

Nama.Ste.Yoga

Stefano Calicchio

# Vertical Mind

Un metodo pratico per sviluppare focus,  
consapevolezza e risultati attraverso la  
mente verticale.



**Vertical Mind - Copyright © Tutti i diritti riservati.** Nessuna parte di questo libro, inclusi testi, immagini, grafici o contenuti digitali, può essere riprodotta, archiviata o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo – elettronico, meccanico, fotocopia, registrazione o altro – senza il permesso scritto dell'autore, ad eccezione di brevi citazioni per recensioni o articoli. Ogni violazione del copyright sarà perseguita nei termini di legge. Per richieste di autorizzazione, contattare: calicchio.mail[@]gmail.com

**Disclaimer** Il contenuto del corso *Vertical Mind* è stato progettato con l'obiettivo di fornire strumenti pratici, riflessioni e ispirazioni per migliorare l'equilibrio tra vita privata e lavoro e sviluppare in pieno il prossimo potenziale umano. Tuttavia, le informazioni, le tecniche e gli esercizi contenuti nel corso non intendono sostituire consulenze professionali psicologiche o specifiche, come quelle di un terapeuta, uno psicologo o un medico.

L'autore non assume responsabilità per eventuali risultati derivanti dall'applicazione delle strategie proposte, poiché il successo e l'efficacia dipendono dall'impegno individuale e dal contesto personale. Si consiglia di consultare un professionista qualificato in caso di situazioni di stress cronico, ansia o altri problemi di salute mentale o fisica. L'uso delle informazioni contenute in questo corso è a discrezione e responsabilità del lettore.

# Come usare Vertical Mind per ottenere i massimi benefici

L'eccellenza non è un atto, ma un'abitudine  
Aristotele

Per ottenere il massimo dal corso Vertical Mind, è fondamentale affrontarlo con disciplina e costanza. Questo percorso non è un semplice manuale da leggere e mettere da parte, ma uno strumento di trasformazione personale che richiede un impegno concreto. Senza mettere in pratica gli esercizi proposti, non è possibile ottenere risultati reali e duraturi. Il cambiamento avviene attraverso l'azione, non tramite la sola comprensione teorica.

Nel corso della mia carriera, prima come giornalista e poi anche come istruttore nazionale di yoga, fitness e mental coach, ho avuto la fortuna e la grande responsabilità di lavorare con molte persone ai massimi vertici della propria categoria di riferimento, in Italia e all'estero. In questi anni mi sono confrontato con persone all'apice per risultati nel mondo dello sport, della musica e dell'arte, del business e della scienza.

Se dovessi riportare quali sono gli elementi che accomunano tutte queste persone, non avrei dubbi a indicare l'incrollabile focus e determinazione, insieme alla costanza nel fare le cose giuste per il tempo

necessario. Hanno saputo direzionare la propria mente verso lo stato e i risultati che si desidera raggiungere.

Nella realtà, quello che permette alle persone di raggiungere risultati di eccellenza in sé non è nulla di straordinario o che non sia alla portata di chiunque. Non si tratta di fare una singola cosa unica nel suo genere e al di fuori delle capacità delle persone comuni. Ciò che fa la differenza è il focus e la determinazione nel fare per abbastanza tempo tante piccole cose giuste e direzionate in senso positivo.

Ti hanno sempre detto che la chiave per una vita soddisfacente è l'equilibrio. Che devi “bilanciare” il lavoro e la vita privata, distribuire le tue energie in modo armonioso, senza esagerare in nessuna direzione. Sembra un buon consiglio, vero? Peccato che nel modo in cui viene generalmente spiegato, semplicemente non funziona.

Guarda le persone più motivate e appagate. Quelle che ottengono risultati straordinari nella loro carriera, nelle loro relazioni, nella loro salute. Nessuna di loro cerca di distribuire il proprio tempo in modo equo su tutto. Nessuna si siede davanti a un foglio a fare calcoli per dividere le ore della giornata in sezioni perfettamente bilanciate.

Quello che fanno invece è un'altra cosa: hanno strumenti per ottenere un'idea molto chiara di dove sta

andando la propria vita nel momento presente e di dove è necessario dirigersi in verticale.

La verità è che cercare di dare lo stesso peso a tutto è il modo più sicuro per rimanere mediocri in ogni ambito della vita. L'equilibrio vero non è una distribuzione uniforme dell'energia, ma la capacità di immergerti profondamente nelle aree che contano davvero in un dato momento per te.

Pensaci un attimo.

Quando costruisci una carriera, non la bilanci con il tempo libero. Ti immagini con determinazione. E quando raggiungi un certo livello, allora crei spazio per altro. Quando vuoi migliorare la tua salute, non ti limiti a mangiare un po' meglio. Segui un protocollo, ti allenai con costanza, ti impegni. Se vuoi una relazione solida, non basta dedicare un po' di tempo. Devi essere presente, dare qualità, capire la persona davanti a te.

