

— Davide Rampoldi —

# I SEGRETI MILITARI

per gestire il tuo **tempo**  
come un sergente istruttore



Scopri i **14 segreti** per far schizzare alle stelle  
la tua produttività e le **7 tecniche di guerra** per non  
rimandare mai e raggiungere sempre l'obiettivo,  
anche se sei un inguaribile pigrone



## **Pratico e Illuminante**

Lettura scorrevole e piacevole con molte indicazioni pratiche sulla ottimizzazione del tempo.

Prima di trovare questo libro avevo investito parecchio tempo per cercare di ottimizzare e misurare la mia redditività personale (software CRM, fogli Excel, agende...) ma qualcosa mi sfuggiva e non riuscivo a tenerla sotto controllo. Questo libro mi ha permesso di mettere in pratica e sotto controllo diversi aspetti che prima non consideravo né sapevo come gestirli...

*Fabio*

## **Efficace!**

Ho preso il libro perché mi sono sentito "provocato", da titolo mi sembra quanto di più lontano possa funzionare con me.

Lo trovo divertente, efficace ma soprattutto utile, almeno a me.

Lo consiglio con entusiasmo a chi come me abbia troppi pensieri nella testa per riuscire a farli star zitti un attimo per poter fare le cose.

*Andrea Perniciano*

## **Interessante per chi è alle prime armi, ma non solo**

Lettura scorrevole e piacevole, riassume parecchi concetti sviluppati da noti autori americani, e pertanto è utile per chi vuole cominciare a migliorare la produttività.

È tendenzialmente un libro che spiega le procedure, senza analizzare strumenti tecnici (software, ecc), va bene come infarinatura.

Consigliato a chi inizia e chi vuole ottimizzare la propria vita.

*Bruno Gulotta*

## **Da leggere tutto in un fiato !**

Decisamente utile , soprattutto per chi cerca regole chiare e precise per sviluppare il proprio business ! Complimenti all'autore !

*Giovanni*

## **Affascinato dal Titolo**

Ho letto il titolo ed ho detto questo è il mio libro...

Personalmente colpito da sempre di "rimandite", l'impostazione quasi militare è quella che mi porta all'azione... Veloce e facile da leggere, si concentra sui concetti principali, senza disperdere la lettura in termini tecnici...

*Claudio Zuin*

## **Grazie Sergente!**

Pratico, semplice e coinvolgente.

Ho cominciato subito a fare, alla lettera, come bene spieghi nel libro e nel video allegato... Finalmente un libro dove c'è anche della teoria, ma solo per giustificare la pratica.

Dopo venti anni di formazione ho finalmente trovato un corso VERAMENTE coinvolgente, che ti fa venire voglia di fare, e non solo di leggere e girare pagina.

*Maurizio*

## **Il migliore ebook per i mio argomento preferito: gestione del tempo**

La gestione del tempo non è un fine ma è lo strumento attraverso cui tutti noi possiamo raggiungere degli obiettivi.

E gli obiettivi raggiunti, a loro volta, non dovranno essere considerati il fine, ma un mezzo per realizzare uno stato di vita ideale, ragionevolmente ottenibile con le proprie risorse e partendo dallo stato attuale...

*João de Deus Pires*

## **Praticissimo e profondo allo stesso tempo**

Non si perde in preamboli e va subito al 'sodo', portando il lettore ad agire fin dall'inizio. Ho trovato molto efficaci gli esempi di coaching riportati dall'esperienza dei seminari tenuti dall'autore.

Nella sua essenzialità, il libro è contemporaneamente un'opera che fa riflettere profondamente sulla propria vita.

*“Chi possiede il tempo possiede il mondo”*

- Davide Rampoldi -

*“Il tempo è relativo, il suo unico valore è dato da ciò che noi facciamo mentre sta passando.”*

- Albert Einstein -

# **I SEGRETI MILITARI PER GESTIRE IL TUO TEMPO COME UN SERGENTE ISTRUTTORE**

**Scopri i 15 segreti per far schizzare alle stelle la tua produttività e le 7 tecniche di guerra per non rimandare mai e raggiungere sempre l'obiettivo, anche se sei un inguaribile pigrone**

