



Iscriviti alla newsletter su www.anteprimaedizioni.it per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un estratto in eBook dal nostro catalogo.

In copertina: foto dell'autore © Alessio Alfei

© 2022 Anteprima Edizioni
Anteprima Edizioni è un marchio di Il Quadrante s.r.l.

Il Quadrante s.r.l.
corso Re Umberto 37 - 10128 Torino

Prima edizione: gennaio 2022
ISBN 978-88-6849-263-2

Alessio Alfei

OGNI SINGOLO GIORNO

Conquistare forza e salute con lo stoicismo





*A Miranda.
Tempesta e rifugio.*



Conosci te stesso.
Iscrizione posta
all'entrata del tempio
di Apollo a Delfi



Il giorno facile era ieri.
Motto dei US Navy SEALs



Disclaimer

L'autore, al di là di ogni possibile sforzo per garantire la correttezza e la validità dei contenuti, ribadisce che tali contenuti hanno esclusivamente scopo informativo e non intendono sostituire il parere del medico o di professionisti del settore, che devono in ogni caso essere contattati per l'indicazione di un corretto programma di allenamento, di nutrizione e supporto psicologico. In nessun caso l'autore è responsabile di qualsiasi eventuale danno anche solo ipoteticamente collegabile all'uso di tali informazioni. Non è possibile garantire l'assenza di errori e l'assoluta correttezza delle informazioni divulgate. *(a.a.)*



L'autore

Mi presento: sono Alessio Alfei, coach e preparatore fisico di Roma che opera nel campo dello sport e del fitness dal 2002.

Mi sono laureato in Scienze Motorie presso l'università di Tor Vergata con votazione di 110 e lode. La mia tesi di natura sperimentale riguardava la valutazione funzionale, nello specifico la dinamometria isoinerziale.

Nel 2015 ho ottenuto, negli Stati Uniti, il brevetto di personal trainer rilasciato dalla American Council Of Exercise. Ho sempre sostenuto che la valutazione è il cardine di ogni programmazione di successo. Se non si conosce il punto di partenza non si possono definire gli obiettivi.

Da alcuni anni mi interesso al mondo delle OCR (Obstacle Course Race) e dell'Endurance, sono Coach Spartan SGX di secondo livello e Coach Italian B.L.A.D.E.: mi occupo della preparazione fisica per eventi di Endurance e Ultra Endurance.

Per poter essere pronto a tali eventi non basta allenare solo il corpo: anche la mente ha bisogno di essere preparata; lo stress che viene imposto investe tutte le componenti della persona e per questo pratico meditazione e sono istruttore del metodo Wim Hof.

La mia passione per l'evoluzione personale mi ha avvicina-

nato allo stoicismo e a molti suoi esponenti, antichi e moderni, di cui parlerò in questo libro.

Perché questo libro

Il maggior spreco della vita consiste nel rimandarla: è questo a procrastinare ogni giorno che viene, è questo a scippare il presente, mentre promette il futuro. Il maggior ostacolo al vivere è l'attesa, chi dipende dal domani, perde l'oggi.

Lucio Anneo Seneca

Quante volte abbiamo sognato a occhi aperti, sperando di essere qualcuno che non siamo?

Quante volte ci siamo sorpresi a desiderare di essere persone migliori, più in forma, più pazienti e più presenti, per noi stessi e per chi ci sta vicino?

Quante volte abbiamo promesso a noi stessi di *iniziare* a cambiare per poi non concretizzare nulla, continuando a fare sempre le stesse cose e rimanendo sempre la stessa persona?

Probabilmente molto più spesso di quanto possiamo ricordare.

Personalmente ho passato tanti, troppi anni a desiderare di essere migliore senza mai lavorarci concretamente.

Questo fino al giorno in cui la vita mi ha fatto realizzare che quello che si stava opponendo tra me e la versione mi-

gliore di me stesso *ero io* o, meglio, le mie paure: le paure di affrontare il cambiamento, la paura di soffrire, la paura di non sapere se il sacrificio porterà davvero dei risultati.

La svolta è arrivata con la lettura e l'interiorizzazione delle opere di grandi maestri dello stoicismo: conoscere i pensieri di chi ha dedicato tutta la propria esistenza a migliorarsi ha indebolito i miei timori e ha segnato il percorso da seguire. La forza dello stoicismo è nella sua semplicità, nel suo essere diretto ed efficace, è una filosofia d'azione che si basa sull'esperienza diretta, fornendo, così, un aiuto concreto ai problemi della vita di tutti i giorni.

I suoi protagonisti hanno incarnato appieno i valori di questa filosofia, riuscendo a ottenere grandi vantaggi da eventi disastrosi.

