

PROTOCOLLO RINASCITA 90

La routine mattutina che mi ha cambiato la vita — e può cambiare la tua

Ciao, sono Francesco.

Per anni ho fatto il cameriere: turni infiniti, poco tempo libero, e la sensazione di essere sempre stanco senza andare davvero da nessuna parte. Non riuscivo a essere costante in niente — nemmeno nelle cose che avrei voluto fare per me stesso.

Quello che ha cambiato tutto è stata una routine semplice, basata sulla connessione tra mente e corpo. Non un cambiamento dall'oggi al domani, ma una costanza quotidiana che mi ha permesso, passo dopo passo, di uscire da quella vita.

Oggi ho un'azienda agricola con arnie e lavanda, e ho imparato competenze nuove che non avrei mai immaginato — come investire in borsa nel lungo periodo.

Il **Protocollo Rinascita 90** è la routine da cui sono partito. Non è teoria: è quello che ho fatto davvero, ogni mattina, per 90 giorni.

Se anche tu senti che stai solo “sopravvivendo” alla giornata invece di guidarla, prova questo protocollo. Non serve la perfezione. Serve la continuità.

— **Francesco**

IL PROTOCOLLO

La prima ora della giornata non si subisce. Si guida.

OBIETTIVO: creare ogni mattina uno spazio senza distrazioni per attivare il corpo, allenare la mente, ricordare dove vuoi andare e trasformare gli obiettivi in azione.

Ricorda: se non rispetti il corpo, la mente segue. Ecco l'importanza fondamentale della connessione mente-corpo.

01 · NIENTE TELEFONO

Appena sveglio, non aprire social, WhatsApp o email. Prima di ricevere stimoli dal mondo esterno, dai tu una direzione alla tua giornata.

02 · ATTIVA IL CORPO

Fai 10-20 minuti di attività fisica per attivare il corpo e svegliare la mente. Puoi fare TRX, esercizi a corpo libero o una sessione con i pesi che ti doni forza ed energia.

03 · MEDITAZIONE

Dedica 5-10 minuti alla meditazione. Respira, rallenta e porta l'attenzione al presente.

04 · VISUALIZZAZIONE

Allungati, metti una musica emozionante (come Time di Hans Zimmer) e visualizza la persona che vuoi essere. Entra nei dettagli: cosa fai, che profumo senti, come ti senti in quella situazione di benessere, cosa fai e con chi la fai, cosa vuoi e cosa hai già ottenuto.

05 · SCRIVI I TUOI OBIETTIVI

Scrivi i tuoi obiettivi a breve termine (massimo 1 mese) così da avvicinarti alla tua miglior versione, perché la visualizzazione rappresenta il vero obiettivo a lungo termine. Mantieni l'obiettivo presente e collegalo alle azioni concrete.

06 · NUTRI LA MENTE

Fai colazione e dedica 15-30 minuti alla lettura. Scegli libri che ti aiutino a crescere nelle aree che vuoi sviluppare.

07 · AZIONE MASSICCIA

Scegli un obiettivo prioritario e chiediti: "Qual è l'azione più importante che posso fare oggi per avvicinarmi a questo obiettivo?" Poi falla. Niente procrastinazione: azione.

CHECKLIST QUOTIDIANA

Spunta ogni passaggio con una X. L'obiettivo è costruire continuità.

#	PASSAGGIO	FATTO
01	Niente telefono appena sveglio	
02	Attività fisica / TRX / Pesi	
03	Meditazione	
04	Visualizzazione	
05	Obiettivi scritti a breve termine	
06	Lettura	
07	Azione massiccia	

REGOLA DEI 90 GIORNI

Prova il protocollo per 90 giorni consecutivi. Non cercare la perfezione: cerca la continuità. Ogni mattina riparti dalla prima scelta: non lasciare che il telefono decida per te come iniziare la giornata.

“Qual è l'azione che, se completata oggi, renderebbe questa giornata un successo?”

“La domanda non è: Ne ho voglia? La domanda è: Chi voglio diventare?”