



## METODO REALIZZATI™



### Caso studio Marco Russo

*Il caso studio ha lo scopo di mostrarti l'evoluzione di chi ha completato il viaggio delle 10 settimane con il Metodo Realizzati™. Trattandosi di un Metodo che tocca la sfera personale di ogni individuo, i dati sono sottoposti a condizioni di riservatezza, pertanto il nome vero è stato sostituito con un nome di fantasia, mentre il volto nella foto è stata sostituita con quella di un modello realizzato con l'impiego di tool e software di intelligenza artificiale.*

di Nicola Bandoni





**Caso studio**  
*Marco Russo*

# La Storia di Marco

**Marco**, 38 anni, consulente freelance, lavorava molto ma viveva in una condizione di urgenza continua. Le giornate erano piene, l'impegno non mancava, ma dentro sentiva di non stare costruendo una direzione davvero stabile. Il problema non era la mancanza di volontà, ma era la dispersione, la rincorsa costante e una gestione poco lucida di tempo, obiettivi e continuità.

Attraverso **Metodo Realizzati™**, Marco ha iniziato a osservare meglio il proprio andamento, a gestire e rafforzare i pilastri più fragili e a rimettere ordine nelle sue priorità. Settimana dopo settimana ha ridotto la reattività, definito obiettivi più reali e recuperato una struttura interiore più stabile, trasformando il caos operativo in maggiore chiarezza e continuità.

Oggi Marco si sente più centrato, costruisce con maggiore stabilità e riesce a sostenere il suo lavoro senza vivere costantemente in emergenza, oltre ad aver fatto anche un restyling professionale. I suoi pilastri sono più equilibrati e il miglioramento si riflette progressivamente anche nelle 10 aree della sua vita, rendendo il suo percorso personale e professionale più solido, umano e sostenibile.



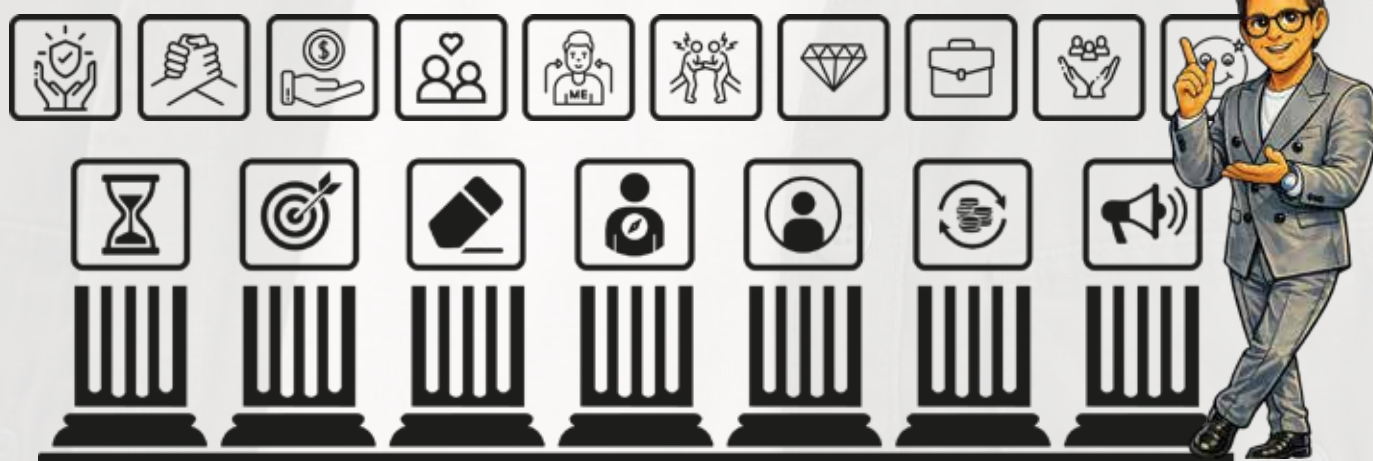
# Cosa troverai in questo caso studio

All'interno di questo caso studio scoprirai il percorso reale e strutturato di Marco, 38 anni, consulente freelance, che partiva da una situazione di forte urgenza continua, dispersione mentale e mancanza di direzione stabile, pur lavorando molto e con grande impegno.

