

Come usare questo libro

Non leggere RESET cercando di ricordare tutto. E soprattutto non chiuderlo pensando: “Da domani devo fare tutte queste cose.” Avremmo fallito.

LEGGI

Leggi. Comprendi. Fermati quando qualcosa ti riguarda particolarmente.

OSSERVA

Osserva la tua vita. Non quella ideale: quella vera.

AGGIUSTA

Prova un piccolo cambiamento. Non dieci. Poi osserva cosa succede.

Nel libro troverai PRATICA KAEVO, MITO /REALTÀ, NON COMPLICARLO, PUNTO DI CONTROLLO, richiami 80/20 e SCEGLI LA TUA ONE. Non devi completarli tutti. Questo non è un compito. È uno strumento.

Indice

PRIMA DI INIZIARE — Forse non devi cambiare vita.

IL MANIFESTO KAEVO

PARTE I — COMPRENDI

1. La vita che ci sta stancando
2. Stress: una risposta, non un nemico
3. Cortisolo: quello che è e quello che non è
4. Infiammazione: facciamo chiarezza
5. Metabolismo: oltre i miti

PARTE II — RESET DEL CORPO

6. Mangia meglio
7. Costruisci il tuo piatto
8. Sostituzioni intelligenti
9. Idratati
10. Muoviti di più
11. Costruisci forza
12. Cardio e cuore
13. Sonno — Il recupero fa parte del lavoro
- Le cose che contano — Fumo e alcol

PARTE III — RESET DELLA MENTE

14. Respira
15. Consapevolezza
16. Gratitudine
17. Rumore digitale
18. Rallenta
19. Relazioni
20. Parla a te stesso

PARTE IV — COSTRUISCI LA TUA VITA

21. La vita 80/20
22. Reset del mattino
23. Reset della sera
24. Ambiente

25. Costanza > Perfezione

26. Never Miss Twice

27. Apprezzati

28. Il tuo tempo

QUANDO SAI GIÀ COSA DOVRESTI FARE

PARTE V — METTILO IN PRATICA

29. Piccoli aggiustamenti

30. Piccole promesse

Il metodo KAEVO

31. Il KAEVO Reset di 7 giorni

IL GIORNO 8

32. Scegli la tua ONE

33. E adesso?

Quando RESET non basta

Appendici A–K

Guida rapida KAEVO

Fonti e approfondimenti

LA VITA CHE CI STA STANCANDO

Guarda la vita che stai vivendo davvero.

Non sempre siamo stanchi perché stiamo facendo troppo. A volte siamo stanchi perché non smettiamo mai davvero.

Notifiche, schermi, sedentarietà, pasti consumati in fretta, lavoro che continua mentalmente anche dopo l'orario: la giornata moderna può diventare una sequenza quasi continua di input.

RESET non ti chiede di demonizzare la vita moderna. Ti chiede di osservare quali azioni ti aiutano davvero e quali ripeti soltanto perché sono diventate automatiche.

Il punto non è tornare a una vita senza tecnologia, impegni o pressione. Il punto è riconoscere quando la giornata ha smesso di essere guidata dalle tue priorità ed è diventata una successione di reazioni.

Prima di cercare una nuova routine, prova quindi a distinguere ciò che scegli da ciò che semplicemente accade. È da questa differenza che inizia RESET.

PRATICA KAEVO — L'OSSERVAZIONE

Per un giorno non cambiare niente. Osserva: quando guardi il telefono per la prima volta; quanto tempo resti seduto; quando mangi per fame e quando per automatismo; i tuoi picchi e cali di energia; quanto tempo passi all'aperto; quanto tempo trascorri con le persone a cui tieni senza uno schermo; a che ora vai a letto; quanto spazio resta per te.

Per cambiare qualcosa devi prima riuscire a vederla.

Non puoi migliorare una giornata che non hai mai davvero osservato.

KAEVO