

BEAUTIFUL MIND

L'Arte della Felicità



L'arte della felicità secondo il guru della finanza Maurizio Dallochio è in un solido rapporto con il proprio corpo: LO SPORT COME MEDITAZIONE.

Presenta Maria Cristina SavoldiBellavitis.



www.collegiodimilano.it



www.nonterapia.ch



Dipartimento di
Scienza
ECultura Politiche
e dell'Informazione



Tibet House
Switzerland
Foundation



Laboratorio di Business Psychology
Organizzazione - Lavoro - Consumi
www.unich.it



Creatività
e Innovazione
Anno europeo 2009



Maurizio Dallochio è professore ordinario di Finanza Aziendale presso l'Università Bocconi e titolare della Cattedra *Nomura*. È Membro della Giunta del Dipartimento di Finanza dell'Università Bocconi ed è stato Direttore della SDA Bocconi School of Management (Scuola di Direzione Aziendale dell'Università Bocconi). In quest'ambito è Docente Senior di Amministrazione, Controllo, Finanza Aziendale e Immobiliare. È stato Direttore dell'Area Finanza Aziendale e Immobiliare dal 1992 al 2002. Ha svolto attività didattica e scientifica presso Università e Organizzazioni Internazionali ed ha ricoperto ruoli in qualità di Presidente o Membro del Consiglio di Amministrazione/Collegio Sindacale/*Audit Committee* di Società quotate, Fondazioni ed altre Organizzazioni, essendo particolarmente attivo nel mondo no profit. E' stato fra l'altro Presidente dell'*Audit Committee* della BEI (Banca Europea degli Investimenti).

E' autore di numerose pubblicazioni.

L'arte della felicità secondo il guru della finanza Maurizio Dallochio è in un solido rapporto con il proprio corpo: lo sport come meditazione.

Vuoi ricevere una carica di energia straordinaria che nessun coach potrebbe darti?

Beautiful Mind ti invita a un evento d'eccezione completamente gratuito.

A Campione d'Italia, il 23 giugno dalle ore 19.30 presso la Galleria Civica in Piazza Maestri Campionesi a Campione d'Italia, un'antica cappella, patrimonio artistico e archeologico, un luogo straordinariamente suggestivo sulle rive del lago di Lugano.



COLLEGIO DI MILANO
FONDAZIONE COLLEGIO
DELLE UNIVERSITÀ MILANESI
www.collegiomilano.it



Galleria Civica - Antica Chiesa Parrocchiale risalente al secolo VIII

nonterapia®
www.nonterapia.ch



Dipartimento di
Scienza
ECultura Politiche
e dell'Informazione



Tibet House
Switzerland
Foundation



Laboratorio di Business Psychology
Organizzazione - Lavoro - Consumi
www.unich.it



Creatività
e Innovazione
Anno europeo 2009

L'arte della felicità secondo il guru della finanza Maurizio Dallochio è in un solido rapporto con il proprio corpo: lo sport come meditazione.

La meditazione non ha bisogno di canoni prefissati, di posture rigorose, di rigide tecniche. Non è un'attività in se, ma è un modo d'essere quotidiano, una connessione piacevole e costante tra corpo e mente. Ognuno può trovare il proprio metodo, ma bisogna cercarlo. Meditare significa essere attenti, presenti, lucidi; significa non farsi trascinare dagli eventi, non assumerne il peso; meditare è non dubitare, imparare ad ascoltare le sensazioni, dare credito all'istinto e decidere. BM, nel suo aspetto maggiormente innovativo, propone metodi e suggerimenti per avvicinarsi alla spontaneità di uno "stato naturale", dove tutto è vitale, semplice, sereno.

Maurizio Dallochio ha trovato il proprio nello sport, conducendo una vita iperattiva improntata al detto latino "mens sana in corpore sano" .

"Lo sport è sempre stato il mio life style, mi ha insegnato molto, mi ha iniziato al sacrificio e alla resistenza fisica".