Vedrai nel dettaglio:

- **la sua situazione iniziale**, con i pilastri più fragili e le aree della vita maggiormente sotto pressione
- **il radar dei 7 pilastri** in tre momenti chiave del percorso: inizio, fase intermedia e risultato finale
- **la Ruota della Vita** con l'evoluzione delle 10 aree personali e professionali
- **la lettura strategica del cambiamento**, per capire dove e come il Metodo ha inciso davvero sulla vita di Marco
- **la narrazione settimanale sintetica del viaggio di 10 settimane**, per osservare come Marco è passato dalla rincorsa continua a una maggiore lucidità, stabilità e continuità
- **la sintesi finale del prima, durante e dopo**, con una visione chiara del miglioramento ottenuto, con tanto di dettagli sulle risorse utilizzate del Metodo Realizzati™.

In altre parole, non troverai soltanto dei numeri o dei grafici, ma la fotografia concreta di una trasformazione: quella di una persona che non aveva bisogno di fare di più, ma di **smettere di disperdersi** e iniziare finalmente a costruire con maggiore ordine, presenza e coerenza.



# 1. Lettura del profilo

## - I 7 Pilastri-

### Fragilità principali

Dal test diagnostico è emerso che i pilastri più deboli di Marco all'inizio erano:



#### **Tempo**

viveva in rincorsa e gestiva male le priorità



#### **Obiettivi**

aveva idee e intenzioni, ma non abbastanza chiarezza operativa



#### **Solitudine**

faticava a proteggere spazi mentali puliti per riflettere



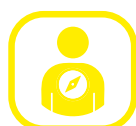
#### **Denaro**

non era in emergenza, ma il rapporto col guadagno era ancora legato all'urgenza



### Punti da migliorare

Mentre i Pilastri già presenti ma non ancora integrati in maniera sistemica sono:



#### **Missione personale**

sentiva che voleva costruire qualcosa di più vero



#### **Comunicazione**

sapeva relazionarsi, ma spesso comunicava sotto pressione



#### **Errori**

iniziava a intuire che il problema non era sbagliare, ma reagire male allo sbaglio



## 2. Radar - I 7 Pilastri

**Scala:** 0–35 per pilastro, come da checkpoint settimanale del Realizzatore™.

**Gestione:** evoluzione della fase iniziale, fase intermedia e fase finale del percorso di 10 settimane.

### Le fasi

#### Fase Iniziale



#### Fase Intermedia



#### Fase Finale



### Il punteggio

Pilastro	Fase iniziale	Fase intermedia	Fase finale
Tempo	14/35	22/35	35/35
Obiettivi	12/35	23/35	35/35
Errori	18/35	24/35	35/35
Missione Personale	19/35	24/35	35/35
Solitudine	16/35	23/35	35/35
Denaro	17/35	21/35	35/35
Comunicazione	21/35	24/35	35/35
<b>Risultato</b>	<b>117/245</b>	<b>161/245</b>	<b>245/245</b>



# 3. Life Check - La ruota della vita

**Scala:** 0–10 per ciascuna area, come nella Ruota della Vita del Realizzatore™. Le 10 aree sono Amicizie, Beni, Denaro, Famiglia, Fede, Lavoro, Nemici, Piaceri, Relazione, Sé.

