

TU, TUTTO, SUBITO

Guida pratica per creare la vita che hai sempre sognato.

ENRICO BONACINA

Copyright © 2010 by Enrico Bonacina

All rights reserved. This book or any portion thereof may not be reproduced or used in any manner whatsoever without the express written permission of the publisher except for the use of brief quotations in a book review.

Tutte le immagini in questo libro sono state disegnate da me.

Indice Generale

| | |
|--|------------|
| Premessa | 1 |
| Parte Prima | 3 |
| 1 Realtà | 5 |
| 1.1 Crea la tua realtà | 5 |
| 1.2 A tutto successo! | 23 |
| Parte Seconda..... | 47 |
| 2. Sviluppo e gestione economica | 49 |
| 2.1 Riflessioni scolastiche..... | 49 |
| 2.2 Ciclo del benessere finanziario..... | 52 |
| 2.3 Giorno di paga! | 55 |
| 2.4 Risparmiare | 56 |
| 2.5 Redditi passivi = entrate automatiche? Investiamo..... | 63 |
| 2.6 I soldi | 133 |
| Parte terza | 137 |
| 3. Benessere fisico | 139 |
| 3.1 Alimentazione | 141 |
| 3.2 Esercizio fisico | 160 |
| 3.3 La respirazione | 190 |
| 3.4 Massaggio viscerale | 197 |

| | |
|--|------------|
| 3.5 Postura | 202 |
| 3.6 Benessere fisico: facciamo il punto | 210 |
| Parte Quarta | 217 |
| 4 Benessere mentale | 219 |
| 4.1 Meditare | 221 |
| 4.2 PNL | 235 |
| 4.3 Training Autogeno | 238 |
| 4.4 Psicobiotica | 243 |
| 4.5 Visualizzazione | 246 |
| Parte Quinta | 261 |
| 5. Conclusioni | 263 |
| 5.1 That's all Folks! | 263 |
| 5.2 Grazie | 269 |
| 5.3 Libri consigliati: | 276 |
| Bibliografia suddivisa per capitoli | 277 |

Premessa

TU ora non hai più tempo per le scuse!

TU puoi iniziare ad avere TUTTO ciò che hai sempre desiderato SUBITO.

Questo libro è dedicato a te che stai leggendo e a tutti coloro che vogliono migliorare la propria vita in ogni suo aspetto: economico, fisico e mentale. È dedicato anche a tutte le persone che in qualche modo hanno contribuito a rendermi ciò che sono oggi. Mi riferisco in particolare alla mia famiglia, al mio maestro di arti marziali e tutti i miei amici ed affetti più cari.

Il titolo è ironico e provocatorio, ma è anche una promessa: sarà un libro efficace, potrai leggerlo, rileggerlo e consultarlo, portartelo in vacanza, al lavoro o a scuola e non appesantirà la tua schiena. Sarà come un amico leale al quale potrai rivolgerti quando avrai bisogno di consigli.

Prima che mi venisse l'idea di scrivere un libro, ho trascorso più di una decina d'anni a leggere testi di sviluppo personale, ad assorbirne i concetti, metterli in pratica nella mia vita, capire quali funzionassero e quali no, ed infine essere in grado di esprimerli e riassumerli efficacemente.

Una delle ragioni che mi hanno spinto a scriverlo è proprio perché io stesso avrei voluto avere a disposizione un libro che contenesse questi argomenti riassunti e spiegati senza giri di parole in modo da ottenere subito queste nozioni evitando di investire anni di tempo in lettura.

Uno dei detti che preferisco è: “poca spesa, tanta resa”, ed è anche su questo concetto che si basa il libro, trarre il massimo del beneficio col minimo sforzo.

Con l'ausilio di questo strumento potrai cambiare quegli aspetti della tua vita che vuoi modificare da tempo: più soldi? Più energia? Più salute? È tutto qui, tra queste pagine. Ovviamente non si tratta di una formula magica, quindi non ti basterà leggerle per cambiare situazioni ed abitudini che si protraggono da anni, ti dovrai applicare, TU dovrai impegnarti in qualcosa che non hai mai fatto, e proprio per questo otterrai risultati che non hai mai ottenuto finora.

Non esiste nessun segreto per il successo, nessuna formula magica per il benessere, si tratta solo di un metodo che applicato costantemente ti porterà esattamente dove vuoi arrivare.