Il life - work balance, per come viene inteso generalmente, non funziona perché parte da un presupposto sbagliato: che tu possa migliorare la tua vita facendo tutto in modo moderato e svagliato. Ma la realtà è che i risultati si ottengono con l'immersione totale, non con la moderazione.

Ed è qui che entra in gioco Vertical Mind.

Non puoi essere ovunque allo stesso tempo. Ma puoi essere fortemente presente in ciò che conta. Il metodo

che troverai in questo corso non ti chiede di bilanciare tutto ogni giorno. Ti chiede di identificare le aree della tua vita che hanno il maggiore impatto sul tuo benessere e i tuoi risultati e di andarci in verticale.

Per questo motivo, al fine di ottenere il massimo da questo corso è essenziale dedicare almeno un'ora al giorno per i prossimi trenta giorni agli esercizi che troverete nelle prossime pagine, applicando nella vita reale i principi e le tecniche suggerite. Questa ora quotidiana deve diventare un appuntamento irrinunciabile, un momento sacro in cui concentrare tutte le energie per costruire nuove abitudini e un nuovo equilibrio.

Automaticamente, mentre prenderai fiducia occupandoti di te stesso e alimentando la tua forza interiore, ti accorgerai che altri comportamenti meno funzionali semplicemente tenderanno a ridursi o a scomparire in modo naturale.

Il corso non deve essere affrontato in modo superficiale né frettoloso. Ogni parte contiene strumenti potenti, ma la loro efficacia dipende da quanto vengono interiorizzati e applicati alla tua vita quotidiana. Per questo motivo, è altamente consigliato ripetere il percorso almeno tre volte. Alla prima lettura ed esecuzione degli esercizi, inizierai a prendere consapevolezza delle aree su cui lavorare. Se hai difficoltà con una prova, prosegui oltre e riprendilo più tardi. Alla seconda lettura, rafforzerai le nuove abitudini e i nuovi schemi mentali. Alla terza,

renderai questi cambiamenti parte integrante del tuo modo di vivere, consolidando un equilibrio autentico e sostenibile.

Un altro aspetto fondamentale è la riflessione costante. Non limitarti a svolgere gli esercizi in modo meccanico, ma prenditi il tempo per analizzare i risultati, le difficoltà e le evoluzioni che noterai lungo il percorso. Ogni piccolo progresso è un segnale di crescita e ogni difficoltà è un'opportunità per comprendere meglio te stesso. Il tuo impegno deve essere accompagnato da un atteggiamento aperto e curioso, senza giudizi né aspettative irrealistiche. Non si tratta di raggiungere la perfezione, ma di sviluppare una maggiore consapevolezza e di imparare a dirigere le tue energie in modo più efficace.

Questo percorso è pensato per chi desidera davvero migliorare la propria vita, trovando un equilibrio autentico tra lavoro, relazioni, benessere e crescita personale. Il metodo proposto è il risultato di anni di studio tra coaching, scienze psicosociali e filosofia yogica, tre ambiti che, integrati insieme, permettono di sviluppare una mente più focalizzata, un corpo più armonioso e una vita più soddisfacente. Affrontalo con determinazione, mettiti alla prova e sii paziente con te stesso. I risultati arriveranno, ma non appena avrai il coraggio di passare dall'intenzione all'azione.

# Introduzione

La vera libertà arriva quando smetti di combattere la  
realità e inizi a lavorare con essa  
Byron Katie

Prima di entrare nel merito di questo corso, è necessario guardare in faccia la realtà. Non quella che vorremmo, ma quella che esiste. Te stesso contro l'universo non è mai una buona posizione da assumere. All'inizio potrebbe anche andarti bene (per qualche tempo), ma alla fine l'universo prenderà il sopravvento. La realtà esterna è per sua stessa natura caotica, complessa e frattale. La scienza lo spiega attraverso il concetto di entropia, la filosofia orientale con il riconoscimento dell'impermanenza.

Per questo è importante ricercare l'ordine e l'appagamento dentro di te, non al di fuori. Non potrai comunque controllare quello che accade all'esterno. Al posto di combattere l'universo, è molto meglio farselo alleato. È la realtà oggettiva a confermarlo.

Oggi trovare l'equilibrio tra vita privata e lavoro è una delle sfide più grandi alle quali le persone devono fare fronte. Oltre tutto in Italia questa difficoltà è particolarmente evidente. Secondo l'European Life-Work Balance Index, l'Italia si posiziona al 27º posto su 30 Paesi europei, con problemi legati all'assenza di un salario minimo legale e a bassi livelli di inclusività. Come se già non fosse abbastanza, una recente indagine su

11mila lavoratori ha evidenziato che quasi il 50% degli intervistati fatica a bilanciare lavoro e vita personale, con un aumento significativo dei casi di burnout.

Questa situazione non riguarda solo delle semplici statistiche, ma riflette vite spezzate, obiettivi sacrificati e una mancanza di focus su ciò che conta davvero. Vertical Mind nasce come risposta a questa esigenza: si tratta di un percorso pratico che ti guiderà verso il raggiungimento un equilibrio reale e sostenibile, aiutandoti a focalizzarti profondamente sulle tue priorità e a liberarti da tutto ciò che disperde le tue energie.

