




La logica del mercato
di Rainer Zitelmann

Training autogeno | I tre metodi per raggiungere i propri obiettivi nel nuovo anno

Visionari come Steve Jobs ed Elon Musk hanno capito subito che i grandi traguardi, quelli che gli altri ridicolizzano come completamente irrealistici, sono più motivanti delle piccole aspirazioni



Unsplash

Conosco molte persone di grande successo che a Capodanno scrivono i loro obiettivi per il nuovo anno. Siete anche voi tra queste? Ho ottenuto grandi
ultati con tale approccio. Due anni fa, a Capodanno, ho scritto che il mio

libro [Elogio del capitalismo](#) doveva essere pubblicato in venti lingue. Il mio obiettivo era di firmare tutti e venti i contratti entro i dodici mesi successivi. Era un obiettivo ambizioso, perché il mio libro di maggior successo fino a quel momento (*Dare to be Different and Grow Rich*) era stato pubblicato in quindici lingue, ma ci sono voluti dodici anni, non dodici mesi. Ho raggiunto il mio obiettivo. Infatti, ho firmato trenta contratti per il mio libro sul capitalismo e ora ho venticinque edizioni tradotte del libro sulla mia libreria. Ho visitato la maggior parte di questi Paesi quest'anno e l'anno scorso, e anche questo era il mio obiettivo.

Quindi, ancora una volta ho avuto una conferma: scrivere gli obiettivi e fissare obiettivi ambiziosi paga. Non c'è una garanzia al cento per cento di raggiungere sempre i propri obiettivi, ma questo approccio ne aumenta notevolmente la probabilità. Naturalmente, se non ci si pone alcun obiettivo, non si può fallire. O almeno questo è ciò che molti credono. Il fatto è che hanno già fallito perché hanno capitolato prima ancora di provarci.

Scrivere i propri obiettivi fa miracoli. E non sono l'unico a sostenerlo: l'ho sentito ripetere più volte in innumerevoli conversazioni con persone di grande successo. Ma scrivere i vostri obiettivi non è sufficiente se non fate altro. Dovete anche programmare i vostri obiettivi nel vostro subconscio ogni giorno. A questo scopo ho sviluppato un metodo molto efficace, che descrivo in dettaglio nel mio libro *Dare to be Different and Grow Rich*.

In poche parole: utilizzo il training autogeno, un metodo di rilassamento che alcuni conoscono o forse addirittura padroneggiano. Chiunque abbia imparato il training autogeno sa come mettersi in uno stato di rilassamento profondo, proprio come l'autoipnosi. In questo stato, è possibile programmare gli obiettivi nella propria mente. Questi obiettivi devono essere specifici, preferibilmente quantificabili. Come il mio obiettivo di firmare 20 contratti in un anno.

E gli obiettivi devono essere davvero grandi e ambiziosi. Alcune persone che non raggiungono gli obiettivi prefissati reagiscono smettendo di porsi altri obiettivi o abbassando di molto la mira. Il motivo è la paura di fallire. Sembra paradossale, ma se in passato avete ripetutamente fallito nel raggiungere i vostri obiettivi, forse dovrete porvi obiettivi ancora più grandi. Gli obiettivi

più grandi hanno il vantaggio di generare maggiore motivazione ed entusiasmo.

Anche Elon Musk si è posto obiettivi giganteschi. All'inizio degli anni 2000, dopo aver venduto l'azienda PayPal, era seduto a Las Vegas con alcuni ex colleghi dell'azienda e uno di loro gli chiese cosa avesse intenzione di fare dopo. Musk rispose: «Ho intenzione di colonizzare Marte. La mia missione nella vita è rendere l'umanità una civiltà multiplanetaria». La reazione del suo ex collega? «Amico, sei un pazzo». È vero, Musk non è ancora andato su Marte. Ma ha costruito l'azienda spaziale privata di maggior successo, con razzi di gran lunga superiori e molto più economici di qualsiasi cosa mai costruita dalle agenzie spaziali governative. Eppure, i primi tre dei suoi razzi sono esplosi dopo il lancio e lui era quasi al verde.

Che cosa ha fatto Musk quando si è trovato in gravi difficoltà? Ha ridimensionato i suoi obiettivi e abbassato la mira? Al contrario. Si concentrava su visioni lontane del futuro e discuteva, ad esempio, i progetti delle tute spaziali che l'azienda stava sviluppando, anche se erano ancora lontani anni dal trasporto di esseri umani nello spazio. Un dipendente si meravigliava: «Sono seduti a discutere seriamente dei piani per costruire una città su Marte e di cosa indosseranno le persone lì. E tutti si comportano come se fosse una conversazione del tutto normale».

Visionari come Steve Jobs ed Elon Musk hanno capito subito che i grandi obiettivi, quelli che gli altri ridicolizzano come completamente irrealistici, sono più motivanti dei piccoli obiettivi. Non è necessario porsi l'obiettivo di colonizzare Marte. Ma se volete aumentare le probabilità di raggiungere i vostri obiettivi, dovrete fare tre cose: smettere di abbassare la mira e porsi obiettivi più grandi, scrivere i vostri obiettivi, preferibilmente in un libro creato appositamente per questo scopo, imparare il training autogeno e utilizzate questo metodo per programmare ogni giorno i vostri obiettivi nel vostro subconscio.

