

# Metodo Appo

versione ok-01-20-2022

di Marco Costanzo

Metodo Appo (versione operativa)	2
<b>A chi è rivolto il metodo APPO</b>	<b>3</b>
Introduzione	7
Il metodo Appo per i nuovi utilizzatori (versione breve)	7
Domande frequenti	8
<b>Sezione 1</b>	<b>9</b>
Metodo Appo - Le domande del mattino	9
<b>Integrazione alle domande</b>	<b>14</b>
<b>Sezione 2</b>	<b>20</b>
La domanda della sera	20
<b>Conclusioni</b>	<b>21</b>

# Metodo Appo (versione operativa)

di Marco "Orange Kiko" Costanzo

Questo metodo è un regalo. Puoi conservarlo fino a quando deciderai di utilizzarlo oppure passarlo a chi è già pronto a sperimentarlo.

Basta inoltrare questo link <https://miglioramento.com/appo> per scaricare sempre la versione più aggiornata.

Se è la prima volta che vedi questo documento oppure hai delle domande specifiche continua a leggere oltre la prima sezione. Se hai ancora dubbi contatta qualcuno della community che gestisce il progetto all'indirizzo [t.me/metodoappo](https://t.me/metodoappo).

Buona crescita personale quotidiana.

## A chi è rivolto il metodo APPO

Ogni giorno circa 7 miliardi di persone si svegliano dopo un periodo di riposo notturno. Se sono nelle condizioni di farlo, si prendono cura delle proprie esigenze fisiche e spirituali e contribuiscono, in qualche misura, alla loro personale evoluzione (o involuzione) ed a quella della società a cui appartengono.

Durante il periodo di veglia ogni individuo può provare una gamma di stati d'animo che va dalla disperazione totale fino alla felicità piena. Raramente pensiamo a quanto sia importante studiare la contabilità di queste emozioni. La nostra vita non è la somma delle ore vissute ma di quelle in cui sperimentiamo quel complesso di emozioni positive che identifichiamo come benessere.

Questo metodo è dedicato a tutti coloro che hanno a cuore la propria felicità e che credono derivi soprattutto dalle proprie azioni coscienti. Risolvere problemi, grandi e piccoli, e raggiungere obiettivi ci permette di accedere a quella condizione psichica in cui godiamo della realtà e amplifichiamo la nostra vita interiore.

Possiamo paragonare l'esperienza umana alla navigazione in mare. Ogni individuo alla nascita è dotato di una imbarcazione piccola o grande, a seconda della fortuna che ha avuto ed ogni giorno è come se ci imbarcassimo per una navigazione di 24 ore. Possiamo scegliere se allontanarci dal porto ed andare in direzione di qualche isola lontana oppure se fare un giro nella baia per trovare solamente le risorse con cui mantenerci in vita.

Questa metafora ci serve a comprendere che, per forza di cose, il tempo logorerà il nostro battello e andremo incontro a problemi di manutenzione. Se questi diventano grandi sarà più difficile gestirli e raggiungere le isole, che rappresentano i nostri desideri che ci procurano felicità.

Tutta la vita abbiamo la necessità di risolvere problemi che ci permettono poi di arrivare a sperimentare stati d'animo positivi.

Tornando alla contabilità delle emozioni, ogni giorno possiamo tirare le somme del singolo giorno vissuto ma spesso non lo facciamo.

E possiamo vivere l'intera esistenza senza mettere a sistema le nozioni acquisite dagli errori commessi durante la nostra "navigazione".

Il metodo APPO nasce dalla constatazione che si possono sfruttare le difficoltà, i problemi, per allargare la nostra zona di comfort e partendo proprio da quelle che sembrano delle limitazioni, attraverso un sistematico pensiero laterale, possiamo trovare delle soluzioni che piegano gli eventi esterni a nostro vantaggio e, magari, contribuiscono anche all'evoluzione della specie a cui apparteniamo, che per millenni ha dimostrato di non saper risolvere problemi.

Fino ad oggi sono state la fortuna e le capacità individuali le determinanti del maggiore o minor successo in questa gara di accumulo di ore felici.

La fortuna ha determinato in quale parte del pianeta siamo nati e l'educazione che abbiamo ricevuto. La fortuna è la responsabile del

nostro corredo genetico e della capacità di affrontare con successo fatica fisica e malattie.

La capacità individuale ci porta a risolvere i problemi della vita con più o meno successo e ci permette di liberarci dalla situazione in cui si trova la maggior parte della popolazione di non essere realmente padrona del proprio tempo.

Nel corso di una vita quindi possiamo dire che il nostro scopo dovrebbe essere quello di totalizzare il maggior numero di ore felici ma difficilmente riusciamo a pensare in quest'ottica quando ci svegliamo la mattina.

