



RIASSUNTO DI

**FAI IL  
TUO  
LETTO**

**Piccole Cose che Possono Cam-  
biare la Tua Vita... e Forse il  
Mondo**

---

DI:

William H. McRaven

Readtrepreneur Publishing

**Riassunto Di Fai Il Tuo Letto**

«Tektime S.r.l.s.»

## **Readtrepreneur Publishing**

Riassunto Di Fai Il Tuo Letto / Readtrepreneur Publishing —  
«Tektime S.r.l.s.»,

Fai il Tuo Letto di William H. McRaven - Riassunto del Libro - Readtrepreneur (Disclaimer: Questo NON è il libro originale, ma un riassunto non ufficiale). Vuoi cambiare il mondo? Inizia a fare il tuo letto. Fai il Tuo Letto è un libro basato su dieci principi che l'ammiraglio William ha imparato durante la formazione nella Navy Seal e che lo hanno aiutato a superare gli ostacoli, non solo nella sua carriera in Marina ma anche nella vita. (Nota: Questo riassunto è stato scritto e pubblicato interamente da Readtrepreneur. Non è associato in alcun modo all'autore originale) "Se non riesci a fare bene le piccole cose, non riuscirai a fare bene quelle grandi" Fai il Tuo Letto di William H. McRaven - Riassunto del Libro - Readtrepreneur (Disclaimer: Questo NON è il libro originale, ma un riassunto non ufficiale). Vuoi cambiare il mondo? Inizia a fare il tuo letto. Fai il Tuo Letto è un libro basato su dieci principi che l'ammiraglio William ha imparato durante la formazione nella Navy Seal e che lo hanno aiutato a superare gli ostacoli, non solo nella sua carriera in Marina ma anche nella vita. (Nota: Questo riassunto è stato scritto e pubblicato interamente da Readtrepreneur. Non è associato in alcun modo all'autore originale) "Se non riesci a fare bene le piccole cose, non riuscirai a fare bene quelle grandi" - William H. McRaven parte da questo assunto per cambiare il mondo. Il semplice sapere e i consigli facilmente applicabili contenuti in questo libro ispirano il lettore a fare e ad essere sempre di più. Il discorso tenuto dall'ammiraglio William, diventato virale (con oltre 10 milioni di visualizzazioni), è ora riassunto in uno strumento di saggezza e successo. Una persona va misurata dalla grandezza del suo cuore, non da quella delle sue scarpe. Il tuo cuore è grande abbastanza da permetterti di prendere in mano questo libro e leggerlo? P.S. Un lettore vive migliaia di vite prima di morire. Quanti libri stai leggendo ad oggi per progredire ed avere un futuro migliore? Non hai più tempo per pensare! È tempo di agire! Scorri Ora e Clicca sul Pulsante "Acquista Ora con 1 Click" per scaricare ora la tua copia! Perché scegliere noi di Readtrepreneur? ? Riassunti della Massima Qualità ? Offre un'Incredibile Conoscenza ? Fantastica Fonte di Aggiornamento ? Chiaro e Conciso Nuovo Disclaimer: Questo libro è pensato

per essere un ottimo complemento del libro originale o semplicemente per avere un'idea del libro originale.

© Readtrepreneur Publishing

© Tektime S.r.l.s.

## Содержание

COPYRIGHT SUI TESTI © 2019 – READTREPRENEUR	7
LEGAL & DISCLAIMER	8
UN PRIMO SGUARDO AL LIBRO	9
BONUS GRATUITI	11
INIZIA IL GIORNO CON UN COMPITO FATTO	12
NON PUOI FARCELA DA SOLO	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Riassunto di Fai il Tuo Letto: Piccole Cose che Possono Cambiare la Tua Vita... e Forse il Mondo di William H. McRaven**

