

SMARTER

FRANCO ZULLO

SMARTER

Il metodo semplice per lavorare con più focus ed energia,
trasformando lo stress in equilibrio e performance.



Prefazione di
Paola Corna Pellegrini, Laura Bruno
e Anna Illiano

SMARTER

SMARTER

SMARTER

FRANCO ZULLO È AUTORE ANCHE DI

Lean Decision Quality®: per Organizzazioni Future-Proof

Lean Decision Quality®: for Future-Proof Organization

SMARTER

SMARTER

Il metodo semplice per lavorare con
più focus ed energia, trasformando
lo stress in equilibrio e performance

FRANCO ZULLO

Nota importante

Le idee, i metodi e le pratiche descritte in questo libro sono strumenti pensati per favorire riflessione, consapevolezza e miglioramento per la propria vita personale e professionale.

Ogni persona, ogni team, ogni contesto è unico: ciò che funziona per qualcuno potrebbe richiedere adattamenti per altri.

La mia speranza per te che leggi è che questo manuale stimoli una gestione del tuo tempo nel crescente rispetto delle aspettative e delle necessità tue e del contesto in cui operi.

L'autore e l'editore non si assumono alcuna responsabilità per eventuali conseguenze derivanti da un uso improprio o da interpretazioni non conformi dei contenuti proposti.

Tutti i diritti sono riservati.

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, archiviata o trasmessa — in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico, meccanico, fotocopia, registrazione o altro — senza preventiva autorizzazione scritta dell'autore.

Titolo del Libro: SMARTER

Sottotitolo: Il metodo semplice per lavorare con più focus ed energia, trasformando lo stress in equilibrio e performance

L'immagine di copertina si ispira al Chord Diagram, a rappresentare l'armonia e le connessioni virtuose tra i cinque elementi di SMARTER®

Copertina di Luca Di Francescantonio

Immagini del libro rielaborate da Roberto D'Annunzio

I^a edizione: novembre 2025

SMARTER Copyright © 2025 di Franco Zullo

Tutti i diritti riservati.

Codice ISBN: 9798275313963

Casa editrice: Independently published

SMARTER

a **Giulio.**

Indice

Prefazione	11
Introduzione	19
1. Produttività – Fare di più e meglio con meno sforzo	27
1.1 Il falso mito delle 8 ore: come ottenere risultati migliori lavorando meno	27
1.2 Dal multitasking al focus: come creare blocchi di lavoro efficaci	30
1.2.1 Time Blocking e Deep Work: l'arte della concentrazione profonda	30
1.2.2 Il metodo Batching: smaltire attività ripetitive in blocco	31
1.2.3 Strategie pratiche per manager e team leader	32
1.3 Strumenti SMARTER® per la produttività	33
1.3.1 Time Blocking Planner: il tuo calendario strategico	33
1.3.2 Inbox Zero: svuotare la casella in 10 minuti	34
1.4 La produttività senza sforzo: eliminare, delegare, automatizzare	36
1.4.1 Il principio del Non Fare: taglia il superfluo	36
1.4.2 Delega strategica: affidare, senza abbandonare	37
1.4.3 Automatizzare: lascia che la tecnologia lavori per te	37
1.5 Strumenti SMARTER® per la gestione delle priorità e attività nel tempo	38
1.5.1 La Matrice di Eisenhower: come decidere cosa fare, cosa delegare, cosa eliminare	38
1.5.2 App per il tracking delle attività nel tempo e gestione dei progetti	41
1.6 Distrazioni e Digital Detox: come proteggere la tua attenzione	44
1.6.1 Notifiche, attenzione e dopamina	44
1.6.2 Come ridurre l'uso dei social e recuperare focus	45
1.7 Strumenti SMARTER® per proteggere la tua attenzione	46
1.8 Testimonianze sul Time Blocking	49
1.9 Takeaway: cosa ricordare per lavorare con leggerezza	52
2. Benessere – Maggiore energia per vivere e lavorare meglio	57
2.1 Rigenerare corpo e mente	58
2.1.1 Il ciclo lavoro-riposo per massimizzare performance e creatività	59
2.1.2 Energia mentale: focus, stress, rigenerazione	59
2.1.3 Energia emotiva: motivazione, relazioni, senso	61
2.2 Strumenti SMARTER® per ricaricare energia e focus	62
2.2.1 Il Metodo Pomodoro: il ritmo delle pause efficaci	63
2.2.2 5-Minute Reset: micro-pause rigenerative	67
2.2.3 Journaling: scrivere per liberare spazio mentale	68
2.3 Corpo in equilibrio: movimento, alimentazione, riposo	69
2.3.1 Cura il tuo corpo per liberare la tua mente	69
2.3.2 Movimento e postura: energia, non solo salute	70
2.3.3 Cibo come carburante cognitivo	70
2.3.4 Il riposo come competenza del XXI secolo	72

