



Il tempo
prezioso
che
pensavi
di non avere



Isalou Beaudet·Regen

La Magia del Mattino

L'ora
in più
che
cambierà
la tua vita



Isalou Beaudet-Regen

LA MAGIA DEL MATTINO

L'ora in più che cambierà la tua vita

Il tempo prezioso che pensavi di non avere

Indice

Prefazione	9
Introduzione	11

PARTE 1 - IL MATTINO, UN MOMENTO UNICO E PRIVILEGIATO

1, 2, 3, sole!	19
Buongiorno sole, indispensabile disco di vita!.....	19
Accogliere la luce dentro di sé	25
Driiin, è ora!	27
E tu, come ti svegli?.....	27
Arrestare la corsa del tempo	32
È urgente pensare a se stessi	35
Il mattino, una rinascita... ..	37
Sul pianeta filosofia	38
L'empowerment, ovvero come riacquistare il controllo sulla propria vita	42
Il mio "prima io" e come alzarsi "felici"	47
E se facessimo a meno dei "se..."?.....	48
Un'ora in più da guadagnare sulla vita.....	51
Mattine felici.....	56
La legge dell'azione: routine in vista!	59
Queste routine sono piccoli tesori di riuscita personale che ho raccolto qui e là	61

PARTE 2 - COME AVVIARE IL TUO "PRIMA IO"

L'indispensabile introspezione	65
Discernere tra il "perché?" e il "per cosa?"	65
Partire da basi solide	70
Motivazione, volontà, come funziona?	73
Motivazione estrinseca o intrinseca?.....	74
E la volontà cos'è?.....	76
Sul pianeta medicina.....	77

L'azione volontaria, ovvero come potenziare la volontà.....	80
Combattere le convinzioni.....	86
Esercitarsi va bene, ma per quanto tempo?.....	89
I miei obiettivi: come definirli?	95
Precisione innanzitutto	96
I valori, la nostra bussola.....	100
Pensare in positivo, perché è tanto importante?	104
La forza della visualizzazione	108
Bioritmi: Yes we can?	109
Allodola del mattino, uccello notturno o intermedio	109
Sul pianeta sonno	113
Test: mattiniero o serotino.....	116
Questionario di tipologia circadiana di Horne e Östberg	116
L'importanza delle ore di sonno	119
You snooze, you lose	125
To-do list prima di lanciarsi.....	127
Un mattino dinamico	127
Una piccola siesta durante la giornata.....	128
La sera: accogliere il sonno	129
Il fine settimana: mantieni il ritmo!.....	130
 PARTE 3 - LE PRODIGIOSE ROUTINE MATTUTINE	
Diventa il designer del tuo mattino!	135
Prenditi cura del tuo CORPO.....	141
Gli sport cardio.....	142
Le pratiche soft	144
Rilassa la MENTE	153
La meditazione per riconnetterti.....	153
I poteri della visualizzazione.....	161
Prendi la penna	163
Finalmente un momento per leggere!	170
Apri il tuo CUORE	173
Il diario della gratitudine: che bella la riconoscenza!.....	174
La lettera del cuore	175
Le poesie d'amore	176
Offerte, preghiere e piccoli momenti sacri	177

I mandala: prendi le matite colorate!.....	178
L'elenco dei tre soli: i "momenti di felicità"	179
Devi sapere chi sei: CONOSCENZA DI SÉ	181
In biblioteca, il reparto dedicato allo sviluppo personale.....	182
L'elenco dei rimpianti	184
L'elenco dei 100 desideri	185
La story-telling di vita ideale	186
Motto o mantra personale	187
Dream-mapping o vision board	190
L"attitudine V": la "V" della Vittoria	191
Stimola il tuo sapere	193
Le conferenze TED.....	193
I podcast	195
I MOOC	196
Apprendere una nuova lingua: viva l'e-learning!	196
Sviluppa una nuova competenza.....	197
Diventa un professionista dell'ORGANIZZAZIONE	199
3 cose al giorno	200
Il grafico a torta del tempo	201
I programmi "assortiti"	203
Alcuni esempi personali.....	203
Programma completo in 60 minuti o espresso in 15 minuti.....	208
Speciale mamme: forma e rilassamento	209
Speciale imprenditori, in cerca di lavoro o studenti: fiducia e forza	217
Speciale anziani: elastici e tonici nella mente e nel corpo!.....	222
Il tuo nuovo miglior amico: il giornale di bordo	225
Infine, il mio nuovo me	235
Unisciti a me!	252
Ringraziamenti	253

Prefazione

La promessa dell'alba è il più bel titolo di romanzo che conosca, e potrei citare anche *Tutte le mattine del mondo*. Per me l'alba è sempre stata la promessa di un nuovo giorno e io aspiro a tutte le mattine del mondo.

