

ETTORE AMATO

PRENDI IN MANO LA TUA VITA!



11 PASSI PER RAGGIUNGERE I TUOI OBIETTIVI



AMOREMALEUCATO®

Ettore Amato

Prendi in mano la tua vita!

11 passi per raggiungere i tuoi obiettivi

Tutti i diritti riservati

Note Informative

Le strategie e le tecniche riportate in questo libro sono frutto di anni di studio, impegno e osservazione dei meccanismi che regolano e dirigono la motivazione e la capacità di auto osservazione.

Questo libro è solo il primo passo verso la consapevolezza delle strategie che ti portano a cambiare la tua vita e raggiungere la tua felicità.

Il libro ha esclusivamente scopo formativo e non sostituisce in alcun modo la frequenza di corsi e/o percorsi specifici AmoreMaleducato® atti a migliorare le capacità di comprendere i meccanismi decisionali e motivazionali che possono facilitare il raggiungimento dei propri obiettivi.

Note di Copyright

Prima di fare qualunque cosa con questo eBook leggi quello che voglio dirti.

Se vuoi, puoi dare a chi ti sta a cuore l'opportunità di ricevere queste informazioni e REGALARE questo eBook, non posso in alcuna maniera controllare quello che ne fai.

Ricorda però che le cose regalate con troppa facilità non stimoleranno la persona a leggere questo libro e quindi non cambierà il suo modo di vedere l'amore.

Se pensi che queste pagine possano essere utili a qualcuno per aiutarlo a migliorare il suo rapporto con l'amore, invita la persona a scaricare da sola questo eBook e magari dopo averlo letto, par-

latene e riflettete insieme in modo da ottenere risultati ancora maggiori.

Attenzione, puoi fare molte cose con questo eBook, ma non puoi venderlo, modificarlo o utilizzare parti di esso per scopi commerciali che non siano stati espressamente autorizzati dall'autore per iscritto, quindi da me.

Le frasi sono tutte create, pensate e spiegate da me. Se vuoi utilizzarle in blog, siti internet, articoli informativi gratuiti o diffonderle in qualunque altra forma digitale o cartacea, puoi farlo senza modificare o alterarne i contenuti.

Ti chiedo solo di citare l'autore e la fonte. Questo eBook parla d'amore e appropriarti di pensieri che non sono i tuoi, implica invece una mancanza di amore.

**Ogni abuso sarà perseguito secondo i termini di Legge,
anche se Sempre con Amore.**

SOMMARIO

INTRODUZIONE	7
LA STRATEGIA DEI PICCOLI PASSI	11
- La vita è un insieme di puntini	11
- Esercizio	15
IL TEMPO	16
- Esercizio	25
LE LEVE DEL PIACERE E DEL DOLORE	26
- Sei una persona che vuole raggiungere il piacere	33
- Sei una persona che vuole fuggire dal dolore	36
ESSERE O NON ESSERE	40
- Il cambio di paradigma	43
- Esercizio	47
IL SUCCESSO	48
- La storia di Luca	55
GLI OBIETTIVI	60
GLI UNDICI PASSI	70
1. Concentrati su un obiettivo alla volta	71
2. Il tuo obiettivo deve essere preciso	73
3. Definisci una scadenza precisa	80
4. Crea dei mini obiettivi per ogni obiettivo principale	83
5. Ricorda i tuoi casi di successo e cosa ti ha motivato	86

6. Evita le persone che ti scoraggiano	89
7. Condividi i tuoi sogni con le persone che stimi	93
8. Vivi il tuo successo	95
9. Scegli dei modelli da seguire	100
10. Devi essere consapevole dei momenti "no"	105
11. Il tuo obiettivo deve essere "ecologico"	109
PASSA ALL'AZIONE	113
ESERCIZIO FINALE	118
C'E' SEMPRE DA RINGRAZIARE	119
AUTORE	121

Introduzione

Siamo tutti dei sognatori!

Io da bambino sognavo di continuo ad occhi aperti e ancora oggi che sono passati un po' di anni continuo a farlo ogni giorno.

Essere dei sognatori, però, per molti ha un significato di persona poco consistente, persona che non ha i "*piedi per terra*".

Per molti c'è uno scontro costante nella vita: **il sogno contrapposto alla realtà.**

Eppure le cose più belle e fantastiche nella storia dell'umanità nascono proprio da un "*sogno*".

Per ogni impresa, scoperta e successo, l'uomo è sempre partito da un grande sogno e spesso questi sognatori sono stati insultati, infangati e derisi dalla società.

I grandi uomini, quelli che hanno realizzato opere magnifiche, compiuto viaggi ed imprese straordinarie, costruito imperi e fondato civiltà, quelli che hanno viaggiato e scoperto nuove terre e quelli che hanno fatto rivoluzioni o che semplicemente hanno trasformato la propria vita prendendone in mano le redini, sono tutti partiti da un sogno che hanno trasformato in realtà.

Il "*non è possibile*" rimane valido solo fino a quando qualcuno non lo rende possibile.

Per far accadere qualunque cosa però prima bisogna sognarla e poi fare in modo che questo sogno diventi un vero obiettivo.

Quando ho iniziato a scrivere questo libro, alcuni amici mi hanno fatto questa domanda "Ettore, perché un libro sugli obiettivi?"

Il motivo è molto semplice!

Da quando siamo bambini sentiamo ogni giorno parlare di obiettivi.