Sei pronto alla tua nuova vita? Sei pronto per ricevere finalmente ciò che hai sempre voluto? Sì? Bene! Mettiti comodo, fai un bel respiro e...

Iniziamo!

Parte Prima

1 Realtà

1.1 Crea la tua realtà

*La nostra realtà è influenzata dalle nostre idee sulla realtà,
indipendentemente dalla natura di queste idee.*

(Joseph Pearce)

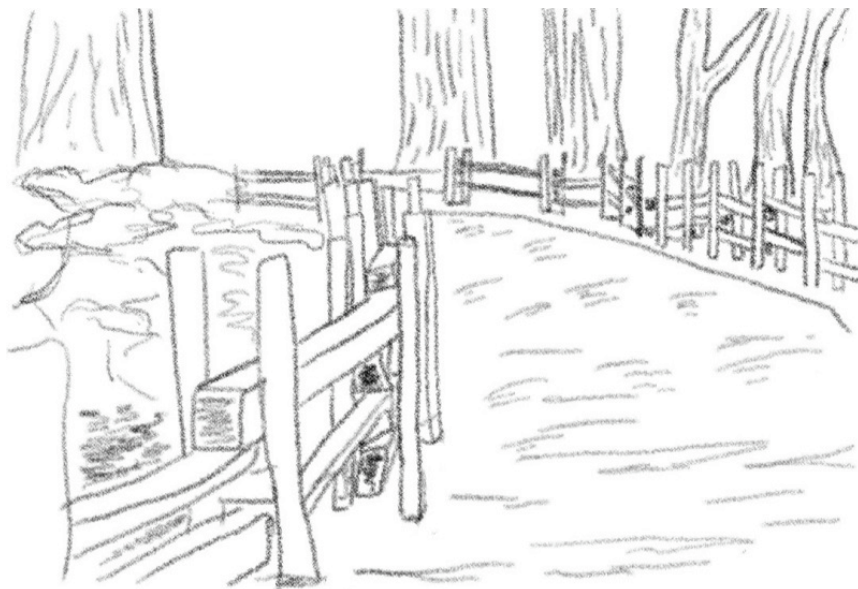
*Le parole che usi per descrivere la tua realtà,
creano la realtà. (Martin Brofman)*

*Tutto ciò che puoi immaginare è reale
(Pablo Picasso)*

1.1.1 La realtà è negli occhi di chi guarda

Come afferma questa famosa citazione, la realtà è negli occhi di chi la osserva. Questo significa che non ne esiste una sola, definita e uguale per tutti, ma ognuno di noi vede la propria versione di realtà.

Quindi su cosa dobbiamo e possiamo agire? Solo e soltanto sulla nostra realtà (e su noi stessi).



Ma da dove deriva la tua realtà? Cosa o chi ha fatto sì che tu ti trovassi qui in questo momento con il tuo personale bagaglio di esperienze positive e negative?

L'universo? Dio? Qualche altra entità misteriosa?

No, niente affatto... Che ti vada di ammetterlo o meno, la persona responsabile di tutto ciò che forma la tua quotidianità è solo una: TU.

È proprio così, sei tu che con i tuoi pensieri e le tue scelte, o non scelte (non scegliere rappresenta comunque una scelta), hai creato la tua realtà, esattamente come la volevi, o come non la volevi. Non fa alcuna differenza, ciò che conta sono i tuoi pensieri.

È di fondamentale importanza che tu capisca, accetti ed ammetta che è tutto solo e soltanto dovuto a te, è una tua responsabilità. Non dei genitori, degli amici sbagliati, della ex moglie, della sfortuna, dell'universo. No, sei solo TU l'artefice di tutto.

Perché è così importante che tu capisca ciò? Perché prima lo farai e prima ti renderai conto che tutto ciò di cui hai bisogno per creare una nuova realtà è già in tuo possesso: SEI TU!

Se fino ad ora la tua realtà non ti ha soddisfatto, ed è stato a causa tua, da oggi puoi creare la tua personalissima esistenza, ed è stupendo sapere che non ti serve nessun aiuto esterno per poterlo fare! Sarà tutto merito tuo, e la soddisfazione che ne ricaverai non avrà paragoni. Tu hai creato la tua realtà fino ad oggi, e tu continuerai a crearla d'ora in poi. La differenza è che adesso avrai gli strumenti necessari per formarla proprio come hai sempre desiderato.

