

# m

sezione

## idea- azione

**Alex Bellini, esploratore e coach, ci insegna come uscire indenni (e anche migliori) da questi tempi difficili**

### VIAGGIO NEL CAOS

**H**a attraversato due oceani su una barca a remi. Ha risalito i fiumi più inquinati d'Europa. Ha corso nel deserto e trascinato una slitta in Alaska. Alla fine però Alex Bellini, 42 anni, dice: «Ho percorso più km dentro di me di quanti ne abbia fatti fuori». E ora che spostarsi fisicamente è impossibile, ha scritto una guida per il viaggio più importante, quello interiore. Pagine dense di esperienze e consigli, che aiutano a reinventarsi in un mondo stravolto dalla pandemia. *Millionaire* gli ha fatto due domande cruciali.

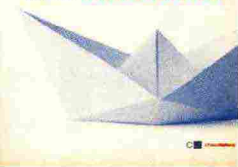
#### Dici che dobbiamo imparare a rinunciare, come?

«Nel 2017 stavo attraversando un ghiacciaio e dovevo raggiungere il rifugio, quando le condizioni meteo sono peggiorate di colpo. Ho capito che non avrei fatto in tempo ad arrivare prima del buio. L'unica soluzione era abbandonare la slitta con tutta l'attrezzatura e proseguire a piedi. Sembrava folle, ma solo in questo modo, alleggerendomi del superfluo, mi sono salvato. Solo abbandonando strumenti e comportamenti obsoleti possiamo raggiungere i nostri nuovi obiettivi».

#### Che consigli daresti a un lettore di *Millionaire* che ora pensa di mettersi in proprio?

«Mettersi in proprio in questo momento è un po' come partire in barca per una lunga navigazione in una notte di tempesta. In molti ci diranno che sarebbe più saggio aspettare. Il rischio di dover abbandonare la navigazione è molto alto, ma per chi le sa cogliere ci sono anche tantissime opportunità. I consigli sono gli stessi che darei a quel navigatore coraggioso: se hai un buon piano e una buona ragione per partire nel momento peggiore, allora vai. Preparati a periodi difficili, sii paziente e fiducioso. Sii gentile: con te stesso, con il tuo equipaggio e con la tua barca, che ti dovrà portare lontano, quindi non sollecitarla troppo. Prenditi cura di te e del tuo equipaggio,

ALEX BELLINI  
**IL VIAGGIO  
PIÙ BELLO**  
I 6 NODI DA SCIogliere  
PER VINCERE LA PAURA  
DELLA TRASFORMAZIONE



#### SCRIVICI, TI REGALIAMO IL LIBRO

A disposizione dei lettori ci sono 4 copie del libro di Alex Bellini *Il viaggio più bello. I 6 nodi da sciogliere per vincere la paura della trasformazione* (Chiarelettere, 15 euro). Per aggiudicarsene una, scrivere entro il 31 gennaio un'email a: [esperto@millionaire.it](mailto:esperto@millionaire.it), mettendo in oggetto "viaggio". Indicare motivazione e indirizzo postale.

più di quanto faresti in giorni di navigazione tranquilla, assicurati di tenere alto il morale. Gestisci bene le riserve di energia psicofisica, perciò non dimenticarti di riposare, perché non è una gara sui 100 metri, ma una maratona. Rimani sempre in ascolto, pur avendo capacità di discernimento delle informazioni. Impegnati per vincere e, se non dovessi farlo, assicurati almeno di averci provato con tutte le tue forze».

di Lucia Ingrosso

