

Simon Hartley

*il potere di fare*  
**cose straordinarie**

red!



# Prefazione

Afferrandomi alle le canne, strisciai fuori dall'acqua gelida che mi arrivava al collo. A Dartmoor la notte era nera come la pece. Ero caduto in un crepaccio nascosto durante un'esercitazione notturna con il team Ice Warrior, mentre mi preparavo per affrontare quella che sarebbe stata la grande sfida – una spedizione di 1300 chilometri nel bel mezzo del circolo polare artico che sarebbe durata come minimo tre mesi. Quell'impresa aveva fermato più di un esploratore e la destinazione prevista era un luogo che nessun uomo aveva mai raggiunto. Se ci fossimo riusciti non saremmo solo entrati nei libri di storia, ma avremmo anche avuto la possibilità di comprendere meglio che tipo di impatto l'essere umano ha sul pianeta sia dal punto di vista scientifico sia da quello ambientale.

Non mi ero imbarcato nell'impresa a cuor leggero; affermare che si sarebbe trattato di un'avventura incommensurabilmente pericolosa è un eufemismo. Troppe le incognite, e non parliamo dei costi. Speravamo di poter superare parte delle difficoltà con una preparazione severa, una pianificazione attenta e un'analisi consapevole dei rischi. Come questo libro vi ricorderà spesso, se fallisci nel pianificare, pianifica di sbagliare.

Non è sempre stato così. Prima di lasciare la scuola ero stato vittima di numerosi episodi di bullismo, mi avevano bocciato a tutti gli esami ed ero addirittura stato arrestato in quanto membro di una gang di nove ragazzini accusata di taccheggio. Ero un bravo ragazzo, ma mi facevo condizionare facilmente e la mia autostima praticamente non esisteva. Ma penso di aver sempre sentito il richiamo dell'avventura; avevo anche portato a termine due regate di velieri, passato cinque anni ad allenarmi come tuffatore e ottenuto il Premio duca di Edimburgo come cadetto della Marina. Erano quelle le mie passioni: essere

sempre attivo e stare all'aria aperta. A tredici anni svolgevo già un paio di lavoretti, consegnavo quotidiani e biglietti della lotteria a domicilio. Sembra che già a quel tempo il mio spirito imprenditoriale fosse piuttosto sviluppato, mi veniva naturale.

Mi sono reso conto che la vita non è mai semplice. Le sfide sono inevitabili. La cosa importante è come le si affronta.

Dopo aver compiuto diciassette anni mi arruolai nella Royal Navy. Quando firmai un contratto di servizio di ventidue anni ero felicissimo, ma le cose non andarono per il verso giusto. Dopo quasi dieci anni fui congedato per un grave problema respiratorio. Nemmeno un anno dopo ero di nuovo un civile. Mi sentivo devastato, malato e perso.

La mia reazione è stata quella di sfruttare l'esperienza come un'opportunità per dare una svolta alla mia vita. Decisi di mettermi a correre, fermamente convinto a prendere parte alla maratona di Londra; la terminai in meno di quattro ore. Avevo anche bisogno di lavorare, così diventai allenatore di tuffi. Ma i guadagni erano scarsi, e così aprii la mia prima attività: un negozio di articoli sportivi. Se devo essere sincero, non avevo un'idea di come si gestisse un'azienda e, meno di diciotto mesi dopo, gli affari andarono a ramengo e persi tutti i miei risparmi. Così, mentre lavoravo in fabbrica, iniziai a studiare economia aziendale e ottenni un diploma in informatica come sviluppatore software. Ricominciai da zero per la terza volta. Nel giro di pochi anni, a Londra, diventai un consulente informatico di successo e vissi in prima persona il boom delle Dot-com. Che avventura è stata!

Ma il riscatto ebbe vita breve. Nel febbraio del 2002 tutto finì. Mentre ero in sella alla bici e mi allenavo per il triathlon londinese, feci un frontale con un'auto e in pratica mi spezzai la schiena. La vita divenne molto difficile ed estremamente dolorosa. Non potevo più essere attivo e ciò ebbe un grave impatto sul mio benessere mentale ed emotivo. Inoltre non ero distrutto solo fisicamente, ma anche finanziariamente – ancora.