Ce la puoi fare.

Ok è tutto chiaro, ma come faccio a cambiare le cose? Da dove devo iniziare?

Dalla tua mente.

1.1.2 La tua mente

*Gli uomini non sono prigionieri dei loro destini,
ma sono solo prigionieri delle loro menti.
(Franklin Delano Roosevelt)*

*La più grande scoperta della mia generazione è che gli esseri
umani possono modificare la propria vita modificando il
proprio atteggiamento mentale.
(William James)*

*La mente è tutto. Ciò che tu pensi, tu diventi.
(Buddha)*

*Non si può avere una vita positiva e una mente negativa.
(Joyce Meyer)*

*La mente è come un paracadute. Funziona solo se si apre.
(Albert Einstein)*

La tua mente è la chiave di tutto, ma tu non sei la tua mente. Essa è un organo, come la tua mano. Ti faresti prendere a schiaffi dalla tua stessa mano? No, credo proprio di no. Quindi perché permetti di farlo alla tua mente?! Sei tu che devi controllarla, non il contrario.

Seleziona con accortezza i tuoi pensieri perché diventeranno realtà.

Quando ti “pizzichi” a rimuginare su un fatto accaduto o a pensare ad argomenti negativi, riprenditi e sposta l’attenzione su pensieri positivi ed utili. Questo è un lavoro che necessita di continua e costante attenzione, soprattutto quando si è agli inizi, e non è affatto facile.

Viviamo in un’epoca in cui ci hanno insegnato che il paradiso terrestre era un luogo da cui siamo stati cacciati (quindi non puoi averlo qui, ora), in cui si pone più l’accento su tutto ciò che c’è di negativo e non il contrario. Anni, anzi generazioni intere di manipolazione mediatica hanno sviluppato nella nostra mente il pensiero negativo. Ogni volta che lasciamo la mente senza controllo, ci scopriamo a formulare pensieri negativi o comunque non utili per il raggiungimento dei nostri scopi.

È il momento di dire basta a tutto questo! Smettere di guardare i telegiornali ad esempio potrebbe già essere un buon inizio per tenere fatti negativi lontano da noi. Non sto affermando che non bisogna informarsi su cosa succede nel mondo, ma che è necessario farlo con una certa consapevolezza e distacco. Quando mi capita di seguire un telegiornale, l’unica domanda che mi sorge è: ma al mondo non succede mai nulla di positivo? Di bello? Di entusiasmante? Possibile che accadano solo fatti negativi? Se dipendesse da me, promuoverei un canale informativo che racconti solo eventi ed episodi positivi a riguardo del nostro splendido pianeta.

Una frase che porto con me dai tempi della scuola quando studiavi la comunicazione di massa è: “La televisione non ti dice cosa pen-

sare, ma su quali argomenti pensare”, ed è assolutamente vero. Non ti suggerisce quale opinione avere riguardo ad un determinato evento, ma ti indica i fatti su cui devi avere opinioni. Ti fanno credere che la tua vita su questo pianeta sia una sorta di punizione, che tu sia destinato a lavorare e soffrire senza poter godere della magnificenza che ti circonda, accettando il tutto con rassegnazione perché “tanto le cose non cambiano mai...”.

(Frase che manda letteralmente su tutte le furie qualsiasi persona di scienza, poiché in realtà il cambiamento è l'unica costante che abbiamo.)

Quanto si sbagliano. Fortunatamente siamo circondati da esempi di persone che ce l'hanno fatta, che hanno creato la vita dei loro sogni, e come dico sempre: “se ce l'ha fatta lui, ci riuscirò anche io!”.

Tornando a noi: come fare per mantenere un pensiero positivo?

La risposta risiede in una sola parola: allenamento. Devi impegnarti a pensare positivo sempre e comunque, non lasciare divagare la tua mente, mantienila concentrata, su cosa? Su tutto ciò che vuoi, purché sia positivo: puoi pensare ai tuoi sogni, alle tue passioni, ai tuoi hobby, va bene qualsiasi cosa, non esiste alcun limite!

Puoi persino pensare alle emozioni, perché la mente non distingue il falso dal vero e quando pensi alla felicità riesci veramente a

percepirla. Se tu immaginassi la gioia, proveresti le stesse identiche sensazioni di chi la vive realmente. Vedi quanto è facile ingannare la propria mente?