Spesso facciamo cose per abitudine e convenzione perdendo di vista il nostro benessere come obiettivo di vita.

Se stiamo già sperimentando la felicità allora abbiamo il problema di mantenerci in questa condizione. Se non siamo felici abbiamo il problema di diventarlo.

Quindi la nostra felicità è indissolubilmente legata alla soluzione dei problemi.

Il metodo APPO è un algoritmo che partendo da un problema, attraverso la costruzione di un progetto ci restituisce concretamente l'opportunità di essere felici.

Qui sotto troverai il documento "pubblico" del metodo APPO.

Ho deciso di regalare a chiunque desideri sperimentare il metodo il nucleo fondamentale di cui questo si compone: 15 domande da porsi ogni mattina ed una domanda a cui rispondere la sera prima di andare a dormire.

Il progetto del metodo APPO si compone anche di un libro che è in fase di componimento e di una Palestra Digitale dove trovare gli APPO personal trainer che possono accelerare l'applicazione di questa tecnologia di miglioramento a singoli casi specifici.

Buona continuazione di lettura e partecipa gratuitamente al gruppo Telegram [t.me/metodoappo](https://t.me/metodoappo)

# Introduzione

## Il metodo Appo per i nuovi utilizzatori (versione breve)

Il termine **Appo** significa

**A**lgoritmo

**P**roblema

**P**rogetto

**O**pportunità.

Dopo oltre 35 anni di studio dedicato alla produttività ed alla crescita personale, dopo la creazione del metodo ZDC (Zooma, Descrivi e Controlla), dopo aver sperimentato gli effettivi benefici della miracle morning routine di Hal Elrod, ho deciso di sintetizzare in un libro ed in un documento “breve” quanto appreso lungo questo mio percorso.

Stai leggendo il documento breve, che si arricchirà nel corso del tempo e sarà sempre gratuito e libero per tutti coloro che vorranno usufruirne, secondo la licenza (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/it/>).

Il libro conterrà una versione più sistematica del metodo APPO, con approfondimenti e chiarimenti sulla sua effettiva funzionalità nelle situazioni più disparate.

Tutta la vita è risolvere problemi, diceva il famoso filosofo Karl Popper ma, diciamolo apertamente, amare i problemi è controintuitivo!

Di fronte alle difficoltà ognuno reagisce con tempi e modi di reazione diversi e soprattutto il nostro cervello agisce sempre, in automatico, nel tentativo di evitare i pericoli ed i dolori. E' innegabile che le crisi spesso hanno portato ad innovazioni interessanti e che esistono persone che, dovendo affrontare un ostacolo imprevisto, hanno dato una svolta positiva alla propria vita ma queste rappresentano ancora l'eccezione e non la regola.

Il **metodo Appo** nasce per imparare ad utilizzare una routine quotidiana che ci permetta, in ogni situazione, di affrontare meglio i momenti in cui si presentano i problemi veri della vita e per abbassare, quanto più possibile, il tempo di reazione agli accadimenti che rendono le situazioni negative più difficili da gestire.

Sono convinto che le difficoltà, quando non ci lasciamo distruggere da esse, possano davvero essere delle grandi opportunità di crescita e che serva un metodo, un pattern comportamentale, un framework che permetta di affrontarle in maniera scientifica.

Il metodo Appo ha l'ambizione di portare le persone che lo utilizzeranno ad imparare come trasformare le difficoltà, attraverso uno o più progetti, in opportunità ma può essere utilizzato anche da chi vuole un metodo di crescita personale e spirituale ed ha l'esigenza di raggiungere nuovi obiettivi non partendo da situazioni negative.

Possiamo infatti sempre considerare un “problema” il fatto che ci siano alcune aree della vita in cui esiste una distanza tra il punto in cui ci troviamo ed il punto in cui vogliamo essere. Nel libro troverai esempi concreti di miglioramento personale ottenuto sfruttando il metodo APPO.

Questo è e rimarrà un documento vivo perché il metodo sarà in continua evoluzione. Il numero di versione segnerà le modifiche introdotte ogni volta che saranno accolti suggerimenti dalla comunità degli utilizzatori oppure quando il metodo verrà semplificato per essere snello e facile da usare ogni giorno.

Chi dovrebbe utilizzare APPO?

Tutti coloro che vogliono tendere alla felicità permanente. Per tante persone la felicità non è raggiungibile oppure può essere una sensazione temporanea ma io credo, al contrario, che chiunque provi continuamente a migliorare se stesso possa sperimentare ampi intervalli di felicità. Chi lotta, chi si impegna, chi vuole cambiare il mondo oppure anche semplicemente il proprio mondo interiore, a ben vedere, sta facendo qualcosa che dona significato alla vita. E non è forse questo il vero concetto di felicità? Dare un significato pieno alla propria esistenza e, magari contemporaneamente, aumentare il benessere degli altri.