Spesso le sfide che ci si presentano possono sembrare scoraggianti, a volte addirittura insuperabili. La tentazione di chiederci se saremo in grado di farcela è forte. Non siamo sicuri di possedere l'energia o la forza per superare ciò che ci aspetta. L'esperienza mi ha dimostrato

che è la nostra mente e il modo in cui la ascoltiamo e agiamo a determinare se avremo successo o meno. Senza rendermene conto, mi sono ritrovato ad adottare proprio l'approccio descritto in queste pagine per superare gli ostacoli che mi si sono parati innanzi nella vita.

La riabilitazione durò quasi sei anni. Mi rimisi in piedi e nel 2008 partecipai alla maratona di Chicago. Da allora ho percorso a piedi, a nuoto e in bicicletta oltre 10.500 chilometri. Ho scalato la montagna più alta di tutta la Russia nonostante un'impetosa temperatura di -30 °C. Ho portato a termine competizioni di ultrasostenibilità, gare di nuoto di fondo e un Ironman.

Ma alla vita piace bombardarci di sfide e i cambiamenti sono inevitabili. Nel 2012, nell'arco di soli quattro mesi, l'azienda a cui avevo dedicato dieci anni della mia vita è fallita, la mia relazione storica e tossica è naufragata ed entrambi i nonni che mi rimanevano sono morti di cancro. Ho avuto un crollo finanziario, emotivo e intellettuale.

Sono stato costretto a ricominciare tante volte. Mi sono tirato su e ho trasformato i fallimenti in successi. Mi sono assunto la responsabilità della mia vita; mi sono mantenuto attivo, ho coltivato la mia spiritualità, ho valutato le mie passioni, fatto progetti e agito in modo decisivo e determinato. L'attività fisica mi ha aiutato a tenere il passo della vita e adesso mi occupo di aiutare il prossimo attraverso l'organizzazione che ho fondato. Si chiama Take a Challenge, "affronta una sfida". Da quando è stato inaugurato, il sito dell'organizzazione è stato visitato da oltre mezzo milione di visitatori. Take a Challenge ha l'obiettivo di ispirare le persone a cambiare la propria vita raccontando le storie illuminanti di persone comuni che riescono a compiere imprese straordinarie. Ora, grazie ai principi contenuti in questo libro, potrete riuscirci anche voi.

Christopher Brisley  
Fondatore di Take a Challenge  
[www.takeachallenge.org](http://www.takeachallenge.org)  
Twitter: @CBrisley

# Introduzione

L'essere umano è capace di imprese davvero incredibili.

Durante la puntata dell'*Oprah Show* del 30 aprile 2008, David Blaine ha trattenuto il respiro sott'acqua per ben 17 minuti e 4,4 secondi stabilendo un record mondiale che il 30 maggio 2012 è stato battuto dal tedesco Tom Sietas: 22 minuti e 22 secondi in apnea. Wow!

Nel 2007, Lewis Pugh ha nuotato per un chilometro nelle acque dell'Oceano Artico, nei pressi del Polo Nord. Gli ci sono voluti 18 minuti e 50 secondi. È noto che gli effetti dell'ipotermia intervengono quando la temperatura del corpo scende sotto i 35 °C. Ma l'acqua in cui Lewis ha nuotato aveva una temperatura di -1,7 °C! Impossibile, vero?

Se pensate che questo sia assurdo, sappiate che John Evans è riuscito a tenere un'auto (esatto, una vera Mini Cooper da 159 kg) in equilibrio sulla testa per 33 secondi, senza mani. È un Guinness dei primati, non un pesce d'aprile (*Guinness World Records*, 2012). Incredibile.

È facile pensare che imprese di questo genere siano "impossibili", o che le persone che le compiono siano "superuomini". Per quanto riuscite a trattenere il respiro? Un minuto? Due? Tre? Personalmente resterei sorpreso se arrivassi anche solo a 60 secondi. Queste persone sono forse "fatte di un'altra pasta"? Hanno poteri magici? Penso che dipenda da quella che è la vostra definizione di "magia".

Nel 2010, l'illusionista David Blaine ha affermato: "Ritengo che la magia, sia quando trattengo il respiro sia quando manipolo un mazzo di carte, sia piuttosto semplice; è una questione di pratica, allenamento e sperimentazione mentre combatto contro il dolore per riuscire a fare del mio meglio. È questa la magia per me".

