E UNA LISTA DEI PROBLEMI CHE PUOI RISOLVERE. PARTI DA LI, CREA QUALCOSA DI TUO. QUALCOSA CHE AGGIUNGA VALORE ALLA TUA VITA E/O A QUELLA DELLE ALTRE PERSONE.

INVENTA QUALCOSA, MIGLIORA QUALCOSA DI GIÀ ESISTENTE, RISOLVI UN PROBLEMA!

LAVORARE PER TE È ESSENZIALE.

HO CREATO DOJO ALLA SERA, QUANDO TORNAVO A CASA DALL'UNIVERSITÀ,

LAVORARE PER TE DEVE DIVENTARE UN'ABITUDINE.. LO DIVENTERÀ SE INIZI E SEI COSTANTE. UN PASSO ALLA VOLTA E FARAI GRANDI COSE. L'ALTRA OPZIONE? PASSARE LA VITA A LAVORARE PER IL SOGNO DI QUALCUN ALTRO. VENDENDO IL TUO TEMPO E TRASCORRENDO UNA VITA LIMITATA IN STATO DI SEMI-MEDIOCRITÀ.

DISCIPLINATI NEL RISPARMIO E NELLA CREAZIONE DI ATTIVITÀ TUE. DEVI CREARE CASH-FLOW. LAVORA PER TE.

PARTI CON UN'ORA AL GIORNO. E CONTINUA FINCHÉ NON DIVENTERÀ A TEMPO PIENO. E POI ANCORA FINCHÉ NON NE AVRAI PIÙ BISOGNO MA LO FARAI PER PURO PIACERE PERSONALE.



PORTA SEMPRE CON TE UN BLOCK NOTES

IL BLOCK NOTES E' UNA TUA ESTREMITÀ.

PUOI USARE CARTA E PENNA, O IL CELLULARE.

ANNOTA PENSIERI E IDEE APPENA LA TUA MENTE LI GENERA.

LE IDEE POSSO ARRIVARE IN UN MOMENTO INASPETTATO. TU SARAI PRONTO A SCRIVERLE IN UN LUOGO SICURO. LIBERA LA MENTE DALLA PREOCCUPAZIONE E DALLO STRESS DI RICORDARE LE COSE.

SAPRAI SEMPRE DOVE TROVARE LE VARIE NOTE, LE COSE DA FARE, LE COSE DA AGGIUNGERE A PROGETTI ESISTENTI ECC.

AVRAI UNA MAGGIORE CHIAREZZA MENTALE.

LE PERSONE DI SUCCESSO PORTANO UN BLOCK NOTES CON SE O HANNO A PORTATA DI MANO QUALCOSA DOVE ANNOTARE I PENSIERI.



MANTIENI UNA POSTURA CORRETTA

QUANDO: LAVORI, STUDI, INTERAGISCI CON ALTRE PERSONE MANTIENI UNA POSTURA CORRETTA.

SCHIENA ERETTA, PETTO IN FUORI.

UNA CORRETTA POSTURE INFLUISCE SUL TUO MODO DI PENSARE E SUL TUO ATTEGGIAMENTO.

UNA CORRETTA POSTURA TI RENDE LUCIDO, AUTORITARIO E RISULTI PIACEVOLE ALLE ALTRE PERSONE.

UNA CORRETTA POSTURA E' SALUTARE PER IL CORPO.

TENERE UNA POSTURA CORRETTA RICHIEDE DISCIPLINA. PER 60 GIORNI SE TI TROVI IN UNA POSIZIONE SCORRETTA PENSA A: UN PROFESSIONISTA LAVOREREBBE SEDUTO IN QUESTO MODO? E' UNA POSIZIONE DEGNA DI UN LEADER?

CONTROLLARE IL PROPRIO CORPO RICHIEDE DISCIPLINA.



RISPONDI IN MODO DIRETTO, SÌ O NO.