**Gestione:** evoluzione della fase iniziale, fase intermedia e fase finale del percorso di 10 settimane.

## Le fasi

### Fase Iniziale



### Fase Intermedia



### Fase Finale

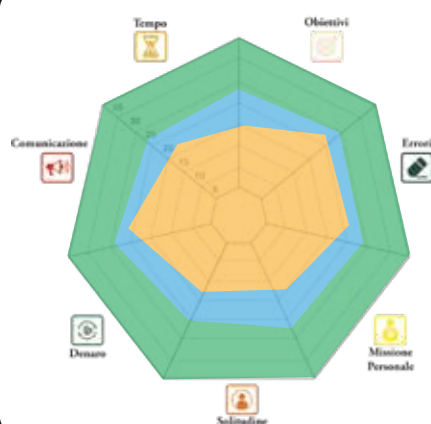


## Il punteggio

Area della vita	Fase iniziale	Fase intermedia	Fase finale
Amicizie	5/10	6/10	7/10
Beni	6/10	6/10	7/10
Denaro	5/10	6/10	7/10
Famiglia	6/10	7/10	7/10
Fede	4/10	5/10	6/10
Lavoro	7/10	7/10	8/10
Nemici	4/10	5/10	6/10
Piaceri	3/10	5/10	7/10
Relazione	6/10	7/10	8/10
Sé	4/10	6/10	8/10



## 4. Le 3 fotografie del percorso



**Nota Pilastri:** il miglioramento più evidente non è stato “nei numeri in sé”, ma nella forma del radar: Marco parte con un profilo molto schiacciato su tempo e obiettivi, poi comincia a riequilibrarsi. Alla fine ha un radar in armonia, cosa che gli permette di gestire al meglio la sua vita in ogni area.



**Nota aree della vita:** quando si lavora bene sui Pilastri, le aree della vita risentono degli effetti benefici. In questo caso, il vero salto non è avvenuto solo nel lavoro e nel denaro. E' avvenuto soprattutto in Piaceri, Sé, Relazione e Amicizie, cioè nelle aree che di solito si svuotano quando una persona vive sempre “in modalità emergenza”.

### Situazione iniziale



Marco è competente, ma mentalmente disperso. Lavora molto, decide spesso in reazione, sente pressione costante e chiude le giornate con la sensazione di aver fatto tanto senza costruire davvero. Il lavoro regge, ma il sistema personale no.

### Situazione intermedia



Marco non è ancora “arrivato”, ma qualcosa cambia in modo netto: inizia a distinguere urgenza da priorità, riduce la reattività, protegge meglio il tempo, osserva i propri automatismi e smette di identificarsi col caos del momento.

### Situazione finale



Marco non corre più a vuoto. Ha definito obiettivi realistici, riesce a sostenerli con maggiore continuità e sente di avere una struttura interiore più stabile. Non vive più il lavoro come una lotta continua contro il tempo, ma come un processo più umano, ordinato e coerente.

## 5. Narrazione del viaggio

Nel Metodo Realizzati™ Marco ha vissuto un percorso trasformativo composto da 3 fasi, sviluppato su una timeline giornaliera di 10 settimane (più una settimana di preparazione che Marco ha affrontato) con micro azioni settate su un impegno di 15 minuti al giorno. Marco ha affrontato 1 tema diverso ogni settimana per mettere alla prova le sue abilità nella gestione e nel miglioramento dei 7 Pilastri al fine di diventare il Mastro Realizzatore della sua vita.

<b>Fase 0</b>			<b>00 - Preparazione</b>
<b>Fase I</b>	Comprensione e accoglienza		<b>01 - Osservazione</b>
			<b>02 - Accettazione</b>
			<b>03 - Semplificazione</b>
<b>Fase II</b>	Allineamento e fiducia		<b>04 - Allineamento</b>
			<b>05 - Consapevolezza</b>
			<b>06 - Fiducia</b>
<b>Fase III</b>	Espressione, visione e integrazione		<b>07 - Azione</b>
			<b>08 - Cura</b>
			<b>09 - Visione</b>
			<b>10 - Integrazione</b>





## SETTIMANA 00 - PREPARAZIONE

Marco si ferma davvero per la prima volta da tempo. Capisce che il problema non è la mancanza di impegno, ma l'assenza di una direzione ordinata. Inizia il percorso con un patto semplice: smettere di rincorrere.