**Se ce la fa lui,  
posso farcela  
anche io?**

Avete mai udito la frase: “Chissà se anch’io potrei fare una cosa del genere”? Anche se non l’avete mai pronunciata a voce alta, l’avete mai ripetuta a voi stessi? È mai stata una battuta del vostro dialogo interiore? Quando mi guardo attorno scopro che le persone che si cimentano in imprese incredibili sono sempre di più – e spesso hanno successo. Sapete che soltanto alle Olimpiadi di Londra del 2012 sono stati stabiliti ben 127 primati mondiali (*Guinness World Records*, 2013)?

Ovviamente, i primati mondiali non sono appannaggio esclusivo degli eventi sportivi. Nel 2009, Dean Gould ha stabilito un record facendo ruotare e successivamente afferrando al volo da bendato 71 sottobicchieri appoggiati al bordo del tavolo. Mentre me ne sto seduto a scrivere queste righe sulla tastiera, c’è una stazione radio di Doncaster, nel Regno Unito, che sta provando a battere il record per la trasmissione più lunga della storia. Alle 16 di oggi arriveranno a 80 ore di diretta non-stop.

Anche se non ho mai sentito la necessità di prendere al volo sottobicchieri o parlare in radio per svariate ore di fila, anche io ho considerato l’idea di affrontare una vera sfida. Osservo questi dati e non posso fare a meno di chiedermi se anch’io sarei in grado di compiere un’impresa straordinaria. Che cosa me lo impedisce?

Avvertite mai la sensazione fastidiosa di non usare completamente il vostro potenziale? Pensate di poter fare di più? Vorreste colmare il divario tra ciò che avete ottenuto finora e il vostro pieno potenziale?

In veste di consulente in psicologia dello sport mi sono sempre interessato alle prestazioni d’élite. Sono sempre stato interessato a sco-

pire che cosa differenzia gli atleti eccezionali dagli altri. Per tanti anni ho studiato i migliori primatisti mondiali allo scopo di comprendere che cosa li fa spiccare rispetto alla massa e quali caratteristiche hanno in comune tra loro. Ho lavorato spalla a spalla con persone incredibili che sono riuscite a raggiungere traguardi eccezionali, come per esempio scalare tutte le montagne da 8000 metri del mondo, completare spedizioni polari in solitaria, vincere un'ultramaratona dopo l'altra e trionfare in titaniche adventure race. Ho avuto il piacere di conoscere questi personaggi mentre scrivevo *How to Shine*, il libro in cui ho discusso delle otto caratteristiche che, come ho scoperto, tutti loro avevano in comune.

Di fatto, scrivere *How to Shine* è stata per me una missione. Per tantissimi anni ho subito il fascino dei primati mondiali. Mi sono lanciato nell'impresa di scoprire come ragionano i migliori atleti del mondo, quali sono state le loro esperienze, in che modo hanno affrontato le loro sfide e cosa li spinge ad andare avanti. Purtroppo sembra che mi abbiano contagiato. Ho sentito spesso queste persone definirsi "gente normale". Tutti hanno iniziato dal basso. Nessuno di loro sembra essere nato con un talento naturale.

Inoltre, le loro imprese non sono risultato della fortuna o del fatto di essersi trovati nel posto giusto al momento giusto. Se ce l'hanno fatta loro, sicuramente possiamo farcela anche noi.

## L'ispirazione

Mentre scrivevo *How to Shine* mi sono ritrovato a scrivere le parole: "Dove si colloca il limite", "Qual è il confine, in ogni caso?" e "Siete consapevoli di qual è il vostro limite?". Quando le ho scritte e successivamente rilette, una scomoda consapevolezza ha iniziato a sorgere dentro di me. Temo di essere simile a molte altre persone. Non so dove si collocano i miei limiti. E non ho idea di quale sia la vera portata del mio potenziale.

Mi sono anche reso conto di non essere l'unico: la gran parte di noi non ha idea di quale sia il proprio limite. Sappiamo dove inizia il dolo-

re, quello sì. Ma sappiamo quanto ne possiamo davvero sopportare? Abbiamo un'idea di ciò di cui siamo capaci? Anche se mi sono messo alla prova, so benissimo di aver passato la vita a giocare entro i comodi confini del mio potenziale. Se devo essere onesto, non ho la più pallida idea di quali siano i miei limiti. È un territorio inesplorato ed è ora di iniziare a capirlo.