Ricordo la gioia che provavo da bambino aprendo le imposte della mia stanza per contemplare il sorgere del sole sulla rada di Villafranca, la felicità che mi permeava all'idea del giorno che ci si offriva con tutto ciò che sarebbe stato possibile fare.

Per la maggior parte dei miei compagni, al contrario, il mattino era una penitenza che imponeva di lasciare la tranquillità del sonno e il calore del proprio letto per prepararsi ad affrontare la quotidianità.

Loro correvano dietro alle ore di sonno e io a quelle di vita, fino al punto di alzarmi molto prima del necessario per guadagnare tempo su tempo, affinché la giornata fosse più lunga. Mentre i miei amici facevano i compiti la sera, stanchi dopo una giornata vissuta di corsa, io li facevo al mattino presto, con la mente sveglia e il corpo vigile.

Questo amore per il mattino è proseguito in età adulta. Io credo nella sua magia, nelle sue promesse. Perché mai attendere il primo gennaio o il nostro compleanno per festeggiare la rinascita, quando ogni mattina è un nuovo inizio?

Voglio anche credere che il modo in cui le affrontiamo cam-

bi non solo il corso delle nostre giornate, ma anche quello delle nostre vite, dei nostri rapporti con gli altri e perfino l'armonia della cellula familiare.

Guardando le facce disfatte di alcuni dei miei amici, mentre li aspettavo al bar del liceo o anche attualmente, quando li raggiungo per consumare insieme la prima colazione, ho pensato spesso alla necessità che qualcuno scrivesse un manuale del mattino, una sorta di guida sul modo di viverlo per imparare ad amarlo. Un'opera che ci raccontasse perché e come affrontare questo momento che per ciascuno di noi può essere una sofferenza o la fase più bella della giornata.

Quando IsaLou è venuta a parlarmi del suo progetto, sapeva bene di rivolgersi a un vero e proprio *aficionado* del mattino. Il suo libro è molto più di un manuale: è una piccola perla che può cambiare molte cose nella nostra vita, rendendola più dolce o più piccante a seconda dei sapori che preferiamo.

In breve, come avrai compreso, tuffandoti nelle pagine di questo libro scoprirai le meraviglie che abbelliranno il tuo quotidiano, ti libereranno della stanchezza cronica delle notti insonni e della paura di giornate troppo lunghe, e che soprattutto renderanno magiche le tue mattine.

Ti lascio, il profumo della prima colazione mi chiama...

Buona lettura, buona giornata, ma soprattutto, che la vita ti sia bella.

Marc LEVY
Romanziere

Introduzione

“Le leggi della natura sono semplici, mia cara, come ben sai: chi semina grano, grano raccoglie, non c’è modo di ottenere una mela o un pomodoro! Lo stesso vale per la vita: se non lavori ogni giorno per seminare i germi di quella che sogni, se non lavori ogni giorno un po’ di più per essere la persona che vuoi diventare, nulla ti arriverà da solo come per incanto! È il semplice buonsenso dei contadini.

Io non ho mai smesso di concepire la vita come un giardino nel quale bisogna piantare, annaffiare e curare ogni giorno i piccoli semi. Sono una donna anziana. Ho amato la mia vita, ho vissuto tutto ciò che dovevo vivere e fatto tutto ciò che dovevo fare. Ora posso andarmene serena...

Vuoi scrivere un libro? Ebbene, fallo. È semplice, mia cara! Il mattino ha l’oro in bocca, quante volte te lo devo ripetere?”.

