

Cerchi il successo? Fai come loro! Non un vero e proprio segreto, ma tante buone abitudini da **copiare dai super ricchi**. Provarci non costa niente...

**D**a oltre 30 anni la rivista statunitense Forbes pubblica la lista degli uomini e delle donne più ricchi del mondo. Un lungo elenco di nomi, all'interno del quale troviamo figure molto diverse tra loro. Ci sono i regnanti che devono la loro ricchezza alla propria posizione, ma anche chi ha saputo sfruttare un talento imprenditoriale eccezionale a cui deve la propria fortuna. Qualcosa, però, accomuna i Paperon de' Paperoni di tutto il pianeta, e non sono solo gli zeri sul conto corrente: tutti mettono in atto una serie di comportamenti virtuosi che hanno permesso loro di stare (o di arrivare) dove sono e che varrebbe la pena di copiare per tentare la nostra personale scalata verso il successo. Vediamoli insieme, con il commento della psicologa Valentina Cavandoli.

# *chi vuol essere* **MILLIONARIO?**





## «Bisogna imparare un uso responsabile del denaro»

Oltre a copiare dai ricchi certe buone abitudini, occorre anche avere una corretta gestione dei soldi. Abbiamo sentito il parere di **Rino Tarelli**, presidente del Fondo di prevenzione del sovraindebitamento e dell'usura di Adiconsum.

► **L'88% dei milionari dichiara di risparmiare e di vivere al di sotto delle proprie possibilità. È una regola che tutti dovrebbero applicare?**

Visti i tempi di crisi, diciamo che per tentare di risparmiare e di accantonare delle somme da utilizzare per far fronte agli imprevisti, la regola che tutti dovrebbero adottare è di mettersi a tavolino e fare, a ogni inizio mese, il bilancio tra entrate e uscite della famiglia. Per redigerlo correttamente bisogna partire dalle spese fisse preventivate. È fondamentale anche agire sui comportamenti, modificandoli se necessario, e imparando un uso più responsabile del proprio denaro.

► **Molti acquisti rateizzati e, quindi, troppe rate da pagare: può essere pericoloso?**

Direi di non demonizzare l'acquisto a rate, in quanto è uno strumento utile e un'opportunità per tutte quelle famiglie che si trovano ad affrontare un imprevisto e non hanno liquidità disponibile. Naturalmente, voglio sottolineare il fatto che è uno strumento a cui ricorrere in caso di acquisto di beni necessari, come il cambio della lavatrice o della macchina, senza mai andare oltre le proprie possibilità e rinunciando ai beni che non sono fondamentali.

► **Se, invece, sono le spese fisse come bollette e affitto a incidere sui conti di casa, quali strategie si possono adottare?**

Nel caso delle spese fisse è fondamentale andare, per esempio, a comparare i prezzi, cercando la tariffa più conveniente e impegnarsi per diminuire i consumi. Se il budget familiare è limitato si può, e si deve, risparmiare non solo non acquistando beni superflui, ma anche modificando i propri comportamenti quotidiani.

*Servizio di Lorena Bassis.  
Con la consulenza della dottoressa  
Valentina Cavandoli, psicologa a Milano.*

## Non dormire sugli allori

La fortuna c'entra poco con il successo. Il 92% dei milionari non si ferma di fronte ad avversità, ostacoli e critiche. Inoltre, dopo aver raggiunto un grande obiettivo, i vincenti sono già pronti ad affrontarne un altro con la giusta dose di convinzione e tenacia. Forse è anche per questo che il 44% delle persone benestanti si sveglia in media tre ore prima di iniziare a lavorare.

### Il parere della psicologa

Essere dediti agli obiettivi e non farsi scoraggiare dalle difficoltà rappresentano senza dubbio qualità capaci di favorire il successo. Alla base della risoluzione degli imprevisti c'è la capacità di saper far fronte agli eventi della vita. Ciò, spesso, richiede forza di volontà e una dinamicità sopra alla media.

► **Al contrario, chi è sprovvisto di questa capacità, spesso fa affidamento al destino fermandosi davanti alle difficoltà e diventando così vittima degli eventi.**

## Ricordarsi delle ricorrenze

Compleanni, anniversari, ricorrenze... i milionari non perdono occasione per fare una telefonata a parenti e amici. Una percentuale altissima di persone abbienti (l'80%) mantiene regolari contatti con familiari, affetti cari e conoscenti, contro l'11% dei meno facoltosi. C'è di più. Il 79% di loro dedica almeno cinque ore al mese per creare e sviluppare relazioni nell'ottica del "do per ricevere".