Da sempre ti dicono che nella vita è importante avere degli obiettivi chiari e che devi sapere cosa vuoi.

Ancora oggi continuano a dirti che devi impegnarti per realizzare i tuoi sogni, ma quanti ti hanno detto o spiegato come fare?

Quanti ti dicono seriamente come concretizzare i tuoi obiettivi e trasportarli dalla sfera delle intenzioni a quella dell'azione?

Quanti ti dicono come trasformare veramente i tuoi sogni in realtà?

E' capitato a tutti di volere fare qualcosa di nuovo, di voler perdere peso e cambiare lavoro o di voler vivere una vita diversa, più serena, più in linea con le nostre aspettative.

Tutti vogliamo essere più felici in amore o smettere di fumare, ma quanti di noi poi veramente agiscono per realizzare il sogno?

Quante volte ti sei detto "*da domani inizio...*" e poi? Quel domani non è mai arrivato.

Quante volte ti sei iscritto in palestra, hai comprato la tuta, la borsa, le scarpe da ginnastica ed hai pagato perfino un anno di abbonamento per essere certo di andare.

Poi dopo qualche settimana, se non addirittura qualche giorno, passata l'euforia iniziale hai trovato le scuse più assurde per convincerti di non poter più frequentare.

I buoni propositi, quelli da fine anno, quelli "inizio da lunedì", quelli da "domani smetto" non funzionano quasi mai.

Hanno vita breve e fanno solo tanto fumo e poco arrosto.

Partiamo spesso a razzo e poi una volta esaurita la carica iniziale, piano piano tendiamo a spegnerci e a ricadere sulla terra.

Quindi, perché un libro sugli obiettivi?

Nel mio lavoro, incontro ogni giorno molte persone e tutte hanno un sogno o un obiettivo che vogliono realizzare, ma la difficoltà maggiore è proprio quella di **riuscire a essere costanti**.

In moltissimi iniziano qualcosa, in molti abbandonano alle prime difficoltà e in pochi realizzano veramente i propri sogni.

Magari anche tu che ora stai leggendo questo libro starai ripensando a tutte le volte che è ti è capitato.

Eri certo di fare qualcosa, sentivi la necessità di farlo e poi hai lasciato perdere, hai trovato mille motivi validi per non andare avanti.

Eppure questi "validi motivi" la maggior parte delle volte sono solo paure, scuse ed alibi per non agire.

Rinunciare ai propri sogni nella vita è come avere una barca con vele, alberi, remi e lasciare che sia preda dei venti e delle correnti, senza avere ben chiara la rotta da seguire.

Allo stesso modo avere dei sogni e degli obiettivi, sapere dove vorresti condurre la tua nave, ma non saper tracciare la rotta o governare la nave della tua vita è ancora peggio, perché vivrai frustrato e infelice.

Una delle mie citazioni preferite di Kahlil Gibran dice *“Preferisco essere un sognatore fra i più umili, immaginando quel che verrà, piuttosto che essere signore tra coloro che non hanno sogni e desideri.”*

Ho scritto questo libro per darti delle strategie semplici, valide ed efficaci per iniziare a muovere i primi passi verso la direzione che desideri.

Naturalmente come ripeto sempre è fondamentale mettere in pratica ogni giorno della tua vita quello che leggerai

Puoi farlo da subito con gli esercizi che troverai alla fine di alcuni capitoli.

La scelta come sempre è TUA!

I Have a Dream.... e tu?

LA STRATEGIA DEI PICCOLI PASSI

“Non ti chiedo miracoli o visioni, ma la forza di affrontare il quotidiano. Insegnami l’arte dei piccoli passi.”

Antoine de Saint-Exupery

Quando si pensa ad un obiettivo, molti si scoraggiano e non iniziano perché credono che dovranno compiere delle azioni troppo grandi, faticose o al di sopra delle proprie possibilità.

Chiariamo subito che non è così!

Se vuoi raggiungere qualunque obiettivo dimentica per sempre le azioni spropositate ed esagerate.

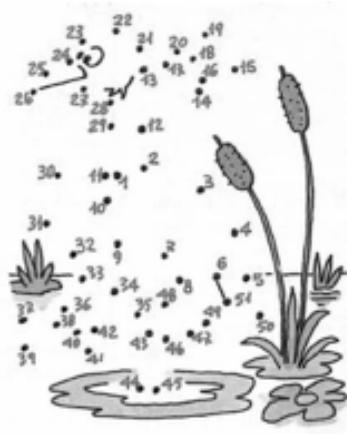
Ogni viaggio anche il più lungo inizia sempre da un piccolo passo e aggiungo che, anche se percorri diecimila chilometri, li avrai sempre fatti un passo alla volta.

Quindi partiamo anche noi dal **primo piccolo passo** e da una visione diversa della vita.

La vita è un insieme di puntini.

Hai presente quei giochi delle riviste di enigmistica nei quali per visualizzare un’immagine bisogna unire tutti i puntini numerati?

Qui sotto trovi un’immagine per spiegare cosa intendo.



Nella vita accade più o meno la stessa cosa.

Ogni nostra azione, anche piccolissima, se ripetuta per lungo tempo o unita ad altre può portare grandi risultati.

Naturalmente questi risultati possono essere positivi o negativi.

Facciamo un piccolo esempio: vuoi camminare di più ma pensi di non avere tempo o non hai voglia di fare troppa fatica.