## Domande frequenti

### **E' necessario applicare il metodo ogni mattina? E se una persona svolge un lavoro notturno?**

La scelta di applicare il metodo la mattina molto presto è coerente con la necessità di essere nell'assoluta assenza di stimoli esterni. Ovviamente si può decidere di rispondere alle domande in ogni momento della giornata e ognuno deve calibrare sul proprio bioritmo qual è il momento migliore per investire su se stessi. La routine delle domande del metodo APPO andrebbe fatta quotidianamente ed in una situazione di isolamento. Per questo la mattina è il momento più proficuo per molti ma non esistono vincoli alla personalizzazione del metodo.

### **In quanto tempo si potranno cominciare a vedere i risultati?**

Non è possibile rispondere a questa domanda ma sicuramente applicare il metodo per 66 giorni potrebbe già permettere di capire quali benefici stia apportando nella propria vita. La cosa migliore è quella di confrontarsi con altre persone che hanno fatto o stanno facendo lo stesso percorso o con un trainer certificato del metodo che può semplificare quei passaggi che all'inizio possono risultare difficili.

Nella prima fase sperimentale si è scelto di testare il metodo direttamente con i volontari che lo hanno accolto proprio per verificare quali modifiche andranno introdotte nella versione maggiormente stabile che verrà illustrata nel libro.

Se si vuole contribuire all'evoluzione del metodo Appo con le proprie osservazioni si può fare riferimento all'indirizzo [miglioramento.com/Appo](https://miglioramento.com/Appo) sotto forma di commento oppure iscrivendosi alle community che trovate elencate nella pagina.

Inoltre, se si vuole regalare una versione personalizzata aggiornata del metodo a qualche persona speciale si può farlo accedendo alla pagina web [miglioramento.com/Appo](https://miglioramento.com/Appo) specificando questa richiesta.

Buona lettura e... buon miglioramento quotidiano.  
Marco Costanzo



# Sezione 1

## Metodo Appo - Le domande del mattino

Scopo di questo algoritmo è riuscire a farti collezionare ogni mattina una sequenza ininterrotta di “**si**”.

Ogni domanda la cui risposta è “**no**” oppure “**non so**” rappresenta un problema da affrontare e trasformare, con un progetto, in opportunità.

Ogni punto che all’inizio risulterà non completamente chiaro sarà illuminato da una consapevolezza che aumenterà di giorno in giorno, se riuscirai ad essere costante nell’esercizio.

Sii quindi estremamente sincero nelle risposte e... buona routine quotidiana.

### Domanda 1

**In questo momento sono fisicamente e mentalmente al meglio delle mie capacità?**

- si
- [vai alla sezione 2, punto 1](#)

### Domanda 2

**Anche oggi mi sono svegliato presto, quando fuori c'è il silenzio assoluto? Riesco ad utilizzare la prima parte della giornata per progettare efficacemente il resto della mio tempo, dosando impegni ed energie?**

- si
- [vai alla sezione 2, punto 2](#)

### Domanda 3

**Sono capace di creare affermazioni positive o almeno ripetere 30 volte la frase: "Oggi è un giorno miracoloso! Ho 1440 occasioni per creare valore per me e per gli altri" ?**

- si
- [vai alla sezione 2, punto 3](#)

### Domanda 4

**Ho idratato il mio corpo con acqua e deciso, solo per oggi, di assorbire solo nutrienti derivanti da cibo di qualità, stando contemporaneamente lontano da veleni come la nicotina o altre sostanze deleterie?**

- si
- [vai alla sezione 2, punto 4](#)

Domanda 5

**Ora posso investire 5 minuti in gratitudine? Posso rivolgere il mio pensiero e ringraziare interiormente le splendide creature che mi hanno fatto sentire amato e che hanno reso speciale la mia vita? Posso ringraziare anche chi ha posto degli ostacoli lungo il mio cammino? <https://www.miglioramento.com/appo5/>**

- si
- [vai alla sezione 2, punto 5](#)

Domanda 6

**In questo momento ho la possibilità di fare almeno 7 minuti di attività fisica o programmare di farne a breve un po' di più? <https://www.miglioramento.com/appo6/>**

- si
- [vai alla sezione 2, punto 6](#)

Domanda 7

**Ora mi concedo il tempo di scrivere su un foglio il “problema” principale che voglio affrontare? Posso mettere per iscritto quale progetto intendo costruire a riguardo oppure monitorare quello che ho già creato per verificare le azioni da compiere?**

