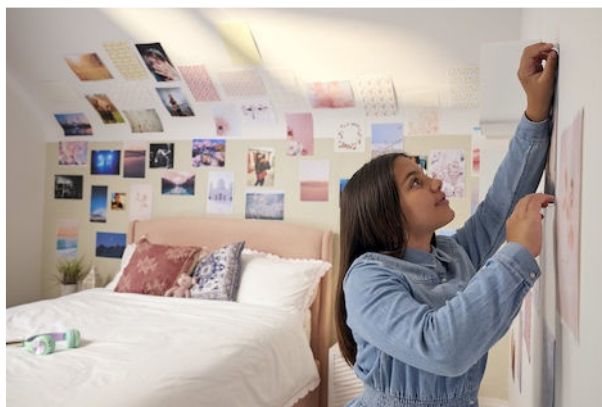


**Le 7 regole per cominciare l'anno con la giusta concentrazione.**

**Programmi, messaggi motivazionali, piani di azione:  
se li stampi ti aiutano a raggiungere gli obiettivi prefissati.**

*La nuova indagine Epson rivela che stampare messaggi motivazionali o immagini che indicano una progressione sul raggiungimento di quanto ci siamo prefissi, aiuta a mantenere la concentrazione sull'obiettivo da raggiungere.*

Cinisello Balsamo, 13 dicembre 2023 – Secondo quanto evidenziato dal nuovo studio di Epson, il **62% degli intervistati italiani** (in linea con il 60% europeo) con un obiettivo di fitness, ma vale per molti altri propositi, ritiene che un'immagine stampata o un messaggio motivazionale su carta sia più efficace rispetto alla stessa immagine o allo stesso messaggio visualizzati su un'applicazione o su un dispositivo digitale.



Il report analizza l'evoluzione delle abitudini di stampa delle persone e ha preso in considerazione i numerosi vantaggi delle immagini stampate, da cui è emerso che il 31% degli appassionati italiani di fitness (contro il 46% di quelli europei) ritiene che una foto o un messaggio motivazionale li aiuti a concentrarsi sugli obiettivi di salute.

È interessante notare inoltre come gli **under 25 siano più propensi a stampare una foto relativa al proprio obiettivo**, con il 29,5% degli intervistati italiani (il 32% europei) che afferma di averne una rispetto a solo l'11% (il 12% europeo) degli over 60. In generale, il 37% (il 41% europeo) afferma che è più difficile ignorare una nota o un messaggio stampato rispetto a un promemoria sul telefono, **mentre il 40% (il 37% europeo) ritiene che la stampa di un'immagine relativa all'obiettivo da conseguire sia più efficace e rimanga impressa più a lungo nella memoria**: il 18% (il 19% europeo) sostiene infatti che le notifiche sul telefono si perdano tra le altre.

## **La lettura della ricerca secondo la psicologia.**

Leanne Hall, psicologa clinica ed health coach, afferma che stampare l'immagine dei propri obiettivi o della visione della vita aiuta a mantenere la concentrazione su di essi.

"Stampare l'immagine dell'obiettivo che vogliamo raggiungere – ha precisato Hall – contribuisce non solo ad aumentare la responsabilità, ma anche il senso di soddisfazione e di conquista. Spuntare una casella o barrare un giorno appena trascorso ci ricorda visivamente che siamo sempre più vicini alla meta. Per un risultato ancora più efficace e per non perdere la concentrazione, è meglio appendere foto o messaggi motivazionali del nostro obiettivo in un luogo dove anche gli altri possano vedere i progressi compiuti. Per questo motivo, suggerisco sempre di metterli sul frigo. Fare affidamento solo su promemoria o note sul telefono non basta: le notifiche infatti possono essere cancellate o disattivate facilmente, mentre è più difficile strappare un elenco cartaceo. Una scheda o una tabella stampata rimane impressa nella memoria più a lungo: non dobbiamo cercarla sul nostro smartphone, quindi è più efficace e immediata quando abbiamo bisogno di ulteriore motivazione".

## **Le 7 regole per raggiungere gli obiettivi.**

Leanne Hall elenca **sette suggerimenti per conseguire più rapidamente un obiettivo** o raggiungere la propria ambizione:

1. Definisci innanzitutto l'obiettivo che desideri conseguire; stampa quindi alcune immagini che ti aiutino a ricordare perché lo stai facendo.
2. Esegui ricerche e rivolgiti agli esperti. Sapere è potere: più informazioni raccogli, maggiore sarà la consapevolezza e la probabilità di raggiungere l'obiettivo prefissato.
3. Rivedi regolarmente il tuo obiettivo e adattati di conseguenza. La vita è imprevedibile e gli obiettivi devono quindi essere flessibili. La vita a volte ci mette davanti ad alcune difficoltà: sii pronto a superarle.
4. Condividi i tuoi obiettivi e le tue ambizioni con gli altri. La condivisione, infatti, aumenta le possibilità di successo e consente di creare nuove connessioni e relazioni sociali.
5. Concediti regolarmente un premio che ti aiuti a non perdere la motivazione.
6. Sii compassionevole nei tuoi confronti. Spesso le persone si arrendono perché accettano solo posizioni estreme: tutto o niente. Non raggiungere un obiettivo non è un fallimento, ma un'opportunità per imparare.

7. Da sola, la motivazione non basta: potrebbe infatti affievolirsi nel tempo. Quando la motivazione svanisce, dovrai raccogliere tutte le tue forze e prenderti il tempo necessario per rivalutare il tuo percorso.