**RIASSUNTO DI FAI IL TUO LETTO**

**PICCOLE COSE CHE POSSONO CAMBIARE LA TUA  
VITA... E FORSE IL MONDO DI WILLIAM H. MCRAVEN**

**READTREPREENEUR PUBLISHING**

**Traduzione di FIORANI GLORIA**

## **COPYRIGHT SUI TESTI © 2019 – READTREPRENEUR**

**Tutti i diritti riservati. È vietata la riproduzione in qualsiasi modo e con qualsiasi mezzo di qualsiasi parte di questa guida senza il consenso scritto dell'editore, eccezion fatta per eventuali brevi citazioni contenute in articoli o recensioni fondamentali.**

## **LEGAL & DISCLAIMER**

### **NOTA LEGALE & DISCLAIMER**

Le informazioni contenute in questo libro non sono pensate come alternativa né sostituzione a qualsiasi farmaco o consulenza medica. Le informazioni riportate in questo libro vengono fornite esclusivamente a scopi educativi e di svago.

Le informazioni contenute in questo libro sono state ottenute da fonti ritenute affidabili e sono accurate secondo le conoscenze dell'Autore; ad ogni modo, lo stesso Autore non può garantirne l'accuratezza né la validità né può essere ritenuto responsabile per alcun errore od omissione. Questo libro è soggetto a modifiche periodiche. Prima di mettere in pratica uno qualsiasi dei rimedi, tecniche o informazioni proposti in questo libro, devi consultare il tuo medico o comunque richiedere una consulenza medica. Le immagini utilizzate in questo libro non sono le stesse impiegate nel libro originale. Questa è un'entità completamente separata e distinta rispetto al libro originale intitolato: "Make Your Bed"

Utilizzando le informazioni contenute in questo libro, accetti di manlevare e mantenere indenne l'Autore da e contro qualsiasi danno, costo e spesa, comprese tutte le spese legali potenzialmente derivanti dall'impiego di qualsiasi informazione fornita da questa guida. Questo disclaimer si applica a qualsiasi danno o lesione causata dall'utilizzo e dall'applicazione, diretti e indiretti, di qualsiasi consiglio o informazione proposti, per violazione del contratto, fatto illecito, negligenza, lesione personale, intento criminoso o sotto qualsiasi altro fondamento di azione legale.

Accetti altresì tutti i rischi legati all'utilizzo delle informazioni presentate all'interno di questo libro. Per accertarti di essere in grado di partecipare al programma e perfettamente in salute per farlo, devi consultare un medico.

## UN PRIMO SGUARDO AL LIBRO

L'Ammiraglio William H. McRaven ha scritto questo libro basandosi sulla propria esperienza come allievo nella Navy SEAL e come ufficiale militare, raccontando in modo coinvolgente aneddoti relativi al suo percorso di formazione nella Navy SEAL. Questo programma di formazione, considerato uno dei più duri ed estenuanti mai progettati, serve a testare l'energia fisica, la forza d'animo e il vero spirito di squadra. Si tratta di un programma di formazione in cui oltre 2/3 della classe finiscono per "gettare la spugna" e ritirarsi.

Da questo libro puoi però aspettarti più che semplici aneddoti. L'autore presenta le lezioni basilari che ha imparato dal programma e spiega in che modo esse lo hanno aiutato ad affrontare le sfide della vita.

Nel Capitolo 1, l'Ammiraglio McRaven racconta come il semplice atto di farsi il letto ogni singolo giorno durante il programma di formazione segnasse l'andamento dell'intera giornata. Questa azione, pur semplice e facile, offre il punto di partenza per iniziare bene la giornata. Se sei in grado di svolgere ogni giorno, fedelmente e al massimo delle tue capacità, un'azione comune, hai il potenziale per cambiare la tua vita. Hai il potenziale per cambiare il mondo.

Il Capitolo 2 sottolinea come tu abbia bisogno dell'aiuto delle persone care per affrontare le sfide. La formazione della Marina ti insegna l'importanza del lavoro di squadra. Hai bisogno dell'aiuto di persone su cui puoi contare per portare a termine attività impegnative. Questo vale per la formazione della Marina, per il combattimento e per la vita. Non puoi affrontare la tua vita da solo: devi permettere alle persone di farne parte.