Se iniziassi ogni giorno a percorrere cento metri in più a piedi, in una settimana avresti fatto settecento metri in più ed in un mese avresti coperto la distanza notevole di tre chilometri.

Pesa che in un anno avresti percorso quasi quaranta chilometri in più a piedi.

Notevole vero? Eppure parliamo di soli cento metri al giorno, ripetuti tutti i giorni.

Allo stesso modo se ogni giorno prendi tre caffè con un bustina di zucchero da sette grammi, a fine giornata avrai ingerito circa venti grammi di zucchero con sessanta calorie e in una settimana avrai mandato giù circa centoquaranta grammi di zucchero e quattrocento calorie.

In un mese avrai messo nel tuo corpo seicento grammi di zucchero e milleseicento calorie e in un anno avrai mangiato quasi sette chili di zucchero con ventimila calorie.

Eppure sei partito da una semplice e piccola bustina di zucchero!

Non te ne rendi conto, ma sono proprio le piccole azioni ripetute nel tempo che producono molto spesso i risultati più grandi sia in positivo che in negativo.

Metri che diventano chilometri, grammi che si trasformano in chili, pagine che si trasformano in libri, pensieri e azioni che si trasformano in una vita felice o in una infelice.

Iniziare a cambiare i tuoi processi mentali e a vedere le cose in maniera diversa è il **primo piccolo passo** da compiere per metterti sulla strada giusta.

Il problema è che abbiamo installato nella nostra mente un programma dannoso che ci impedisce di essere felici e realizzare i nostri sogni.

Pensiamo che per raggiungere qualunque obiettivo si debba fare fatica, compiere enormi sacrifici o chissà quali imprese titaniche, mentre basterebbe avere un metodo chiaro e darsi dei piccoli obiettivi giornalieri, per ottenere nel lungo periodo risultati impressionanti.

Altra scusa che sento spesso e sempre supportata da motivi validissimi, è la mancanza di tempo.

Certo, il tempo è importante, ma ancora più importante è come lo impieghi questo tempo.

Riflettici! Quante volte ti perdi in molte attività che sono completamente inutili o poco funzionali al raggiungimento dei tuoi obiettivi, come guardare il telefono per ore o quei programmi demenziali che fanno in tv?

Di questo però parleremo nel prossimo capitolo. Per ora mi basta che tu inizi a riflettere.

Naturalmente non ti sto dicendo che non devi mai prenderti dei momenti di pausa, ma devi imparare a capire quando è il caso di dedicarsi a qualcosa di più produttivo.

Molte persone, ad esempio per raggiungere i propri obiettivi siano essi personali o professionali, dovrebbero aumentare le proprie competenze e quindi frequentare corsi, studiare e documentarsi.

La motivazione che sento sempre più spesso è legata proprio alla mancanza di tempo.

Ora ti chiedo di fare il conto di quanti libri leggeresti in un anno se decidessi, ad esempio come micro obiettivo, di leggere dieci minuti al giorno o solo cinque pagine di un libro ogni giorno.

Se impiegassi in maniera intelligente e proficua semplicemente pochi minuti della tua giornata, quante pagine leggeresti in un mese?

Leggendo solo cinque pagine al mese leggeresti centocinquanta pagine ogni mese. Un libro intero!

Positivamente spaventoso vero?

Potrei farti ancora moltissimi esempi, ma sono certo che hai capito il senso di quello che voglio dirti.

Nella prossima pagina troverai un esercizio per mettere subito in pratica quello che ci siamo detti.

ESERCIZIO:

Adesso ti chiedo di fare un piccolo esercizio e mi raccomando non rimandare, altrimenti rischi di non farlo più:

- Scrivi un elenco di almeno 5 piccole azioni che se ripetute costantemente porterebbero benefici nella tua vita
- Scrivi i benefici che ti porterebbero nel medio/lungo termine
- Una volta finito scegli le 3 che porterebbero i maggiori benefici
- Scegli quella che inizierai da subito
- **INIZIA ADESSO!**

IL TEMPO

"La gente comune pensa soltanto a passare il tempo, chi ha ingegno a renderlo utile."

Arthur Schopenhauer

Una nave spaziale extraterrestre è appena atterrata sul nostro pianeta!

Sono tutti in agitazione perché bisogna comunicare con gli alieni che tra poco usciranno dalla loro astronave.

Tu sei il massimo esperto della lingua italiana e il governo ti contatta e ti chiede di spiegare ai visitatori alieni alcuni concetti astratti di cui loro non hanno conoscenza.

Come spiegheresti concetti come amore, amicizia o tempo?

Proviamo proprio a spiegare il tempo: che definizione daresti di tempo?

Come spiegheresti questa parola e tutti i concetti che ci sono dietro ad un visitatore di un altro pianeta che non ne sa nulla?

Ci hai pensato? Sapresti spiegare in maniera semplice questo concetto in modo da far comprendere il significato di tempo anche ad un bimbo di cinque anni?

Fermati un attimo e provaci per qualche secondo...

Difficile vero?

Sant'Agostino diceva "io nella mia mente so bene che cos'è il tempo, ma quando me lo chiedono non riesco a spiegarlo".

Per il nostro argomento non ci interessa molto capire cosa sia il *Tempo*, tanto ognuno ne potrebbe dare una definizione diversa.