RISPONDI IN MODO DIRETTO E BREVE ALLE DOMANDE CHE TI VENGONO FATTE.

NON GIUSTIFICARE O SPIEGARE LE TUE RISPOSTE.

SÌ O NO. PUNTO. FINE. STOP.

POCHE PAROLE CONCISE E DIRETTE.

LASCIA I TUOI RISULTATI A PARLARE PER TE.

MOLTE PERSONE GIUSTIFICANO LE PROPRIE SCELTE E RISPOSTE PER IL TIMORE DI NON ESSERE CAPITI E DI ESSERE RIFIUTATI.

I VINCENTI NON HANNO IL BISOGNO DI GIUSTIFICARSI A NESSUNO.

DIVENTA UNA PERSONA CONCISA. RIDUCI AL MINIMO IL NUMERO DI PAROLE NECESSARIE PER SPIEGARE UN CONCETTO. SII VELOCE E CHIARO NELLA RISPOSTA.



STOP PORNOGRAFIA, STOP MASTURBAZIONE

LA MASTURBAZIONE E' UNA DROGA NOCIVA. TI RENDE DEBOLE ED ESAURISCE LA TUA ENERGIA. **SMETTI.**

TI SENTIRAI ENERGICO E LOTTERAI PIÙ DURAMENTE PER I TUOI OBBIETTIVI.

IL TUO LIVELLO DI TESTOSTERONE SI ALZA.

LA TUA PERCEZIONE DELLA VITA SESSUALE NON SARÀ PIÙ ALTERATA

GUARDARE LA PORNOGRAFIA È UN MODO PER FAVORIRE VIOLENZA E PROSTITUZIONE.

TRATTIENITI PER LE RAGAZZE REALI.

CONTROLLA IL TUO IMPULSO SESSUALE, È UNO STATO MENTALE. MOLTE PERSONE SONO SCHIAVE DELL'ENERGIA SESSUALE, SI ABBASSANO AL LIVELLO DELLE BESTIE. GESTISCILA E SUBLIMARLA PER INDIRIZZARLA IN ALTRI AMBITI E COMPIERE GRANDI COSE.

PER 60 GIORNI EVITA LA PORNOGRAFIA E LA MASTURBAZIONE.

12

RIPOSA DOMENICA MATTINA, RIVEDI LE NOTE, PROGRAMMA LA SETTIMANA

RIPOSA LA DOMENICA.

NO ESERCIZI E PUNTA LA SVEGLIA PIÙ TARDI. NELLA MATTINATA DI DOMENICA...

•ANALIZZA I RISULTATI OTTENUTI DURANTE LA SETTIMANA:

COSA E' ANDATO BENE E COSA NO?

DOVE AVRESTI POTUTO FARE MEGLIO?

PERCHÉ NON SEI RIUSCITO A RAGGIUNGERE CERTI OBBIETTIVI ASSEGNATI?

COSA PUOI MIGLIORARE?

•ANALIZZA LE NOTE NEL TUO BLOCK-NOTES E RIORDINALE.

•PROGRAMMA LA SETTIMANA SUCCESSIVA.

CHE RISULTATI VUOI OTTENERE LA PROSSIMA SETTIMANA?

13

LEGGI ALMENO 30 MINUTI AL GIORNO

LEGGI ALMENO 30 MINUTI OGNI GIORNO.

L'EDUCAZIONE INIZIA ALLA FINE DELLA SCUOLA.

DEVI CONTINUARE A FORMARTI IN MODO AUTONOMO.

SE NON LO FAI DEPERIRAI LENTAMENTE VERSO L'OBLIO DELLA MEDIOCRITÀ.

MANTIENI ATTIVA LA TUA CURIOSITÀ.

LE INFORMAZIONI CHE TI SERVONO SONO FUORI. SONO GRATIS O MOLTO ECONOMICHE.