Lo stesso vale per tantissime persone; anche quelli che perseguono costantemente l'automiglioramento non sanno con certezza dove si colloca il confine. Anche se intuiamo che alcune cose sono al di là delle nostre possibilità, ci muoviamo seguendo l'istinto ma senza basarci su prove concrete. E voi sapete dove si colloca il vostro limite estremo?

Così ho deciso di imbarcarmi in un'impresa. Ispirato dalla domanda: "Io posso farcela?", affronterò un'incredibile sfida di resistenza. Tra poco vi spiegherò quanto è incredibile.

Tuttavia, questo libro non parla della mia sfida. Anzi, la natura dell'impresa in sé è piuttosto irrilevante. Lo scopo di queste pagine è quello di farvi capire come affrontare le sfide al meglio. In particolare, come compiere quelle imprese che sembrano immense... spaventose... impossibili.

**“Preferisco pentirmi delle cose che ho fatto  
piuttosto che rimpiangere quelle che non ho fatto”.**

Lucille Ball, attrice e comica statunitense

## *Le vostre sfide*

Quando avete mormorato (anche se solo tra voi) le parole: "Chissà se ce la potrei fare", quale sfida stavate contemplando? Per caso avete proseguito, quasi senza prendere fiato, con: "Mi piacerebbe farlo, ma non c'è modo che possa riuscirci", oppure: "Beh, non saprei nemmeno da dove cominciare"?

Vi è mai capitato di vedere performer che si esibivano sul palco o in televisione, o di osservare atleti che correvano una maratona, e pensare: "Quanto mi piacerebbe essere in grado di fare una cosa del

genere”? Avete mai seguito programmi come *Masterchef*, *Italia's Got Talent* o *Bake Off Italia* e pensare: “Sarebbe bellissimo fare queste cose”? Avete mai immaginato di trasformare il vostro business ideale in realtà o di scatenare il vostro estro creativo scrivendo quel libro o girando quel cortometraggio il cui spunto vi ronza da sempre in testa? Quanto spesso udite riecheggiare nella vostra mente le parole: “Dovrei davvero farlo?”, oppure “Un giorno lo farò”?

Se siamo onesti con noi stessi, scommetto che ognuno di noi ha in mente alcune sfide con cui si vorrebbe davvero misurare. Ma, per qualche motivo, c'è sempre un divario che ci separa da ciò che ci piacerebbe ottenere. La domanda è: come si colma quel divario? Come si supera la “roba” che attualmente si frappone tra noi e il nostro potenziale?

Con questo libro mi piacerebbe esplorare il modo in cui le nostre menti lavorano quando affrontiamo le sfide. Che cosa succede davvero in quelle “piccole cellule grigie”? Che cosa si pensa, che cosa si prova? Personalmente, sto imparando come si affronta una sfida importante partendo dal mio mondo interiore, e vorrei condividere questa esperienza di prima mano con voi durante il processo. Abbiamo la possibilità di imparare quelle lezioni universali che possono essere applicate a tutte le sfide.

## *Vi va di partire per un viaggio?*

Vi va di visitare un luogo piuttosto caldo, umido, oscuro e gelatinoso? Scommetto che non ricevete inviti del genere tutti i giorni. Vi piace l'idea? Ve l'ho già venduta?

Il luogo a cui mi riferisco è il mio cervello. Nello specifico, vorrei invitarvi nella mia mente e nei miei pensieri. Vi guiderò tra le “sfide nella sfida” con cui mi sono dovuto misurare durante l'impresa di resistenza che ho deciso di affrontare, e cercheremo assieme di capire come questo meccanismo si ripeta in ogni tipo di sfida – sia essa fisica, mentale, imprenditoriale o quotidiana. So benissimo che la mia stupida sfida di resistenza genererà una pletora di altre sfide da affrontare. E lo stesso vale per le vostre, indipendentemente dalla

loro natura. La gran parte di queste “sfide nella sfida” saranno battaglie mentali. In mezzo alle vostre orecchie si svilupperà un dibattito; una lotta per la supremazia tra desideri e paure. Sarà guerra aperta tra sogni e dubbi, e probabilmente a un certo punto qualcuno esclamerà: “Va bene, adesso basta! Ne ho abbastanza”. Uno degli obiettivi principali della missione, pertanto, consiste nel conquistare questo territorio mentale interiore.