### Il parere della psicologa

Mantenere una rete prolifica di rapporti aiuta dal punto di vista sia personale sia lavorativo. Essere presenti aumenta, infatti, la propria attrattiva sociale.

► **Inoltre, essere umanamente vicini agli altri nei momenti che contano della loro vita consente di aumentare le probabilità che ciò venga fatto anche con noi.**

## Mantenere in forma corpo e mente

Da una ricerca di StocksToTrade.com è emerso che il 76% delle persone di successo dedica almeno 30 minuti al giorno all'attività fisica. Praticano dallo yoga alla scalata, dalla corsa al sollevamento pesi, non solo per restare in forma, ma soprattutto perché la fatica fisica allena anche la mente a mantenere la concentrazione per più tempo. Insomma: mens sana in corpore sano.

### Il parere della psicologa

Che l'attività fisica incida sul benessere psicologico è comprovato. Il cervello, tramite l'ipofisi, rilascia di continuo sostanze chimiche che influenzano l'umore.

► **Praticare sport o attività piacevoli previene i rischi correlati allo sviluppo di ansia e stress. Inoltre, rilassa le tensioni muscolari e migliora la qualità del sonno, contribuendo a uno stato di equilibrio.**

**VITA, NON ABBATTERSI**

**NELLE DIFFICOLTÀ E PUNTARE AI PROPRI OBIETTIVI SONO TRATTI MOLTO UTILI**



## STRATEGIE vincenti

Tom Corley, uno studioso americano, per diversi anni ha osservato le attività quotidiane dei milionari. Nel corso del suo studio ha evidenziato numerosi comportamenti che i ricchi attuano abitualmente e che contraddistinguono la vita di chi ha successo negli affari, mentre vengono tralasciati dalle "persone comuni". Prenderne spunto non è di sicuro la formula magica per far crescere i soldi sul conto corrente, ma di sicuro può rappresentare un buon punto da cui partire.

## Perseguire un obiettivo

Il 67% dei ricchi definisce e mette per iscritto i propri obiettivi. Per non disperdere energie, le persone di successo focalizzano la loro attenzione sul raggiungimento di un solo progetto alla volta. Inoltre, gestiscono le proprie attività quotidiane attraverso una "to do list", la lista delle attività da fare.

### Il parere della psicologa

Pianificare le proprie attività aiuta a focalizzarsi su ciò che conta davvero per noi. Si tratta di un metodo che quasi tutti abbiamo utilizzato nel periodo della scuola, ma che poi si tende a scordare. Scandire il tempo e le cose da imparare permette, invece, di apprendere più rapidamente e in modo selettivo ciò che è utile.

★ In buona sostanza, mettere per iscritto i nostri obiettivi li porta da un puro piano di pensiero ("dovrò fare") a uno più vicino all'attuazione concreta ("sto facendo"). È già, quindi, un primo passo da cui è più difficile sottrarsi.

## Leggere per formarsi

Dall'intervista risulta che l'88% dei milionari dedica almeno 30 minuti al giorno alla lettura di articoli per acquisire o approfondire le proprie conoscenze su un determinato argomento. Possono, quindi, essere manuali di economia, articoli di finanza o statistiche, biografie di persone di successo, che possono risultare utili per trovare sempre nuovi spunti o idee.

### Il parere della psicologa

Arricchire il proprio bagaglio culturale, per informarsi e imparare, aumenta le competenze e ci dirige nell'azione quotidiana. Non solo. Fisiologicamente ne giova anche la nostra capacità cognitiva e le "vie" alternative che il pensiero crea con l'acquisizione di informazioni fresche. Siamo costantemente bombardati da stimoli di ogni genere e spesso le idee si sviluppano in seguito alle informazioni recepite.

★ Inoltre, lo spunto giusto può nascere da ambiti apparentemente lontani a quelli a cui ci dedichiamo solitamente. Leggere rappresenta, quindi, un ottimo modo per allargare i nostri orizzonti intellettivi.

→ SAPER FRONTEGGIARE GLI EVENTI DELLA