- si
- no
  - [vai alla sezione 2, punto 7](#)

Domanda 8

**Sono consapevole che nella mia visione possono esserci dei punti ciechi e che posso confrontarmi con altre persone per evolvermi più velocemente? Sono certo di aver scelto bene le persone che influenzano la mia vita?**

- si
- no
  - [vai alla sezione 2, punto 8](#)

Domanda 9

**In questo istante posso leggere (o ascoltare) per almeno 15 minuti un libro di crescita personale o spirituale?**

- si
- no
  - [vai alla sezione 2, punto 9](#)

Domanda 10

**Mi posso abbandonare ora ad una fragorosa risata, al limite solo interiore?**

- si
- no
- [vai alla sezione 2, punto 10](#)

Domanda 11

**Riesco a perdonarmi se fino a ieri sono rimasto "addormentato" rispetto al vero scopo della mia vita oppure se non sono stato costante nel perseguirlo?**

- si
- no
- [vai alla sezione 2, punto 11](#)

Domanda 12

**A questo punto sono capace di dettagliare un piano d'azione per la giornata, pur rimanendo flessibile davanti agli imprevisti, documentando il tutto su carta?**

- si
- no
- [vai alla sezione 2, punto 12](#)

Domanda 13

**Sono pronto, in questo momento, a dare il meglio di me con il sorriso, consapevole dell'invidia, delle distrazioni e delle cattiverie che subisce chi è intenzionato ad impegnarsi per cambiare il mondo o anche solamente se stesso?**

- si
- no
- [vai alla sezione 2, punto 13](#)

Domanda 14

**Vivrò ogni prossimo minuto intensamente, riportando spesso l'attenzione al focus descritto nel piano cartaceo?**

- si
- no
- [vai alla sezione 2, punto 14](#)

## Domanda 15

In questo istante DECIDO di utilizzare ogni mia energia focalizzandomi su **un solo problema alla volta** per trasformarlo in un gradino della scala che mi porta verso la mia felicità permanente (**Fel.Pe**)?

- si
  - festeggia la tua giornata **APPO**.
- no
  - [vai alla sezione 2, punto 15](#)

# Integrazione alle domande

Qui sotto troverai alcune info che ti aiuteranno a rendere la giornata migliore arrivando a pronunciare i 15 “sì” della felicità permanente.

## **Approfondimento 1. Sono fisicamente e mentalmente al meglio delle mie capacità?**

Se abbiamo dolori fisici o siamo fuori forma, applicare il metodo Appo può diventare davvero difficile. Il primo controllo che dobbiamo fare è quindi quello legato alle nostre condizioni di salute.

Essere fisicamente fuori forma può significare dover eseguire delle modifiche al percorso standard delle domande ed applicare una routine **problema/progetto/opportunità** al malessere riscontrato, se non temporaneo.

Il benessere fisico si verifica abbastanza facilmente ma quello psicologico richiede a volte l'aiuto di un professionista. Quando il nostro umore è spesso basso e ci sentiamo tristi, arrabbiati oppure stanchi mentalmente per diversi giorni di fila allora è il caso di parlarne con il proprio medico e con i professionisti che lui suggerirà di consultare.

Una distimia è spesso riconoscibile perché l'umore è tendenzialmente depresso e ci si sente “giù di corda”.

Questa situazione non è naturale nell'uomo e deve essere attentamente tenuta sotto controllo, così come ogni altra malattia che causa frequenti sbalzi d'umore. Dopo aver capito se esistono dei problemi fisiologici che causano la mancanza dei neurotrasmettitori della felicità, occorre procedere con l'aiuto medico per rimettere a posto la “macchina” del nostro corpo.

Quando saremo sicuri di stare bene fisicamente e psicologicamente allora possiamo procedere nel percorso APPO in totale autonomia. Fino ad allora lavoriamo ai problemi di salute con un progetto specifico aiutati da persone altamente competenti.

### **Approfondimento 2 - Anche oggi mi sono svegliato presto, quando fuori c'era il silenzio assoluto? Riesco ad utilizzare la prima parte della giornata per progettare efficacemente il resto del mio tempo, dosando impegni ed energie?**

Chi vuole davvero raggiungere la felicità permanente deve, tranne qualche eccezione, alzarsi presto la mattina.

Riuscire a mettere in funzione la propria macchina per il successo la mattina presto dona un vantaggio competitivo spettacolare.

Solo chi ha provato per un periodo prolungato a svegliarsi alle 4 o alle 5 di mattina può confermare che tutto questo prezioso tempo in più riesce a regalare capacità aggiuntive che possono sembrare dei "superpoteri".