2.4 Takeaway: energia che diventa impatto	75
3. Performance – Come decidere meglio ogni giorno	79
3.1 Perché serve un metodo oggi: dall'incertezza alla chiarezza	81
3.1.1 Trasformare decisioni buone in decisioni di qualità	84
3.1.2 Mitigare pregiudizi e bias cognitivi inconsapevoli	85
3.2 Lean Decision Quality®: Il Sistema di Performance Empowerment	88
3.2.1 Il Metodo. Il Mindset. I Risultati.	92
3.2.2 Come sviluppare nuove abitudini	95
3.2.3 Dal caos alla chiarezza: il processo decisionale consapevole	97
3.3 Strumenti SMARTER® per la Performance	100
3.3.1 The Leader Framework: lo strumento per guidare decisioni di valore	100
3.3.2 Guida pratica ai 5 passi di The Leader Framework	102
3.3.3 Esercizi pratici: allenare metodo e mindset con The Leader Framework	105
3.3.4 Obiettivo SMARTER®: come definire obiettivi chiari, avvincenti e condivisi	112
3.3.5 Esercizi pratici: allenarsi con Obiettivo SMARTER®	117
3.4 Dai gruppi ai team ad alte prestazioni: attivare l'intelligenza collettiva	123
3.5 Testimonianze sul metodo Lean Decision Quality®	127
3.6 Takeaway: evolvere il mindset per decidere meglio	128
4. Dalla conoscenza all'azione – Il tuo percorso SMARTER®	133
4.1 Il metodo SMARTER® nella tua routine quotidiana	135
4.2 La scala di apprendimento di nuove abitudini	143
4.3 Il tuo Programma GYM SMARTER® – 60 giorni di evoluzione	148
4.4 Il programma GYM SMARTER® per creare Smarter Organization	152
4.4.1 Casi di applicazione pratica degli strumenti SMARTER® nelle aziende	156
4.5 SMARTER® per studiare meglio: concentrazione, energia e libertà	163
4.6 4 Day Week: come SMARTER® abilita il futuro del lavoro	169
4.7 Toolkit SMARTER®: piccoli strumenti per grandi cambiamenti	171
4.8 Considerazioni finali e ringraziamenti	173
L'Autore	177
Bibliografia	179

Prefazione

Tre voci per tre prospettive su produttività, benessere e performance

Prima di accompagnarti nel percorso **SMARTER®**, desidero introdurti alla lettura di tre donne straordinarie che incarnano, ciascuna a suo modo, la forza trasformativa di questo metodo:

- **Paola Corna Pellegrini**, già *CEO di Allianz Partners Italia fino al 2022*, vanta quarant'anni di esperienza in leadership internazionale, in contesti multinazionali e familiari. Matematica di formazione (Università di Padova) con un MBA alla business school del CUOA, ha guidato le aziende attraverso l'innovazione degli approcci al mercato e alla gestione aziendale, mettendo sempre al centro le persone, e ha promosso progetti rilevanti per la meritocrazia e l'uguaglianza di genere. Oggi è Presidente di **AICEO** (Associazione Italiana CEO) e co-fondatrice e Presidente del **Winning Women Institute società benefit**, che ha creato la prima certificazione italiana per la parità di genere, contribuendo alla definizione della Prassi UNI PDR 125:2022.
- **Laura Bruno**, *People & Culture Director Sanofi Italia*, è una figura di riferimento nel panorama HR italiano. **Membro del Board di Sanofi**, ha promosso politiche innovative sulla dignità del lavoro e sulla diversità, introducendo lo smart working ben prima della pandemia e accompagnando l'organizzazione verso una cultura agile, inclusiva e resiliente, anche durante la crisi sanitaria. È **consigliera nazionale e regionale di AIDP** (Associazione Italiana per la Direzione del Personale) e **consigliera del Forum della Meritocrazia**.
- **Anna Illiano** è *Chief Transformation & People Officer di Magnaghi Aerospace Group*, dove affianca il CEO, come **advisor strategico**, guidando trasformazione, HR, IT, sostenibilità e cultura aziendale. Con oltre 30 anni di esperienza internazionale nei settori difesa e aerospazio, ha condotto processi di M&A, programmi di competitività e sviluppo organizzativo in contesti complessi e multiculturali. Specialista in talent management e leadership development, è riconosciuta per la **capacità di integrare business strategy e people strategy**. La sua azione si distingue per approcci pragmatici e collaborativi, con la capacità di costruire team ad alte prestazioni in contesti internazionali, multiculturali e regolamentati. Anna possiede credenziali executive in **Business Administration e General Management** conseguite presso INSEAD e HEC Paris. È **consigliera nazionale di AIDP** (Associazione Italiana per la Direzione del Personale).

Prefazione di Paola Corna Pellegrini

Ricordo il primo giorno in un'azienda in cui ero entrata come CEO e incontrando tutti i dipendenti ho detto loro: il mio primo obiettivo è **farvi entrare in ufficio di nuovo col sorriso**. Era infatti per me una condizione essenziale per poter raggiungere i risultati di crescita profittevole che l'azionista mi chiedeva. E così è stato.

Sono infatti fermamente convinta che il **benessere aziendale** sia fondamentale per raggiungere **eccellenti risultati** perché è scientificamente provato che porta con sé maggiore capacità di innovazione, maggiore resilienza, maggiore velocità di decisione e implementazione e quindi efficienza ed efficacia. Possiamo quindi concludere che **benessere, produttività e performance sono tra loro sinergiche e addirittura si alimentano vicendevolmente**.

Ma come si può raggiungere questo stato ideale in un'organizzazione? È tutta una questione di **modelli di leadership**.

Il modello *"Command&Control"* è finalmente superato dal *"Leader as a coach"*, che sa delegare, utilizzare un management per obiettivi, coinvolgere i collaboratori nella definizione della strategia, ascoltare e dare feed back, che sa valorizzare al meglio le unicità di ciascuno attraverso un approccio di Leadership situazionale e creare un ambiente caratterizzato da psychological safety, in cui ognuno si senta sicuro e tranquillo di poter esprimere il proprio punto di vista. Lo definirei un **Leader inclusivo**.

Naturalmente questo comporta un'assunzione di responsabilità da parte dei capi, ma anche dei collaboratori, un rapporto basato sulla fiducia e il rispetto reciproci, in definitiva sul **trust**. E questo è quanto oggi soprattutto i giovani GenZ chiedono alle aziende, di avere un purpose, di essere ascoltati, rispettati e valorizzati indipendentemente dalle loro diversità.

Quindi le aziende che hanno un approccio inclusivo sono più competitive, perché attraggono e trattengono i migliori talenti e vengono preferite anche dai clienti sempre più esigenti sui temi della sostenibilità non solo ambientale, ma anche sociale.

Ma il benessere delle persone richiede anche che si tenga sotto controllo o meglio **si riduca il livello di stress** a cui sono sottoposti i lavoratori, che spesso è **dovuto ad una organizzazione del lavoro non ottimale**. A tale proposito, oltre alle **efficaci metodologie che si possono adottare sia a livello individuale che collettivo**, come ci spiega Franco Zullo nel suo libro, un ruolo importante possono giocare **modelli organizzativi flessibili che permettono una migliore conciliazione tra vita professionale e personale** e l'implementazione di soluzioni tecnologiche, digitali e di AI. Se ben utilizzate, oltre a consentire il remote working, possono infatti gestire tutta una serie di attività ripetitive e di routine, lasciando ai lavoratori quelle a maggior valore aggiunto e quindi di maggiore soddisfazione.