Lungo la strada rifletteremo su come sviluppare gli attributi mentali necessari ad affrontare le sfide. In *How to Shine* ho descritto alcune delle difficoltà che moltissimi primatisti mondiali hanno dovuto affrontare. Andy McMenemy ha partecipato a svariate ultramaratone con un tendine d’Achille strappato. Bruce Duncan si è infortunato a una gamba a sole due ore dall’inizio dell’Epic Tri e ha comunque tenuto duro nei sei giorni successivi per completare la gara. Alan Hinkes era convinto che sarebbe morto in cima a una montagna, ma ha trovato la forza necessaria per scendere. E Michael E. Thornton si è infilato in un conflitto a fuoco, beccandosi due pallottole, solo per salvare un suo amico e compagno di squadra.

Grazie ai miei studi sui primatisti e al mio lavoro con gli atleti d’élite, ho potuto scoprire che queste persone sono tutte accomunate da una mente d’acciaio. Il problema è che io non sono come loro. La verità è che sono un fifone. La mia soglia del dolore è incredibilmente bassa. Squittisco tutte le volte che mia moglie mi strappa un pelo o mi schiaccia un brufolo sulla schiena. Quando mi alleno, tendo a rallentare non appena il fiato cala o i muscoli iniziano a dolere. Sarò all’altezza? Dimostrerò di essere un tipo tosto?

E voi? Quand’è stata l’ultima volta che vi siete spinti fino al limite invece di battere in ritirata all’insorgere del dolore? Non è una cosa di cui vergognarsi, è una reazione normale.

La tentazione di pensare che se non sono abbastanza tosto adesso non lo sarò mai è forte. Tuttavia, proprio come qualsiasi qualità, anche la “tostezza” si può sviluppare. Come si costruisce la corazza mentale? Questo viaggio ci aiuterà a capire quali sono le caratteristiche necessarie per il successo, e come svilupparle.

## *Non si tratta solo di me*

Man mano che proseguiremo nel viaggio, farò affidamento alle parole di alcuni amici che si sono imbarcati in imprese straordinarie – sicuramente più straordinarie della mia. Mi piacerebbe condividere con voi anche alcune delle battaglie mentali con cui si sono dovuti confrontare loro, oltre a quelle con cui mi misurerò io.

Capire quale approccio hanno adottato per portare a casa il risultato ci aiuterà a capire come comportarci. Ci sono già passati, ce l'hanno fatta e hanno le prove per dimostrarlo. Le loro avventure ci possono fornire un assaggio di quel che ci aspetta più avanti.

Le loro esperienze sono utili per esemplificare quelle lezioni universali a cui ho accennato e ci aiuteranno a districarci tra le difficoltà che incontreremo.

### **Vorrei presentarvi...**

- **Andy Reid**

Andy era un caporale del reggimento Yorkshire dell'esercito britannico in missione nella provincia di Helmand, in Afghanistan. Nell'ottobre del 2009, Andy è rimasto gravemente ferito in seguito all'esplosione di un IED, un ordigno improvvisato. È sopravvissuto, ma ha perso entrambe le gambe, il braccio destro e un dito della mano sinistra. La sfida di Andy è iniziata proprio con quell'esplosione.

- **Steve Williams**

Steve è un doppio campione olimpionico. Ha vogato spalla a spalla con Sir Matthew Pinsent e James Cracknell come membro della storica squadra inglese del Quattro senza. Ha vinto due medaglie d'oro, Atene 2004 e Pechino 2008. È stato inoltre quattro volte campione del mondo e nel 2009 ha ricevuto la stella dell'Ordine dell'Impero Britannico. Oltre ai suoi incredibili successi in qualità di canottiere, nel 2011 Steve ha raggiunto il Polo Nord geografico sugli sci e ha scalato l'Everest, due imprese che ha compiuto una dietro l'altra.

- **Robyn Benincasa**

Robyn è campionessa del mondo di adventure racing e detiene il record mondiale per le sfide di endurance estreme. Ha partecipato a oltre 40 eventi multidisciplinari della durata di svariati giorni, e ha stabilito alcuni primati mondiali nelle 24 ore in kayak. Robyn fa anche parte del corpo dei pompieri di San Diego e gestisce un'organizzazione benefica chiamata Project Athena.