Era la sua sempiterna “esortazione a”, un motto divenuto la sua ultima trasmissione da un letto d’ospedale, il suo ultimo dono, a pochi giorni dal suo ultimo mattino. Era appena uscita da un pesante intervento chirurgico. Troppo pesante. Per lei era semplice: se si ha il desiderio di fare qualcosa, si trovano i mezzi per realizzarlo e oplà, azione! Come qualunque altra figlia, mi lamentavo sempre con mia madre, perché non riuscivo a fare in una giornata tutto ciò che volevo. “Sono sopraffatta dagli impe-

gni, mamma, davvero!” . Con un piccolo sorriso all’angolo della bocca e l’incredibile energia vitale che l’ha caratterizzata fino al suo crepuscolo, mi rispondeva: “Sta a te trovare il tempo. E se decidessi di diventare mattiniera, mia cara, e di alzarti ai primi raggi del sole, forse potresti riuscirci!” .

La mia mammina se n’è andata fiduciosa, in pace, sicura di sé e coraggiosa, essendo riuscita a fare nella sua vita tutto ciò che desiderava.

Si era sempre alzata presto: sapeva ciò che diceva.

“Il mattino ha l’oro in bocca”: ho sentito echeggiare a lungo questa massima nella mia testa, senza però mai appropriarmene davvero perché, pur essendo intimamente persuasa che ella avesse ragione, anche se ero stata sempre affascinata dall’immagine di quelle aurore definite idilliache, evocate dai fanatici dell’alba, c’era però un problemino: francamente, non potevo essere definita “mattiniera”. Lungi da me questo amore per la luna e il sole che giocano a nascondino! A Bali, perché no, avrei potuto assaporare quelle celesti bellezze, ma nel pieno di un ingorgo di traffico o di una metropolitana affollata è nettamente più difficile lasciarsi assorbire e guidare dai cicli della natura.

Per me il mattino era sempre stato un enigma. Come amarlo, dal momento che obiettivamente “rimettere in moto la macchina” è a dir poco sgradevole? Svegliarsi di buon’ora, soprattutto d’inverno, è un esercizio di stile! Se da alcuni ciò viene vissuto come una rinascita leggera e vivace, per me era da molto tempo sinonimo di sofferenza, quasi un difficile parto. La stridula suoneria della sveglia, la difficoltà di aprire gli occhi, il ricollegarsi alla realtà sullo sfondo di interrogazioni a sorpresa del liceo (da adolescente) o, più tardi (da adulta), le soluzioni sempre più complicate da trovare per pagare i conti... Nulla mi incoraggiava a modificare il mio rapporto con il mattino!

UNA SOLA E UNICA DOMANDA: "COME E PERCHÉ TI SVEGLI?"

Ciò nonostante, questo strano “animale” favoloso mi aveva talmente affascinato che, qualche anno fa, mi sono lanciata in una folle avventura: chiedere a 365 persone, tante quanti sono i giorni dell’anno, come vivevano, valutavano, utilizzavano e domavano questo famoso “mattino”. Per un anno ho intervistato e filmato tutte le persone che volevo, ponendo loro una sola e unica domanda: “Come e perché ti svegli?”. Senzatetto, artisti, banchieri, tassisti, insegnanti, studenti, pensionati, contadini, celebrità... La mia cinepresa era diventata un prolungamento di me stessa, non ci siamo mai lasciate. Ogni occasione, ogni incontro e ogni luogo diventavano un pretesto: la strada, il supermercato, un viaggio in aereo o in treno, un tragitto in metropolitana, alla fine di un appuntamento, in pausa sulla terrazza di un caffè, al cinema, al ristorante, perfino a un semaforo rosso... Così, ho realizzato 365 interviste pubblicate sul mio blog www.365mornings.com. Poi, durante un’estate, il blog si è trasformato in rubrica mattutina per l’emittente France Inter. Tutte queste testimonianze, che evocano modi diversi di svegliarsi, di mettersi in moto e di approfittare del mattino, mi hanno profondamente ispirato. Non ringrazierò mai abbastanza le persone che mi hanno fatto l’onore di confidarmi i loro rituali mattutini e di condividere le loro ricette per il benessere.

All’epoca, io mi alzavo all’ultimo minuto e sempre con lo stesso desiderio di scagliare la sveglia contro il muro, frantumarla con una martellata, gettarla in mare o farla volare più lontano possibile, in un’altra galassia!