Naturalmente senza lasciare nessuno indietro il che comporta investimenti in formazione con l'obiettivo di fare reskilling o upskilling, oltre a favorire la **contaminazione positiva tra generazioni**, attraverso reverse mentoring per esempio, visto che ormai nelle aziende coesistono fino a 5 generazioni e ognuna porta un contributo importante di esperienze e conoscenze.

E a quel mio collaboratore che mi chiese perché avrebbe dovuto partecipare all'InnovationLab aziendale, visto che le soluzioni sviluppate gli avrebbero potuto togliere in futuro il lavoro, io risposi con una domanda: **sarebbe poi così negativo un mondo in cui si potesse lavorare tutti un po' meno e meglio?**

Paola Corna Pellegrini

Prefazione di Laura Bruno

Il libro di Franco tratta temi fondamentali per **VIVERE BENE** nel mondo del lavoro. Stress, Benessere Psicologico e Produttività, a me hanno colpito soprattutto i primi due temi a me cari.

Nel contesto lavorativo moderno, caratterizzato da ritmi accelerati, obiettivi sfidanti e una crescente digitalizzazione, il tema dello stress è diventato centrale.

Difatti, a volte i ritmi e cambiamenti frenetici **ci fanno vivere il lavorare non come crescita personale ma come una condanna**, lo stress diventa cronico e di conseguenza cala anche la produttività.

Manifestiamo lo stress in vari modi, affaticamento, irritabilità nelle relazioni, difficoltà di concentrazione, insonnia, e soprattutto incapacità di riflettere.

La parte del libro che ci dà suggerimenti pratici su metterci in agenda **tempi programmati di decompressione e di recupero la trovo estremamente utile!!!**

Nella mia esperienza a volte ci sentiamo come criceti in gabbia sulla ruota delle attività!! Non dobbiamo farlo!! Dobbiamo **imparare a dire no** alle attività non prioritarie e non avere la sindrome da omni presenza, omni risposta e continue riunioni, **la chiave è lavorare per obiettivi in modo smart** (non presenzialismo), in modo efficace e limitato se possibile nel tempo, lasciando, **in fiducia**, a ciascuno la gestione dei tempi.

Benessere Psicologico: la Chiave per la Resilienza.

Investire nel benessere psicologico dei dipendenti **non è solo un dovere etico, ma anche una scelta strategica**, coltivare un equilibrio tra performance e benessere è una necessità, le organizzazioni che mettono al centro la persona, riconoscendone i bisogni emotivi e psicologici, costruiscono una cultura aziendale più inclusiva e orientata al futuro.

Infatti le **nuove generazioni** sono molto attente agli **aspetti etici e valoriali ed anche al proprio equilibrio tempo e lavoro**, le aziende devono valorizzare tutto ciò con:

- ✓ Orari flessibili
- ✓ Congedi parentali e accompagnare fasi della vita (genitorialità e care giving anziani)
- ✓ Prevenzione sanitaria
- ✓ Formazione continua
- ✓ Presenza di assistenti sociali e psicologi
- ✓ Momenti di volontariato
- ✓ Creare un clima davvero sostenibile per fare stare bene le persone

Tutto ciò aumenta la produttività e Franco lo evidenzia bene nel libro.

Laura Bruno

Prefazione di Anna Illiano

Il potenziale trasformativo della settimana lavorativa ad orari ridotti.

Ci siamo passati tutti, cerchiamo soluzioni che rispondono alle nostre esigenze di **smart worker**, grazie **Franco**. Alla fine è fatta. Utilizzando i tuoi strumenti (quasi) tutto fila liscio e la nostra vita da **smart worker** può essere vissuta e pianificata al meglio nella nostra **smart working company**.

Ogni giorno ricerchiamo il work life balance perfetto, non parliamo solo di disconnessione, ma di riuscire a costruire un equilibrio che ci permetta di dare il massimo. Le aziende vogliono soluzioni agili ed efficienti creando un ritmo operativo che funzioni veramente. Su questo si innesta anche la settimana corta per garantire **salute e produttività attraverso un modello capace di rivoluzionare il modo di lavorare**.

Non si tratta di aumentare lo stress comprimendo gli impegni in meno tempo, ma di meno ore, ma di più qualità operativa.

Il concetto tradizionale di efficienza è legato al numero di ore che cede il passo a una visione più moderna e sostenibile del lavoro.