- **Mio fratello, Jon Hartley**

Jon è un tizio qualunque che ha preso la coraggiosa decisione di trasferirsi all'estero, in Germania, comprando casa e avviando una nuova attività. Quando è partito sapeva solo un paio di parole di tedesco! Quella sì che è stata una sfida.

Queste persone possono regalarci numerose perle di saggezza e fornirci consigli utili che ci aiuteranno nella nostra avventura.

## *Scoprite la vostra sfida*

Come si decide di affrontare una sfida? Come si passa dalla consapevolezza di voler fare qualcosa a un progetto definito e strutturato che ci attira al punto da coinvolgerci in maniera irresistibile?

Io sono partito dalla consapevolezza di voler fare qualcosa che mi mettesse davvero alla prova. Tuttavia, non avevo idea di cosa potesse essere quel qualcosa. Lasciando la mente libera di affrontare la questione, hanno iniziato a venirmi diverse idee. Mi sono preso un po' di tempo per elaborarle e fantasticare. Ogni idea conduceva a un'altra, ed entro breve avevo già una rosa di possibilità. Mi ero ispirato agli atleti di ultraresistenza, quindi tutte le idee si basavano sulla mera partecipazione a un qualche evento fisicamente impegnativo. Se in passato non avessi già avviato diverse attività mettendo alla prova i miei muscoli imprenditoriali, probabilmente avrei potuto scegliere anche un'impresa di carattere economico-finanziario. Allo stesso modo, se il mio primo libro non fosse già uscito, avrei forse potuto trovare soddisfazione anche in un'impresa di tipo autoriale. Ma avevo già iniziato a mettermi

alla prova in quei campi, e i risultati erano soddisfacenti. Così, sapendo che erano i limiti fisici quelli che ancora non avevo esplorato, l'idea di partecipare a un evento di ultrasostenibilità ha iniziato ad affascinarmi sempre più.

Ho valutato numerose possibilità. È stato un po' come provare diversi vestiti per capire quale fosse quello che meglio si adattava all'occasione. Potevo migliorare il risultato ottenuto da qualcun altro in qualche disciplina riducendo i tempi o percorrendo più strada? E se avessi personalizzato una delle imprese di cui avevo letto o sentito parlare? A un certo punto mi sono ritrovato con tre o quattro scelte possibili. Erano tutte sfide estremamente impegnative. Tuttavia, per quanto fossero ardue, l'idea che alimentava la scintilla dell'eccitazione e mi faceva scorrere l'adrenalina nelle vene era solo una. C'era una sfida su cui mi concentravo periodicamente, continuando a fantasticare. Tutte le volte che ci pensavo iniziavo a sorridere. Mi eccitava e intrigava. Ho iniziato a sognare a occhi aperti, cercando di immaginare cosa avrei provato nell'affrontarla e come mi sarei potuto preparare. Da quel che ho capito, è proprio questo a farci capire il momento in cui la scelta è già stata in realtà effettuata.

Allora, di che cosa si tratta? Qual è la mia grande sfida? Riuscirò a coprire la distanza tra Londra e John O'Groats (l'estremità nordorientale della Scozia) in kayak... per poi raggiungere Land's End (l'estremità sudoccidentale dell'Inghilterra) in bicicletta... e concludere ritornando a Londra di corsa? È un viaggio di oltre 3300 chilometri. Comporta remare per quasi 1400 chilometri nelle acque del Mare del Nord, pedalare per circa 1500 chilometri e correre per oltre 400 chilometri. Ci riuscirò in meno di 40 giorni? Questa sì che è una sfida coi fiocchi! A quanto pare, inoltre, nessuno ci ha mai provato prima. Le varie tappe della sfida sono già state coperte separatamente in passato, ma nessuno le ha mai combinate in un'unica grande avventura.

È interessante osservare che, quando le altre persone si imbarcano in imprese straordinarie, il punto di partenza è sempre molto simile. Le idee nascono, crescono e mettono radici.

Robyn Benincasa racconta che aveva letto un articolo sull'adventure racing in una rivista e le era piaciuto. Sapeva di riuscire a dare il massimo nelle competizioni più lunghe, soprattutto quando il gioco si fa duro. Era affascinata dalla prospettiva di gareggiare in squadra e dall'idea di lavorare assieme agli altri per superare gli ostacoli naturali.