Fallo, non costa assolutamente nulla, prenditi qualche minuto per te, chiudi gli occhi ed inizia a pensare solo e soltanto a ciò che ti piace, che ti emoziona, che ti rasserena e vedrai come ti sentirai subito più leggero.

Tutto quanto detto finora si può riassumere in questa breve frase: i tuoi pensieri creano la tua realtà.

Quindi riesci a capire l'importanza di un controllo attivo dei propri pensieri?!

Allenati al pensiero positivo, allenati al pensiero positivo, allenati al pensiero positivo.

Tu non sei la tua mente.

1.1.3 Tu non sei la tua mente

Se tu non sei la tua mente, cosa sei?

Penso che servirebbero dieci libri per analizzare questa domanda scientificamente e filosoficamente. Intere generazioni di studiosi hanno cercato di rispondere al quesito e nelle prossime righe troverai uno spunto di riflessione a riguardo.

La sopracitata domanda sorge spontanea all'apprendere cosa non siamo. Il tuo corpo è controllato dalla tua mente, è lei che ti fa respirare, battere il cuore e muovere. A sua volta la tua mente sviluppa ragionamenti e pensieri, pensieri che TU puoi controllare e governare.

Ecco spiegato cosa sei tu: sei esattamente ciò che sta al di sopra della tua mente. Spetta a te scegliere se restare uno spettatore passivo o importi come il protagonista della scena. Sei un essere superiore ed infinito, che non conosce limiti se non quelli che si auto conferisce. Personalmente mi piace esprimere il concetto in questo modo:

Il tuo corpo è il carro, la tua mente i cavalli e tu sei il cocchiere che ha in mano le redini di tutto!

Il tuo corpo andrà esattamente dove lo porterà la mente, e tu cocchiere non puoi mollare le redini e lasciare che i cavalli corrano all'impazzata dritti verso il prossimo precipizio.

Controlla la tua mente, cambia i tuoi pensieri e cambierai la tua realtà.

Ti serve il giusto atteggiamento mentale, ed è lì, dentro di te, subito e gratis!

Il successo non è una questione di intelligenza, ma di giusto atteggiamento mentale.

1.1.4 Atteggiamento mentale

Se cerchi qualcuno che possa aiutarti guardati attorno, se cerchi qualcuno che possa salvarti guardati allo specchio.

(Enrico Bonacina)

Tra i tanti insegnamenti che porto con me dagli anni del Karate e di cui sono grato al mio maestro, uno tra i più validi riguarda l'atteggiamento mentale.

Durante l'esecuzione di tecniche o nel corso dei combattimenti il mio maestro era solito sottolineare l'importanza di mantenere il giusto atteggiamento mentale: puoi essere fisicamente preparato quanto vuoi, ma non vincerai mai un combattimento senza questo importante presupposto. E così imparammo (anche a nostre spese) che ogni volta a vincere era il lottatore più convinto, più presente e dall'atteggiamento più risoluto.

Non mi vergogno nel dire che mi ci sono voluti anni per assimilare questo concetto. Da ragazzino ciò che pensavo essere il giusto atteggiamento in realtà era solo espressione di rabbia o qualcosa del genere. Più tardi capii il mio errore: l'atteggiamento non è un'emozione, ma un modo di comportarsi, di approcciarsi alle sfide, di risolvere i problemi. In poche parole: uno stile di vita.

Ognuno di noi ogni giorno combatte le proprie battaglie, ma come possiamo sperare di vincerle senza la giusta attitudine?

L'atteggiamento è un processo mentale che determina il nostro modo di rispondere agli input esterni. Ti invito a leggere la breve poesia di Walter D. Wintle: "L'uomo che pensa di poter vincere". È un'ottima interpretazione di questo tema. Con il giusto comportamento si può diventare inarrestabili ed ottenere ciò che si vuole, invece di limitarsi a desiderarlo.

Già, è proprio così, l'atteggiamento ti fa ottenere ciò che desideri ed è direttamente proporzionale alla tua autostima. Se non hai autostima non hai atteggiamento e privo di entrambi non puoi far altro che fermarti a desiderare invece di volere ed ottenere.