Eliminare le inefficienze, meno riunioni e email ridondanti, più focus sulle attività a valore aggiunto; un ambiente più snello e agile, concentrandosi su ciò che conta, migliorando la collaborazione tra colleghi.

Oltre agli aspetti organizzativi, c'è anche un impatto ambientale positivo: meno spostamenti, meno emissioni, **più sostenibilità** allineandosi con gli obiettivi ESG.

Si rafforza la **fidelizzazione del personale**, perché ascoltati e rispettati, si garantisce **benessere e flessibilità**, l'orario ridotto diventa un potente strumento di **employer branding**.

Non è una tendenza momentanea, ma un cambiamento culturale profondo, che mette al centro la **persona** e i suoi bisogni. E in un'epoca in cui il lavoro è in continua evoluzione, scegliere un modello più umano non è solo giusto: è una scelta strategica.

Anna Illiano

Tre figure, tre punti di vista diversi, perfettamente complementari, in linea con l'integrazione delle tre dimensioni; benessere, produttività e performance.

- **Paola Corna Pellegrini** ci ricorda come la crescita sostenibile nasce dal benessere delle persone, motore di innovazione, resilienza e performance. Con leadership inclusiva, modelli organizzativi flessibili e tecnologie abilitanti, le aziende diventano più competitive, attrattive e capaci di generare valore duraturo.
- **Laura Bruno** ci insegna che un approccio umano e inclusivo al capitale umano è la chiave dell'engagement, della resilienza e del benessere organizzativo.
- **Anna Illiano** dimostra come il cambiamento sostenibile passi dalla co-costruzione, dal dialogo tra funzioni e dalla centralità delle persone.

Queste loro testimonianze evidenziano che **produttività, benessere e performance non sono solo strumenti operativi**, ma **chiavi reali di cambiamento e di successo — per le persone, per i team, per le organizzazioni**.

Introduzione

Perché SMARTER®: il metodo che migliora il modo di lavorare e vivere

Lavoriamo sotto stress a discapito di benessere e produttività. E stiamo pagando un prezzo che non possiamo più permetterci.

È difficile ammetterlo, ma è la verità.

In un mondo che ci spinge ogni giorno ad accelerare, siamo diventati prigionieri di un paradosso: lavoriamo incessantemente per costruirci una vita migliore, e finiamo per perdere il tempo, l'energia e persino le relazioni che renderebbero quella vita davvero degna di essere vissuta.

Da oltre venticinque anni vivo e respiro il mondo del lavoro. L'ho conosciuto da manager, guidando progetti complessi per grandi multinazionali, e l'ho reinventato da imprenditore, cercando ogni giorno un equilibrio tra impatto, sostenibilità e umanità. Ho conosciuto il successo, ma anche il fallimento — soprattutto in start up. Ogni caduta, però, è stata un'occasione per imparare e rialzarmi, più forte e più consapevole di prima.

Ho visto aziende nascere, crescere e morire. Persone brillare e poi spegnersi. Leader carismatici e professionisti brillanti che, nonostante il talento, si sono persi lungo il cammino, travolti da una macchina che sembrava non volersi mai fermare: il loro stress.

Da una consapevolezza a un metodo

SMARTER® nasce da qui. Da una constatazione semplice ma potente: il modo in cui lavoriamo oggi non funziona più.

- ✓ Troppo stress.
- ✓ Troppe riunioni inutili.
- ✓ Troppa tecnologia che promette di semplificare, ma finisce per complicare.
- ✓ Troppa attenzione al fare, troppo poca al pensare.
- ✓ Troppa corsa alla performance e troppo poco spazio al benessere.

Nel frattempo, la realtà cambia: mercati più instabili, clienti più esigenti, tempi più stretti, modelli sempre da reinventare in un contesto di complessità crescente. E allora ci si adatta, certo. Ma **a quale prezzo?**

C'è chi rinuncia al sonno, chi sacrifica la famiglia, chi accantona i sogni o smette di ascoltarsi. Ogni giorno, migliaia di persone nel mondo pagano un prezzo altissimo in termini di salute, equilibrio e felicità personale.

