



IMPOSTAZIONE MENTALE PER IL **FITNESS**

**NUTRIZIONE, ALLENAMENTO
E MOTIVAZIONE**

BRIAN KEANE

EliKa[®]
Editrice

Indice

Introduzione.....	5
-------------------	---

PARTE PRIMA - FITNESS

Capitolo 1 - Alimentazione	11
Capitolo 2 - Integrazione	37
Capitolo 3 - Sonno	43
Capitolo 4 - Alcol e idratazione	53
Capitolo 5 - Allenamento	57

PARTE SECONDA - IMPOSTAZIONE MENTALE

Capitolo 6 - Creare abitudini	75
Capitolo 7 - Trovate il vostro perché	81
Capitolo 8 - Stress	85
Capitolo 9 - Ansia.....	89
Capitolo 10 - Preoccupazione	95
Capitolo 11 - Consigli pratici.....	103
Capitolo 12 - Dieci lezioni di vita.....	113

Ringraziamenti	121
----------------------	-----

Risorse utili	122
---------------------	-----

L'autore.....	123
---------------	-----

Capitolo 11

Consigli pratici

Non ho ancora in alcun modo compreso la vita, e sinceramente penso che nessuno ci possa riuscire. Ciò non significa però che non possiate battervi per ottenere tutto ciò che desiderate. Ci sono stati alcuni consigli pratici che mi hanno enormemente aiutato nel corso della vita e che ora voglio condividere con voi.

Tenete sempre a mente il vostro obiettivo

Ricordo di aver ascoltato l'audiolibro *I sette pilastri del successo*, di Stephen R. Covey, di cui una parte mi è rimasta impressa nella mente. L'autore parla di immaginare noi stessi mentre ci rechiamo al funerale di una persona cara. Rappresentatevi mentre guidate verso la chiesa o la veglia funebre e parcheggiate la macchina. Quando entrate, notate i fiori e la musica dell'organo. Lungo il percorso vedete volti di amici e familiari e mentre camminate in fondo alla stanza per guardare dentro la bara, all'improvviso vi trovate faccia a faccia con voi stessi. È il vostro funerale, fra tre anni a partire da oggi. Tutte queste persone sono venute per rendervi omaggio, per esprimervi i loro sentimenti d'amore e apprezzamento. Mentre aspettate che inizi la funzione, vedete quattro persone pronte a dire due parole su di voi: il primo è un vostro familiare; il secondo è uno dei vostri amici, qualcuno che vi conosceva molto bene; il terzo è un vostro collega e il quarto è qualcuno della vostra comunità con cui avevate un rapporto stretto. Ora riflettete attentamente: cosa vorreste che ognuno di queste persone dicesse su di voi e sulla vostra vita?

Questa parte del libro mi ha colpito più di ogni altra. Ricordo che stavo camminando verso casa a East London, in una gelida sera di novembre, quando mi fermai

di colpo per riflettere su cosa avevo appena ascoltato. La visione che mi si era dipinta in mente era così chiara e vivida che mi colpì come una scarica di mattoni. Mi resi conto anche che la risposta a quella domanda, che stava prendendo forma nella mia mente, non mi piaceva per niente. Fu il momento in cui decisi di andarmene da Londra per inseguire la mia passione. Poco tempo dopo, lasciai il mio lavoro, tornai a casa dei miei genitori (senza un soldo e disoccupato), e cercai di costruirmi una nuova vita, dove il mio funerale e la mia intera esistenza avrebbero significato qualcosa. Fu il giorno in cui passai dall'accontentarmi della mia realtà, a pensare a una nuova verità che mi si era piantata in testa: «La vita è breve!».

*«Si vive una volta sola, ma se lo fai bene,
una volta sola è abbastanza»*

MAE WEST

L'applicazione più importante del concetto di “cominciare qualcosa tenendo bene a mente lo scopo” consiste nell'iniziare oggi con l'immagine o il disegno della vostra vita e di come volete che essa appaia. La situazione del funerale rappresenta il caso più estremo, ma il cambiamento di paradigma, o di mentalità, che ho provato quel giorno mi è rimasto così impresso che ora viene incanalato in tutti gli aspetti della mia vita.