Come fare tutto ciò?

**Ecco una verità che potrebbe darti fastidio: non risolverai questo problema sperando che qualcosa cambi.**

Lasciare il tuo equilibrio personale al caso è esattamente il motivo per cui sei bloccato nella situazione attuale. Se il tuo approccio finora è stato quello di lamentarti della situazione senza agire in modo concreto, devi accettare un fatto: così non cambierà nulla.

Non si sviluppa un equilibrio migliore semplicemente desiderandolo. Permettimi di essere ancora più esplicito. Non basta leggere libri, fare yoga, meditare, ascoltare podcast o parlarne con gli amici. Serve un sistema. Serve un piano. E serve l'impegno di applicarlo giorno dopo giorno.

La prima cosa importante da comprendere e che già da sola può costituire un importante game changer nel modo di vivere la propria vita quotidiana, è che non si può affrontare la questione lasciandola al caso. Non è infatti possibile sviluppare un migliore equilibrio tra lavoro e vita relazionale o privata lasciando la questione all'entropia, come probabilmente hai fatto fino ad ora.

È fondamentale comprendere che lasciando semplicemente al caso il punto e continuando a spostare in là il problema non potrà mai accadere un'inversione di trend nella propria vita personale. Questo sembra un punto del tutto scontato, eppure molte persone si aspettano che le cose possano cambiare da un momento all'altro semplicemente aspettando che qualcosa cambi dal punto di vista esterno.

Gli esercizi pratici che troverete nelle prossime pagine di questo corso sono fondamentali per poter invertire la rotta e riprendere il controllo della propria vita. Consumare questo corso come se fosse una serie su Netflix non produrrà alcun effetto pratico nella vostra vita. Al contrario, potrebbe risultare addirittura controproducente.

Altrettanto importante di sapere cosa fare, è fare ciò che va fatto per riuscire a cambiare la strada che si sta percorrendo e cominciare a vedere risultati concreti esternamente.

Ora parliamoci chiaro: questo processo non sarà facile. Se fosse semplice, tutti lo farebbero. Se cambiare abitudini fosse indolore, nessuno resterebbe bloccato in schemi autodistruttivi per anni.

Molti dei comportamenti che oggi ti limitano fanno parte della tua zona di comfort. Sono schemi che hai ripetuto così a lungo da non accorgerti neanche più di seguirli. Alcuni ti fanno sentire al sicuro, anche se in realtà ti stanno sabotando.

Lasciarli andare sarà scomodo.

Ma ecco il punto: se vuoi una vita diversa, devi essere disposto a fare cose diverse.

Vertical Mind non è per chi cerca una soluzione magica o un metodo indolore. È per chi è pronto a fare il lavoro necessario per trasformare la propria vita, con disciplina e focus. Quindi è importante comprendere che questo processo sarà per alcuni aspetti doloroso nel breve termine.

Molti degli atteggiamenti poco funzionali che abbiamo nella nostra quotidianità sono legati alle abitudini e alla nostra zona di comfort. A volte, si tratta di abitudini disfunzionali che abbiamo portato avanti più o meno consapevolmente per anni.

Prima di procedere ulteriormente, ti chiedo di prenderti un momento per riflettere sulla motivazione profonda

che ti ha portato a prendere in mano la situazione e ad intraprendere questo percorso.

Prendi qualche minuto per te e rispondi nelle righe che trovi qui sotto a questa domanda: quale motivazione profonda ti ha portato a intraprendere questo percorso?

Se stai pensando di andare oltre senza rispondere fermati e svolgi l'esercizio. Ricordare la motivazione che ti ha portato fin qui è fondamentale per ottenere risultati da questo corso.

Ricorda che ogni parte è pensata per offrire riflessioni, esercizi pratici e ispirazioni, aiutandoti a creare il tuo mindset verticale: un approccio che libera risorse e migliora ogni area della tua vita. Sei pronto a iniziare questo viaggio?

# Test di autovalutazione - Vertical Mind: il punto di partenza del tuo viaggio

Benvenuto nel test di autovalutazione di Vertical Mind. Il corso basa la propria efficacia sul fatto che sarai chiamato a svolgere esercizi pratici fin dall'inizio. Il punto di partenza non può quindi che essere un test di autovalutazione, per il quale ti chiedo di prenderti uno spazio di tempo nel quale ti assicurerai di avere la massima concentrazione e di non essere disturbato.

Eseguire il test è importante perché ti aiuterà a comprendere meglio il tuo attuale equilibrio tra vita e lavoro, identificando aree di miglioramento e punti di forza. Rispondi con sincerità e rifletti sulle tue risposte: questo sarà il primo passo per trasformare il tuo approccio alla gestione del tempo, della produttività e del benessere personale.

Vediamo insieme come funziona il test!

Leggi attentamente ogni domanda e assegna un punteggio da 1 a 5 per ciascuna affermazione, dove:

- 1 = Per niente vero
- 2 = Raramente vero
- 3 = A volte vero
- 4 = Spesso vero
- 5 = Sempre vero

Segna i tuoi punteggi e somma i risultati alla fine del test per ottenere una valutazione complessiva.