Spesso la mattina presto il mondo è avvolto dal silenzio, la casa in cui abitiamo, se siamo fortunati, non presenta alcun rumore e questo ci permette di arrivare anche a sentire i battiti del nostro cuore. Quando è stata l'ultima volta che hai sentito il ticchettio del tuo cuore? Essere avvolti nel silenzio significa ritornare a comunicare meglio con noi stessi.

Ognuno potrà spingere verso il proprio personale limite inferiore l'orario in cui riesce ad alzarsi stando però attento a non avere un contraccolpo duro per tutto il resto della giornata. Dobbiamo sempre considerare il riposo come importantissimo e qualunque sia l'orario di risveglio, le ore di sonno da prevedere non devono essere inferiori a 7. Più ore dormiamo e più energia recupererà il nostro cervello ma 7 ore di sonno sono necessarie, in accordo con le maggiori ricerche scientifiche, per quasi tutti gli individui.

Tutti coloro che fanno un lavoro notturno potranno organizzare la propria "mattina" in base alla propria routine lavorativa. Chi va a dormire alle 6 di mattina potrà avere un sonno ristoratore di 7 ore e poi eseguire la routine APPO al risveglio, cercando di isolarsi il più possibile dal contesto esterno in cui si trova.

### **Approfondimento 3 - Sono capace di creare affermazioni positive o almeno ripetere 30 volte la frase: "Oggi è un giorno miracoloso! Ho 1440 occasioni per creare valore per me e per gli altri" ?**

La calibrazione del cervello appena sveglio può essere fatta con le affermazioni positive oppure usando un mantra che ci ricorda il miracolo che stiamo vivendo.

Se partiamo riconoscendo la nostra fortuna nello stare bene, sia fisicamente e psicologicamente, e se ricordiamo a noi stessi che quello che **non** facciamo oggi non potremmo farlo domani allora saremo diversi dalla maggioranza della popolazione che si sveglia insonnolita e affronta il giorno senza alcuna consapevolezza dell'importanza del tempo.

Siamo vivi, e non è scontato. La vita già passata non possiamo modificarla ed il tempo perso non possiamo recuperarlo.

Renderci conto in maniera ossessiva che i 1440 minuti di oggi non torneranno più dovrebbe aiutarci a dare maggior valore ad ogni nostro singolo istante.

#### **Approfondimento 4 - Ho idratato il mio corpo con acqua e deciso, solo per oggi, di assorbire solo nutrienti derivanti da cibo di qualità, stando contemporaneamente lontano da veleni come la nicotina o altre sostanze deleterie?**

Dopo una notte in cui il nostro corpo ha spinto tutte le sostanze di scarto, grazie al sistema linfatico, verso l'espulsione, dobbiamo fornire all'organismo i liquidi che aiutano questo processo di eliminazione. Chi di noi al mattino non ha visto quanto carica è l'urina del risveglio? Questo potrebbe essere un promemoria per capire che idratare è necessario. Farlo appena svegli ci permette di non dimenticarcelo perché il nostro corpo ha la capacità di adattarsi a qualsiasi situazione e ci sono persone che passano intere giornate bevendo pochissimo. Altre persone ingurgitano cibo spazzatura per i più svariati motivi ma questo equivale a mettere benzina sporca nel proprio personale motore. Mangiare sano ci porta ad avere pensieri migliori. Sembra controintuitivo ma questa è la realtà. Il discorso legato alla nicotina, all'alcool e ad altre sostanze verrà approfondito nel libro.

#### **Approfondimento 5 - Ora posso investire 5 minuti in gratitudine? Posso rivolgere il mio pensiero e ringraziare interiormente le splendide creature che mi hanno fatto sentire amato e che hanno reso speciale la mia vita? Posso ringraziare anche chi ha posto degli ostacoli lungo il mio cammino?**

Cinque minuti è il tempo minimo per ringraziare chi ci ha amato in passato, chi continua a farlo e chi rende speciale la nostra vita.

Tutti noi abbiamo delle persone splendide che costituiscono la nostra rete di relazioni potenzianti. Se, per assurdo, non trovate nessuno da ringraziare allora vuol dire che avete un pessimo carattere ed è questo il primo problema da affrontare e da trasformare in opportunità.

Quasi tutti siamo grati a qualche parente che più degli altri ha coccolato la nostra infanzia, a qualche insegnante che nei momenti critici ha creduto in noi e ci ha mostrato un esempio di vita da seguire, un compagno o una compagna che perdona i nostri difetti e ci fornisce ogni giorno il suo amore incondizionato.

Ringraziare è importante perché troppo spesso tendiamo a dare tutto per scontato. Nulla è scontato.