**DAVIDE RAMPOLDI**



# SOMMARIO

Il mio regalo per te .....	3
PREFAZIONE.....	4
INTRODUZIONE .....	7
Il più grande rimpianto del mondo .....	13
Il caso dell'omelette perfetta .....	16
Il miglior maestro di gestione del tempo che io abbia mai avuto .....	20
La domanda dal 1.000.000 \$ .....	22
Il mostro a 5 teste che ti hanno spacciato per vero da quando sei andato alle superiori.....	26
Indiana Jones e il Tempo Maledetto.....	30
Il Risiko della Vita.....	35
Pesa di più 1kg di tempo o di pallottole?.....	42
La cena è stata ottima. Ma ora chi paga?.....	45
Cosa farebbe il mio amico Francesco, esperto di invasioni e strategie militari? .....	48
Hic sunt leones: dove sbagliano tutti per eccesso di paura.....	52
I 15 killer della tua produttività personale.....	55
Il ricercato N.1 della tua realizzazione personale.....	62
Mettiamo le mani nel fango.....	68
Il sistema in 14 fasi per la gestione del tempo.....	71
Le ultime parole non ancora famose.....	77
Implementation guru .....	79
RINGRAZIAMENTI .....	86
Ehi, vieni dietro alle quinte.....	89
Due parole su di me.....	97
Restiamo in contatto .....	99

# IL MIO REGALO PER TE

*“Il segreto per andare avanti è iniziare”*

- Sally Berger -

Se vuoi ricevere i modelli con gli esercizi che propongo in questo libro e un video di oltre 15 minuti con me che ti guido attraverso i 15 killer della produttività, vai sul sito:

<http://www.isegretideltempo.it/bonus>

Una volta lì, inserisci la tua migliore email e ti spedirò immediatamente gli esercizi ed il mio video omaggio.

È il mio modo per ringraziarti di avere acquistato questo libro.

Ti aspetto su: [www.isegretideltempo.it/bonus](http://www.isegretideltempo.it/bonus)

**Davide**

# PREFAZIONE

*“Se una scrivania in disordine è segno di una mente disordinata, di cosa, allora, è segno una scrivania vuota?”*

- Albert Einstein -

Caro lettore, visto che probabilmente non ci conosciamo ancora, è importante che ti spieghi subito la cosa più importante di tutto questo libro, ovvero:

Perché IO ti dovrei insegnare la gestione del tempo? A quale titolo te ne parlo, visto che non sono famoso come Briatore?

Anzi, lo confesso: **sono sempre stato un pessimo gestore del tempo.**

E allora, chi meglio di chi stava peggio e arriva a un buon livello è in grado di spiegare il processo che ci sta dietro?

Se infatti prendessi Maradona o Pavarotti a spiegarti come si tira un calcio al pallone o si fa un acuto, questi esempi sono di livello talmente elevato che è difficile che riescano a spiegarlo in modo semplice e lineare.

Invece, per chi parte dalle basi, il discorso è diverso. A volte i buoni allenatori sono stati dei pessimi giocatori, o quanto meno, non proprio dei fenomeni.

Ma chi meglio di loro conosce la struttura, le tecniche, le strategie per condurre i seguaci ad ottimi livelli?

Nel mio bagaglio di studi ci sono due **esperienze importanti** che possono collocarsi molto bene nell'ambito della gestione del tempo.

Una è il mio studio in ingegneria civile: mi piaceva talmente tanto che ci ho dedicato 14 anni... ho deciso di rimanerci un po' oltre gli standard 😊

Poi ho fatto anche l'informatico per altri 10, 12 anni.

Quindi numeri da una parte, equazioni dall'altra: 2 strumenti che nel mio modo di interpretare e vedere la gestione del tempo aiutano molto quando c'è da creare una strategia di lavoro efficace.

Questa è solo una piccola parte della mia storia e continuando a leggere troverai degli altri aneddoti interessanti.

Una seconda premessa riguarda invece le **regole del gioco**, dell'interazione con te.

- 1) Anche se non mi vedi, dammi pure del tu: l'età mia è probabilmente molto vicina alla tua, quindi siamo tutti allo stesso livello.
- 2) Le domande: le adoro. Quindi se mentre leggi questo libro ti assalgono dubbi di qualunque natura (connesso all'argomento, mi raccomando), ti invito a non trattenerli come la pipì. Fa male.

Piuttosto annotale subito, raggruppa, e poi mandami una mail a [corsotemposuper@gmail.com](mailto:corsotemposuper@gmail.com) o, meglio ancora, inseriscile tra i commenti al libro su Amazon o nella [pagina Facebook](#) di TempoSuper, <https://www.facebook.com/CorsoTempoSuper>.

Rispettando la tua privacy, ti chiedo di includere anche alcune brevi informazioni su di te (chi sei, quanti anni hai, di cosa ti sei occupato prima e cosa fai adesso), visto che non ci conosciamo.