Un fisico, ad esempio ne darebbe una spiegazione, un archeologo sicuramente un'altra, un geologo ancora un'altra, mentre un filosofo arriverebbe a dire probabilmente che il tempo non esiste, che è solo la nostra percezione dello scorrere degli eventi.

Tutto questo, per quanto possa essere affascinante, non ci sarebbe utile a comprendere quanto sia importante l'uso del tempo in relazione ai nostri obiettivi.

Per ora è importante che tu comprenda che molto spesso concetti che ti sembrano chiarissimi come l'amore, la fiducia o il tempo, in realtà sono molto più complessi da spiegare di quello che pensi.

Adesso cambiamo prospettiva e invece di spiegare che cosa sia il tempo, proviamo a capire invece quanto sia importante imparare ad utilizzare bene il tuo tempo.

Sentiamo sempre più spesso frasi del tipo "*non ho tempo... Sono sempre di fretta... Avrei bisogno di più tempo... Dovrei organizzare meglio la mia giornata, ma non ho mai tempo...*"

Viviamo in un paradosso costante: **abbiamo bisogno di più tempo per trovare il tempo di organizzare bene il nostro tempo.**

Il problema però non è quello di avere più tempo, perché nella vita tutti abbiamo lo stesso numero di ore, minuti e secondi in una giornata e non importa se siamo degli umili contadini nel paese più sperduto del mondo o il più ricco dei magnati.

Il vero problema è che non diamo valore al nostro tempo

Voglio farti una domanda e ti chiedo di rispondere con sincerità, quindi riflettici bene e senza fretta.

Prenditi tutto il tempo che ti serve.

Come utilizzeresti il tuo tempo se fosse paragonato ai soldi?

Se ogni cosa che acquisti ti togliesse ore e minuti di vita invece di moneta, come utilizzeresti il tuo tempo?

E soprattutto che valore daresti ad ogni secondo della tua giornata?

Si lo so, le domande sono tre, ma tu concentrati sulle risposte.

Facciamo un esempio per chiarirti le idee: se tu andassi al bar a prendere un caffè e invece che pagarlo un euro ti togliessero sessanta secondi di vita, quanti caffè berresti al giorno?

Se ogni volta che fai benzina ti togliessero un'ora di vita, viaggeresti di più con i mezzi pubblici per risparmiare minuti preziosi?

Se dovessi pagare i vari abbonamenti televisivi con ore della tua vita, veramente continueresti a guardare tutti i programmi che guardi adesso?

In ognuno di questi casi daresti più importanza al tuo tempo o continueresti a sprecarlo sapendo che stai accorciando la tua vita?

Il problema è proprio questo: il tempo non viene concepito come un bene prezioso, perché è qualcosa che abbiamo senza dover fare nulla.

I giorni, le ore i minuti sono lì a disposizione di ognuno di noi.

Il tempo apparentemente non costa nulla e non devi fare nessuna fatica per guadagnarlo o utilizzarlo.

Non dai nessun valore al tuo tempo eppure è la cosa più di valore che esista al mondo.

A volte durante i seminari dal vivo chiedo ai partecipanti se preferirebbero darmi cento euro oppure perdere un'ora del loro tempo.

Gli chiedo se preferirebbero spostare magicamente l'orologio un'ora avanti e vedere volatilizzare in un attimo sessanta minuti delle loro oppure regalare cento euro dei propri soldi.

La scelta è soldi contro tempo. Tu cosa preferiresti darmi?

Non mi meraviglio mai quando la maggior parte di loro preferisce perdere il proprio tempo, farlo svanire per sempre, piuttosto che regalare cento euro.

Eppure i soldi possono essere sostituiti con altri soldi, possono essere guadagnati nuovamente, mentre il tempo no.

Un'ora, un minuto o anche solo un secondo della tua vita non potrai mai più riaverlo indietro.

Te lo ripeto: il tempo è la risorsa più preziosa che esista al mondo e che possiedi.

Una volta speso non è più possibile riaverlo in alcun modo.

Purtroppo, ci si accorge di questa verità soltanto quando è troppo tardi.

Ce ne accorgiamo sempre quando non si può fare più nulla per recuperarlo e allora iniziamo con le frasi fatte che non servono più a niente: "ah se potessi tornare indietro...", "ahhhh se avessi di nuovo vent'anni..."

Quindi non è importante quante ore hai a disposizione nell'arco della tua giornata, ma è fondamentale il modo in cui utilizzi il tuo tempo.

Se vuoi raggiungere i tuoi obiettivi devi imparare ad utilizzare il tuo tempo nella maniera migliore

Naturalmente l'obiezione più comune che a questo punto mi viene fatta è quella di non avere tempo per aggiungere altre cose nella nostra giornata.

Il segreto è che non devi aggiungere nulla alla tua giornata, ma devi semplicemente togliere ed eliminare quelle attività che non sono produttive e che ti allontanano dai tuoi obiettivi.

Siamo tutti bravissimi a creare attività inutili e a caricarci di cose che non sono né necessarie né utili alla nostra vita e alla nostra felicità.

Riempiamo le giornate di cose che occupano la nostra vita senza portarci alcun vantaggio e siamo ancora più bravi a trovare un mare di giustificazioni al perché lo facciamo.

Ci dedichiamo a lavori e attività che non sono realmente importanti e lo facciamo molto spesso per evitare di fare cose che implicano uno sforzo.