### 1. Il tuo attuale equilibrio tra vita e lavoro

- Sento di avere abbastanza tempo per gestire sia la mia carriera che la mia vita personale.
- Non mi sento costantemente sopraffatto dagli impegni quotidiani.
- Riesco a separare il tempo dedicato al lavoro da quello per la mia vita personale senza sensi di colpa.
- Ho momenti regolari di pausa e recupero mentale durante la giornata.
- Quando sono con amici o familiari, riesco a essere presente senza pensare al lavoro.

### 2. Gestione del tempo e delle priorità

- Pianifico la mia giornata in anticipo e seguo una struttura chiara.
- Dedico la maggior parte del mio tempo alle attività più importanti e significative per me.

- Non mi lascio facilmente distrarre da attività poco rilevanti o urgenti ma non importanti.
- So esattamente quali sono i miei obiettivi principali per il mese e per la settimana.
- Quando stabilisco un piano, riesco a rispettarlo senza procrastinare.

### 3. Energia e benessere fisico

- Mi prendo regolarmente del tempo per l'attività fisica o lo yoga.
- Mangio in modo sano e bilanciato per supportare la mia energia e il mio benessere.
- Dormo almeno 7 ore per notte e mi sveglio riposato.
- Ho momenti nella giornata dedicati al relax o alla meditazione.
- So quando fermarmi e riposare prima di arrivare all'esaurimento.

### 4. Gestione dello stress e delle emozioni

- Affronto le difficoltà con calma e cerco soluzioni invece di preoccuparmi inutilmente.
- Sono consapevole delle mie emozioni e riesco a gestirle senza lasciarmi sopraffare.
- Non porto a casa lo stress del lavoro o viceversa.
- Uso tecniche come la respirazione profonda o la

mindfulness per ridurre lo stress.

- Quando mi sento sotto pressione, riesco a mantenere la concentrazione senza perdere lucidità.

## 5. Capacità di dire no e stabilire confini

- Riesco a dire di no quando ricevo richieste che non sono in linea con le mie priorità.
- Non mi sento in colpa quando stabilisco dei confini per proteggere il mio tempo.
- Evito di accettare impegni eccessivi solo per compiacere gli altri.
- Comunico chiaramente le mie esigenze senza paura di essere giudicato.
- Dedico il giusto tempo al lavoro senza sacrificarlo completamente per il tempo libero o viceversa.

## 6. Relazioni e supporto sociale

- Ho persone nella mia vita che mi supportano emotivamente e professionalmente.
- Dedico tempo di qualità alle persone a cui tengo.
- Le mie relazioni non sono fonte di stress aggiuntivo, ma di sostegno.
- Mi sento ascoltato e compreso dalle persone con cui interagisco più spesso.

- Sono consapevole di quali relazioni sono positive per me e quali sono tossiche.

## 7. Soddisfazione e allineamento con i propri valori

- La mia carriera e le mie attività quotidiane sono in linea con i miei valori più profondi.
- Mi sento soddisfatto della direzione in cui sta andando la mia vita.
- Ho chiaro cosa mi rende davvero felice e lavoro per ottenerlo.
- Ogni giorno faccio almeno una cosa che mi porta soddisfazione personale.
- Non vivo in uno stato di insoddisfazione costante o frustrazione.

### Calcolo del punteggio totale e interpretazione

Ora che hai terminato il test, vediamo insieme come calcolare il risultato.

Somma i punteggi delle tue risposte:

- **150 - 175 punti**

Hai un eccellente controllo sulla tua vita e sulle tue priorità. Stai già applicando strategie efficaci per bilanciare lavoro e vita personale. Continua a perfezionare il tuo metodo con il corso.

- **120 - 149 punti**

Sei sulla strada giusta, ma ci sono alcune aree

che potrebbero beneficiare di un maggiore focus. Identifica le sezioni in cui hai ottenuto i punteggi più bassi e concentrati su di esse con gli strumenti del corso.

- **90 - 119 punti**

Gestisci molte cose contemporaneamente, ma spesso ti senti sopraffatto. Potresti avere difficoltà a stabilire confini, a gestire lo stress o a mantenere il focus sulle tue priorità. Il corso ti aiuterà a sviluppare strategie più solide.

- **60 - 89 punti**

Il tuo equilibrio è precario e probabilmente ti senti spesso stanco, frustrato o poco soddisfatto. È essenziale iniziare a lavorare in modo consapevole sulla gestione del tempo e delle energie per evitare il sovraccarico. Segui il corso con attenzione e impegno.

- **35 - 59 punti**

Stai vivendo in una condizione di forte squilibrio, probabilmente con alti livelli di stress, difficoltà nel gestire il tempo e scarso benessere emotivo. Il rischio di burnout è elevato. Devi iniziare un percorso di cambiamento immediato.

