

S A G G I G I U N T I

PSICOLOGIA

Luca Mazzucchelli

86400

Trova te stesso e cambia la tua vita
con l'intelligenza valoriale



È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, se non espressamente autorizzata dall'editore.

www.psicologia.io

www.giuntipsy.it

www.giunti.it

© 2023 Giunti Psicologia.io S.r.l.
via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia

Prima edizione: ottobre 2023



Stampato presso Grafica Veneta S.p.A. – Stabilimento di Trebaseleghe (PD)

*A mia mamma,
a mio papà,
genitori di valori.*

Indice

Introduzione	11
Avviso ai naviganti	15
Parte I – COSTRUIRE UNA VITA DI VALORE	19
1. Una vita di valore	21
<i>La linea della vita</i>	21
<i>Ricerca della felicità vs ricerca del significato</i>	29
<i>Valori, azioni e significato</i>	32
2. Le 4 leve del cambiamento	35
<i>La VIA per i Risultati</i>	36
<i>Le 5 dinamiche nella VIA per i Risultati</i>	46
3. L'intelligenza valoriale	61
<i>Cosa sono i valori</i>	61
<i>L'intelligenza valoriale</i>	69
<i>Calcola il tuo quoziente valoriale</i>	82
Parte II – INTELLIGENZA VALORIALE QUOTIDIANA	87
4. Riconoscere i propri valori	89
<i>Il protocollo per scoprire i tuoi valori guida</i>	90

<i>Metti ordine tra i tuoi valori e definisci la tua top 4 valoriale</i>	116
<i>Trova il significato dei tuoi valori</i>	118
<i>Il potere della consapevolezza valoriale</i>	122
5. Usare i valori in modo pratico nella vita di ogni giorno	127
<i>Valori e azioni quotidiane</i>	128
<i>Valori e decisioni</i>	134
<i>Valori, missione di vita e obiettivi</i>	139
<i>Valori e gestione dello stress</i>	148
<i>Comunica i tuoi valori in tutto ciò che fai</i>	156
<i>Quando i valori ci portano fuori strada</i>	159
6. Come usare i valori nelle relazioni interpersonali	165
<i>La bussola per scegliere i tuoi compagni di viaggio</i>	166
<i>Come riconoscere i valori negli altri</i>	168
<i>Valutare l'incastro valoriale</i>	175
<i>Creare link valoriali per rafforzare relazioni significative</i>	185
<i>Come comunicare i tuoi valori nelle relazioni</i>	188
Parte III – INTELLIGENZA VALORIALE AVANZATA	191
7. Come rafforzare o modificare i tuoi valori	193
<i>Perché è importante rafforzare o modificare i propri valori</i>	193
<i>I valori a sostegno degli obiettivi</i>	202
<i>I valori come alleati nelle sfide della vita</i>	208
<i>Altri 3 strumenti per rafforzare i propri valori</i>	211

8. Trasmettere i tuoi valori agli altri	219
<i>Un mondo di valore</i>	220
<i>Trasmettere i propri valori ai figli</i>	225
<i>Trasmettere i propri valori sul lavoro</i>	231
Conclusioni – LA RIVOLUZIONE VALORIALE	247
Appendice	253
<i>La leadership valoriale</i>	253
<i>Il public speaking valoriale</i>	261
<i>Vendere con le tre intelligenze</i>	266
<i>I valori in psicoterapia</i>	277
La Carta di Identità Valoriale	286
Ringraziamenti	289
Diventa ambasciatore di valori	291
Continua il tuo viaggio	293