## SETTIMANA 01 - OSSERVAZIONE

Marco si accorge di quanto ogni sua giornata sia guidata dalle interruzioni. Vede che la sua sensazione di stanchezza non dipende solo dal lavoro, ma dalla continua frammentazione mentale.



## SETTIMANA 02 - ACCETTAZIONE

Marco inizia a non giudicarsi per il caos che ha creato. Questo passaggio è decisivo: invece di colpevolizzarsi, comincia a leggere i propri meccanismi con più lucidità, presenza e consapevolezza.



## SETTIMANA 03 - SEMPLIFICAZIONE

Marco taglia il superfluo. Riduce attività aperte, abbassa il rumore di fondo e smette di dire sì a tutto. Per la prima volta sente un piccolo spazio interiore emergere sempre di più.



## SETTIMANA 04 - ALLINEAMENTO

Marco comincia a collegare ciò che fa a ciò che vuole davvero costruire. Definisce meglio le priorità della settimana e dà un nome più concreto ai suoi obiettivi.



## SETTIMANA 05 - CONSAPEVOLEZZA

Marco si rende conto che prima confondeva il movimento con il progresso. Capisce che non basta essere occupato: bisogna essere direzionato.



## SETTIMANA 06 - FIDUCIA

Marco inizia a fidarsi di più del processo. Non pretende risultati immediati, ma nota che sta reagendo meno d'impulso e scegliendo con più stabilità ciò che vuole davvero.



## SETTIMANA 07 - AZIONE

Le azioni di Marco diventano più nette. Meno dispersione, meno multitasking e più esecuzione concreta. Comincia a chiudere meglio quello che apre.



## SETTIMANA 08 - CURA

Marco impara a non costruire contro sé stesso evitando le dinamiche di autosabotaggio. Protegge meglio energia, recupero, ritmi e qualità della presenza. Questo migliora anche le relazioni.



## SETTIMANA 09 - VISIONE

Marco non vede più solo la giornata: vede una traiettoria precisa. Capisce cosa vuole consolidare nel lavoro e quali obiettivi sono davvero suoi. Non si tratta più solo di lavoro ma di vivere una vita più equilibrata.



## SETTIMANA 10 - INTEGRAZIONE

La trasformazione si stabilizza. Marco non è diventato un robot e nemmeno perfetto, ma una persona più centrata, più stabile e più coerente. E questo gli consente finalmente di costruire con continuità.

## CONSOLIDAMENTO

Dopo la settimana 10 Marco ha iniziato la fase di consolidamento in modo da mantenere la rotta e restare centrato come Mastro Realizzatore. Successivamente procederà alla fase di mantenimento.



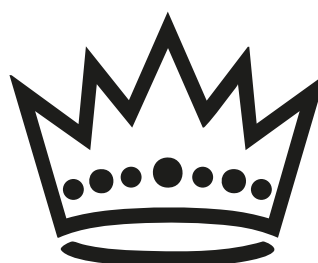
## 6. Il risultato raggiunto da Marco



Il risultato ottenuto da Marco è quello relativo al profilo di **Mastro Realizzatore**.

Al termine del viaggio di 10 settimane Marco ha firmato il suo **Manifesto di impegno personale all'auto-realizzazione** per mantenere fede a sé stesso e al risultato raggiunto.

### Profilo raggiunto: Mastro Realizzatore



Marco ha integrato in maniera armoniosa ogni aspetto relativo ai 7 Pilastri dell'autorealizzazione, quindi ha creato le condizioni ottimali per vivere al meglio il percorso verso la sua autorealizzazione e raggiungere i traguardi che si era prefissato, in modo equilibrato, sano e sostenibile.