Subito dopo iniziava la sequela di cose da fare: dalla doccia fino all'uscita da casa correvo continuamente tra la cucina (per mettere il tè sul fornello), il bagno (per truccarmi) e il guardaroba (per scegliere il colore della camicetta da indossare). E facevo tutto ciò con lo smartphone in mano per controllare le mail o i messaggi da Facebook... Nessun margine di manovra! E soprattutto nessuna garanzia di riuscita, perché a volte mi accadeva di uscire trafelata per non tardare agli appuntamenti, mal pettinata, truccata a malapena e con la tazza di tè ancora in mano...

In una serie televisiva americana questa immagine poteva far sognare: una *superwoman*, bionda e di successo, quella che puoi incontrare per le strade della Grande Mela o di Los Angeles, con in mano la sua tazza di Starbucks. Ma nella vita vera, nella migliore delle ipotesi il caffè ti cola tra le dita...



"COME 60 BELLISSIMI MINUTI
MI HANNO FATTO RIPRENDERE
IN MANO LA MIA VITA"

In seguito, mi sono sposata con uno 007 dell'aurora. La più inimmaginabile antitesi! Lui, il mio uomo, adotta ogni mattina una tendenza radicalmente opposta. Vestito sempre in modo impeccabile e con le scarpe lucenti, arriva ai suoi appuntamenti con il sorriso sulle labbra, di buonumore, preparato, pettinato, tirato a lucido, e non si direbbe mai che abbia appena finito di correre per i suoi dieci chilometri di jogging, verificare le sue mail, consultare – se necessario – tutta la rassegna stampa, sistemare la casa e consumare una buona colazione da *winner*

in modalità supervitaminica! E tutto ciò in un'ora in cui tutta Parigi dorme ancora!

Allora c'era una grande differenza tra il mio James Bond e me: lui era irrimediabilmente mattiniero! E di conseguenza il mondo gli sorrideva!

A forza di vivere al suo fianco osservandolo, giorno dopo giorno mi sono resa conto fino a che punto alzarsi presto gli permetteva di essere in pole position in tutto, famiglia, carriera, svaghi, amici ecc. Tutto gli riusciva talmente facile... Ma soprattutto lui aveva ciò che a me continuava a mancare: del tempo soltanto per ME e per nessun altro! Tutto sotto controllo per il mio 007. Garantito.

Quanto a me, io non facevo dieci chilometri di corsa ogni mattina, ma correvo continuamente per tenere il ritmo, per non arrivare in ritardo. Era evidente: una mattinata spaziosa e "produttiva" per lui sembrava richiamare una giornata, anzi una vita simile. Era uno stato d'animo.

Ma come riuscire ad alzarsi presto come faceva lui?

Ho trovato allora un trucco straordinario che ha cambiato la mia vita: mettere avanti la sveglia di un'ora! Soltanto di un'ora! È stato così che sessanta bellissimi minuti mi hanno fatto riprendere in mano la mia vita e diventare grande!

La magia del mattino si propone di alzare il velo sugli straordinari poteri del mattino. Questo libro è il frutto del mio percorso di trasformazione, di cui mi sono appropriata giorno dopo giorno accumulando incontri, testimonianze e scambi con diversi "esperti" e personalità che sono "riuscite nell'intento", numerose letture ispiratrici, ricette, musica, canzoni positive ecc. Da "tiratardi" sono diventata "mattiniera", il che per me equivale quasi a una mutazione!

"IL SEGRETO? LE 'ROUTINE MATTUTINE', ABITUDINI CHE FANNO TUTTA LA DIFFERENZA"

Il segreto per una sicura riuscita? Le "routine mattutine", abitudini davvero efficaci che fanno tutta la differenza e che ti faranno entrare nel club molto esclusivo delle persone amanti dell'alba.

Non ringrazierò mai abbastanza Madre Natura per gli splendidi cieli colorati che ho ammirato nel corso del mio jogging mattutino e/o delle sessioni di scrittura, per le sue nascite e rinascite quotidiane, istantanee di meraviglia che mi hanno permesso di riuscire con gioia in quest'impresa!

E per nulla al mondo tornerei indietro. Per nulla al mondo perderei questa magia del mattino, che mi dà la sensazione che tutto sia possibile. Perché da allora non solo sono riuscita a scrivere questo libro, ma mi sono anche riconnessa con la mia spiritualità, meditando per qualche minuto prima di uscire da casa, pur riuscendo a mantenere il ritmo del mio allenamento di *running* per la prossima mezza maratona.