Siamo persone fortunate se abbiamo delle brave persone attorno che ci vogliono bene e ci regalano il loro tempo.

Dobbiamo essere in grado anche di ringraziare chi si oppone a noi e che giudichiamo, inconsciamente o consciamente, male.

Chi ci fa del male per cattiveria o stupidità ci sta mettendo alla prova. Ci permette di capire quanto è stata grande la nostra evoluzione spirituale. Solo chi ha fatto un percorso interiore non banale riesce a "distrarsi" dal proprio dolore e si concentra sulla ricerca del piacere, nonostante gli elementi esterni.

La più grande trappola che ci può tendere chi vuole farci del male è rubarci la serenità. Ma siamo sempre e solo noi che glielo permettiamo. Riuscire a non concentrarsi sul male ricevuto ed arrivare anche a ringraziare per eventuali torti ci permette di capire che davvero il nostro percorso di crescita è arrivato ad un livello superiore a quello della media delle persone che genera dolore per sé e per gli altri.

Il mondo è ingiusto, lo sappiamo, ed è per questo che solo chi ringrazia per le condizioni reali in cui si trova può utilizzare il tempo per migliorarle. La madre degli idioti è sempre incinta ma siamo noi a dover costruire un mondo dove questi soggetti non sono in grado di fare del male a se stessi ed agli altri.

Se hai ancora difficoltà su questo punto chiedi un aiuto.

### **Approfondimento 6 - In questo momento ho la possibilità di fare almeno 7 minuti di attività fisica?**

L'esercizio fisico è assolutamente indispensabile ma chi non ha tempo di andare in palestra molto spesso trascura di fare anche un minimo di attività. Se siamo in una condizione di disabilità fisica permanente comunque dobbiamo trovare il modo per non permettere al nostro corpo di deteriorarsi prima del tempo.

Dovremmo rimanere giovani fin da giovani ma a qualsiasi età possiamo impiegare almeno 7 minuti facendo ginnastica.

Sul sito [miglioramento.com](http://miglioramento.com) pubblicherò tutorial youtube adatti a persone di ogni età.

### **Approfondimento 7 - Ora mi concedo il tempo di scrivere su un foglio il problema principale che voglio affrontare? Posso mettere per iscritto quale progetto intendo costruire a riguardo oppure monitorare quello che ho già creato per verificare le azioni da compiere?**

Scrivere su carta è fondamentale se vuoi davvero raggiungere il successo. Un quaderno, un'agenda, un foglio di carta da appendere al frigorifero oppure allo specchio del bagno ti permette di non perdere concentrazione lungo tutto l'arco della giornata.

Purtroppo quando cala la nostra energia è facile distrarsi e perdere di vista quello che può trasformare una giornata ordinaria in una giornata piena di emozioni proficue.

Ricordiamo che è solo la nostra focalizzazione su un problema alla volta che ci permette di risolverlo e costruire quel senso di completezza che ha chi sa dove sta andando nella propria vita. Sicuramente il percorso è lungo e difficile ma anche quando manca questa condizione di benessere senza motivazione dobbiamo essere in grado di agire in favore della nostra vita diventando coach di noi stessi.

### **Approfondimento 8 - Sono consapevole che nella mia visione possono esserci dei punti ciechi e che posso confrontarmi con altre persone per evolvermi più velocemente? Sono certo di aver scelto bene le persone che influenzano la mia vita?**

Quando non si ha avuto una formazione specifica sul problem solving, e questa dovrebbe essere materia curricolare nella scuola di ogni ordine e grado, molto probabilmente sarà difficile, all'inizio, costruire un progetto che porti alla soluzione di problemi.

Il nostro cervello è una macchina portata a lavorare il meno possibile e non sempre ci porta a concentrarci sui problemi veri con le strategie giuste.

Se abbiamo uno o più punti ciechi, se sentiamo che non siamo in grado di dominare lo spettro di possibilità che ci consentono di andare oltre le difficoltà allora è il caso di rivolgersi ad un professionista in grado di mettere a nostra disposizione la sua esperienza.



### **Approfondimento 9 - In questo istante posso leggere (o ascoltare) per almeno 15 minuti un libro di crescita personale o spirituale?**

Leggere o ascoltare audiolibri è tutto ciò che fa la differenza tra una persona in grado di raggiungere il successo e chi fallirà miseramente nella vita.

Sicuramente ci saranno delle eccezioni ma chi può formarsi un po' ogni giorno raccoglierà informazioni che si riveleranno fondamentali in ogni situazione futura. Quando investiamo su noi stessi piantando semi di conoscenza ed è certo che raccoglieremo risultati con l'interesse composto.