Secondo un rapporto congiunto OMS/ILO (17 settembre 2021, dati 2016), circa **750.000 persone l'anno** muoiono a causa dello stress cronico e della pressione lavorativa. Stiamo normalizzando qualcosa che normale non è — **ma non deve essere così.**

L'ho visto accadere troppe volte, in persone brillanti, generose, capaci. E ogni volta ho capito una cosa: il lavoro non può più essere **fonte di esaurimento**, ma deve tornare ad essere **strumento di realizzazione e di senso**.

È per questo che ho scritto questo libro.

Perché ognuno di noi merita una vita più piena, più serena, più umana, più felice. Perché credo che il progresso non significhi lavorare di più, ma **lavorare meglio**. E perché spero di contribuire ad aiutare chi guida aziende e team a ottenere risultati veri, **senza bruciare i propri talenti né quelli dei propri collaboratori**.

SMARTER®: il mindset ed il metodo per lavorare e vivere meglio

SMARTER® è un **mindset evolutivo** e un **metodo pratico, misurabile e replicabile**, nato per aiutarti — come persona e come parte di un'organizzazione — a lavorare con più focus, energia e meno stress, trasformando le tue azioni in risultati tangibili.

Basato su evidenze scientifiche, neuroscienze e oltre vent'anni di esperienza sul campo, SMARTER® integra **benessere, produttività e performance** in un unico sistema operativo. Ti offre strumenti semplici ed efficaci per costruire un equilibrio sostenibile tra vita professionale e personale.

La metafora della montagna: performance, produttività e benessere in armonia

Immagina di trovarti davanti a una catena montuosa. Ogni cima rappresenta un obiettivo, un risultato, una sfida personale o professionale. La **performance** è scegliere consapevolmente **quale vetta raggiungere**, quella più in linea con le tue capacità, i tuoi valori e il momento che stai vivendo. Non la più alta in assoluto, ma **quella più giusta per te**. Una volta scelta la montagna, entra in gioco la **produttività**: decidere **quale percorso intraprendere** per arrivare in cima nel modo più efficiente, riducendo gli sprechi di tempo ed energia, e concentrando lo sforzo solo su ciò che conta davvero.

Infine, c'è il **benessere** — l'arte di **scalare con ritmo**, alternando momenti di sforzo e recupero, perché arrivare in cima esausti non è una conquista, ma un fallimento. Significa imparare a rispettare i propri cicli, ascoltare il corpo e la mente, e trasformare la salita in un'esperienza rigenerante, non logorante.

Nella vita professionale, la vetta diventa **una visione condivisa**:

- la performance è scegliere insieme la direzione;
- la produttività è coordinare i passi in armonia;
- il benessere è mantenere il ritmo comune, sostenendosi a vicenda lungo la salita.

SMARTER® è, per te, il tuo team e la tua organizzazione, il metodo che ti aiuta ad armonizzare **ambizione, energia e umanità**, per arrivare in cima **bene, insieme e in equilibrio con se stessi**.

Il nome **SMARTER®** rappresenta una filosofia che trasforma la consapevolezza in azione, attraverso **sette principi guida**:

- **Semplifica** – elimina ciò che non serve, per liberare tempo e mente.
- **Misura** – osserva i tuoi progressi e rendili visibili.
- **Allinea** – collega obiettivi, energie e valori.
- **Rigenera** – ricarica corpo e mente per affrontare le sfide con lucidità.
- **Trasforma** – rendi le buone intenzioni abitudini concrete.
- **Evolvi** – sperimenta, impara, migliora ogni giorno.
- **Risultati** – genera impatto reale, per te, il tuo team e la tua organizzazione.

Un percorso pratico e misurabile

SMARTER® è una guida concreta, un vero e proprio **percorso esperienziale di 60 giorni** – la **GYM SMARTER®** – che ti accompagna passo dopo passo nella costruzione di abitudini nuove, sostenibili e rigenerative. Perché ogni cambiamento duraturo nasce da piccole azioni quotidiane, **un giorno alla volta**.

Dalla conoscenza all'azione

Il manuale è organizzato in **quattro sezioni**.

Le prime tre rappresentano i **pilastri del metodo SMARTER®** e ti guidano, in modo pragmatico e progressivo, alla scoperta di framework, esercizi pratici e strumenti visuali.