Tenendo a mente quell'obiettivo, potete stare sicuri che qualsiasi cosa facciate in un giorno qualsiasi, non violerete i criteri che avete definito come estremamente importanti, e che ogni giornata della vostra vita contribuisce in modo significativo alla visione d'insieme che avete della vostra esistenza. Una volta, ho fatto una chiacchierata con un mio cliente che voleva diventare uno dei migliori atleti sportivi a livello nazionale e che attualmente sta per entrare in una delle squadre più importanti, in cui la fama e il riconoscimento sono garantiti. Abbiamo parlato di iniziare il suo percorso tenendo bene a mente lo scopo e di cominciare a lavorare da questo aspetto. Cerco sempre di seguire la legge del 10%: i vostri obiettivi e traguardi dovrebbero essere così alti che, anche se riuscite a raggiungerne solo il 10%, avreste comunque ottenuto successo.

Ne ho parlato al mio cliente e gli ho detto che se voleva entrare in quella squadra, avrebbe dovuto allenarsi, mangiare e vivere come l'atleta numero uno al mondo. Ad esempio, quando ho gareggiato ai campionati mondiali dei modelli di fitness del 2015, a Las Vegas, puntavo a vincere la gara e a diventare il modello di fitness numero uno al mondo. Mi sono allenato, ho vissuto e ho preso ogni decisione come se fossi già il vincitore. Sono riuscito ad arrivare ottavo, cosa che mi ha reso uno dei dieci migliori concorrenti a livello mondiale. Se avessi puntato a essere tra i primi dieci, probabilmente non avrei fatto gli stessi sacrifici.

«Mira alla luna, se la manchi sarai sempre tra le stelle»

W. CLEMENT STONE

Ironicamente, mia figlia nacque un paio di mesi prima della gara, e la mia vita prese una piega completamente diversa: la mia salute era diventata una priorità, non si trattava più soltanto di me stesso. Avevo una bambina per cui dovevo sempre essere presente e a quel tempo il mio stile di vita non si sposava con quella nuova visione. Mia figlia mi ha salvato da situazioni che probabilmente avrebbero finito per compromettere il mio stato fisico. Ho iniziato a pensare tenendo bene a mente un nuovo obiettivo.

State seguendo il vostro obiettivo finale?

In camera mia ho tre grandi lavagne bianche: su di una ho scritto i miei obiettivi per i prossimi 12 mesi, su un'altra gli obiettivi per i prossimi 24 mesi e sulla terza quelli per i prossimi 10 anni.

Se sono preoccupato o non sono sicuro di una decisione che devo prendere, guardo queste lavagne e mi chiedo: «Sarà d'aiuto al mio scopo finale?», se la risposta è «No», allora non lo faccio. Se la risposta è «Sì», do il meglio per farcela.

È incredibilmente facile farsi travolgere da una vita piena di impegni, lavorare sempre più duramente per salire la scala del successo, per poi scoprire che si appoggia al muro sbagliato. Con le tre lavagne sono certo che le decisioni che prendo sono utili a farmi salire la scala che si appoggia al muro giusto.

Le persone spesso si trovano a raggiungere trionfi “vuoti”, ovvero successi per i quali ci si rende conto solo in un secondo momento che per raggiungerli sono stati messi da parte altri elementi molto più preziosi. Ad esempio, uno dei miei più grandi obiettivi nella vita, che probabilmente batte tutti gli altri, è quello di avere un rapporto solido e bello con mia figlia, in modo da poter diventare il suo punto di riferimento numero uno. Mia madre è sempre stata per me la persona più importante, e vorrei essere anche io quel tipo di persona per mia figlia, e per riuscirci, devo sempre essere presente.

Fino a un paio di anni fa, mentre ero in compagnia di altre persone mi capitava molto spesso di tirare fuori il cellulare e controllare i social network. La cosa peggiore è che anche gli altri facevano lo stesso, e nessuno di noi ci vedeva nulla di male.

Ricordo di aver letto *The Will Power Instinct*, di Kelly McGonigal, dove l'autrice parlava di quanta forza di volontà fosse necessaria per dire di no, e di come fare per essere più presente con le persone a cui tenete di più. Se desiderate avere una relazione migliore con qualcuno, che sia il vostro partner, i vostri genitori o i vostri figli, siate presenti quando siete con loro.