- 3) Un **dettaglio tecnico** molto importante. Quando leggi questo libro è fondamentale che, fosse anche solo per 15 minuti, telefoni, cellulari, cercapersone, portatili, tablet, tutte le diavolerie di questo mondo, rimangano spenti. Non c'è nulla di peggio che sentir squillare il telefono mentre stai facendo qualcosa di molto importante per te e la tua vita futura.

Cominciamo proprio a spron battuto perché il tempo che hai a disposizione è sempre molto tiranno.

Voglio quindi dirti che sarà un libro dal taglio molto pratico.

A me piace fare anche molto coaching e ho visto su di me e sui miei clienti che **il vero cambiamento è possibile** solo attraverso uno sforzo costante e graduale, roba da piccoli passi praticati ogni santo giorno.

Concentrati quindi sulle azioni quotidiane, anche quelle apparentemente banali, e fai di tutto per portarle a termine. A ogni costo.

Scarica gratis i Bonus di  
*Il Segreti Militari per Gestire il tuo  
Tempo*

Vai su [www.isegretideltempo.it/bonus](http://www.isegretideltempo.it/bonus)

# INTRODUZIONE

*“Voi occidentali avete l'ora ma non avete mai il tempo.”*

- Mahatma Gandhi -

L'immagine qui sotto ti dovrebbe dare l'idea dei *trucioli mentali* che ci sono tutte le volte che incominci una nuova attività, sia essa un'attività che già conosci, sia soprattutto un corso o libro di formazione.



Infatti tutti abbiamo i nostri lavori aperti, qualcuno ha i figli da sistemare a casa, un progetto in sospeso, la spesa da fare, la cena da preparare, la scadenza del bollo da pagare...

C'è sempre e comunque qualcosa che ti sta frullando per la testa.

Allora la prima cosa, veramente importantissima, soprattutto quando si comincia un libro di gestione del tempo o un corso di formazione in generale, è **fare pulizia di tutti questi trucioli**.

## ESERCIZIO #1 – TRUCIOLI MENTALI



Prendi carta e penna e scrivi tutte le cose che ti frullano per la testa, il rumore di fondo che hai in questo momento.

*“Devo finire quel preventivo, devo rispondere a Tizio, devo fare il report al capo”.* Tutto.

Hai 2 minuti, io mi siedo qua tranquillo di fronte a te (virtualmente) e tu fai con calma quest’esercizio.

### **Non sto raccontandoti la solita storiella motivazionale.**

Guarda, te la metto giù dura.

Per anni ho letto libri che dicevano di fare un esercizio e poi, solo una volta terminato, di riprendere la lettura.

Non l’ho mai fatto... e non è mai successo niente.

Infatti la mia vita e la mia professione continuavano ad andare mediocrementemente, a volere essere molto ottimisti.

Altri amici hanno fatto come me, e la loro situazione non è cambiata di una virgola.

Per quanto leggessimo di tutto su PNL, formazione, marketing, finanza e comunicazione efficace... sempre col culo a terra restavamo.

Se questo è quello che realmente vuoi anche per te, ho una splendida notizia da darti.

Smetti di leggere questo libro e vai a farti una corsa, vai dai tuoi figli, vai al ristorante a festeggiare. Perché hai già ottenuto il risultato che vuoi. Senza fare nulla (pensa che figata).

Se però hai acquistato questo libro perché c’è ancora **un vuoto da colmare** tra quello che sei e quello che vorresti essere, tra quello che hai e che vorresti avere, tra quello che fai e vorresti fare, beh... allora, caro amico lettore, hai un grosso problema.

Esattamente lo stesso problema che avevo io.

Si chiama NON-ESERCIZIO.

Fino a che non metterai in pratica e non eseguirai subito ed alla lettera quello che ti dico di fare negli esercizi che propongo in questo libro, sappi che c’è una probabilità molto vicina al 100% che la tua vita futura resterà identica a quella di adesso.

Ci sono tonnellate di testimonianze e statistiche al riguardo.

Puoi anche pensare di essere un'eccezione, che per te le cose siano differenti. È una tua scelta e libertà. Non ti posso certamente strozzare da chilometri di distanza (anche se te lo meriteresti).

C'è sempre qualcuno che pensa di essere più furbo degli altri. Io, anni fa, **pensavo di essere più intelligente.**

Poi, quando finalmente ho capito di essere solo più stupido e presuntuoso, ho iniziato a fare come fanno i bambini il primo anno di scuola elementare.

Eseguire fedelmente e senza fiatare quello che dice la maestra di turno. Se dico scrivi 10 volte, non devi pensare "lo faccio 3, tanto le altre 7 è uguale" e non serve a nulla.