Questo test è il primo passo per prendere consapevolezza di come gestisci il tuo tempo, il tuo benessere e le tue energie. Ripeti questo test ogni 30 giorni per monitorare i tuoi progressi. Ogni piccolo miglioramento è un passo verso un equilibrio più sano e duraturo.

# Parte 1: Il Cerchio della vita - Visualizza il tuo equilibrio

L'equilibrio non è qualcosa che trovi  
È qualcosa che crei  
Jana Kingsford

La velocità e l'urgenza sembrano essere diventate le nostre principali compagnie di viaggio. Gli impegni si susseguono senza sosta, le notifiche riempiono ogni momento di silenzio e la pressione di essere sempre produttivi si insinua in ogni aspetto della nostra esistenza.

Lavoro, famiglia, salute, crescita personale, relazioni: siamo chiamati a bilanciare queste aree senza una vera guida su come farlo efficacemente. Il risultato? Un perenne senso di insoddisfazione e stanchezza, una lotta costante tra il voler essere presenti in ogni ambito della nostra vita e il non riuscire mai davvero a sentirci in equilibrio.

Quante volte hai avuto la sensazione di non avere abbastanza tempo? Di correre da un impegno all'altro senza mai fermarti a riflettere se ciò che stai facendo è ciò che desideri? La società ci spinge a credere che il successo sia sinonimo di un'agenda piena, di obiettivi raggiunti, di risultati tangibili. Ma la verità è che spesso ci perdiamo nei dettagli e dimentichiamo di fermarci per

chiederci: sto investendo il mio tempo nelle cose che contano davvero per me o per gli altri?

**Ecco quello che nessuno ti dice: il tempo non è il problema. Il problema è la direzione.** Dove direzioni la tua mente è ciò che fa la differenza nelle tue azioni e nei tuoi risultati.

Se hai mai avuto la sensazione di non avere abbastanza ore nella giornata, di passare da un impegno all'altro senza fermarti un secondo a chiederti se quello che fai ha davvero senso per te, allora hai già sperimentato l'illusione più grande della nostra epoca: credere che il successo sia riempire ogni spazio disponibile.

Ci hanno convinto che una vita piena di impegni equivalga a una vita di valore. Ma quante volte hai davvero scelto come impiegare il tuo tempo, invece di lasciare che fossero gli altri a deciderlo per te?

L'equilibrio non è una formula matematica in cui distribuisci il tempo in modo uguale tra ogni area della tua vita. L'equilibrio è decidere **dove mettere il tuo focus e quali aree meritano la tua attenzione totale in un determinato momento.**

E qui entra in gioco il cerchio della vita.

Prova a rispondere sinceramente a questa domanda: scrivi una risposta onesta e spiega quale sensazioni ti

provoca. Dove stai impiegando la maggior parte del tuo tempo?

Qualsiasi sia stata la tua risposta, la cosa importante da capire è che il modo in cui stai vivendo ora la tua vita non è predeterminato. Nel caso in cui tu non abbia una vita pienamente equilibrata e appagante, non è scontato che tu debba vivere esattamente in questo modo e fare le cose che stai facendo secondo le modalità attuali.

Il problema non è tanto la quantità di cose che facciamo, ma la qualità con cui le viviamo. Non si tratta di trovare un equilibrio perfetto, perché la vita è in continua evoluzione. Il punto è di acquisire consapevolezza su come stiamo distribuendo la nostra energia e su quali aree necessitano di maggiore attenzione.

Quando perdiamo questa consapevolezza, finiamo per trascurare aspetti essenziali del nostro benessere: lavoriamo troppo e ci dimentichiamo di prenderci cura della nostra salute, dedichiamo tempo alle

responsabilità familiari senza mai concederci un momento per noi stessi, passiamo troppo tempo in relazioni poco funzionali o addirittura tossiche e ci focalizziamo sulla crescita settoriale a discapito delle relazioni più autentiche.

## Uno strumento di consapevolezza

Dalla prima volta che ho incontrato l'esercizio del cerchio della vita, sono passati ormai più di 20 anni. Un lasso di tempo nel quale ho costantemente applicato questo metodo per centrarmi e incrementare consapevolezza rispetto alla direzione che stavo percorrendo. D'altra parte, se non sappiamo dove ci troviamo non possiamo nemmeno comprendere quale strada seguire per raggiungere la destinazione desiderata.

Per questo motivo è importante comprendere che per ritrovare l'equilibrio, il primo passo è capire con esattezza dove ci troviamo.

Il cerchio della vita è uno strumento pratico e intuitivo che ti aiuta a visualizzare in modo chiaro le diverse sfere della tua esistenza. Si tratta di una rappresentazione grafica che mette in luce quali aspetti della tua vita stanno ricevendo la giusta attenzione e quali, invece, vengono trascurati. Ti permette di scattare una fotografia della tua situazione attuale, aiutandoti a vedere con lucidità cosa funziona e cosa deve essere migliorato.