Grazie a Zenone, Epitteto, Seneca e Marco Aurelio ho saputo costruire un percorso che mi ha portato a essere qualcuno di cui sono fiero. Non perché abbia compiuto azioni straordinarie: no, al contrario, grazie alla tenacia, alla costanza e alla via che lo stoicismo indica, sono diventato padrone della mia vita partendo dalla quotidianità. Ho imparato a canalizzare le energie in piccoli obiettivi quotidiani che mi hanno permesso, passo dopo passo, giorno dopo giorno, di essere disciplinato, attento e paziente come le persone che ho sempre ammirato.

Anche se questo è un processo che non ha, e non deve avere, una fine, ho voluto condividere con voi le lezioni che ho imparato fino a oggi.

Essere in salute, nel corpo e nella mente, è il primo atto d'amore che compiamo per noi e per chi amiamo.

Esserci è sinonimo di aiutare, saper dare prima ancora di chiedere. L'altruismo, la ricerca del bene comune, è una delle più grandi virtù che la figura del saggio stoico deve avere.

Ma se non siamo in forma, se siamo danneggiati, stanchi e non abbiamo dei valori che ci sostengono, come possiamo pretendere di aiutare gli altri?

Se non sappiamo come amare noi stessi, come potremo mai prenderci cura del prossimo?

Il modo migliore per dimostrare amore verso noi stessi è quello di portare alla luce le potenzialità che la natura ci ha donato e realizzarle attraverso un lungo e faticoso lavoro, guidato da chi, prima di noi, ha saputo dare il meglio in ogni momento della propria vita.

Zenone divenne il padre dello stoicismo *grazie* all'aver perduto tutto quello che possedeva in seguito a un naufragio. Epitteto, prima di essere un filosofo apprezzato da molti, fu schiavo di un patrizio romano senza scrupoli; i lunghi anni privi di libertà passati a subire le angherie del padrone, uniti a una consapevolezza che nessuno può violare l'animo se non lo si permette, gli diedero la forza di superare quegli anni bui, traendone una grande lezione sulla resilienza.

Seneca, dopo aver consigliato per anni, con pazienza e saggezza, l'imperatore Nerone, fu condannato a morte da quest'ultimo per un sospetto tradimento, del tutto infondato.

Marco Aurelio fu a capo del più grande impero della sua epoca in un periodo lacerato da guerre e da una pandemia: ne uscì vittorioso grazie al suo spirito, forgiato dagli insegnamenti dei pensatori stoici che lo avevano preceduto, anch'essi *uomini ordinari che hanno affrontato con successo lo straordinario*.

Se impariamo a contare su noi stessi, a sentirci sicuri del nostro corpo e della nostra mente, non esisteranno più momenti difficili, ma solo grandi lezioni: lezioni grazie alle quali impareremo ad affrontare e vincere sfide sempre più grandi.

Ogni singolo giorno lavoreremo su noi stessi, sul nostro corpo, sulla nostra mente e sulle abitudini, portandoci a essere *sempre* oggi meglio di ieri.

Questo libro racchiude alcune tecniche, scientificamente convalidate, per migliorare sé stessi partendo dalle piccole cose; tratta l'allenamento, fisico e mentale, e la resistenza al freddo, come mezzi per migliorare sé stessi; il tutto tenuto insieme dalla sapienza di una filosofia in grado di innescare la tenacia e la forza nell'animo umano.

Forse più che una filosofia, lo stoicismo è un modo di pensare trasversale, comune all'Occidente e all'Oriente, che ha attraversato secoli permeando il pensiero di grandi personaggi della storia come *Frankl, Henley, Tzu, Confucio, Einstein, Dabrowski*. Per questo, anche in questo libro, prenderemo spunto non solo dai filosofi propriamente stoici, ma anche da pensatori di altre epoche e culture.

Mettiamoci alla prova

Alla fine dei capitoli *Allenare il corpo, Allenare la mente, Riposo, Nutrizione da stoico* ed *Esposizione al freddo* troverete alcune proposte di *challenges* con cui mettersi alla prova dopo aver seguito i programmi descritti.

Queste sfide sono pensate come degli obiettivi a breve, medio e lungo termine per alimentare la costanza, soprattutto durante il periodo iniziale. Esse sono suddivise in 3 livelli: principiante, intermedio e avanzato.

La scelta del livello di difficoltà ricade in base al nostro attuale livello di forma: se siamo già allenati fisicamente ma non abbiamo mai praticato prima la meditazione, allora andremo a scegliere, nel capitolo *Allenare il corpo*, una *challenge*

intermedia o avanzata, mentre nel capitolo *Allenare la mente* ci divertiremo a raggiungere la giusta concentrazione per affrontare la sfida dedicata ai *principianti*.