Non sei più furbo. Sei solo un povero coglione di illuso.

Se dico 10 vuol dire 10. Anzi, forse 11 o 12. Ma non di meno. E se dico ORA non vuol dire tra 5 minuti, stasera, domani o "appena ho 5 minuti", vuol dire ora.

Se l'ho scritto non è perché volevo riempire una pagina in più del libro e stressarti la vita. È perché ci sono già passato. Ho già fatto per anni lo stesso sbaglio che stai per fare tu.

Quindi voglio evitartelo, voglio farti risparmiare almeno 5 anni di errori e di vita. Ti sembra poco?

Ma se tu pensi di fare come cavolo ti pare, questo non è il libro giusto per te. **Non esiste il libro giusto per te.**

Perché il successo passa dall'azione il 100% delle volte.

E se quell'azione (l'esercizio che ti do da fare) tu non la fai e la rimandi all'infinito, resterai sempre un fallito.

Avrai forse letto qualche libro in più. Ti sarà rimasto qualcosa nella zucca.

Ma, fidati e guardati in giro: il tuo conto in banca sarà assolutamente lo stesso di prima.

E, visto che dal conto in banca dipendono tutte le cose che puoi permetterti da qui in avanti, se il saldo non si sposta, nemmeno la vita che sogni potrà mai arrivare.

Ora però mi sono stancato.

Fai questo cavolo di esercizio o butta via questo libro.

Non voglio lettori che fanno quel cavolo che gli pare e studenti sbarbatelli che vogliono insegnare al maestro.

Nel mio libro si fa così. Nessuno ti ha chiesto di comprarlo (anzi, mandami la prova di acquisto che ti restituisco volentieri i soldi).

È il mio libro, la mia classe e le regole le detto io. Fine.

Un libro non deve essere democratico e buonista, nemmeno tu o io.

Per me **lo scopo di un libro è quello di essere trasformativo**. E può esserlo solo con chi ha la mente predisposta al cambiamento e ad ascoltare un consiglio.

Altrimenti io non potrò esserti di aiuto.

Non voglio mele marce nella mia classe. Voglio solo il top del top delle persone motivate, con le palle quadrate, che sanno prendere un piccolo impegno con se stesse e portare a termine un lavoro di 5 minuti ogni volta che gli viene chiesto.

Che hanno stoffa e talento da vendere ma sono solo *un po' perse*.



Decidi quindi che tipo di lettore o studente vuoi essere e comportati di conseguenza.

Sappi che non tollererò (anche se non ti posso controllare) frasi del tipo “questo esercizio non lo faccio” o “questa volta passo oltre”. Rappresentano SEMPRE l’inizio della fine.

Tanto vale essere sinceri con se stessi e smettere subito, evitando tutto lo sbattimento inutile. Dopo tutto, è un libro sulla gestione del tempo...

Quindi già il fatto di non leggerlo e non perdere tempo ti porterebbe comunque un risultato positivo 😊

Oramai però sei giunto fino a questo punto e non mi hai ancora chiuso. Complimenti, sei nel 3% di persone con gli attributi e hai serie possibilità di stravolgere in positivo la tua vita e carriera.

Devi solo iniziare ORA a fare l'esercizio di cui sopra. ADESSO è il momento giusto. Non domani o dopo.

Fissa un timer su 2 minuti e poi giù a scrivere. Usa quello che vuoi (pc, tablet, pizzini, pomodori da cucina, iPhone... non importa). VIA!

### ESERCIZIO #1bis – TRUCIOLI MENTALI (solo per ripetenti)



Prendi carta e penna e scrivi tutte le cose che ti stanno frullando per la testa, il rumore di fondo che hai in questo momento.

Questo esercizio è molto utile, al di là dei “classici” contesti di formazione, anche quando devi cominciare un’attività molto importante ma hai questo *rumore di fondo* che ti gira dentro.

È inutile che cerchi di ignorarlo. Esplicitalo per iscritto e quando hai terminato puoi riprenderlo con calma e sangue freddo.

Ti servirà tantissimo perché scriverlo è come aver **affidato a una cassaforte i tuoi pensieri**, non c’è pericolo di perderli. Se invece cominci a fare una cosa con questo rumore di fondo non riuscirai mai ad essere presente né in quello né nell’altro.

Tanto mentre segui un corso o leggi un libro è difficile riuscire a risolvere il problema dei bambini a casa; e viceversa.

Perso uno, perso l’altro.