Il Capitolo 3 evidenzia l'importanza della determinazione, della perseveranza e della passione. Le dimensioni del tuo cuore sono fondamentali. Più di ogni altra cosa, è l'amore per ciò che fai e la tua determinazione a insistere che conta.

Il Capitolo 4 mostra che la vita NON è giusta. Devi lavorare con quanto la vita ti offre. Prendertela con qualcuno, inventare scuse e lamentarti non ti aiuteranno ad andare avanti. Devi ballare al ritmo della musica che la vita suona e lavorare per diventare la miglior versione possibile di te stesso all'interno di questi parametri.

Il Capitolo 5 descrive come gli insuccessi servano a renderti più forte. L'autore svela che la perseveranza di fronte alle avversità aiuta ad affrontare le tempeste. Questo vale per la formazione della Marina e per la vita. L'Ammiraglio McRaven spiega che le persone che si rifiutano di arrendersi e vanno avanti caparbiamente nonostante le contrarietà sono quelle che ce la fanno.

Nel Capitolo 6, l'Ammiraglio McRaven sottolinea che hai maggiori possibilità di raggiungere il tuo obiettivo se senti la fortuna. Se alimenti le tue paure, è molto probabile che esse si prendano la parte migliore di te. Devi osare. Devi correre dei rischi. Non devi lasciare che i tuoi dubbi ti rendano debole.

L'autore sottolinea poi, nel Capitolo 7, che non puoi lasciare che i bulli ti intimidiscano. Devi dimostrare loro che puoi tener loro testa. I bulli si nutrono delle tue paure. Devi mostrare coraggio, spronato dal pensiero di avere la volontà e la resilienza necessarie per sconfiggere le loro molestie.

Il Capitolo 8 ti dimostra che ognuno di noi ha la capacità di superare perfino i momenti più brutti della vita. Devi essere audace e scavare nel tuo profondo per trovare il coraggio e decider di andare avanti e affrontare la vita senza paura.

Quando attraversi un momento difficile, devi sapere che hai la capacità di sopportarlo. Il Capitolo 9 ti mostra che sei in grado di essere forte e di aiutare le persone a continuare ad esserlo. Se credi che ogni persona abbia uno spirito indomito, puoi incoraggiare gli altri. Puoi dare ispirazione e mantenere la fiamma della speranza altrui fieramente accesa.

Il Capitolo 10 ti ricorda che arrenderti non farà scomparire i problemi che la vita pone. Arrendersi significa darsela vigliaccamente a gambe. Avrai dei momenti duri e affronterai serie

difficoltà: non devi mai pensare di “gettare la spugna”. Devi sempre andare avanti a testa alta, risolutamente e con coraggio.

## BONUS GRATUITI

### **P.S. Va bene se diamo più di quel che promettiamo?**

Noi di Readtrepreneur Publishing crediamo nella pratica di dare più di quel che promettiamo oltre le aspettative del lettore. Va bene se diamo più di quel che promettiamo?

Ecco l'offerta: ti regaliamo una versione estremamente sintetica del riassunto in PDF del libro che hai appena letto e molto altro...

Dove sta il trucco? Abbiamo bisogno della tua fiducia... Vedi, noi vogliamo darti più di quel che promettiamo e per farlo dobbiamo confidare che il lettore tenga segreto questo bonus. Perché? Perché non vogliamo che le persone ricevano i nostri esclusivi riassunti in formato PDF senza nemmeno acquistare i libri. Non molto professionale, giusto?

Ok. Sei pronto?

Per prima cosa, ricorda che il codice del tuo libro è: **“READ55”**.

Quindi, visita questo link: <http://bit.ly/exclusivepdfs>

Tutto il resto avrà la sua spiegazione dopo che avrai visitato la pagina: <http://bit.ly/exclusivepdfs>.

Ti auguriamo di goderti i tuoi bonus gratuiti tanto quanto noi ci siamo divertiti nella loro preparazione!

## INIZIA IL GIORNO CON UN COMPITO FATTO

I partecipanti al programma di formazione della SEAL alloggiavano in caserma; un anonimo edificio di tre piani situato in una delle spiagge di Coronado, in California. L'oceano Pacifico si trovava ad appena novanta metri di distanza.