L'idea alla base di questo strumento è semplice ma rivoluzionaria: non puoi migliorare ciò che non conosci e non sei in grado di misurare. **La tecnica ti offre quindi una vera e propria mappa personale su cui puoi costruire il tuo percorso verso una maggiore situazione benessere e soddisfazione.**

Immagina di essere un equilibrista sospeso su di un filo. Se il peso del tuo corpo è ben distribuito, riesci a camminare con stabilità. Ma se una parte del tuo corpo si inclina troppo da un lato, il rischio di cadere diventa elevato. Oltre a ciò, dovrai prodigarti in incredibili sforzi per mantenerti sul filo, con un enorme dispendio di energia. Lo stesso accade nella tua vita: se dedichi troppo tempo e risorse ad un'unica area, trascurando le altre, prima o poi ti sentirai fuori equilibrio. A quel punto, tentare di rimediare è già tardi. L'uso del cerchio della vita ti aiuta a riconoscere queste inclinazioni e a prendere decisioni più consapevoli per riequilibrarti.

Come funziona l'esercizio? Il cerchio rappresenta una mappa visiva delle diverse aree della tua esistenza, come il lavoro, la salute, le relazioni, il divertimento, la crescita personale e la spiritualità. L'obiettivo è valutare il tuo livello di soddisfazione in ciascuna area, identificare le discrepanze e pianificare interventi mirati per migliorare il tuo equilibrio.

**Un esercizio di trasformazione, non solo di riflessione**

È importante comprendere la valenza pratica di questo esercizio, così da maturare la forza interiore necessaria per portare avanti il metodo con disciplina. L'obiettivo di questa parte di Vertical Mind non è solo quello di invitarti a riflettere, ma di fornirti uno strumento concreto per migliorare il tuo benessere complessivo.

Compilando il cerchio della vita, inizierai a vedere con chiarezza quali aspetti della tua esistenza hanno bisogno di maggiore attenzione. Questo non significa necessariamente stravolgere tutto da un giorno all'altro, ma identificare piccoli cambiamenti che, applicati con costanza, possono fare una grande differenza nel lungo termine.

Se il tuo punteggio sulla salute è basso, forse non significa che devi iscriverti subito in palestra e stravolgere la tua alimentazione, ma potresti iniziare a dedicare ogni giorno 15 minuti a una camminata all'aria aperta o migliorare la qualità del tuo sonno. Se il tuo punteggio sulle relazioni è critico, potresti decidere di dedicare più tempo di qualità alle persone che ami, magari spegnendo il telefono durante i pasti e organizzando momenti di condivisione più autentici.

L'importante è comprendere che ogni miglioramento parte da un atto di consapevolezza. Senza una visione chiara del tuo stato attuale, rischi di muoverti alla cieca e soprattutto di sprecare preziose energie, cercando di migliorare la tua vita senza un vero piano.

Nello yoga sappiamo bene che l'equilibrio perfetto non esiste, perché la vita è un continuo alternarsi di fasi, priorità ed esigenze. **La vera capacità da sviluppare, quando si praticano asana o posizioni difficili, non è quella di restare il più tempo possibile in equilibrio ma di maturare l'abilità di ritornare velocemente in posizione quando lo si perde.**

Non si tratta di fare le cose meglio, ma di farle in modo diverso. Uno dei concetti game changer che puoi introdurre nella tua vita ha a che fare con il riconoscere che esiste la possibilità di creare un equilibrio dinamico, che si adatti ai tuoi bisogni in continua evoluzione. Attraverso il cerchio della vita, potrai sviluppare un sistema per monitorare regolarmente il tuo stato e apportare i cambiamenti necessari nel tempo.

Come accennato in precedenza, un aspetto fondamentale di questo percorso è la ripetizione: non basta fare l'esercizio una sola volta. È indispensabile ripetere l'esercizio periodicamente – ogni mese, ogni trimestre e ogni volta che senti il bisogno di una centratura della tua vita – per osservare i progressi e ridefinire le priorità. Ogni volta che ripeterai il test, potrai confrontarlo con il precedente e vedere quali aree sono migliorate e quali necessitano ancora di lavoro.

## Dalla consapevolezza all'azione

Ora che hai compreso l'importanza di avere una visione chiara del tuo equilibrio personale, è il momento di

passare all'azione. Nelle prossime pagine ti guiderò passo dopo passo nella creazione del tuo cerchio della vita, aiutandoti a identificare i tuoi punti di forza e le aree da migliorare.

Non è un esercizio teorico. È un metodo concreto per identificare dove sei forte, dove devi riallinearti e cosa devi fare per rimettere le cose in ordine.

**Ma c'è una condizione. Devi essere onesto.** **Completamente onesto.** Non ci sono risposte giuste o sbagliate. Non esiste un punteggio da ottenere. C'è solo la realtà. La tua. E il coraggio di guardarla senza filtri. Nello yoga della mente si parla di Satya, la verità. Ma la verità non è solo un concetto nobile da sbandierare quando fa comodo.

La verità è scomoda. Ti mette davanti ai tuoi limiti, ai tuoi errori, ai tuoi schemi autodistruttivi. Guardare in faccia la realtà senza giudizio, ma con totale trasparenza, è l'unico modo per smettere di girare in tondo e iniziare a costruire un equilibrio reale.