Essendo direttamente proporzionali e reciprocamente influenzabili, qualora tu non avessi autostima, ma iniziassi a comportarti come se l'avessi, poco a poco ti ritroveresti ricolmo di questa e con un atteggiamento ancor più forte e risoluto. È il già citato discorso dell'ingannare la propria mente, che anche qui funziona alla grande!

Hai autostima? Bene, tira fuori l'atteggiamento necessario. Non ne hai? Chisseneffrega, recita! Comportati come se l'avessi ed in automatico l'otterrai, non ci sono dubbi!

L'unico modo per mantenere un atteggiamento mentale positivo e propositivo è assumere il controllo della tua mente con convinzione, quindi governare le emozioni e i pensieri negativi.

Non esistono limiti, tu non hai limiti, tu hai un potere smisurato, ognuno di noi ce l'ha, solo che non tutti possiedono la conoscenza per iniziare a farne uso.

Tutti noi veniamo al mondo con gli stessi strumenti e potenziali. Poniamo un esempio: fin dalla nascita veniamo forniti di un set di attrezzi per l'edilizia, nuovi e scintillanti, ma nessuno ci insegna ad utilizzarli e così li riponiamo nello sgabuzzino dimenticandocene. Un potenziale formidabile con il quale potremmo costruire mondi interi... Spreco per una mera mancanza di istruzioni. Ecco: potremmo paragonare questo libro ad un amico che facendo il muratore da tutta la vita ci insegna ad utilizzare i nostri attrezzi.

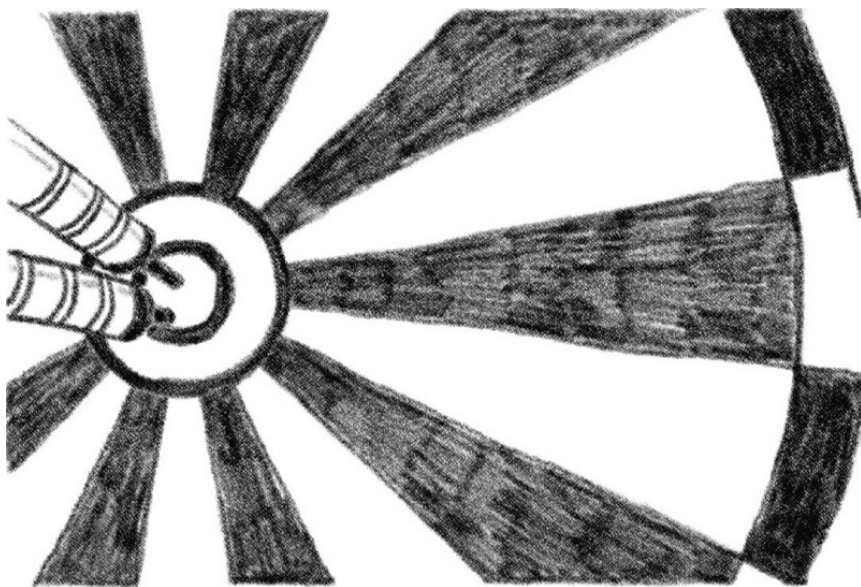
Diventare ricchi, avere successo, ottenere ciò che si vuole è solo una questione di atteggiamento mentale, e alla fine tutto ciò che devi fare è ingannare la tua mente, non lasciarle pensare ciò che vuole, ma costringerla a concentrarsi su ciò che vuoi tu. Devi usarla a tuo vantaggio!

Tutto ciò che ti serve è già dentro di te, l'hai ricevuto nel momento preciso in cui sei nato (la dotazione di attrezzi edili, ricordi?), hai le capacità per ottenere ciò che vuoi. Ora è il momento di iniziare ad usarle!

1.1.5 Disciplina

Appurato che bisogna avere un atteggiamento mentale positivo e risoluto, c'è un altro fattore chiave da prendere in considerazione: la disciplina.

Controlli i tuoi pensieri, hai un *mindset* impeccabile, ma senza la disciplina per protrarre i tuoi sforzi fino al conseguimento degli obbiettivi prefissati, non li raggiungerai mai.



Una definizione di disciplina è: “dominio dei propri istinti, impulsi, desideri, perseguito con sforzo e sacrificio”.