Abbiamo paura di creare nuove abitudini e abbandonare le nostre certezze e sicurezza anche se non ci rendono felici.

Fino a quando spenderai male il tuo tempo continuerai a credere di non avere spazio per tutte quelle azioni che possono fare la differenza nella tua vita ed aiutarti a realizzare i tuoi sogni.

Voglio darti un piccolo e semplice esercizio mentale: ogni volta che stai svolgendo un'attività chiediti se pagheresti qualcuno per fare al posto tuo quello che stai facendo in quel momento.

Ad esempio, daresti dei soldi a qualcuno per passare ore su Facebook o su internet a cazzeggiare?

Pagheresti qualcuno per trascorrere ore a guardare la tv o ad oziare nel letto o sul divano?

Daresti dei soldi ad una persona per trascorrere del tempo al telefono a fare pettegolezzi o criticare qualcuno?

Insomma, ogni volta che durante la tua giornata stai facendo una qualunque attività, valuta se sia qualcosa di valore o meno.

Chiediti sempre se scambieresti quel tempo con del denaro

Pagheresti, invece, qualcuno che dopo aver letto un libro intero ti spiegasse come guadagnare più soldi per poter realizzare il tuo sogno di...?

Daresti dei soldi ad una persona che andasse in palestra ad allenarsi al posto tuo, ma saresti tu a dimagrire e avere un fisico scolpito?

Pagheresti qualcuno che imparasse come comunicare meglio con il partner o che frequentasse seminari per capire come vivere meglio la relazione ed essere felice, ma tutta questa conoscenza tornerebbe a tuo vantaggio?

Penso proprio di sì!

Purtroppo per te ci sono cose che non puoi comprare solo con i soldi, ma devi spendere anche il tuo tempo.

Una frase di Jim Rohn, che a me piace particolarmente, afferma che nessuno nella vita *“può fare le flessioni al posto tuo”*.

Invece sempre più persone aspettano e pretendono che qualcuno faccia il lavoro duro e le *“flessioni”* al posto loro.

Sempre più persone aspettano immobili a lamentarsi e ad aspettare che accada qualcosa di magico o miracoloso che cambi le loro vite.

Questo è il motivo principale per cui le persone continuano a vivere infelici e non ottengono quello che vogliono.

Un altro motivo importante che ti impedisce di realizzare i tuoi sogni sono *“le strategie”* che metti in campo quando hai l'impulso di cambiare quello che non ti piace.

Sei sempre animato da ottime intenzioni, ma gli obiettivi sono tutta un'altra cosa.

Quante volte hai detto che da Lunedì, da inizio anno o da domani le cose sarebbero cambiate ed hai iniziato a fantasticare sul tuo futuro

Allora spinto dal desiderio di cambiare hai iniziato a chiedere a qualcuno di mostrarti come si fanno le flessioni, oppure hai cercato qualcuno che ti motivasse nel fare le flessioni o ancora che facesse le flessioni con te.

Hai parlato con persone del tuo desiderio di fare flessioni o di partecipare a seminari e corsi che spiegano i vantaggi di fare le flessioni.

Hai acquistato libri che parlano di flessioni ed hai parlato con i tuoi amici di come cambia la vita facendo le flessioni.

In tutto questo però la domanda che mi viene da fare è:

ma quando inizi a farle queste flessioni?

Stai facendo di tutto tranne che agire.

Stai spendendo il tuo tempo in mille attività, ma non lo utilizzi mai per fare le flessioni, che alla fine è la cosa che più conta.

Naturalmente le flessioni sono solo una metafora di qualunque attività tu voglia fare: aspetti il momento giusto, continui a prepararti e a documentarti, continui a trovare scuse e a parlare di quello che farai, ma non agisci mai.

Questa è la situazione in cui molte persone vivono.

Queste sono le persone "lo farò quando sarò pronto" o "inizio domani", ma quel domani trova sempre un motivo per diventare un altro domani e si trasforma in un doMAI.

Non basta sapere cosa fare e non sarai mai completamente pronto perché la vita è piena di imprevisti, ma arriva un momento che devi solo iniziare a fare la prima flessione senza paura e senza più rimandare.

Arriva un momento in cui devi solo agire

Per questo devi sempre scegliere quali attività fare e quali eliminare, sostituendole con altre che siano funzionali al raggiungimento dei tuoi obiettivi.

Pensa a quello che fai durante la giornata e decidi ciò che è realmente importante e indispensabile.

Probabilmente dovrai eliminare alcune cose che ti fanno piacere, ma che spesso ti allontanano dal raggiungimento dei tuoi obiettivi.

Nella pagina seguente trovi un esercizio. Come sempre non rimandare altrimenti rischi di non farlo più.

ESERCIZIO

Adesso metti subito in pratica quello che hai letto in questo capitolo facendo questo esercizio:

- Scrivi una lista delle tua attività della giornata
- Elimina tutto ciò che è inutile e che ti mangia del tempo
- Sostituiscilo con attività che ti portano un vantaggio
- Ricorda che bastano anche pochi minuti, ma ripetuti ogni giorno

LE LEVE DEL PIACERE E DEL DOLORE

"L'uomo non possiede che due certezze assolute: il piacere e il dolore. Esse orientano tutta la sua vita individuale e sociale."

Gustave Le Bon

Domenica mattina, sveglia alle sette e tutti insieme andiamo a fare una bella gita.

