

## INFORMAZIONI SU QUESTO LIBRO

---

Mentre scrivo, non posso accedere al mio provider di posta elettronica che utilizzo per inviare la mia newsletter settimanale. Questo provider di posta elettronica è il servizio più importante che utilizzo per gestire il mio blog, importante tanto quanto il blog stesso.

Il motivo per cui non posso accedere al mio provider di posta elettronica e inviare e-mail ai miei abbonati (anche i nuovi abbonati che si iscrivono alla mia newsletter non ricevono un'e-mail di benvenuto) è che vengo "bombardato dalla lista": succede quando gli spammer bombardano le iscrizioni a una mailing list con e-mail di persone che non vogliono realmente iscriversi. Ora, sono diventato famoso come spammer perché invio e-mail a persone che non si sono registrate (almeno, questo è ciò che dice un sito web che elenca gli spammer).

Ai loro occhi, sono uno spammer. Lo sono davvero? Naturalmente no. Ho una vita. Tuttavia, anche pubblicare articoli settimanali e rimanere in contatto con i miei lettori fa parte della mia vita, e questo mi è stato portato via. L'ironia è che sono passato a questo provider dieci giorni fa: ho dedicato decine di ore a questo processo!

Normalmente, mi sarei arrabbiato per questa situazione e avrei iniziato a incolpare qualcuno. Dopotutto, ho investito molto tempo nella creazione di una mailing list di grandi dimensioni e, per un momento, mi sono arrabbiato per esserne stato escluso. Ma sai cosa ho fatto

dopo? Ho iniziato a fare qualcos'altro di importante. Ho iniziato questo libro.

Proprio così. Sono passato all'attività successiva. La vita non si ferma.

Ricorda che, ogni singolo secondo, ci stiamo avvicinando alla morte. Devo dire che tre anni fa ero del tutto diverso dalla persona che sono oggi: mi lamentavo, mi dispiacevo per me stesso, incolpavo gli altri e non agivo mai per compiere qualcosa di significativo. Ma attraverso la lettura e la scrittura nel diario e nel blog ogni settimana ho trasformato la mia vita.

Come uno scultore, in quel periodo ho plasmato la mia filosofia di vita, che si può riassumere nelle due parole che costituiscono il titolo di questo libro: *Fallo oggi*.

Non devo certo dirti che la vita è limitata e che il tempo non è recuperabile. Ogni secondo che investiamo in qualcosa è tempo che non potremo mai riconquistare.

Ma voglio invitarti a guardare al quadro più ampio. Quello che fai oggi determina dove sarai tra un anno, due anni e persino tra dieci anni. Ogni singolo giorno, continuiamo a fare cose che non desideriamo: non sto parlando di pagare le bollette o pulire il bagno, ma di come investi la maggior parte del tuo tempo, quel tempo che nel complesso costituisce la tua *vita*.

Quando avevo 13 o 14 anni, ho visto il film *Fight Club* per la prima volta insieme a uno dei miei amici. Una frase mi è rimasta incisa nella mente: "Tu non sei il tuo lavoro, non sei la quantità di soldi che hai in banca".

Sono contento di aver visto quel film allora. L'ho rivisto più di una dozzina di volte e ho persino letto il libro più di una volta. Quell'unico pensiero mi ha ispirato a diventare indipendente: non sono il mio lavoro, e di certo non sono il mio conto in banca.

Ma chi siamo noi, allora?

Negli ultimi 17 o 18 anni, ho meditato su questa domanda. Oggi, credo che noi siamo le nostre *azioni*, quelle azioni che rivelano il nostro carattere. Ecco chi siamo.

La cosa divertente è che effettivamente *siamo* il nostro lavoro: dopotutto, passiamo la maggior parte del nostro tempo a guadagnarci da vivere, scambiando il tempo con il denaro. Che ti piaccia o no, devi passare una parte della tua vita a lavorare. La maggior parte delle persone finisce per scambiare il tempo con il denaro per tutta la vita, ma alcuni di noi vivono il loro tempo *ora* in modo da poter avere *domani* una vita migliore.

Ecco perché faccio sempre tutto oggi, specialmente le cose importanti come:

- leggere;
- fare esercizio fisico;
- investire;
- risparmiare;
- trascorrere del tempo con le persone che amo;
- ridere;
- prenotare una vacanza;
- godermi la vita.

E sì, anche pagare le bollette. Qualunque cosa accada, faccio le cose *importanti* oggi, non domani.

### *Scopri cosa è importante per te*

Questo libro non parla di trucchi per la vita, consigli sulla produttività o altre tattiche. Sappiamo già tutto su queste cose! Certo, di tanto in tanto condivido consigli tattici che ho applicato per ottenere di più in meno tempo; tuttavia, questo libro contiene una raccolta di articoli che ho scelto con cura per aiutarti a fare chiarezza nella vita.

La ricetta per una buona vita è semplice: chiarisci ciò che vuoi ed elimini tutto il resto. Il processo è sem-

plice, ma mi ci sono voluti molti anni per capire queste cose.