Il libro esaminava uno studio eseguito su alcuni mariti e padri che erano fisicamente presenti a casa per almeno sei ore al giorno, ma che passavano tutto il tempo a guardare la televisione o a lavorare. In termini relativi, quel padre o marito, trascorrevva almeno sei ore con la sua famiglia, ma non era presente per la maggior parte, o addirittura nessuna, di quelle ore. Lo stesso studio osservava che i mariti e i padri che stavano a casa soltanto un'ora al giorno, la passavano per intero in compagnia della loro famiglia. Non c'erano televisioni accese in sottofondo, nessun cellulare connesso, ma solo tempo di qualità, senza distrazioni o “rumori”. Ne conseguiva che le relazioni familiari con i padri che stavano a casa solo un'ora erano molto più forti rispetto a quelle dei padri che rimanevano a casa sei ore. Eppure, in termini relativi, i primi avevano a disposizione molto meno tempo.

La soluzione? Essere completamente presenti

Il mio obiettivo finale è quello di esserci sempre per mia figlia e avere con lei un ottimo rapporto che possa aiutarla a orientarsi nel suo percorso di vita. Per costruire questo tipo di rapporto, quando sono con lei devo essere presente. Questo libro è il mio promemoria personale e uno strumento di responsabilità che dovrebbe aiutarmi a conservare nel tempo questo impegno.

Quanto cambia la nostra vita quando riconosciamo cosa è davvero importante per noi e, tenendo a mente quella immagine, cerchiamo ogni giorno di essere e fare quello che ci importa veramente. Tenete sempre a mente il vostro obiettivo finale e iniziate a lavorare da lì. Se la scala del successo non è appoggiata alla parete giusta, ogni passo che facciamo ci porta sempre più nella direzione sbagliata.

Questo procedimento può essere applicato a qualsiasi situazione, e infatti io utilizzo le stesse tecniche nella mia attività, nei miei obiettivi di fitness e nella mia vita personale. Non costruireste mai una casa senza aver prima pensato a ogni dettaglio e aver progettato una planimetria, vero? Lo stesso vale per la vostra vita: ideate il vostro progetto e poi costruitelo.

Non fatevi fermare dalle persone negative

Quando iniziate a spostarvi nella giusta direzione per costruire la vita, il corpo o le relazioni che desiderate avere, accade una cosa divertente: inizia a emergere la negatività delle altre persone.

Io l'ho toccato con mano e ci ho lottato per molto tempo. Durante i miei primi due anni di attività, avevo persino appeso al muro la frase: «Molte persone assaggiano il successo solo quando ne mordono un pezzo da te». Quello era il mio modo di affrontare i commenti negativi che erano soliti scuotermi nel profondo.

Basta andare sui social network per vedere un esempio dell'odio rivolto a persone di successo. Nessuno spara sulla croce rossa, dunque, se le persone parlano male di voi, detestandovi o contraddicendovi, a meno che voi non stiate facendo un torto, ferendo o rifiutando qualcuno, è probabile che vi stiate muovendo nella giusta direzione.

Quando parlo di negatività, intendo commenti e parole che arrivano dal di fuori della vostra cerchia di amici. Quando penso alla mia, mi vengono in mente subito quattro nomi di persone con cui, a prescindere dalle circostanze, ci spalleggiamo a vicenda. Pensate a tre o quattro persone, amici, familiari o colleghi che sono dalla vostra parte e fate tutto il possibile per sviluppare e nutrire costantemente il rapporto con loro. A condizione che vi sostengano nel diventare una persona migliore, è la loro opinione che conta, e non quella degli altri.

Come affrontare le persone che vi dicono che non siete capaci

«Non c'è nulla che sia buono o cattivo: a renderlo tale è il pensiero.»

WILLIAM SHAKESPEARE

Noi scegliamo come vedere le cose. Abbiamo la capacità di vedere ogni situazione attraverso una determinata prospettiva. Non possiamo cambiare gli ostacoli o le cose negative, ma attraverso la prospettiva possiamo cambiare il modo in cui vediamo tali ostacoli.

Da persona che espone i suoi pensieri, le sue opinioni e la sua vita pubblicamente, sono aperto alle critiche sul mio aspetto, sulle mie idee o visioni. Molti di questi giudizi possono essere percepiti come commenti negativi nei miei confronti.

*«Non fare niente,
non dire niente
e non essere niente»*

ARISTOTELE

Tanti anni fa, ho compiuto una scelta su come avvicinarmi, esaminare e contestualizzare ogni critica che mi veniva rivolta, e ho deciso che spettava a me accettarle o meno.