Elenco degli esercizi

<i>Esercizio 1: la linea della vita</i>	24
<i>Esercizio 2: le 4 leve del cambiamento</i>	44
<i>Esercizio 3: la mia top 10 valoriale</i>	106
<i>Esercizio 4: ottimizza la tua top 10</i>	116
<i>Esercizio 5: la tua top 4 valoriale</i>	117
<i>Esercizio 6: il significato dei miei valori</i>	121
<i>Esercizio 7: il planner delle azioni coerenti con i valori</i>	132
<i>Esercizio 8: il diario dei valori</i>	133
<i>Esercizio 9: stila la gerarchia dei tuoi valori</i>	138
<i>Esercizio 10: trova la tua missione</i>	142
<i>Esercizio 11: allinea valori, azioni, obiettivi e missione di vita</i>	147
<i>Esercizio 12: rivalutare lo stress grazie ai valori</i>	155
<i>Esercizio 13: scova eventuali rigidità valoriali</i>	163
<i>Esercizio 14: valori e insuccessi relazionali</i>	167
<i>Esercizio 15: riconoscere i valori negli altri</i>	175
<i>Esercizio 16: incastri valoriali</i>	184
<i>Esercizio 17: costruisci link valoriali</i>	188
<i>Esercizio 18: la regola 70/30 per comunicare i tuoi valori</i>	189
<i>Esercizio 19: valori e obiettivi emergenti</i>	208
<i>Esercizio 20: valori e sfide di vita</i>	211
<i>Esercizio 21: passa al setaccio le tue frequentazioni</i>	213
<i>Esercizio 22: trasmetti i tuoi valori agli altri</i>	245

Introduzione

86400 euro.

Questa è la somma che, ogni giorno, allo scoccare della mezzanotte, verrà accreditata da oggi in avanti sul tuo conto corrente bancario, senza che tu debba fare nulla di speciale per meritarsela.

Infatti, solo perché stai tenendo tra le mani questo libro, la fortuna volge dalla tua parte: hai vinto una lotteria che ha tutte le carte in regola per stravolgerti la vita.

Come spenderai questi soldi?

Un appartamento? Un'automobile? Un viaggio? Abiti, scarpe, borse? Altri oggetti preziosi? Potresti anche pensare di fare del bene, aiutando persone in difficoltà o sostenendo associazioni ed enti no profit che si occupano di infanzia, tutela degli animali, ricerca scientifica.

C'è però una regola: ogni sera a mezzanotte, appena prima del nuovo bonifico, il denaro non ancora speso scompare. Non può essere accumulato o messo da parte: viene azzerato.

Ma in realtà sono certo che ti darai molto da fare affinché sul conto corrente non rimanga nemmeno un centesimo inutilizzato, e quindi sprecato, perché conosci bene la fatica che costa guadagnare denaro, ne comprendi il valore. Ad ogni modo, che tu abbia speso tutto, una parte o addirittura niente di questi 86400 euro, non è il caso che tu sia triste perché puntualmente, a mezzanotte, te li ritroverai nuovamente sul conto corrente e potrai ricominciare il gioco.

Non male come inizio di un libro, vero?

Ora però devo darti una notizia buona e una cattiva.

Inizierò con quella cattiva: ho mentito. Non riceverai 86400 euro ogni giorno. E ti chiedo scusa per aver utilizzato un espe-

diente che catturasse la tua attenzione fin dalle prime righe del libro. Tuttavia, l'ho fatto per un fine nobile. Ovvero, farti capire che hai vinto un premio ben più prezioso: la lotteria della vita. Ecco invece la buona notizia: ogni notte a mezzanotte a ricaricarsi è il conto corrente della tua vita. A partire dalle 00:00 hai di nuovo a disposizione 86400 secondi (ossia 24 ore) per ricominciare, vivere, crescere, imparare, migliorare, fare del bene, stare bene, chiedere scusa, non commettere gli stessi errori del giorno precedente, darti una nuova possibilità...

Hai 86400 secondi tutti per te. E, questa è la parte più bella, solo tu puoi decidere come usare questi preziosissimi secondi. Ma devi fare attenzione perché, proprio come sarebbe successo con gli 86400 euro del nostro gioco, alla fine di ogni giornata i secondi che non hai utilizzato svaniscono, per poi ripartire da zero a mezzanotte.

Questo è ciò che succede ogni giorno alla tua vita. A differenza del denaro, infatti, il tempo non può essere conservato: non esiste un libretto di risparmio del tempo. Non puoi risparmiare secondi oggi per spenderli domani. Il tempo scorre in un'unica direzione, e quello ormai trascorso, sprecato, usato o investito nel modo sbagliato non ti verrà restituito e nemmeno rimborsato.