Da giovane facevo il maestro di sci a Caldirola, il paese dei miei, e la sera gestivo una piccola discoteca, dove spesso passavo le nottate a lavar piatti o a pulire pavimenti!" Terminata l'università, nel 1981, mi si aprono le porte della Pirelli con una proposta allettante in Brasile: "Pochi giorni prima di partire, mi chiamò il grande professor Giorgio Pivato che mi propose di seguire la carriera universitaria. E così eccomi qui ancora nella grande famiglia Bocconi!" Pino Bagliani, un mio carissimo amico mi lasciò in eredità una sua espressione "pensi, pensi e non pensi a niente". Trovo che fare grandissime riflessioni, andare alla scoperta di reconditi, profondissimi obiettivi, identificare missioni alle quali non si può mancare, talora sia svilente rispetto, invece, alla capacità di decidere rapidamente, anche portando dentro di sé la pesante responsabilità che la decisione comporta. Questa massima appena citata, è qualcosa che si deve sempre tenere presente nella vita: per le grandi scelte, nella definizione degli aspetti fondamentali per la professione, per le attività lavorative, nei rapporti fra gli uomini e le donne ed in tutti gli altri rapporti in genere, d'amicizia o d'amore che siano....

Il mio ruolo principale è certamente quello di professore universitario, al quale abbiniamo anche un ruolo sociale, assumendo delle responsabilità all'interno di aziende quotate, o di entità no-profit, che però stimolano dal punto di vista del raggiungimento personale di obiettivi che non sono soltanto miei, ma sono più ampi, di sistema. A ciò si aggiunge il tema della congressistica, della partecipazione, come portatore di pensiero, a testimonianze che siano di valore, auspicabilmente, per presente e per il futuro.



Dipartimento di
Scienza
ECultura Politiche
e dell'Informazione



Ho anche una passione, quella del maratoneta, in particolare quella di NY, che mi comporta il piacere di lavorare per la sua preparazione, per una disciplina del genere. Se poi, infine, aggiungo anche che accetto di assumere il ruolo di testimonianza esterna della istituzione a cui appartengo (scuola di Direzione Aziendale dell'Università Bocconi) allora devo anche viaggiare. Mirare all'internazionalità.

Mettere insieme tutte queste caselle può essere origine di stress, di pesante conflitto nella gestione del tempo, di incapacità di dare a tutti coloro ai quali mi piacerebbe dare una giusta e meritata attenzione.

Seguo così una "regola" che si articola in quattro semplici, piccoli fronti:

Ho imparato a concentrarmi, senza lasciare spazio a null'altro, che su quello che in quel momento sto facendo.

Gestisco bene i sensi di colpa.

Mi dedico in modo costante e prolungato alla corsa, come dicevo pocanzi, e questo mi aiuta enormemente a liberarmi dalle tensioni più o meno profonde, dalla quotidianità e dalle esigenze di ciò che mi circonda ed è un fattore liberatorio potentissimo. Il prolungamento dello sforzo e la sofferenza che ne deriva sono due fattori che mi inducono in uno stato di quasi "dolce ipnosi o trance" che mi permettono di concentrarmi sull'obbiettivo ed alleggeriscono la mia testa da ogni altro dubbio o distrazione di sorta, elevando la mia concentrazione ed obbiettività a livelli non possibili altrimenti.

In ultimo, l'autoconvincimento ed il ripetere a me stesso che non sono MAI stressato.

Anche a fronte di problemi molto seri cerco sempre, non di ignorarli, ma di ricondurli a quella dimensione e portata reale ed attuale che anche il problema più importante ha. Se il problema diventa il leitmotiv della tua vita, sei un perdente, poichè a quel punto è il problema che ispira il tuo comportamento. Se invece riesci a fare in modo che il pensiero propositivo, la risoluzione del problema sia il tuo leitmotiv, a quel punto ti sei liberato del problema: esso non ti genera più stress.

Utilizzando queste tecniche, la trance sportiva e la scissione funzionale riesco spesso ad ottimizzare ed ottenere il massimo dal mio tempo, non solo, ma armonia ed equilibrio diventano i due aspetti principali con i quali mi riconosco e per me basi fondamentali per il mio vivere e relazionarmi quotidiano.

Dormo poco da sempre ma penso tanto, in questo mi aiuta la predisposizione naturale fisica, supportata appunto dall'allenamento sportivo quotidiano che mi permette di resistere ai ritmi talora incessanti delle varie attività che svolgo. Allenarsi da sicurezza di sé, aiuta a comprendere i propri limiti e a gestire le crisi; spinge a superarsi ed a stabilire nuovi obbiettivi. Dà una regola e permette di conoscersi a fondo.