Questo libro è il mio viaggio: certo, puoi trovare gli articoli di questo libro sul mio blog, ma non sono presentati nell'ordine giusto. Un blog è organico e li scrivo delle sfide che affronto; con un libro, invece, posso offrirti un corpus strutturato che serve a uno scopo specifico.

*Fallo oggi* è il mio percorso e progetto per superare la procrastinazione infinita, migliorare la mia produttività e fare cose più significative. E può essere anche il tuo.

### *Come è strutturato questo libro*

Questo viaggio avviene in tre parti. Nella Parte Prima, inizieremo cambiando il modo in cui guardiamo alla vita. Basta tergiversazioni. Basta dispiaceri. Basta rimpianti.

Sai, mia nonna è stata malata negli ultimi anni della sua vita e continuava a parlare delle cose che non aveva fatto. Certo, raccontava anche delle cose buone, ma il rimpianto era più forte. La ricerca dimostra che le emozioni negative hanno un impatto maggiore sulla nostra psiche rispetto a quelle positive; quindi, prima di mostrarti come usare il tuo tempo in modo efficace e fare più cose, voglio concentrarmi sulla mentalità. Ecco di cosa tratta la Parte Prima: il passaggio da uno stato passivo a uno stato attivo. Entro la fine della Parte Prima, spero che tu decida di afferrare la vita per le corna e dire: “Sono io che comando”.

Quando sei responsabile della tua vita, e quindi del tuo tempo, è il momento perfetto per ottenere il massimo dal tuo tempo. Perché la produttività è proprio questo: un uso ottimale del tempo. Nella Parte Seconda, ho raccolto gli articoli che ti mostrano come farlo. Troverai qualcosa più di un semplice “fai questo e aumenterai la tua produttività”. Ho scelto una strada diversa verso la produttività. Per esempio, uno degli articoli riguar-

da la lettura di cento libri in un anno: non si tratta necessariamente di produttività, ma ti mostra come mi avvicino a qualcosa che è importante per me. Quando decidi di voler fare qualcosa, devi anche avere una mappa che ti porti a destinazione. Nella vita, dobbiamo creare quella mappa. Quindi, quando leggi l'articolo sulla lettura dei libri, osserva prevalentemente il mio processo di pensiero e guarda come affronto la mia sfida. Solo allora potrai applicare le strategie alla tua vita.

Infine, nella Parte Terza, ti mostro come rimanere sul sentiero tracciato. È facile leggere un articolo o ascoltare qualche consiglio e applicarlo per un giorno, ma è inutile. Facciamo progressi reali e realizziamo grandi cose solo facendo piccole cose ogni singolo giorno. Per esempio, uno degli articoli nella Parte Terza riguarda il potere della "somma": quando fai piccole cose ogni giorno, queste si accumulano e, nel tempo, formano grandi cose come un corpo e una mente forti, l'autosufficienza, un ampio portafoglio di investimenti e così via.

Una cosa che ho imparato sul sommare è che anche le cose dolorose si possono aggregare: quando ti lamenti ogni giorno, mangi cibo spazzatura e non ti alleni mai, quelle cose si sommano e diventi infelice. Non si sente quasi mai dire che un singolo momento ha distrutto la vita di una persona. Certo, le tragedie accadono, ma la maggior parte delle persone si lascia semplicemente sfuggire la vita, decidendo di non fare qualcosa oggi. Qual è il punto? Eccolo: la vita è bella se sai come viverla. I trenta articoli che presento in questo libro formano un sistema incrollabile (ho formattato gli articoli per renderli più leggibili e ho apportato diversi miglioramenti a molti di loro, sulla base delle nuove lezioni che ho imparato e dei feedback che ho ricevuto dai lettori).

Quando adotti le abitudini di cui scrivo in questo libro, puoi affrontare qualsiasi sfida che la vita ti ponga davanti. Non dovrai più desiderare che la vita sia più facile, perché ora sei più forte. Mentre scrivo, il sole splende, non ci sono

nuvole, ci sono 28 gradi Celsius e sono seduto a torso nudo dietro la mia scrivania di casa, ascoltando la playlist Chilled-Out Electronic su Apple Music. E tutto quello a cui riesco a pensare è che “la vita è bella”. Cominciamo, amico mio.

Darius  
7 giugno 2018  
*Leeuwarden, Paesi Bassi*

### *Come leggere questo libro*

Prima di iniziare, voglio condividere alcune lezioni che ho imparato sulla lettura di un libro, specialmente un manuale pratico come questo.

- Non ci sono regole per leggere un libro, quindi sentiti libero di leggerlo in qualsiasi modo o ordine tu voglia.
- Salta le parti che non sono rilevanti per te (no, non devi leggere un libro da copertina a copertina).
- Evidenzia il testo e prendi appunti per ricordare di più.
- Scorrere un libro prima di leggerlo può essere utile. Spesso sfoglio un libro, così posso capire meglio cosa dovrei saltare o su cosa dovrei concentrarmi. A volte, scopro che non posso saltare nulla; a volte, salto metà del libro.
- Hai bisogno solo di un'idea che possa cambiarti la vita. Se un libro ti dà anche solo un buon consiglio, ne vale già la pena.

Buona lettura.