E credimi, se ci sono riuscita io, possono farlo tutti!

Anche tu sei tentato dall'idea di svegliarti FELICE?

In questo caso, unisciti a noi.

PARTE 1

IL MATTINO,
UN MOMENTO UNICO
E PRIVILEGIATO
(A QUANTO SEMBRA)



1, 2, 3, SOLE!

Il primo uccello canta, e ogni mattina la natura si ripete ovunque. Sia che si viva a Los Angeles, Parigi, Katmandu, Pechino oppure Auckland, il sole sorge, il giorno appare e la luna, insieme alle sue notti a volte stellate e sognanti, a volte buie e agitate, indietreggia e scompare. Spariscono gli incubi, la paura del buio e i predatori notturni. Con il nuovo giorno arrivano luce, sicurezza e calore.

Buongiorno sole, indispensabile disco di vita!

Il sole: a volte dimentichiamo la sua importanza, nelle nostre vite tanto scollegate dalla terra nutrice, ma è lui l'origine di tutto. Senza il sole, senza questa stella vecchia di quasi cinque miliardi di anni, la vita sulla Terra non avrebbe potuto svilupparsi. È al centro del nostro sistema planetario. Insieme agli altri, il nostro buon vecchio pianeta ruota intorno a lui, energia primaria e punto di partenza di ogni movimento.

Gli antichi lo sapevano bene. Ai quattro angoli del globo veniva incessantemente contemplato, onorato e venerato nella sua potenza. Gli astronomi o gli astrologi ne studiavano il corso nel cielo.

Nell'antico Egitto il sole era particolarmente idolatrato e rappresentato da diversi dèi, in particolare Ra, che veniva chiamato

anche Rê, Amon, Aton, Horus (la luce) o Sekhmet. Secondo questa mitologia Ra aveva un nemico, Set (le tenebre, la notte). Quando il sole appariva ogni mattina Horus, la luce, vinceva il combattimento contro Set, la notte. Al contrario, ogni sera Set soggiogava Horus e l'oscurità regnava. Così, la nostra rappresentazione del mondo si è costruita su questa metafora della contrapposizione tra l'ombra e la luce.

Il sole è simbolo di rinascita e rinnovamento, e ogni mattina risveglia la nostra spiritualità, quale che sia la nostra religione. Il gesto di offerta con le mani rivolte nella sua direzione è al centro delle nostre preghiere mattutine.

Fin dai primi raggi di luce i buddhisti orientano i loro pensieri per mezzo di una grande e profonda respirazione cosciente, inspirazione, espirazione e l'apertura della mente verso una benevolenza da coltivare per tutto il corso del giorno che inizia. I cristiani, dal canto loro, possono raccogliersi sulle parole del *Cantico di frate sole* di san Francesco d'Assisi. All'aurora gli ebrei praticano la *Scintilla del mattino*, la preghiera del *Modeh Ani* che significa "Ti rendo grazie". Per i musulmani anche le preghiere seguono il ritmo del sole. La prima (*Al Fajr*) contraddistingue la devozione verso il Profeta e li pone sotto la sua protezione per tutta la giornata. Infine, in India, Surya è il dio-sole dei Veda, rappresentato alla guida di un carro trainato da cavalli celesti, come Apollo nella mitologia greca.

Ancora oggi per molti yogi e praticanti di yoga, il saluto al sol levante rimane IL rituale mattutino ineludibile. In sanscrito questo saluto si chiama *Surya Namaskar*: *Surya* significa "sole", "fonte di vita", e *Namaskar* "saluto". Questa postura viene eseguita in onore del sole e come ringraziamento, dal momento che si ritiene che il dio-sole apporti salute e prosperità a coloro che la praticano, ed energia alla Terra.

Si potrebbe continuare a parlare dell'adorazione del sole

presso numerose altre civiltà, come quella dei Samoiedi, popolazione seminomade della Siberia che considerava il sole e la luna come gli occhi del cielo (chiamato *Num*). Il sole era l'occhio del bene, la luna quello del male. E potremmo citare anche i Persiani, i Sioux, gli Inca, gli Aztechi ecc.

"OGNI MATTINA IL SOLE È SIMBOLO
DI RINASCITA E RINNOVAMENTO"