Prenditi il tempo necessario per svolgere questo esercizio con attenzione e sincerità. Se ti trovi a mentire a te stesso mentre fai questo esercizio, sappi che non stai ingannando nessun altro se non te. Il cambiamento inizia con la verità e si realizza con l'azione. Questo è il primo passo verso una vita più bilanciata e soddisfacente.

Sei pronto a prendere il controllo del tuo equilibrio?  
Iniziamo!

## Misurare il tuo equilibrio

Ti ho spiegato perché il cerchio della vita è un esercizio tanto semplice quanto trasformativo. La sua forza risiede nella sua immediatezza: con pochi passaggi ti permette di visualizzare con chiarezza quali aspetti della tua vita stanno ricevendo la giusta attenzione e quali, invece, necessitano di essere riequilibrati. È come se avessi davanti una bussola che ti mostra la tua direzione attuale, aiutandoti a decidere se è necessario un cambio di rotta.

Il primo passo per creare il tuo cerchio della vita è di rappresentarlo fisicamente. Prendi un foglio bianco e disegna un grande cerchio al centro. Immagina che questo cerchio sia la ruota su cui si muove la tua vita. Adesso suddividilo in spicchi, come se fosse una torta. Ogni spicchio rappresenta un'area fondamentale della tua esistenza: carriera, salute, relazioni, finanze, crescita personale, tempo libero, spiritualità, e qualsiasi altra dimensione che ritieni importante. Non esiste un numero fisso di categorie, puoi personalizzarle in base a ciò che ha più rilevanza per te.

Se sei indeciso su quali aree indicare, ti consiglio di utilizzare queste:

- **Salute:** benessere fisico e mentale.

- **Famiglia:** relazioni con i familiari.
- **Lavoro / carriera:** soddisfazione professionale o accademica.
- **Finanze:** gestione economica e sicurezza finanziaria.
- **Relazioni sociali:** gli amici e la comunità.
- **Crescita personale:** sviluppo personale e apprendimento continuo.
- **Divertimento / tempo libero:** attività ricreative e hobby.
- **Spiritualità:** connessione con valori spirituali o evolutivi profondi.

Prendiamo ad esempio il cerchio della vita di Elena. Ecco come potrebbe apparire il suo cerchio della vita pronto da compilare:



Una volta suddiviso il cerchio, è il momento di valutare il livello di soddisfazione che provi in ogni ambito. Per farlo, assegna a ogni spicchio un punteggio da 1 a 10, dove 1 indica una profonda insoddisfazione e 10 rappresenta la massima realizzazione. Assegna il punteggio in modo istintivo, senza pensarci troppo, perché il primo numero che ti viene in mente è spesso quello più sincero. Dopo aver attribuito un valore a ciascun settore, segna i punteggi lungo la superficie dello spicchio corrispondente.

Il risultato ottenuto da Elena è il seguente:



Ora viene la parte più rivelatrice dell'esercizio: collega tutti i punti tra loro per formare una figura all'interno del cerchio. Osservando la forma che emerge, potrai capire quanto il tuo equilibrio sia armonioso o, al contrario, sbilanciato. Il cerchio di Elena ha dato questo esito:



Un cerchio regolare e uniforme indica una vita bilanciata, mentre una forma irregolare con aree molto basse rivela squilibri significativi. Questo è il momento della presa di coscienza: vedrai con chiarezza quali aspetti della tua vita hanno bisogno di maggiore attenzione e quali, invece, sono già in equilibrio.

Dopo aver identificato le aree critiche, è arrivato il momento di passare alla fase successiva: l'azione! Rifletti su quali settori presentano i punteggi più bassi e

chiediti quali tre azioni concrete puoi intraprendere per migliorare la situazione.

Se, ad esempio, hai assegnato un punteggio basso alla tua salute, potresti decidere di introdurre un'abitudine quotidiana di movimento, migliorare la tua alimentazione o dormire di più. Se, invece, hai notato che le tue relazioni stanno soffrendo, potresti pianificare incontri regolari con le persone che ami o dedicare loro più tempo di qualità, senza distrazioni. L'importante è individuare azioni piccole ma concrete, che possano essere integrate facilmente nella tua routine.

Una cosa importante da sapere è che questo strumento ha una validità scientifica comprovata. Uno studio di Kalliath & Brough (2008) evidenzia che valutare il proprio equilibrio personale è essenziale per il benessere e la produttività. Quando siamo consapevoli di dove si trovano i nostri punti di forza e le nostre debolezze, possiamo intervenire in modo più efficace, riducendo lo stress e aumentando la nostra capacità di prendere decisioni consapevoli.

## L'applicazione pratica del cerchio della vita

Parliamo di fatti concreti. Quando una persona finalmente si prende il tempo per fare il suo cerchio della vita, si rende conto di qualcosa che non aveva mai osservato in precedenza con lucidità. Prendiamo

l'esempio di un'altra persona, Laura. Il suo punteggio sul lavoro è un 9 pieno. Bene, giusto? Ma poi guarda le altre aree. Relazioni? 4. Salute? 4.