ANCHE DOPO LA LAUREA MANTIENI UNA MENTALITÀ DA CINTURA BIANCA.

PER CREARE NUOVE COSE, NUOVI BUSINESS, FARE NUOVE ESPERIENZE HAI BISOGNO DI CONTINUARE A FORMARTI.

RENDI LA TUA FORMAZIONE UNA PRIORITÀ.

L'APPRENDIMENTO RICHIEDE DISCIPLINA. IL MIGLIOR MODO DI IMPARARE E' FARE LE COSE, MA E' ESSENZIALE FORNIRE CONTINUAMENTE NUOVI INPUT AL CERVELLO. **IMPARA QUALCOSA DI NUOVO OGNI GIORNO.** DEVI ESSERE DISCIPLINATO PER ASSIMILARE NUOVI CONCETTI, AFFRONTARE SITUAZIONI SEMPRE COMPLESSE E IMPARARE NUOVE COMPETENZE.

IMPOSTA UN NUMERO DI PAGINE MINIMO GIORNALIERE DA LEGGERE.

L'OBBIETTIVO E' ARRIVARE ALMENO AD UN LIBRO A SETTIMANA.

STUDIA I LIBRI DELLE PERSONE CHE HANNO GIÀ OTTENUTO I RISULTATI CHE VUOI OTTENERE, STUDIA LE GRANDI BIOGRAFIE, LEGGI I CLASSICI, LEGGI LIBRI NEL TUO SETTORE.

CONTINUA. CONTINUA A FORMARTI. GIORNO DOPO GIORNO.

14

DOCCIA FREDDA

PER 60 GIORNI FAI LA DOCCIA FREDDA.

LA DOCCIA FREDDA HA MOLTI BENEFICI:

- IL TUO CUORE POMPA PIÙ SANGUE;
- IL TUO SISTEMA IMMUNITARIO È STIMOLATO;
- PERDI PESO PIÙ IN FRETTA;
- COMBATTI LA DEPRESSIONE;
- IL TUO TESTOSTERONE AUMENTA;
- AUMENTA LA TUA ENERGIA
- PELLE E CAPELLI DIVENTANO PIÙ SANI..ECC

TEMPRA IL TUO CORPO. PER GRAN PARTE DELLA STORIA UMANA GLI ESSERI UMANI SI SONO LAVATI CON ACQUA FREDDA.

OGGI GLI ATLETI FANNO BAGNI GHIACCIATI PER RECUPERARE PIÙ VELOCEMENTE DA INFORTUNI ED INTENSI ALLENAMENTI.

INIZIA CON L'ACQUA TIEPIDA. GRADUALMENTE ABBASSA LA TEMPERATURA DELL'ACQUA IN MODO CHE IL TUO CORPO SI ADATTI.

NON È INDICATA PER CHI HA PROBLEMI CARDIACI O PRESSIONE ALTA.

15

ORDINE PERSONALE

TIENI ORDINATE LE TUE COSE E IL LUOGO DOVE VIVI.

UN AMBIENTE ORDINATO GENERA BENESSERE E TI FA GUADAGNARE TEMPO.

PER 60 GIORNI QUANDO USI UNA COSA RIMETTILA ESATTAMENTE AL SUO POSTO.

UN LAVORO NON E' FINITO FINCHÉ NON HAI ORDINATO E PULITO TUTTO.

CREA UN AMBIENTE CHE TI AIUTI A RESTARE DISCIPLINATO E TI STIMOLI ALL'AZIONE.

"IT'S THE REPETITION OF AFFIRMATIONS THAT LEADS TO BELIEF. AND ONCE THAT BELIEF BECOMES A DEEP CONVICTION, THINGS BEGIN TO HAPPEN."

—MUHAMAD ALI

BONUS

-No FUMO



LE SIGARETTE SONO PER I PERDENTI.

UNA PERSONA CHE FUMA NON HA RISPETTO DI SE ED È INSICURA.