Non puoi permetterti di essere molle con te stesso, di fare solo ciò che ti va di fare e puntualmente scegliere di cimentarti solo in at-

tività “comode” come startene sul divano a fare indigestione di serie tv e rimpinzarti di schifezze. Non otterrai nulla di ciò che vuoi in questo modo, ne ricaverai solo frustrazione e sconforto fino al punto che ti arrenderai e mollerai tutto.

Hai mai visto un film o un video su Youtube con i “simpaticissimi” *drill instructor*? Sostanzialmente sono gli istruttori incaricati di addestrare e formare le reclute nel corpo dei *marines* americani e non fanno altro che urlare come dei pazzi addosso alle povere matricole. Ecco, più o meno tu dovresti comportarti così con te stesso: disciplinati, motivati, spronati ad andare avanti, tieni a mente la tua meta.

1.1.6 Resilienza

Sì, lo so, scrivere di certi comportamenti è molto più facile che applicarli nella vita quotidiana. Perché non va tutto come vorremmo, ci sono e ci saranno sempre problemi ed intoppi nelle nostre vite: discussioni, litigi, rifiuti, malattie, infortuni e la lista potrebbe continuare ancora. Eppure c'è chi arriva a coronare i propri sogni, c'è chi ci riesce, e non stiamo parlando di supereroi, ma di persone normali come me e te, prive di alcun superpotere.

Come fanno? Cosa li aiuta nel non arrendersi? La resilienza.

Per definizione in psicologia la resilienza è la capacità di un individuo di affrontare e superare un evento traumatico o un periodo

di difficoltà, o per riassumerla in parole semplici: **NON MOLLARE MAI!**



Sviluppando questa capacità si può superare qualsiasi ostacolo, ma come si fa?

Come in tutto il resto, anche qui ci vuole allenamento. La resilienza può essere sviluppata allenandola in vari modi:

- Affronta i problemi: man mano li supererai acquisirai più sicurezza nelle tue capacità e più resilienza.

- Tieni lo stress sotto controllo: è più complicato affrontare le sfide quotidiane se siamo sopraffatti dallo stress, quindi per evitarlo potrebbe essere necessario dormire più a lungo ed evitare il *multitasking*, fai solo una cosa alla volta.
- Aumenta la tua conoscenza: leggi, impara una lingua straniera, acculturati.
- Sviluppa un atteggiamento positivo.
- Ridi: fa bene alla salute e non solo, a volte in situazioni difficili può essere molto utile sorridere. Per farlo puoi aiutarti guardando qualche commedia o film divertente.
- Prenditi cura di te stesso (igiene, look, abbigliamento), ciò ti aiuterà ad aumentare la tua autostima e anche la resilienza.
- Mantieniti in forma: un corpo efficiente è senz'altro un valido alleato in ogni ambito dell'esistenza.

1.1.7 Overthinking

Arrivati a questo punto abbiamo messo alle strette la nostra mente, e quella cosa si inventa? L'*overthinking*, un ultimo stratagemma creato appositamente per sabotarci ed impedirci di agire!

È una parola che deriva dall'inglese il cui significato è “pensare troppo”, solitamente in relazione a fatti, problemi, doveri. Il rimu-

ginare troppo a lungo su quanto accaduto può avere conseguenze dannose per noi, prima tra tutte la depressione.

A volte è un eccessivo senso di responsabilità che ci porta a rimuginare, altre volte è proprio una questione di carattere.

Immagina la tua mente come un fiume, l'acqua che vi scorre sono i tuoi pensieri. Tanto più continui a rimuginare tanto più essi aumentano, fino a trasformarlo in un fiume in piena impossibile da controllare col rischio che possa straripare in una travolgente ondata di preoccupazioni e negatività.

È importante imparare a mettere uno stop ai nostri pensieri quando diventano eccessivi, ma come?

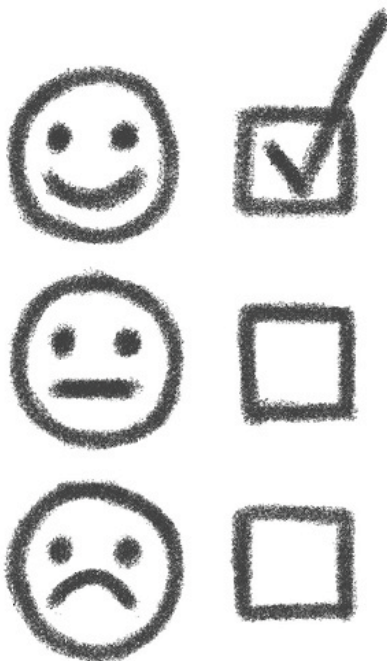
Semplice: pensa ad altro. La nostra infallibile e potentissima mente può concentrarsi solo su una cosa alla volta, quindi dalle semplicemente altro a cui pensare. Guarda un film, ascolta una canzone, distraiti, pensa a cose positive, fai una camminata all'aria aperta, e se hai sbagliato qualcosa, non importa! Perdonati e vai avanti: sbagliare è uno degli strumenti che possiedi per imparare quindi non essere troppo severo con te stesso.