E all'improvviso tutto ha senso.

Quella stanchezza costante, quel senso di insoddisfazione anche nei momenti di successo, quel pensiero latente che le sussurra di continuo che qualcosa manca. Il problema non è il lavoro. Il problema è che, mentre la carriera decolla, il resto della vita si è trascinato a fatica.

Questa consapevolezza è il primo passo. Ma come abbiamo già detto, la consapevolezza senza azione è solo un'altra scusa per non fare nulla.

Così Laura inizia a fare cambiamenti reali. Tre allenamenti a settimana. Tempo dedicato alla famiglia e agli amici, senza telefono in mano. Un'ora serale senza schermi per recuperare sonno e recupero mentale. Piccole azioni, fatte in modo costante.

Dopo un mese, rifà il test. E vede che il suo punteggio sta cambiando. I numeri parlano chiaro: quei piccoli aggiustamenti stanno avendo un impatto. Non sta sacrificando la carriera, ma sta finalmente costruendo qualcosa di più solido, più bilanciato, più suo.

Ed ecco la chiave: **il cerchio della vita non è un esercizio da fare una volta e poi dimenticare. È uno**

**strumento di aiuto che può far parte della tua vita in modo costante.**

Nel buddismo c'è un bellissimo concetto, chiamato impermanenza. La vita è in continuo movimento. Ciò che oggi sembra equilibrato potrebbe diventare insostenibile domani. Se non tieni d'occhio il tuo percorso, finirai per trovarti nuovamente in uno squilibrio, senza accorgertene finché non sarà troppo tardi.

L'ideale? Rifare il cerchio ogni mese. Valutare, aggiustare, ottimizzare. Entrando così all'interno di un ciclo costante di miglioramento. Puoi usarlo per guardare indietro e capire dove hai sbagliato. Puoi usarlo per proiettarti in avanti e visualizzare dove vuoi arrivare. Disegna come sarebbe stato cinque anni fa il tuo cerchio della vita. Guarda la differenza con oggi. Poi disegna come vuoi che sia tra cinque anni.

E ora chiediti: **cosa devo fare, a partire da oggi, per arrivarci davvero?**

La risposta è davanti a te. Sta a te decidere se agire.

**Lo yoga della mente e l'andare in verticale sulle aree davvero importanti**

Se c'è una cosa che la filosofia yogica ha capito molto prima della scienza moderna è che la mente dispersa è una mente inefficace. Negli Yoga Sutra di Patanjali si

parla di Dharana, il potere della concentrazione totale su un singolo obiettivo. Non su dieci cose contemporaneamente. Non su mille distrazioni. "Una sola direzione, un solo punto di fuoco, fino a padroneggiarlo" (Patanjali).

Ecco perché questa tecnica di direzionamento funziona

Non è un semplice esercizio di autoanalisi. È uno strumento per identificare su quale area devi andare in verticale, invece di sprecare energie cercando di sistemare tutto insieme e fallendo miseramente.

Qui sta l'errore più comune: le persone cercano di migliorare tutto allo stesso tempo. Infatti, abbiamo detto chiaramente che essere distratti su mille obiettivi oggi è qualcosa di assolutamente normale. Ma essere normali non ti porterà da nessuna parte. Nel contesto di come funzionano le cose, le distrazioni non sono un caso. Sono un business. E tu ne sei il prodotto inconsapevole.

Quindi, porta Dharana nella tua vita quotidiana il prima possibile! Porta la concentrazione, il potere di focalizzare la mente su un singolo obiettivo senza disperdersi in mille direzioni nel tuo approccio alla giornata. Il cerchio della vita funziona proprio in questo modo: ti aiuta a riconoscere su quale aspetto devi andare in verticale, evitando di disperderti in tentativi generici di miglioramento. **È facile cadere nella trappola di voler sistemare tutto contemporaneamente, ma la vera trasformazione**

**avviene quando scegli un'area alla volta e lavori in profondità su di essa.**

Alla fine di questo esercizio, ti invito a prenderti qualche minuto per riflettere sulle domande seguenti:

quali sono le tre aree della tua vita che percepisci come più trascurate?

---

---

---

---

---

---

---

Quali risorse hai già a disposizione per migliorare queste aree?

---

---

---

---

---

---

---

Come puoi integrare il principio di Dharana nella tua vita quotidiana per mantenere il focus senza disperdere energie?

L'obiettivo finale è prendere consapevolezza e agire. Disegna il tuo cerchio della vita, valuta il tuo stato attuale, identifica le aree critiche e con questa rinnovata consapevolezza scrivi quale sarà il tuo intento per i prossimi 30 giorni:

Come già suggerito, non limitarti a svolgere l'esercizio una volta, ma ripetilo ogni mese per monitorare i tuoi

progressi. Solo attraverso la pratica costante potrai creare un equilibrio solido e duraturo, costruendo una vita più armoniosa e soddisfacente. Come si spiega negli Yoga Sutra... la mente diventa stabile quando si concentra su un singolo punto (Patanjali).