“ IL TEMPO, A DIFFERENZA DEL DENARO, NON PUOI GUADAGNARLO, MA SOLO SPENDERLO.

Nessuno può accumulare tempo, nemmeno gli uomini più saggi o più ricchi possiedono una simile abilità. Ciò che invece possiamo fare è comprendere il valore del tempo, trattarlo con la stessa attenzione che riserviamo al denaro, riconoscendo quanto sia prezioso per la nostra vita.

Eppure sono davvero poche le persone che danno al tempo il giusto valore. Di sicuro infinitamente meno di quelle che attribuiscono importanza al denaro.

Pensaci: come spendi gli 86400 secondi che ogni giorno ti vengono donati? Gli dai il valore che meritano? Li spendi con

la stessa attenzione che riservi al denaro? Ti impegni per usarli al meglio come avresti fatto se fossero stati 86400 euro?

Non ne sono sicuro e sai perché? In primis perché gli 86400 secondi che vengono depositati ogni giorno sul nostro conto corrente della vita sono gratis. Non dobbiamo guadagnarceli, e dunque non prestiamo loro attenzione. Ed è qui che sta il cuore del problema per la maggior parte di noi, perché la nostra vita in fondo è composta da 24 ore, cui seguono altre 24 ore, ovvero 86400 secondi, seguiti da altri 86400 secondi, che spesso buttiamo letteralmente via, oppure utilizziamo in modo completamente diverso da come desideriamo veramente¹.

Il secondo motivo per cui non diamo la giusta importanza agli 86400 secondi di ogni giorno è che a conferire valore al tempo è la sua assenza. Accetteresti di ricevere un bonifico istantaneo di 300 milioni di euro a condizione di non svegliarti più la mattina seguente? No. Perché il potenziale offerto da una nuova alba è inestimabile. Prova a pensare a un malato terminale, a qualcuno cui resta soltanto una manciata di milioni di secondi. Quella persona, suo malgrado, sarà costretta a riconoscere il valore di ogni singolo secondo, e probabilmente si impegnerà per spenderlo al meglio, per dare un senso a quanto gli rimane da vivere. Quella persona considererà il tempo un bene inestimabile, molto più del denaro. Comprenderà che ogni singolo istante può essere impiegato per creare valore per sé e per coloro che le stanno intorno. Ogni singolo istante è decisivo e va speso con un senso. Questa consapevolezza è molto preziosa ed è un peccato che le persone la realizzino principalmente davanti a eventi tragici e drammatici.

Ecco perché ho deciso di intitolare questo libro 86400. In questo numero troverai la chiave per creare una vita degna di essere vissuta.

¹ Come scrive Marc Levy nel suo romanzo *Se solo fosse vero* (Rizzoli, Milano, 2009), da cui ho tratto ispirazione per il gioco degli 86400 euro: «capiva ogni giorno come ben poca gente sapesse contare e apprezzare il tempo».

Nei prossimi capitoli approfondiremo proprio questo concetto: una vita è “di valore” nella misura in cui gli 86400 secondi ogni giorno a disposizione vengono spesi coerentemente con i nostri valori.

Per fare questo dovremo capire in primis cosa sono i valori, quindi scoprire a quali di essi attribuiamo davvero importanza, e infine disegnare una vita nella quale gli 86400 secondi che compongono ogni giorno possano includere obiettivi, persone, azioni ed esperienze capaci di supportare i nostri valori, piuttosto che lasciarli sullo sfondo.

In fin dei conti, questo è ciò che fanno gli uomini e le donne che consideriamo esemplari. Gli eroi e le eroine che sono fonte di ispirazione e ai quali riconosciamo una forza e un carisma eccezionali sono tali perché hanno fondato la loro vita su determinati valori, mantenendosi coerenti con essi.

Nelle prossime pagine scoprirai che non sei diverso da questi eroi. Possiedi infatti un immenso potenziale che si rinnova ogni notte a mezzanotte: 86400 secondi che puoi vivere con un entusiasmo e una carica emotiva straordinari.

Come? Accendendo la tua intelligenza valoriale e facendo risuonare la tua risorsa più grande: i valori che porti dentro di te.

LUCA MAZZUCHELLI