

## LEGGERE PER CRESCERE

---

### ***Un minuto tutto per te di Spencer Johnson - Recensione***

di **Francesca Lucente - Bookblogger & Copywriter**



Oggi voglio parlarti di **una perla di saggezza** racchiusa nelle poche pagine di **“Un minuto tutto per te” di Spencer Johnson**. Sicuramente ne avrai sentito parlare in quanto l'autore è famoso anche per altri suoi scritti come “One Minute Manager” o “*Chi ha spostato il mio formaggio*”.

Se così non fosse, non è elegante né di buona etichetta dire “devi leggerlo” ma questo è uno di quei libri che ... devi davvero leggere!

È un libro di **business** e di **crescita personale**. Mi ha insegnato a gestire la mia produttività senza scambiarla per l'essere impegnata e in mille faccende affaccendata. Il tema della nostra efficacia ed efficienza sono assolutamente legati al tipo di **focus mentale** che riusciamo ad avere, nel momento in cui svolgiamo delle attività.

La capacità di concentrazione non si riduce, quindi, all'azione semi-automatica di stilare una *to-do-list* giornaliera e spuntare, di volta in volta, le voci.

Il segreto che mi ha svelato Spencer Johnson è che eseguire attività, raggiungere obiettivi ed intessere sane relazioni con amici, clienti, collaboratori e potenziali, viene filtrato e avvalorato attraverso un principio: **vorremmo che tutti ci trattassero bene e che il mondo intorno a noi fosse sano**.

Ecco, però, che posso da subito iniziare a costruire *il mio mondo*, non solo intorno a me ma iniziando da me stessa.

Un minuto tutto per te ci esorta durante la giornata a prenderci dei minuti per noi stessi. **“Cosa**

***posso fare in questo momento per sentirmi bene con me stesso?***” è la domanda che dovremmo porci per scoprire qual è quella telefonata, quel gesto, quel minuto (fosse anche di silenzio) che sarà capace di renderci persone più soddisfatte, più capaci di **godere di piccoli singoli momenti** che ci fanno sentire in pace con noi stessi.

L'armonia interiore è ben visibile dall'esterno.

Non possiamo pretendere che siano gli altri a trattare bene noi se noi per primi non ci prendiamo cura della nostra persona. Il passo successivo è mantenere questa armonia chiedendosi ***“Cosa posso per far sentire bene il mio prossimo?”***, tua moglie, tuo marito, i tuoi figli, un collaboratore o un collega.

A volte basta un minuto, a volte un paio di mezz'ore alla settimana. I momenti che ci prendiamo solo per noi non sono sinonimo di egoismo. È difficile vedere che qualcuno stia bene con gli altri quando è infelice o insoddisfatto.

Non di rado, tuttavia, vediamo persone rincorrere obiettivi più grandi senza aver prima soddisfatto quelli primari.

Ho imparato che fermarmi per degli istanti non mi rende meno produttiva di altre persone e che non c'è uno ***standard universale di come possa essere valutato l'obiettivo*** di una persona rispetto a quello di altre.

I miei caffè di metà mattina durano 10 minuti anche se sono da sola e meglio ancora se accompagnati da due chiacchiere. Le due mezz'ore di *workout* alla settimana mi rendono capace di sprigionare molta più energia di quella che avrei creduto, non solo perché lo sport faccia bene ma anche perché so che mi sto prendendo cura di me stessa (diciamo anche la verità, perché a 43 anni si inizia a lottare con la forza di gravità!).

Ti auguro, quindi, di prenderti tanti minuti per te e, se vorrai farmi sapere nei commenti come hai deciso di trascorrerli, avrai fatto qualcosa di bello per me. Io spero di averlo fatto per te con questa recensione.