IL FUMO È UNA BRUTTA MODA.

AL MASSIMO FUMA UN SIGARO QUALCHE VOLTA, FA MENO MALE.

QUANDO FUMI COLTIVI UN CANCRO DENTRO DI TE CHE SI DIFFONDE PIANO PIANO. AVRAI SEMPRE MENO ENERGIA E SEMPRE MENO FIATO PER FARE ATTIVITÀ SPORTIVA.

ALCUNI EFFETTI NEGATIVI SONO:

INVECCHIAMENTO PRECOCE, ECCESSO DI MUOCO, BRONCHITE CRONICA, IRRITAZIONE DELLE VIE RESPIRATORIE, TUMORI, DENTI GIALLI E ALITO CATTIVO, IL TUO SANGUE TRASPORTA MENO OSSIGENO, STRESS, ASMA, LA PRESSIONE DELLE ARTERIE AUMENTA, PUÒ CAUSARE INFARTO O ICTUS, DECLINO MENTALE, ULCERE GASTRO-DUODENALI, IMPOTENZA NELL'UOMO.

I BENEFICI PER CHI SMETTE, OLTRE A PREVENIRE GLI EFFETTI SCRITTI SOPRA, SONO ENORMI.

PUOI ESSERE COOL ANCHE SENZA FUMARE. NON C'È NIENTE DI BELLO NEL ROVINARSI.

PER 60 GIORNI AL POSTO DI ACCENDERE UNA SIGARETTA FAI 10 RESPIRI PROFONDI.

-NO ALCOL



L'ALCOL TI RENDE DEBOLE E STUPIDO. PERSONE SI SONO ROVINATE LA VITA CON L'ALCOL.
IMPARA DAI LORO ERRORI PER EVITARLI.

NON HAI BISOGNO DI BERE PER PROVARE EMOZIONI O DIVERTIRTI. QUANDO BEVI STAI DICENDO CHE ODI LA TUA VITA. LE PERSONE USANO L'ALCOL COME RIFUGIO POICHÉ SONO DISGUSTATE DELLA LORO SITUAZIONE. SI RITROVANO AL BAR CON ALTRI FALLITI E BEVONO. CON IL TEMPO DIVENTA UN'ABITUDINE, UNA DIPENDENZA, LA LORO NORMALITÀ.
 CAMBIA E LAVORA PER VIVERE I TUOI SOGNI, LASCIA STARE L'ALCOL.

“L'ALCOL È PER I FALLITI.”

TEO LEGIO

EFFETTI ALCOL:

- PERDITA DI COSCIENZA E VUOTI DI MEMORIA;
- PROBLEMI DI APPRENDIMENTO E MEMORIZZAZIONE;
- CONFUSIONE, DIFFICOLTÀ A COORDINARE I MUSCOLI;
- DANNI E TUMORI AL FEGATO;
- ANSIA, DEPRESSIONE;
- DIMINUZIONE DI ATTENZIONE E CAPACITÀ COGNITIVE;
- RIMPICCIOLIMENTO DEL CERVELLO;
- INFERTILITÀ, IMPOTENZA;
- DIFFICOLTÀ A PARLARE;
- PROBLEMI SOCIALI COME VIOLENZA, ISOLAMENTO, DIVORZIO;
- PROBLEMI FINANZIARI E LEGALI.

NON C'È VALORE NELLA MEDIOCRITÀ.

CI SONO CENTINAIA DI STUDI SULL'ARGOMENTO. HO SCRITTO SOLO UNA PARTE DEGLI EFFETTI NEGATIVI. TI INVITO AD APPROFONDIRE.

PER 60 GIORNI EVITA L'ALCOL.

-No TV



LA TV È L'ORIGINE DI OGNI MALE. GETTALA.

LA TV SPAZZA VIA I COLLEGANTI TRA I NEURONI DEL TUO CERVELLO. DIVENTI STUPIDO, INCAPACE DI INTENDERE, VOLERE, AGIRE.