Rilassati, andrà tutto bene.

1.1.8 Come restare positivi?

A tutti noi capitano situazioni o momenti nella vita particolarmente spiacevoli, e non è facile restare positivi quando si è malati,

si ha perso il lavoro o si viene colpiti da disgrazie. Ma nell'ottica di riuscire ad attrarre ciò che vogliamo nella nostra esistenza è fondamentale provare a mantenere almeno un minimo di positività.



Per aiutarci possiamo porci delle semplici domande:

- Posso controllare la situazione?
- Posso vedere la situazione da un altro punto di vista, magari più amorevole o a me favorevole?
- Qual è la lezione che posso apprendere da questo avvenimento?

- In che modo ciò che sta accadendo farà di me una persona migliore?
- Sto pensando più del necessario a questa situazione?
- Posso risolverla? Se sì, come? Se no, smetti di pensarci e vai avanti.
- Cosa posso fare ORA per stare meglio nell'immediato?

In generale per conservare positività dobbiamo sforzarci di praticare quelle attività che portano serenità in noi da sempre. A volte si ha la tendenza a chiudersi in sé stessi, a ritirarsi dal mondo, a non voler parlare con nessuno né tantomeno dedicarsi a cose divertenti. Ecco, in questi momenti invece è più utile fare uno sforzo ed impegnarsi in qualcosa che ci faccia stare bene da subito: telefonare ai nostri amici per una chiacchierata, ascoltare la nostra canzone preferita, guardare un film divertente, uscire per una camminata o una corsetta all'aria aperta.

So perfettamente quanto questo possa essere difficile, io ho una forte tendenza all'isolamento quando percepisco che sta andando tutto a rotoli, e l'ultimo mio pensiero di solito è quello di cimentarmi in qualcosa di divertente. Ma credimi, una volta imparato il trucco, sarà molto più immediato sentirsi meglio, anche nell'affrontare situazioni difficili, e il buon umore è un potente alleato nel superare tutte le prove a cui la vita ci sottopone ogni giorno.

Se hai letto bene nell'ultima riga ho parlato di prove, e non più di problemi, proprio per introdurti un nuovo concetto: invece di definire qualcosa “problema”, dovremmo denominarla “prova”.

Sì, perché un problema è un muro da abbattere, un ostacolo che va affrontato, dal quale poi ne usciamo esausti. La prova invece è una sfida che va superata e dopo averlo fatto si ottiene una ricompensa, imparando ogni volta qualcosa di nuovo sul mondo e su di sé.

Considerare ciò che ci capita come una prova è molto più stimolante che vedere tutto come un problema insormontabile.

1.2 A tutto successo!

1.2.1 Corri criceto corri

Bip-bipbip-bibibibip, rimanda; Bip-bipbip-bibibibip, rimanda; e via altre tre o quattro volte in questo modo, finché apri gli occhi, guardi l'ora: è tardissimo! Giù dal letto di corsa per sistemarsi in fretta e volare al lavoro!

Sveglia, andare al lavoro, lavorare per otto ore a qualcosa di cui ti interessa poco o niente, terminare il lavoro, tornare a casa, cena, nanna e ripetere il giorno seguente, per tutta la settimana fino al weekend, unici due giorni (per chi non lavora anche sabato e domenica) per godersi la vita; ripetere per più di quarant'anni per poi arrivare alla pensione e cercare di godersi il tempo rimanente.

Non è un programma di vita molto esaltante, non trovi? Ovviamente ci sono individui a cui il sopracitato modo di vivere calza alla perfezione, ed è un loro diritto pensarla in questo modo. Ma, se stai leggendo questo libro, significa probabilmente che non trovi entusiasmante questa prospettiva.