Poiché tendiamo spesso a dimenticare ciò che impariamo è assolutamente necessario tornare a rileggere i classici della formazione personale almeno un paio di volte all'anno. Su [miglioramento.com](http://miglioramento.com) puoi trovare anche le sintesi dei principali libri che non dovrebbero mancare nel tuo bagaglio culturale.

### **Approfondimento 10 - Mi posso abbandonare ora ad una fragorosa risata, al limite solo interiore?**

Ridere è fondamentale nella vita. Muovere i muscoli del viso che corrispondono ad una risata ci permette di dare alla nostra vita la conformazione del successo senza alternative. Se applichiamo il metodo APPO la mattina molto presto potrà non essere facile ridere di gusto, senza svegliare chi vive con noi.

Se non possiamo ridere apertamente possiamo comunque visualizzare noi stessi mentre ridiamo a crepelle per qualsiasi motivo. Se abbiamo fatto un corso di yoga della risata allora sappiamo anche ridere senza un motivo.

Ridere è fondamentale anche perché durante la giornata i nostri neuroni specchio si potrebbero confrontare con tante facce arrabbiate, deluse, amareggiate e che predisporranno la nostra anima al grigiore. Ridere in anticipo è un antidoto ai veleni che, inconsapevolmente gli altri ci inviano con la loro incapacità acquisita di sorridere e ridere. Frequentiamo ogni volta che possiamo solo persone divertenti.

### **Approfondimento 11 - Riesco a perdonarmi se fino a ieri sono rimasto "addormentato" rispetto al vero scopo della mia vita oppure se non sono stato costante nel perseguirlo?**

Inutile dire che non succederà. Purtroppo pochissime persone sono così disciplinate da rimanere costanti nel perseguimento dei propri obiettivi. Il nostro cervello, lo abbiamo detto anche prima, vuole lavorare il meno possibile per preservare energia e ci riporta sempre all'interno della nostra zona di comfort anche se questa non comprende i nostri obiettivi più importanti.

Tutti vorremmo arrivare in cima ma pochi vogliono affrontare la salita. Se ieri non ti sei svegliato presto oppure se hai preso un giorno di vacanza da te stesso allora sarà interessante sapere che oggi è un giorno nuovo. Che il passato non influisce sul futuro se ora ti concentri nell'oggi e se esegui la tua routine APPO con solerzia e con entusiasmo.

Ogni giorno abbiamo una nuova occasione per essere meno pigri del giorno precedente. Ricordiamolo e non perdiamo energia piangendo sul latte versato.

**Approfondimento 12 - A questo punto sono capace di dettagliare un piano d'azione per la giornata, pur rimanendo flessibile davanti agli imprevisti, documentando il tutto su carta?**

Ora è il caso di fare sul serio. Dobbiamo scrivere il nostro programma giornaliero. All'inizio non sarà facile e soprattutto scopriremo che gli imprevisti ci impediranno di calcolare bene i tempi delle nostre azioni quotidiane.

Scopriremo che siamo davvero imbranati nel determinare il passo della giornata suddividendola in blocchi di mezz'ora.

Solo provando tante volte riusciremo ad avere una agenda che realmente ci permetterà di rispettare i nostri programmi.

La regola aurea per questo punto è quella di rimanere flessibili. Scriviamo quindi il nostro programma di massima ogni mattina o appena svegli e verifichiamo ogni sera di quanto ci siamo discostati dai nostri "desiderata".

Il nostro controllo potrà essere eseguito la sera o la mattina successiva ma sicuramente se riusciamo a completare una buona percentuale del nostro programma non può che aumentare la nostra autostima ed il nostro livello di felicità permanente.

Se non si riesce davvero ad organizzare un'agenda per la propria giornata allora è il caso di rivolgersi ad un professionista che ci può aiutare a capire quali sono gli errori che commettiamo e che non ci permettono di raggiungere i nostri obiettivi.

**Approfondimento 13 - Sono pronto, in questo momento, a dare il meglio di me con il sorriso, consapevole dell'invidia, delle distrazioni e delle cattiverie che subisce chi è intenzionato ad impegnarsi per cambiare il mondo o solo se stesso?**

Questo avvertimento è davvero importante. L'inferno è lastricato di buone intenzioni.

Possiamo aver scritto il miglior programma in assoluto ma se non siamo consapevoli che il mondo può remare contro di noi per portarci a fallire miseramente e soprattutto che il nostro entusiasmo sarà messo a dura prova ad ogni interazione esterna allora potremmo essere come esploratori che non affrontano l'avventura con l'equipaggiamento giusto.

Dobbiamo cercare di rimanere corazzati alle intemperie esterne perché è proprio la loro sottovalutazione la causa di molti fallimenti.