In ogni aspetto della vita, se volete mettere un “io” davanti a una proposizione, la scelta è la vostra: io sono arrabbiato per questi commenti, io sono infastidito da chi dice così, io sono deluso che una persona abbia usato queste parole. Queste frasi aggiungono un altro elemento, vale a dire il “voi” in relazione a queste critiche, anziché le critiche in sé. Le critiche non sono voi, e voi non siete le critiche. Questi due elementi sono separati, dunque non fateci caso e non permettete che consumino la vostra esistenza. Passiamo tutta la vita a preoccuparci di quello che pensano gli

altri e prendiamo decisioni basate principalmente sulla paura, a seconda di quello che pensano i nostri familiari, amici, o persino gli sconosciuti.

Se cercate di accontentare tutti, finite per non accontentare nessuno

Con un'ottica sbagliata, veniamo divorati e sopraffatti da qualcosa di effettivamente piccolo. Grazie alla lettura di Seneca e di altri filosofi stoici, adesso riesco a vedere le critiche negative da una prospettiva diversa, per cui riconosco che a volte esse sono in realtà il modo conscio, o inconscio, di quest'altra persona di far fronte ai propri demoni.

Ricordate che accettare la negatività è una vostra decisione

Ho impiegato molto tempo per rendermi conto che molta della negatività che indirizzavo verso le altre persone era il riflesso del mio io interiore. In fin dei conti, questo fatto riguardava più me che la persona verso la quale stavo indirizzando le mie emozioni.

Ricordo che una volta un mio caro amico mi giocò un brutto tiro. Io considero la lealtà e il rispetto due delle qualità più importanti nella mia cerchia ristretta di persone care, e, dal mio punto di vista, “parlare alle spalle di qualcuno”, o in poche parole, “fare il doppiogioco”, è a mio avviso uno dei peggiori difetti che una persona può avere. Ascoltare commenti distruttivi e storie negative da coloro che avrebbero dovuto essere i vostri amici più cari, può essere una verità difficile da accettare, e può condurre a un crescendo di problematiche legate all'odio e alla fiducia.

Fortunatamente, se consentite un cambio di prospettiva, queste situazioni possono rendervi notevolmente più forti e consapevoli. Dopo che il mio amico si era comportato male nei miei confronti, sono emersi due fatti. Prima di tutto, questa situazione mi ha permesso di capire veramente che tipo di gente volevo nella mia vita, e cosa apprezzavo di più negli altri. Ora, infatti, ho un gruppo ristretto di persone di cui mi fido ciecamente.

Nel libro, *I principi del successo*, Jack Canfield afferma che il successo lascia degli indizi, e io aggiungo che i fallimenti ne lasciano altrettanti, e probabilmente, si impara ancora di più dalle proprie sconfitte e dalla brutte esperienze.

Mi sono poi anche reso conto che quei sentimenti negativi, o “l’odio” che provavo, erano emozioni che dovevano provenire da dentro di me per essere persino rivolte a un’altra persona. Quella situazione particolare, mi ha permesso di cercare il mio risentimento interiore, portando a chiedermi: «Cos’è che detesto di me stesso a tal punto da manifestarsi nei miei sentimenti per un’altra persona?»

Il motivatore Tony Robbins parla abitualmente del potere delle domande. In questo caso, mi sono posto le domande giuste e ho trovato le risposte corrette. Mi sono reso conto che era con i miei demoni che dovevo fare i conti, prima di poter lanciare rancore o sentimenti negativi verso altre persone. Ora, quando per un momento provo odio verso qualcuno, qualcosa o una certa idea, la riconosco per ciò che è: soltanto un’emozione. Per cui la lascio entrare, la accolgo e poi la lascio andare.

*«Provare odio è come bere veleno
sperando che ciò uccida il nemico.»*

BUDDHA

Le parole sono pensieri e idee, non proiettili

Come indicato in precedenza, l’odio è qualcosa che deve provenire da dentro di voi affinché possiate proiettarlo verso qualcun altro. Riuscire a gestire l’odio dipende da come lo si considera. In diverse occasioni, quando vedevano alcuni commenti e parole negative che mi venivano rivolte, i miei amici più stretti mi definivano “antiproiettile”. Ma io non sono antiproiettile, è solo che vedo le parole e i pensieri come idee, non come proiettili.

Per quanto mi riguarda, i pensieri e le convinzioni cambiano. Le mie concezioni, le mie opinioni e la mia intera visione della vita adesso sono profondamente diverse rispetto a cinque o dieci anni fa. Qualsiasi negatività a voi diretta appartiene a un preciso istante, e gli istanti cambiano in continuazione.

A volte, le persone si aggrappano a idee e pensieri che in un preciso momento possono aver avuto peso, ma che poi non l’hanno più avuto.