LE COSE CHE VEDI NON SONO VERE.

LA TV VA SCONFITTA. E' LA COSA CHE CREA PIÙ ZOMBIE IN ASSOLUTO.

GETTALA ORA. **No SCUSE.**

ALCUNI EFFETTI NEGATIVI:

-FAVORISCE UN LINGUAGGIO SEMPLIFICATO E RIDOTTO;

-TOGLIE L'IMMAGINAZIONE, LA CAPACITÀ DI FORMULARE CONCETTI ASTRATTI E DI FORMARE IMMAGINI MENTALI;

-FORNISCE ESEMPI SBAGLIATI DA SEGUIRE;

-FAVORISCE LA VIOLENZA;

-SCADENTE RENDIMENTO SCOLASTICO;

-DEMENTIA;

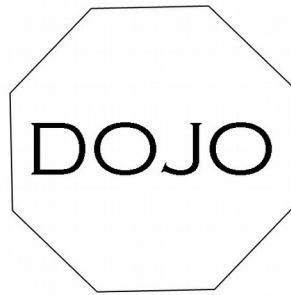
-INSTAURA UNA PAURA CRONICA DEL MONDO ESTERNO E DELLE COSE NON CONOSCIUTE.

SMETTI DI FARE QUELLO CHE TI UCCIDE. ED INIZIA A FARE CIÒ CHE PORTA RISULTATI.

PER 60 GIORNI NON DEVI VEDERE LA TV.

I FEAR NOT THE MAN WHO HAS PRACTICED 10,000 KICKS ONCE, BUT I FEAR THE MAN WHO HAS PRACTICED ONE KICK 10,000 TIMES.

BRUCE LEE



PER 60 GIORNI:

-SVEGLIATI DALLE 5 ALLE 6 DEL MATTINO

ESERCIZI FISICI

-MEDITAZIONE

-TO-TO-LIST QUOTIDIANA CON TEMPO ASSEGNATO AD OGNI ATTIVITÀ

-VESTITI PER IL SUCCESSO

-MANGIA SANO

-LAVORA OGNI GIORNO PER UN TUO OBIETTIVO ALMENO UN'ORA

-PORTA SEMPRE CON SE UN BLOCK NOTES

-MANTIENI UNA POSTURA CORRETTA

-RISPONDI IN MODO DIRETTO, SÌ O NO.

-STOP PORNOGRAFIA, STOP MASTURBAZIONE

-RIPOSA DOMENICA MATTINA, RIVEDI LE NOTE, PROGRAMMA LA SETTIMANA

-LEGGI ALMENO 30 MINUTI AL GIORNO

-DOCCIA FREDDA

-ORDINE PERSONALE

NO FUMO. NO ALCOL. NO TV.

INIZIA OGGI. TIENI A MENTE CHE:

- NON HO TEMPO;
- NON HO VOGLIA;
- NON RIESCO;
- NON IN QUESTO MOMENTO;
- MAGARI PIÙ TARDI;
- NON CE LA FACCIO;
- È IMPOSSIBILE;
- È DIFFICILE;
- NON HO LA CONOSCENZA NECESSARIA;
- ECC

..LE SCUSE NON ESISTONO.

MIGLIORA IL TUO PRESENTE PER MIGLIORARE IL TUO FUTURO.

INIZIA ORA IL TUO ADDESTRAMENTO. AGISCI O MUORI.

GRAZIE AL RISPETTO DI QUESTE REGOLE OTTERRAI RISULTATI SEMPRE MAGGIORI.

SE INFRANGI LE REGOLE DOVRAI INIZIARE DA CAPO.

60 GIORNI. NON RACCONTARTI SCUSE. PRENDI IN MANO LA TUA VITA.

CI SENTIAMO QUANDO LO COMPLETI SU WWW.UOMOTENACE.COM