Alcuni strumenti sono già noti al grande pubblico, come la matrice di Eisenhower; altri sono stati sperimentati con successo da migliaia di persone – e testati in prima persona – per conciliare **produttività e benessere** in modo reale e sostenibile.

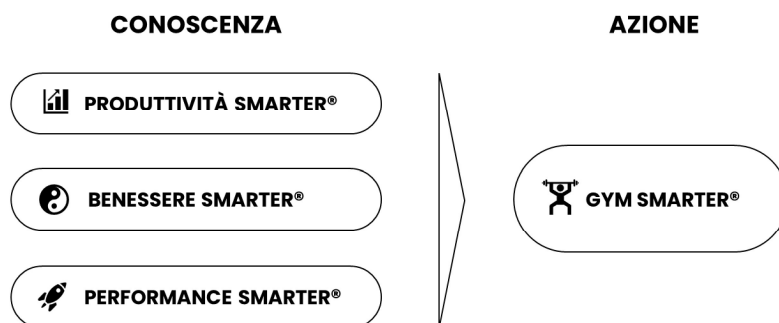


Figura Dalla Conoscenza all'Azione

Infine, troverai strumenti specifici per **migliorare chiarezza, collaborazione e risultati**, che ho avuto il privilegio di applicare direttamente con centinaia di imprenditori e team, in contesti molto diversi: dalle PMI alle corporate, in settori come servizi, meccanica, IT, aeronautica, pharma e logistica.

La quarta sezione è un percorso personalizzato, individuale e di team, per **allenarti con gli strumenti appresi** e consolidare la tua routine SMARTER® nel tempo.

Cosa imparerai

- **Lavorare meno ore ma produrre di più**, liberandoti da multitasking, distrazioni e sovraccarico decisionale.
- **Ritrovare lucidità, focus ed energia**, grazie a pratiche semplici ma potenti per rigenerare corpo e mente.
- **Prendere decisioni migliori**, anche in contesti incerti, con un metodo strutturato, replicabile, nonché misurabile.
- **Modificare le tue abitudini** per svolgere al meglio i tuoi compiti o **allenare la tua leadership**, per guidare con chiarezza il tuo team.

Che tu sia un HR impegnato a costruire ambienti di lavoro più sostenibili, un manager che ogni giorno deve decidere, guidare e gestire complessità, o un leader che vuole prendersi cura davvero del proprio team — **SMARTER® è pensato per te.**

È utile anche se sei un libero professionista che cerca più equilibrio, o un membro di un team che desidera lavorare con meno stress e più senso.

E se sei uno studente, SMARTER® può diventare il tuo alleato quotidiano: ti aiuta a gestire tempo, energia e concentrazione, a studiare con più metodo e meno ansia, e a costruire le basi di un futuro fatto di libertà, consapevolezza e risultati reali.

Una nuova idea di lavoro (e di vita)

SMARTER® non è una bacchetta magica, non ti prometto che cancellerai ogni problema, ma può fare la differenza.

Ti garantisco che, se applicherai il metodo SMARTER® con costanza, giorno dopo giorno, **qualcosa dentro e fuori di te cambierà.**

Ritroverai tempo.

Ritroverai energia.

Ritroverai focus.

Ritroverai senso.

Ritroverai l'equilibrio tra chi vuoi essere e ciò che vuoi realizzare.

Come disse Stewart Brand, saggista statunitense, autore e innovatore: *"Non proviamo a cambiare la testa delle persone, cambiamo gli strumenti che usano e cambieremo il mondo."*

Impatto che continua oltre queste pagine

Credo che ogni azione, anche la più piccola, possa generare un impatto positivo. Per questo, con l'acquisto di questo libro anche tu contribuisce a creare valore reale: **il 10% del ricavato** di SMARTER® sarà destinato a sostenere **progetti educativi per giovani e famiglie in difficoltà**, affinché possano costruire un futuro fatto di consapevolezza, opportunità e libertà.

È un modo concreto per trasformare le idee di *SMARTER*® in azioni che migliorano la vita delle persone.

Perché il cambiamento — quello vero — non nasce solo da chi scrive o da chi legge, ma da chi sceglie di **fare la differenza, insieme.**