Prendiamo le auto e si va a trascorrere la giornata al mare, in un posto bellissimo e con poca gente.

Facciamo un'oretta di macchina e poi tutti insieme facciamo il bagno in una caletta solitaria che conoscono in pochi.

Ci faremo tante risate e passeremo una mattinata in allegria.

A pranzo andiamo in un posticino lì vicino, dove si mangia un'ottima cucina casereccia e si paga anche poco.

Se non ti piace il mare puoi sostituirlo con un luogo che ami: montagna, campagna, città d'arte, un museo.

Tu sei dei nostri? Ci vieni?

Probabilmente la tua risposta è un grande sì, anche se c'è da alzarsi presto e fare un po' di chilometri.

Ma vuoi mettere qualche sacrificio per trascorrere una bella giornata con gli amici al mare o dove vuoi e poi, mangiare bene e in compagnia è sempre piacevole.

Aspetta però, adesso ho un'altra opzione per te.

Sempre domenica mattina, sveglia alle sette, andiamo a fare una gita.

Prendiamo la nostra auto e andiamo al mare, in un posto con poca gente ad un'oretta di viaggio da qui.

Quando arriviamo, tutti insieme dobbiamo scaricare un camion di pesanti mattoni da costruzione e sistemarli in un magazzino.

Poi se avanza tempo facciamo il bagno e pranziamo in un posticino lì vicino dove si mangia un'ottima cucina casereccia e si paga anche poco.

Come prima puoi sostituire il mare con il posto che preferisci, ma dovrai sempre scaricare prima il camion pieno di mattoni pesanti.

Che ne dici, ci vieni ancora?

Probabilmente in questa seconda gita qualcuno non verrà, eppure c'è sempre il bagno e il pranzo con gli amici.

Che cosa è cambiato?

Nella prima opzione, alzarsi presto, fare un'ora di auto per andare

al mare, stare in compagnia degli amici e farsi una bella mangiata è una buona leva per farti fare qualche rinuncia.

Il **piacere** è superiore e accettabile in confronto al piccolo sacrificio di svegliarsi presto la domenica e fare uno spostamento di un centinaio di chilometri.

Se ti piace il posto dove andiamo, la compagnia e il buon cibo, quasi certamente sarai dei nostri.

Nella seconda gita i vantaggi sono praticamente gli stessi, ma con una piccola differenza.

Gli amici, il luogo e il buon cibo ci sono ancora, ma è comparsa una nuova opzione: scaricare un camion di mattoni.

Il **dolore** in questo secondo caso è maggiore rispetto ai vantaggi e quindi anche quei sacrifici che prima ti sembravano piccoli, come alzarsi presto di domenica e fare un centinaio di chilometri, adesso assumono un peso maggiore.

Una cosa è alzarsi presto di domenica mattina e affrontare un'ora di traffico per andare in vacanza, un'altra cosa è farlo per andare a scaricare un camion di pesanti mattoni.

Nel primo caso troverai un sacco di motivazioni per fare la gita nonostante gli inconvenienti e i piccoli sacrifici, mentre nel secondo caso troverai altrettante motivazioni per non farla nonostante ci sia qualcosa che ti piace.

Nel primo caso il piacere è superiore al dolore, mentre nel secondo accade esattamente l'opposto.

Il **piacere** e il **dolore** sono le leve principali che regolano ogni tua scelta.

Le tue scelte e decisioni saranno sempre condizionate dalla leva che ha più potere su di te:

**desideri maggiormente la felicità o
hai molta più paura del dolore?**

Tutti abbiamo qualcosa che ci dà piacere, qualcosa che pensiamo di non riuscire ad eliminare o che non vogliamo smettere di fare.

A volte queste abitudini possono essere anche dannose per noi, ma anche se lo sappiamo benissimo continuiamo a metterle in atto.

Ci sono i golosi di dolci anche se sono in forte sovrappeso, ci sono persone che fumano nonostante la tosse e la fatica a respirare e ci sono persone che esagerano con il bere.

Poi c'è chi prova piacere ad andare al cinema, a giocare a calcetto con gli amici o a lanciarsi da mille metri con il paracadute.

Insomma ognuno di noi ha qualcosa che lo gratifica e che gli dà piacere.

Come mai, però, anche se sappiamo benissimo che alcune abitudini possono causarci dei problemi di salute anche gravi o renderci infelici, continuiamo ad averle?

Perché sapendo benissimo che il fumo danneggia i nostri polmoni o che un peso eccessivo potrebbe farci ammalare continuiamo a fumare e a mangiare eccessivamente?

Va bene fare qualcosa che ci fa sentire vivi o ci fa stare meglio, ma perché non riusciamo a smettere quando quello che facciamo implica anche una conseguenza negativa?

La risposta è semplice: continuiamo a farlo perché riceviamo una gratificazione ed un piacere a cui è difficile rinunciare.

Continuiamo a farlo perché ne traiamo un vantaggio più grande rispetto alle eventuali conseguenze negative.

Avrai ascoltato molte volte persone che affermano di voler smettere di fumare o che vogliono cambiare il proprio stile di vita.

Avrai senza dubbio ascoltato persone che vogliono perdere peso o fare più movimento?

Avrai certamente incontrato persone "inizio domani", ma naturalmente quel domani non arriva mai.

Il piacere che queste persone provano in quello che fanno è troppo forte per rinunciarvi.