La ricerca ha inoltre approfondito la nostra relazione con le immagini "fisiche", scoprendo **che guardare foto stampate ha un effetto positivo sul benessere**. Alla domanda su come si senta guardando foto stampate, il 66% delle persone (82% in Europa) ha dichiarato di provare felicità, il 41% nostalgia (55% in Europa), il 37% orgoglio (55% in Europa) e il 36% emozione (41% in Europa).

### **Il ruolo della stampa: un aiuto per il raggiungimento degli obiettivi.**

"È interessante notare – ha dichiarato Massimiliano Carvelli, Head of Sales Consumer and Channel di Epson Italia – come l'immagine stampata con l'obiettivo che vogliamo raggiungere ci renda più consapevoli. Tuttavia, per alcune persone il costo delle cartucce di inchiostro è un problema, così come la loro sostituzione, spesso considerata un fastidio. Per questo motivo si stampa sempre di meno e ci si affida ai metodi digitali per mantenere alta la motivazione. Grazie alle stampanti Epson EcoTank, il quantitativo di inchiostro contenuto nei flaconi consente di stampare fino a tre anni<sup>1</sup>, risparmiando fino al 90% sui costi dell'inchiostro<sup>2</sup>. Quindi, che si voglia creare una scheda o una tabella per la pianificazione settimanale dei pasti oppure stampare una foto motivazionale, raggiungere l'obiettivo non è mai stato così facile".

La ricerca Epson è stata svolta nell'ambito di una nuova campagna che vede protagonista il campione Usain Bolt in qualità di brand ambassador per l'Europa.

Per ispirare le persone a conseguire gli obiettivi, l'azienda ha creato una serie di template stampabili e disponibili gratuitamente sul sito Epson nella sezione "Creative Corner" ([https://creativecorner.epson.eu/it\\_IT/](https://creativecorner.epson.eu/it_IT/)). Qui sono presenti numerose risorse, dai modelli per impostare la propria vision alle tabelle per tenere traccia della distanza percorsa a piedi, in bici o a nuoto, nonché pianificazioni per gli obiettivi di sostenibilità ambientale.

"Stampare le foto dei miei obiettivi – ha dichiarato Bolt – mi aiuta a rimanere in pista così come sognare in grande è la chiave per perseguirli, qualsiasi sia la loro portata. Sono

davvero felice di poter prendere parte a questa campagna per dare a tutti la possibilità di realizzare gli obiettivi, dimostrando l'importanza di un'immagine o di una frase motivazionale stampata ai fini del loro conseguimento".

Fonte: studio condotto a giugno 2023 da Prospectus Global su 11.000 persone in 11 Paesi europei.

<sup>1</sup> In base a un volume di stampa di 100 pagine A4 al mese e al rendimento più basso ottenuto con il set di inchiostri incluso. Esclusi modelli fotografici e per l'ufficio.

<sup>2</sup> Risparmio medio sul costo pagina e numero medio di cartucce inkjet richieste per stampare lo stesso numero di pagine possibile con i flaconi di inchiostro EcoTank 102 e 104, in base ai calcoli di Epson. Confronto tra il rendimento medio (stampe A4 in conformità allo standard ISO/IEC 24712) dei flaconi di inchiostro EcoTank 102 e 104 e dei materiali di consumo originali (IDC Hardcopy Peripherals Consumables Tracker per le spedizioni 2021 pubblicato nel primo trimestre 2022) utilizzati dalle 30 stampanti inkjet con cartucce in formato A4 più vendute in Francia, Germania, Italia, Regno Unito e Spagna (IDC Quarterly Hardcopy Peripherals Tracker per le spedizioni 2021 pubblicato nel secondo trimestre 2022).

### Gruppo Epson

Epson è leader mondiale nel settore tecnologico e si impegna a cooperare per generare sostenibilità e per contribuire in modo positivo alle comunità facendo leva sulle proprie tecnologie efficienti, compatte e di precisione e sulle tecnologie digitali per mettere in contatto persone, cose e informazioni. L'azienda si concentra sullo sviluppo di soluzioni utili alla società attraverso innovazioni nella stampa a casa e in ufficio, nella stampa commerciale e industriale, nella produzione, nella grafica e nello stile di vita. Epson ha l'obiettivo di diventare carbon-negative ed eliminare l'uso di risorse naturali esauribili, come petrolio e metallo, entro il 2050. Guidato da Seiko Epson Corporation con sede in Giappone, il Gruppo Epson genera un fatturato annuo di circa 1.000 miliardi di Yen (circa 7,5 miliardi di euro). <https://corporate.epson/en/>

### Environmental Vision 2050

<http://eco.epson.com/>

Per ulteriori informazioni:

#### Epson Italia

**Silvia Carena – PR & Social Media Manager**

tel. 02.66.03.21

[silvia\\_carena@epson.it](mailto:silvia_carena@epson.it)

Via Viganò De Vizzi, 93/95

Cinisello Balsamo (MI)

[www.epson.it](http://www.epson.it)

#### Attitudo - Giuseppe Turri

*Ufficio stampa per Epson Italia*

*Corporate e Prodotti IT*

tel. 0362.17.87.591 - 335.73.90.945

[giuseppe.turri@attitudo.it](mailto:giuseppe.turri@attitudo.it)

Corso Italia 54

Bovisio Masciago (MB)

[www.attitudo.it](http://www.attitudo.it)