Il mondo non parteggia per te. Imparalo subito e sii il primo ad avere a cuore il tuo successo, forte delle tue convinzioni su come puoi spendere il tempo per il miglioramento personale e collettivo.

**Approfondimento 14 - Vivrò ogni prossimo minuto intensamente, riportando spesso l'attenzione al focus descritto nel piano cartaceo?**

Questo è un richiamo che spesso sottovalutiamo. **Dare valore al singolo minuto**, ricordando che avremo dei minuti che necessariamente dovranno essere investiti nel

recupero delle energie ma che questi tendono ad occupare più spazio del previsto, è la regola per avere successo.

Ogni volta che possiamo farlo dobbiamo ricordare che il tempo non torna indietro e che per questo dovremmo evitare di “perdere tempo”. Quando ci accorgiamo che stiamo tergiversando rispetto ai nostri obiettivi allora sarà fondamentale avere un’ancora mentale che ci riporti alla nostra vita piena.

Per non arrivare a sera con la sensazione di vuoto interiore che abbassa la nostra autostima cerchiamo di “condizionarci” ogni volta che possiamo riportandoci al programma creato. Ricorda che una percentuale altissima di persone vive alla giornata senza alcun programma e... se non hai una meta poi non puoi lamentarti se non arrivi da nessuna parte.

### **Approfondimento 15 - In questo istante DECIDO di utilizzare ogni mia energia focalizzandomi su un solo problema alla volta per trasformarlo in un gradino della scala che mi porta verso la mia felicità permanente (Fel.Pe)?**

Ultima domanda del mattino. E’ fondamentale decidere, che etimologicamente significa escludere ogni alternativa, di focalizzarsi su di un solo problema alla volta.

Non siamo nati per lavorare in multitasking ma tutti cerchiamo di fare più cose contemporaneamente. Dobbiamo abbandonare questa pessima abitudine.

Ogni blocco di mezz’ora deve essere dedicato alla soluzione di un problema con un progetto dedicato.

Quando saremo esperti del metodo APPO potremmo dire che ogni mezz’ora la vivremo intensamente. Ogni mezz’ora sarà un mattone in più con cui costruiremo la nostra strada verso il successo. Contemporaneamente avremo la certezza di aver fatto il nostro dovere come esseri umani e che questo ci consegnerà un senso di felicità incommensurabile.

Pensiamoci bene. Quali sono i momenti migliori della nostra vita? Quanto conta il nostro senso del dovere per la nostra felicità? Se siamo persone che amano lavorare sarà facile comprendere che arrivare a sera avendo inanellato tanti blocchi orari positivi ci donerà un senso di completezza che aumenterà la nostra autostima e ci renderà temporaneamente felici.

Ma cos’è la felicità permanente se non una serie infinita di giornate felici?

Se vuoi arrivare a questo risultato allora puoi impegnarti anche oggi a costruire il tuo percorso armonioso.

Ti auguro di decidere nel tuo cuore il santo viaggio del miglioramento continuo e ti aspetto nella nostra community per confrontarti con chi applica questo metodo.

Buona vita.

Marco “Orange Kiko” Costanzo

## Sezione 2

### La domanda della sera

La parte conclusiva del metodo APPO prevede un'unica domanda da rivolgersi tutte le sere quando sono terminate le attività più importanti.

Chi ha deciso di tenere una contabilità della propria vita può approfittare di questo momento serale per fare una "prima nota" di come ha speso i minuti che ha passato da sveglio.

La domanda della sera è la seguente:

**“Cosa ho imparato oggi?”**

Ogni sera potremo quindi incrementare il nostro “palazzo della conoscenza” con le riflessioni sul nostro operato e sullo scostamento tra quello che avevamo preventivato di fare e quello che poi abbiamo in realtà eseguito.

## Conclusioni

Qualsiasi metodo di crescita personale è esattamente come l'andare in palestra. All'inizio si ha la giusta motivazione e si fanno con regolarità gli esercizi. Dopo, quando inizia la stanchezza o le prime difficoltà, ci si autogiustifica con le scuse più razionali. Credo che la crescita personale continua sia la strada per la felicità permanente, almeno quella che coinvolge anche il nostro cervello razionale. Ti auguro di avere la forza di continuare oltre le prime difficoltà e di rivederti sulla via del successo che più conta: quello interiore.

Se sei interessato a sperimentare il metodo con un coach gratuitamente puoi farne richiesta (se ci sono posti disponibili) direttamente sulla pagina [miglioramento.com/appo](http://miglioramento.com/appo).

Buona giornata miracolosa a te e grazie per aver letto queste pagine.

Marco Costanzo