In questi casi prevale sempre la motivazione che ci spinge verso il piacere a discapito di un dolore ipotetico e molto lontano nel tempo.

Poi accade qualcosa all'improvviso: un trauma o un evento che provoca un immediato cambio di prospettiva e motivazione.

Queste persone subiscono uno shock che modifica di colpo le loro priorità e le cose cambiano immediatamente.

Per una donna che fuma potrebbe essere la nascita di un figlio, per una persona sovrappeso potrebbe essere un infarto, per chi

gioca a calcetto un infortunio ad un ginocchio che potrebbe impedirgli di camminare bene per sempre.

Insomma qualcosa che porta in primo piano il dolore, la paura di soffrire o fare soffrire qualcuno a noi caro.

Allora subito si riesce a smettere e a modificare quell'abitudine anche se ci abbiamo provato già un milione di volte senza successo.

In questi casi entra in gioco la leva del dolore che ha una potenza incredibile.

Arriva la paura della morte o quella di danneggiare la salute di un figlio o soffrire ancora per una gamba rotta e non potere più camminare.

La paura di questi dolori è molto più forte del piacere che ci davano i comportamenti e le abitudini precedenti.

La prospettiva di colpo cambia e di conseguenza cambia anche il nostro modo di agire e vivere.

La paura del dolore che potremmo provare è più forte rispetto al piacere che quel comportamento o quella cosa ci dava

Spesso in alcuni casi si riesce a mantenere il comportamento che ci allontana dal dolore solo fino a quando il "*pericolo*" è presente.

Quando svanisce il motivo doloroso e la leva che ci ha spinto ad agire in maniera diversa non è più presente o così forte, ecco che si ritorna a cercare il piacere.

In queste persone la leva piacere è molto più forte rispetto a quella del dolore.

A volte le persone comprendono il valore della propria vita, l'importanza di cogliere l'attimo e di concentrarsi solo sulle cose veramente importanti solo quando vivono un trauma.

Spesso le persone riescono a mettere da parte le convinzioni e i condizionamenti sbagliati solo dopo che hanno rischiato di perdere tutto o di perdere la vita stessa.

Vuoi davvero aspettare un evento traumatico che metta a rischio tutta la tua vita per utilizzare nel modo giusto le leve del piacere e del dolore?

Vuoi davvero aspettare di vivere un trauma o che sia troppo tardi per cambiare la tua vita?

Non è meglio essere consapevoli di come il piacere e il dolore ti possono aiutare a raggiungere i tuoi obiettivi e realizzare i tuoi sogni?

La prima cosa da fare è comprendere qual è il *metaprogramma* che ti spinge ad agire.

Sei una persona che tende alla ricerca del piacere o sei al contrario una persona che fugge dal dolore?

Le persone agiscono sempre per queste due grandi motivazioni: avvicinarsi il più possibile al piacere o allontanarsi il più possibile dal dolore.

Alcuni di noi agiscono solo se motivati da qualcosa di positivo, qualcosa che ci procuri piacere, altri invece lo fanno solo per evitare ed allontanare il dolore.

Tu nella vita preferisci raggiungere il piacere o evitare il dolore?

Nella tua vita, nella tua relazione, nel tuo lavoro ed in ogni scelta che fai agisci perché vuoi essere felice e provare piacere o perché hai paura e non vuoi soffrire?

Per capire quale leva è più importante e ti spinge a fare qualcosa o a non farla, torna con la mente alle tue scelte, analizzale e interrogati sul perché le hai fatte e perché ogni giorno continui a scegliere in questo modo.

Una volta che avrai compreso quale delle due leve ha più potere su di te fai gli esercizi che trovi qui sotto.

1. Sei una persona che vuole raggiungere il piacere

Leggi prima tutto l'esercizio e poi fallo quando puoi aver qualche minuto di tranquillità.

Non dire che non hai tempo perché se vuoi il tempo riuscirai a trovarlo.

Ecco l'esercizio: scrivi su un foglio tutti i vantaggi materiali ed emotivi che otterrai quando avrai raggiunto il tuo obiettivo.

Leggi la lista più volte e poi siediti e rilassati.

Chiudi gli occhi, respira e pensa intensamente all'obiettivo che vuoi raggiungere nella tua vita e vivilo nella tua mente come se stesse già accadendo.

Immagina e vivi tutti i vantaggi materiali o emotivi che hai elencato prima sul foglio.

Come ti sentirai quando avrai raggiunto quello che desideri?

Vivi il piacere e le sensazioni che proverai una volta raggiunto il tuo scopo.

Fai un salto nel futuro e guarda come cambierà la tua vita e le tue giornate quando avrai finalmente raggiunto quello che desideri.

Durante questa fase non preoccuparti di nulla, non pensare a come farai a raggiungerlo o a cosa dovrai fare.

Concentrati solo sulle sensazioni che proverai, goditi il piacere di aver raggiunto il tuo obiettivo e lasciati trasportare dai pensieri positivi.

Guardati e osserva la tua felicità, ascolta tutti i suoni intorno a te o le voci delle persone che ti fanno i complimenti per aver raggiunto il tuo obiettivo.

Respira i profumi e gli odori che annuserai quando avrai finalmente raggiunto quello che desideri.

Come starai quando avrai lasciato andare quei chili di troppo?