Una delle tecniche fondamentali della gestione del tempo, lo vedremo dopo in maniera più ampia, è quella di **avere un partner**. Può essere anche più bravo di te o meno bravo: non credo che l'allenatore ciociottello di Usain Bolt sia molto più veloce di te...

Ma, come ti dicevo prima, non è scritto da nessuna parte che l'allenatore debba essere migliore del campione. Deve però essere in grado di dargli dei **feedback importanti** su come sta andando il suo lavoro.

Dove sta quindi il prossimo esercizio?

### **ESERCIZIO #2 – EHI, BATMAN. TROVA IL TUO ROBIN**



Scegli una persona tra quelle vicino e avrai un *commitment*, un impegno nei confronti di questa persona che ti farà da coach per tutta la durata di questo libro.

Siccome l'importante è che gli esercizi vengano fatti (è inutile che riprenda il pippone iniziale), il tuo impegno sarà: "io ti prometto – Robin - che domani mattina ti farò vedere sulla tua scrivania i sette esercizi fatti".

Non dopodomani, non domani pomeriggio. Se dici domattina deve essere domattina. **È la tua parola, è la tua realizzazione, è la tua vita.**

Scarica gratis i Bonus di  
*Il Segreti Militari per Gestire il tuo  
Tempo*

Vai su [www.isegretideltempo.it/bonus](http://www.isegretideltempo.it/bonus)

# CAPITOLO 1:

## IL PIÙ GRANDE RIMPIANTO DEL MONDO

*“La farfalla non conta i mesi ma i momenti e ha tempo a sufficienza.”*

- Rabindranath Tagore -

La tipa sorridente dentro al camice bianco che vedi in foto si chiama Sally, è australiana e fa l'infermiera. A scampo di equivoci, non è un'immagine presa a caso da Google... esiste davvero.



Questa ragazza ha tenuto traccia per circa una decina d'anni di quelli che erano i rimpianti più grossi delle persone dove lavorava lei: un ospedale zeppo di malati terminali.

Sentiva raccontare delle storie e ha cominciato a scrivere quali erano i rimpianti più grossi delle persone. Io ho scritto i peggiori tre:

- 1) Vorrei aver avuto il coraggio di **vivere la vita come volevo io** – non quella che gli altri si aspettavano da me che, a volte si interseca con quell'altra.
- 2) Vorrei **non aver lavorato così duramente** – ora, non so i vostri capi cosa ne pensano però in generale è molto diffusa questa opinione.
- 3) Vorrei aver avuto il coraggio di **esprimere i miei sentimenti** – si riaggranderà alle cose che diremo più avanti (es. il fatto di essere spesso orientati molto verso l'esterno, al giudizio altrui e tirare meno col paraocchi per quelli che sono i nostri obiettivi, le nostre sensazioni, le nostre emozioni).

### ESERCIZIO #3 – PERCHE' MI HAI COMPRATO?



Quando hai scelto questo libro, cosa ti aspettavi di portare a casa? (Scrivilo, è un esercizio come gli altri. Hai 3 minuti per farlo.)

Ecco cosa mi hanno risposto durante alcuni corsi:

- Uno strumento che aiuti a migliorare per me e a chi lavora con me la gestione del tempo.
- Lavorare di meno.
- Capire come usare meno energia per fare la stessa cosa.
- Fare qualcosa di divertente.
- Scegliere a cosa dedicare tempo.

Una volta terminato l'esercizio avrai dunque delle **aspettative**.

Le mie **promesse** sono queste tre:

- 1) Identificare i **3 killer della tua produttività**. Sicuramente li avrai in percentuale diverse tutti (sono almeno 7), però per come sei fatto

tu, per com'è la tua storia, le tue emozioni e quant'altro ce ne saranno tre più grossi degli altri.

- 2) Ne ammazzeremo uno, ma non a casaccio. Faremo un piano d'azione dettagliato per andare a seccare o quantomeno a rendere il più inoffensivo possibile questo killer.
- 3) E per ultimo, siccome uno dei problemi più grossi della gestione del tempo è la *rimandite*, la **procrastinazione** per dirlo un po' alla latina (però rimandite rende l'idea), ci faremo una piccola tabella delle azioni, delle attività e quant'altro che tu tendi a rimandare e ci scaveremo un po' dentro.

Quindi ci sarà una parte tecnica ma dovrai avere un po' anche il coraggio di farti delle domande, ti aiuterò io in questo, e di darti anche delle risposte.

E poi, ricordati sempre il coach, il tuo partner di lavoro. A proposito, l'hai scelto?

C'è anche una **promessa BONUS**: ti mostrerò il sistema in 14 fasi per la gestione del tempo. Soddisfatto?