Mio fratello, Jon, aveva discusso a lungo dell'idea di trasferirsi in Germania con la sua compagna, Astrid. Erano arrivati al punto in cui la decisione di partire era già stata presa, anche se non se ne erano accorti. Si trattava solo di capire quale sarebbe stato il "momento giusto" per farlo. Per Jon si trattava della fine del campionato di calcio, perché era quello il ramo in cui lavorava. Per Astrid era invece la fine degli studi universitari. Le circostanze li hanno in questo caso aiutati a identificare il momento giusto per fare la mossa.

Chi è per voi fonte d'ispirazione? Che cosa aspirate a realizzare? Quali idee avete, per quanto folli possano sembrare? Su cosa vi piace sognare a occhi aperti? Vi passano mai per la testa pensieri accompagnati dalle parole: "Chissà se ce la posso fare", "Sarebbe fantastico...", oppure "Non sembra possibile, ma..."? Quando togliete ogni freno all'immaginazione, dove va a parare? Se vi liberate dai vincoli e vi dimenticate del "buon senso", che cosa immaginate? Quali sono le avventure che sognate? Se non foste inibiti da tutte quelle raccomandazioni autoimposte che inneggiano alla cautela, dove arrivereste? Per usare le parole di un caro amico: "Se foste certi di non poter fallire, che cosa provereste a fare?".

C'è qualcosa che, quando ci pensate, vi dipinge un sorriso sul volto e alimenta le fiamme dell'eccitazione?

# Indice

<b>Prefazione</b> .....	<b>5</b>
<b>Introduzione</b> .....	<b>8</b>
L'ispirazione .....	10
Le vostre sfide .....	11
Vi va di partire per un viaggio? .....	12
Non si tratta solo di me .....	14
Scoprite la vostra sfida .....	15
<b>L'innesto</b> .....	<b>18</b>
Partire da zero .....	21
E se fossero le sfide a scegliere voi? .....	24
Dall'innesto all'impegno .....	26
<b>Il perché</b> .....	<b>30</b>
Ma allora che cos'è il "perché"? .....	32
Il test dell'acido .....	33
Che differenza fa? .....	36
Che cos'è più importante? .....	39
Trovare l'equilibrio .....	42
Decisioni, decisioni .....	44
<b>Il come</b> .....	<b>46</b>
E se non trovo le risposte "giuste"? .....	48
Sfruttare la zona di discomfort .....	52
Da dove parto? .....	57
"Non ce la farò mai senza una squadra" .....	62
È come navigare nella nebbia .....	64
Ehi, smetti di spostare la porta! .....	66
<b>Tuffarsi nella zona di discomfort</b> .....	<b>68</b>
"È da pazzi" .....	71
Sono già pronto per farcela? .....	72
Barriere e pietre miliari .....	74
Usate la zona di discomfort .....	78
Piccoli passi .....	79

<b>Assumere il controllo .....</b>	<b>82</b>
La battaglia in mezzo alle orecchie .....	84
Ce la posso davvero fare? .....	86
Vincere la battaglia .....	89
È una cosa S.M.A.R.T. o D.U.M.B.? .....	93
Quelle storie di successi seriali .....	94
<b>Non si tratta solo di voi .....</b>	<b>96</b>
L'energia negativa.....	100
Non è solo la VOSTRA sfida .....	102
Il valore della negatività .....	104
L'importanza dell'equilibrio.....	106
La risposta autentica .....	107
Afferrate il volante .....	111
<b>Mollare o non mollare...? .....</b>	<b>112</b>
Due passi avanti, uno indietro.....	112
Le sfide cambiano, non scompaiono.....	115
È un intoppo o un'opportunità?.....	117
Grazie, signora Vescica .....	119
Fermatevi e prendetevi un momento .....	123
La voce quieta .....	128
Scottature .....	130
Che cosa succede se esplode una bomba?.....	132
Tempo di decidere .....	134
E adesso?.....	135
<b>Fallire è davvero un fallimento? .....</b>	<b>136</b>
Cambiare percorso.....	137
Se desiderate grandi risposte, fate grandi domande.....	138
Prendersi la responsabilità .....	140
Riorganizzarsi .....	142
<b>L'infinito e oltre .....</b>	<b>144</b>
La verità.....	144
Osservate i vostri pensieri.....	146
Ricusate i vostri dubbi .....	148
Il punto non è come si inizia, ma come si finisce .....	149
Alcune perle di saggezza finali.....	152
Il mio viaggio .....	156
Il vostro viaggio .....	156