Una classica stanza di caserma è austera. Ospita quattro letti e un armadio in cui riporre le divise. Non è dotata di aria condizionata.

La giornata tipica prevede il controllo delle divise, lunghe nuotate, lunghe corse e salto agli ostacoli, oltre alle immancabili molestie da parte degli ufficiali della SEAL responsabili dell'allenamento.

Ogni mattina, ciascun cadetto deve alzarsi, rifarsi il letto e prepararsi all'ispezione.

Il capo della classe ordina "Attenti!" e un inespressivo e inflessibile istruttore della SEAL entra nella stanza.

Batto insieme i tacchi e resto sull'attenti mentre il capo di seconda classe conduce l'ispezione.

I suoi occhi si soffermano su ogni singolo dettaglio della mia uniforme. Il berretto verde della mia uniforme è posizionato con precisione e fissato correttamente? Le pieghe della mia camicia sono allineate a quelle dei pantaloni? L'ottone della mia cintura è lucidato alla perfezione? I miei stivali sono sufficientemente brillanti perché egli possa vedere il suo riflesso su di essi? I suoi occhi si muovono lentamente dall'alto in basso per assicurarsi che la mia uniforme rispetti gli alti standard che ci si aspetta da tutti i cadetti della SEAL.

Quindi, passa a controllare il mio letto.

Il letto è spartano, composto soltanto da un materasso singolo posizionato su un'essenziale struttura in acciaio. Il materasso è coperto dal lenzuolo sotto, a cui si sovrappone il lenzuolo sopra. Una coperta di lana grigia è fermamente fissata al di sotto del materasso per dare calore durante le fredde notti. Una seconda coperta, abilmente e accuratamente piegata, giace ai piedi del letto. Un cuscino, posizionato al centro della parte superiore del letto, forma un preciso angolo di 90° con la seconda coperta.

Resto in piedi immobile mentre l'istruttore ispeziona il mio letto. Trattengo il respiro e lo guardo con cautela con la coda dell'occhio. Lui si china per controllare gli angoli del letto, controlla cuscino e coperta per assicurarsi che siano allineati con precisione.

Poi mette la mano in tasca, estrae un quarto di dollaro e lo lancia in aria un certo numero di volte per il test finale. L'ultimo lancio fa volare in alto la moneta, che atterra sul materasso con un lieve rimbalzo. Essa rimbalza fuori dal letto e salta sufficientemente in alto da ritornare sul palmo aperto della mano dell'istruttore. Questi si gira, si mette di fronte a me, mi guarda dritto negli occhi e annuisce. Non dice una sola parola.

Io dovevo fare il mio letto correttamente. Farlo non era motivo di elogio. Dovevo farlo bene, era il mio dovere, il mio primo compito di ogni singolo giorno.

Fare il mio letto seguendo alla lettera le prescrizioni era dimostrazione di disciplina, una conferma di obbedienza, dimostrava attenzione al dettaglio. Era un piccolo compito che ci ha insegnato ad essere orgogliosi di eseguire bene anche i compiti più semplici.

Durante la mia permanenza nella Navy, ho considerato che fare il mio letto fosse una costante su cui potessi fare affidamento.

Quando ero un giovane cadetto SEAL, ero guardiamarina su un sottomarino per operazioni speciali, lo USS Grayback. Ero stato assegnato al reparto malati. Il medico in servizio era irrimovibile nel volere che i letti venissero fatti secondo stringenti prescrizioni. Egli sottolineava spesso che non poteva fornire le migliori cure mediche se letti e stanza erano in disordine.

Ho quindi realizzato che questi principi di ordine e pulizia si applicavano a tutti gli aspetti della vita militare.

Trent'anni dopo, alcuni jet dirottati distrussero le Torri Gemelle di New York. Anche il Pentagono fu colpito. Molti americani coraggiosi morirono nell'aereo che sorvolava la Pennsylvania.