Marco ha inoltre ricevuto una serie di linee guida di consolidamento per continuare a percorrere il viaggio verso la sua autorealizzazione mantenendo sempre alto il suo livello da Mastro Realizzatore, oltre a procedere nel restyling del suo business personale.

## 7. Le risorse utilizzate da Marco

**Avendo scelto la versione PRO del Metodo Realizzati™**, durante il viaggio, Marco ha potuto fare riferimento a tutti gli strumenti di supporto dell'ecosistema del metodo. In questo modo Marco è riuscito a massimizzare il risultato ed arrivare a raggiungere il livello di Mastro Realizzatore e cioè il profilo più alto raggiungibile attraverso il Metodo Realizzati™. Di seguito troverai le risorse che compongono l'ecosistema del metodo. Quelle contrassegnate con la spunta in verde sono quelle utilizzate da Marco.



### Planner Realizzatore™ in versione Premium

Il Realizzatore™ è il cuore operativo del metodo che ti permette di gestire in maniera sana, audace e sostenibile il viaggio di 10 settimane attraverso 7 azioni smart giornaliere dedicate ai pilastri dell'autorealizzazione. Domande, checkpoint settimanali, radar di verifica per visualizzare i tuoi progressi, con tanto di autovalutazione finale, profilo personale raggiunto e relativi suggerimenti dedicati per ottenere il meglio da te stesso.



### Le Guide Smart dedicate ai 7 Pilastri dell'autorealizzazione personale

I 7 pilastri: Tempo, Obiettivi, Errori, Missione Personale, Solitudine, Denaro, Comunicazione. Ogni guida, da leggere in meno di 60 minuti, affronta un'area critica con profondità e concretezza, fornendoti suggerimenti, linee guida e azioni pratiche per auto gestirti e vincere in maniera sana e sostenibile le sfide quotidiane nella sfera personale e in quella professionale.



### Focus Sounds

E' una compilation di 70 tra canzoni e mantra progettate per sostenere la tua motivazione e la tua concentrazione durante le 10 settimane del percorso, in modo da stimolare l'energia e il focus mentale.



## Special Bookmark

E' un segnalibro speciale da utilizzare con il planner Realizzatore che ti permette di tenere traccia velocemente dei progressi e della fase in cui ti trovi durante il viaggio delle 10 settimane.



## I PDF di approfondimento sui 7 Pilastri dell'autorealizzazione personale

Sono veri e propri approfondimenti smart mirati per ciascuno dei 7 pilastri, progettati come strumenti di consultazione rapida per permetterti di avere i punti chiave sempre a disposizione durante il viaggio delle 10 settimane.



## Video corso Smart sui 7 Pilastri dell'autorealizzazione

E' un video corso completo composto da 7 lezioni della durata di 40 minuti cadauna, focalizzato sui Pilastri dell'autorealizzazione, perfetto se hai poco tempo ma non vuoi rinunciare a comprendere velocemente tutti i segreti sui 7 Pilastri.



## Pillars Trainer WebApp

E' una serie di 7 mini applicazioni web, ognuna dedicata ad allenare in qualsiasi momento il tuo approccio ai 7 Pilastri, nonché prendere dimestichezza con le nuove routine e abitudini installate durante il viaggio.



## Orión - L'assistente interattivo dedicato pronto a rispondere ad ogni domanda

E' un assistente intelligente sintetico progettato per agire come un vero e proprio mentor digitale durante le 10 settimane del percorso. Le sue funzioni principali sono di supporto e motivazione, analisi personalizzata dei tuoi risultati e guida strategica per correggere la rotta e ottimizzare le tue prestazioni personali in ogni fase del viaggio.



## Continuum - Newsletter di consolidamento

E' la newsletter settimanale inviata per e-mail al termine del viaggio di 10 settimane. Ti estende il supporto per 12 mesi, garantendoti che i risultati ottenuti non vadano perduti. Ti aiuta nel consolidamento a lungo termine e ti fornisce micro-esercizi e promemoria strategici per trasformare i cambiamenti in abitudini durature, andando oltre le prime 10 settimane.