Ricordo quando la mia famiglia mi diceva quanto fossi stato stupido a lasciare il mio lavoro da insegnante per cercare di avviare la mia attività. Adesso, anni dopo, le stesse persone dichiarano che sapevano che ce l'avrei fatta: le circostanze sono cambiate e sono disponibili maggiori risorse. È passato molto tempo prima che si convincessero e cambiassero opinione.

Il «Sei stato uno stupido» iniziale è stato dimenticato, cancellato e sostituito con «Sapevo che ce l'avresti fatta». Le persone sono fatte così, i pensieri e le opinioni vengono sostenuti durante un periodo preciso, poi possono essere trasformati in qualsiasi momento, generalmente quando vengono fornite loro ulteriori prove a supporto o a discapito della loro idea, che comunque rimane una semplice opinione.

In quanto specie, un tempo tutti noi credevamo che la terra fosse piatta, ma Aristotele ha obiettato che fosse sferica, per via dell'ombra circolare che si proiettava sulla luna durante un'eclisse lunare. Ora sappiamo che la terra è rotonda.

*«Tutto ciò che ascoltiamo è un'opinione, non un fatto.
Tutto ciò che vediamo è una prospettiva, non la verità.»*

MARCO AURELIO

Tuttavia, quando ci vengono diretti questi pensieri, in maniera conscia o inconscia, li teniamo stretti a noi come fossero i nostri bambini. Essere consapevoli che ogni parola che ci è stata rivolta è una considerazione che appartiene ed è riconducibile a un preciso momento nel tempo, può renderci liberi di fare qualunque cosa nella vita. Sono i pensieri che avete nella vostra testa che contano. Se lasciate che le parole delle altre persone dettino la direzione della vostra vita, non otterrete mai quello che volete. Quando inizierete a vedere il mondo e tutte le convinzioni e idee che si trovano in esso semplicemente come un punto di vista, allora riuscirete finalmente a essere liberi.

Le opinioni e i pensieri sono sensazioni passeggera, non sono proiettili né parole incastonate nella roccia. Sono parole al vento, che fluttuano in aria e che noi assorbiamo, permettendo loro di dettare la direzione della nostra vita.

È bello sentire le persone descriverti come “antiproiettile”, ma come ho già detto, si tratta solo di una considerazione di un determinato momento. Quando darete meno peso alle parole, il danno che esse provocheranno su di voi sarà irrilevante.

Una delle ragioni per cui apprezzo la mia vita è che, nonostante i commenti negativi o positivi che mi vengono rivolti, continuerò a fare quello che sto facendo e a essere semplicemente me stesso. Quando riuscirete davvero a lasciarvi scivolare addosso i pensieri e le opinioni altrui, prendendoli per quello che sono, allora il mondo sarà nelle vostre mani. Siate semplicemente voi stessi e siate felici.



IMPOSTAZIONE MENTALE PER IL **FITNESS**

**COME TI SENTIRESTI AD AVERE IL CORPO CHE HAI SEMPRE SOGNATO,
UNA CARICA COSTANTE DI ENERGIA E UN'IMPOSTAZIONE MENTALE
CHE TI PERMETTA DI MANTENERTI COSÌ PER SEMPRE?**

Ti senti frustrato perché non riesci a raggiungere i risultati che vorresti? Vedi che il tuo corpo non migliora alla velocità sperata, sebbene tu ti stia allenando e stia mangiando nel modo giusto? Hai l'energia sotto i piedi e fai il conto alla rovescia per le ferie per poter finalmente recuperare un po' di sonno? Se la risposta è sì, allora questo è il libro che fa per te.

Impostazione mentale per il fitness ti offrirà tutti gli strumenti per ottenere il corpo che hai sempre sognato, per moltiplicare la tua energia e sviluppare la giusta impostazione mentale per non mollare mai.

Dopo aver letto questo libro:

- Sarai in grado di riconoscere i cibi più adatti al tuo organismo e mantenere un'alimentazione che ti permetta di aumentare l'energia, perdere massa grassa e costruire massa muscolare
- Imparerai a combinare l'allenamento di tensione con l'allenamento ad alta intensità (HIT)
- Adotterai nuove e sane abitudini e troverai la motivazione per non perderle più
- Svilupperai strategie per ridurre al minimo lo stress, l'ansia e la paura di ritornare alla routine costruendoti un corpo e una mente d'acciaio

EliKa[®]
Editrice

€ 16,00 (i.i.)