Durante quegli attacchi, mi trovavo in un letto d'ospedale negli alloggiamenti assegnatimi dal governo e affrontavo una convalescenza da gravi lesioni causate da un incidente col paracadute. Ero disteso in posizione supina per la maggior parte del tempo e cercavo di riprendermi. All'epoca desideravo più di qualsiasi altra cosa al mondo essere al fianco dei miei commilitoni della SEAL nella lotta contro il terrorismo.

Non appena recuperai forze a sufficienza per alzarmi dal letto senza alcun aiuto, la prima cosa che feci fu fare il mio letto. Tirai le lenzuola ben tese, piegai le coperte e posizionai il cuscino nello stesso identico modo in cui lo avevo sempre fatto durante la mia formazione nella SEAL e durante i giorni che l'avevano seguita. Avevo sconfitto la mia lesione. Ero pronto per ripartire e feci il mio letto per dimostrarlo.

Un mese dopo l'11 settembre, mi trovavo nella Casa Bianca, dove ho trascorso un paio d'anni nel neonato Ufficio per la Lotta al Terrorismo. Nell'ottobre del 2003 ero stato assegnato all'aerodromo di Baghdad, in Iraq. Alloggiavamo in una sede improvvisata e per i primi mesi abbiamo dormito in brande militari. Iniziavo ogni singola giornata arrotolando il sacco a pelo, posizionando con precisione il cuscino al centro della parte superiore della branda e preparandomi alle attività del giorno.

Nel dicembre del 2003, le forze americane riuscirono finalmente a catturare Saddam Hussein. Era detenuto in una stanza piccola, dormiva in una branda militare ma gli era stato concesso il lusso di avere lenzuola e coperte.

Facevo visita a Saddam Hussein ogni giorno per assicurarmi che ricevesse le dovute cure. Osservai divertito che Saddam non si prendeva il poco tempo necessario a fare il letto. Le lenzuola giacevano costantemente sgualcite sul bordo della branda.

Durante il decennio successivo, fui onorato di lavorare con alcune delle persone migliori che la nazione abbia mai avuto. Ho lavorato con marina reclute e ammiragli, soldati semplici e generali, dattilografi e ambasciatori.

I nostri compatrioti che erano stati assegnati oltreoceano per sostenere le forze impregnate in guerra erano sempre disposti a fare ciò che fosse necessario. Essi erano pronti a fare enormi sacrifici per proteggere la nazione. Sapevano che la vita era difficile e che spesso non potevano fare molto per cambiare il modo in cui terminava il giorno.

Ancora oggi i soldati muoiono in battaglia. Le famiglie soffrono, i giorni possono essere lunghi e carichi di ansia. Si cerca qualcosa che possa offrire conforto, ispirazione o una sensazione di orgoglio.

Non è soltanto il fatto di essere nel bel mezzo del combattimento a richiedere un senso di stabilità e di struttura: anche la vita quotidiana lo fa. La fede dona conforto e forza. Ad ogni modo, a volte una semplice azione può darti la spinta di cui hai bisogno per iniziare la giornata. Fare il tuo letto può essere un'azione semplice, ma può essere esattamente la spinta di cui hai bisogno per iniziare la giornata, eseguire i tuoi compiti e concludere la giornata con soddisfazione. Fare il letto può essere tutto quello di cui hai bisogno per iniziare il percorso che ti porterà a cambiare la tua vita e, forse, il mondo.

## **NON PUOI FARCELA DA SOLO**

La formazione della SEAL ti insegna l'importanza del lavoro di squadra. Hai bisogno dell'aiuto di persone su cui puoi contare per svolgere compiti difficili.

Durante la nostra formazione, ci imponevano di portare un gommone lungo tre metri ovunque andassimo. Portavamo il gommone sulla testa mentre partivamo in sprint dalla caserma, attraversavamo la statale o correavamo fino alla mensa. Lo sorreggevamo in posizione abbassata quando attraversavamo le dune di sabbia. Lavoravamo insieme, tutti e sette in squadra, per pagaiare continuamente con la barca attraverso la costa, navigare attraverso la risacca battente e portare la barca dall'altra parte.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.