## Games of Mindset

E' un gioco di carte composto da 54 carte ognuna delle quali ti offre l'accesso ad un gioco on line per allenare in maniera pro attiva le tue abilità legate alle gestione dei 7 pilastri dell'autorealizzazione personale e professionale e fornirti feedback in tempo reale per migliorare.



## 12 Mentoring di gruppo mensili

Sono veri e propri appuntamenti di gruppo della durata di 60 minuti con il sottoscritto in diretta live on line dove potrai ricevere delle vere e proprie mini consulenze nel caso di dubbi e incertezze che emergono sia durante le 10 settimane sia nella fase di consolidamento.



## Realizzatore™ Web App

E' la versione digitale e interattiva del planner Realizzatore™, accessibile da qualsiasi dispositivo (fisso o mobile). Ti permette di continuare la pratica del metodo "a vita" in fase di mantenimento, senza la necessità di riacquistare periodicamente nuovi planner cartacei.



## 48 Business Mentoring individuali settimanali

Sono veri e propri appuntamenti individuali della durata di 60 minuti con il sottoscritto in diretta live on line dove vieni guidato nella progettazione o nel restyling del tuo modello di business personale fino alla fase di lancio sul mercato.



## 8. Considerazioni finali

### Situazione pre viaggio

Prima di iniziare il viaggio con il Metodo Realizzati™, Marco aveva tanto lavoro, poca direzione, urgenza continua e una sensazione costante di non costruire davvero qualcosa di solido.

### Situazione durante il viaggio

Durante il viaggio con il Metodo Realizzati™, Marco si è focalizzato su osservazione, alleggerimento, ordine e riconnessione con le sue priorità reali.

### Situazione post viaggio

Dopo il viaggio con il Metodo Realizzati™ Marco ha ottenuto maggiore lucidità, ha configurato obiettivi più concreti, oltre ad aver acquisito più equilibrio nella gestione dei 7 Pilastri con il miglioramento progressivo nelle 10 aree della vita.

### In sintesi

Marco non aveva bisogno di fare di più. Aveva bisogno di smettere di disperdersi.

In 10 settimane ha trasformato urgenza e confusione in maggiore chiarezza, continuità e stabilità personale e professionale.

In fase di consolidamento ha mantenuto la rotta ed ha rafforzato il suo modello di business personale rendendolo più sano, sostenibile e più ritagliato sulla sua essenza.



*Vuoi costruire un modello di successo sano e sostenibile  
che ti rappresenta davvero... ma senza perdere te stesso?*



*Il Metodo Realizzati™ ti aiuta a rafforzare i 7 pilastri  
della tua auto-realizzazione personale e professionale,  
con micro-impegni guidati in soli 15 minuti al giorno!*

**WWW.METODOREALIZZATI.IT**

scopri le 3 versioni disponibili del Metodo Realizzati™

**a partire da 590,00€**



Se al termine della quinta settimana ti accorgi che Metodo Realizzati™ non rispecchia ciò che ti è stato presentato nei materiali informativi, potrai richiedere il rimborso completo secondo le condizioni indicate.

Niente giochi strani. Niente percorsi inutilmente complicati. Niente trappole.

Per me conta una cosa semplice: che tu senta di aver fatto una scelta giusta, libera e consapevole.

Non mi interessa trattenere persone insoddisfatte. Mi interessa aiutare persone davvero allineate a questo viaggio.



*Niké*



©Nicola Bandoni - Tutti i contenuti di questo documento sono di proprietà del titolare dei diritti.  
Vietata la copia, la condivisione e la divulgazione senza espressa autorizzazione del titolare dei diritti.  
Titolare dei diritti è Nicola Bandoni - [www.nicolabandoni.it](http://www.nicolabandoni.it)