Come ti sentirai quando avrai cambiato lavoro, quando sarai usci-

to da quella situazione o farai la cosa che più ti piace?

Come cambierà la tua vita e che emozioni vivrai quando finalmente chiuderai quella relazione che ti fa così male?

Cosa proverai quando potrai salire le scale senza avere il fiato grosso o potrai rimettere quel vestito che ti piaceva tanto?

Guardati, ascolta, respira e goditi questi istanti fino in fondo

ATTENZIONE: Durante l'esercizio il tuo "omino della mente", quella vocina che hai nella testa e non smette mai di parlare, potrebbe distogliere la tua attenzione dal piacere e riportarla alla paura.

Potrebbe continuare a dirti:

- si, ma non si può fare...
- Si, ma devi aspettare...
- Si, ma non è possibile...

Se non riesci proprio a farlo tacere significa che probabilmente quello che ti impedisce di agire è la paura di soffrire.

Significa che sei una persona che agisce sotto l'influsso della leva del dolore, quindi passa subito all'esercizio successivo.

2. Sei una persona che vuole fuggire dal dolore

Questo esercizio può essere emotivamente forte, quindi fallo quando sei in un posto familiare e tranquillo.

Siediti comodamente e fai una lista di tutti gli svantaggi o i dolori che proverai se non raggiungi il tuo obiettivo.

Poi chiudi gli occhi e fai un salto nel futuro, anche in un futuro lontano, molto lontano.

Immagina e guarda come se fossi davanti ad uno schermo le conseguenze negative che vivrai e il dolore che proverai se non raggiungerai il tuo obiettivo.

A quali tristi conseguenze potrai andare incontro se non lascerai andare i chili di troppo?

Cosa accadrà se non ti creerai nuove competenze o non cambierai quel lavoro che non ti piace proprio?

Quali dolori proverai tra qualche anno se non avverrà subito quel cambiamento?

Come sarà la tua vita quando sarai più anziano se non uscirai il prima possibile da questa relazione che ti uccide giorno per giorno?

Quale grande dolore proverai se non realizzerai il tuo sogno, se non inizierai subito a fare qualcosa per raggiungere quello che desideri?

Immagina come sarà la tua vita tra un anno o tra dieci anni se non agisci e cambi le cose.

Fai un viaggio nel futuro e guarda cosa potrebbe accadere, vivi il dolore e le sensazioni che proverai.

Immagina le parole che ti diranno le persone che hai accanto.

Ascolta tutto quello che non vorresti mai ascoltare e i rimpianti che proverai quando ormai sarà troppo tardi per fare qualcosa.

La vita non torna mai indietro e tu non avrai un'altra possibilità

Quando avrai finito probabilmente sarai leggermente scosso.

Alzati e fai tre respiri profondi: inspira dal naso gonfiando la pancia ed espira dalla bocca.

Riempi i polmoni senza sforzarli, ma con tutta l'aria possibile e poi lentamente soffiatala via.

Il viaggio nel futuro

Con entrambi gli esercizi hai fatto un viaggio nel futuro.

Uno era in direzione del piacere e ti mostrava tutta la felicità e i vantaggi che avrai quando raggiungerai il tuo obiettivo e realizzerai il tuo sogno.

L'altro era verso un futuro buio, fatto di dolore e disperazione e ti mostrava tutta la negatività che vivrai e proverai se non ti dai da fare per cambiare le cose e raggiungere i tuoi obiettivi.

Quale ti ha colpito di più? Quale dei due viaggi ti ha motivato maggiormente ad agire?

Adesso che hai fatto gli esercizi e capito quale leva ti motiva maggiormente ad agire sai anche come sfruttare a tuo vantaggio le sensazioni legate al piacere o al dolore.

Ricorda che spesso la paura di soffrire è quella che ti blocca nell'affrontare il cambiamento.

Concentrati sulle conseguenze negative che avrai se non inizi adesso a fare qualcosa.

Immagina il piacere che proverai quando avrai scalato la montagna e raggiunto la cima.

Quando sarai lì in alto godrai di un paesaggio unico e guardando giù proverai un grande senso di soddisfazione.

Nella prossima pagina troverai un esercizio da fare quando sei tranquillo e sicuro che nessuno verrà a disturbarti.

Quando immagini il tuo futuro è molto importante farlo in maniera multisensoriale, cioè concentrandoti su tutti i 5 sensi.

Cosa provi a livello emotivo, cosa vedi, cosa senti, che sapori e suoni ci sono intorno a te.

Le prime volte potrebbe essere un po' complicato perché non sei abituato a pensare in multisensoriale, ma vedrai che con l'esercizio costante le cose saranno sempre più semplici e automatiche.

Ricorda sempre che si va avanti a piccoli passi.

ESERCIZIO

Metti subito in pratica quello che hai letto in questo capitolo.

- Scrivi cinque cose che vorresti ottenere
- Scrivi cosa stai facendo per raggiungere questi stati desiderati
- Scrivi quali competenze/azioni/caratteristiche ti occorrono per il loro raggiungimento
- Ordinale per importanza dalla prima alla quinta e scegline due
- Inizia a lavorare dalla più importante sulle leve del piacere o del dolore visualizzando in multisensoriale i vantaggi che avrai una volta raggiunto l'obiettivo o gli svantaggi se non lo raggiungi

ESSERE O NON ESSERE

“Gli uomini non dovrebbero riflettere tanto su ciò che devono fare, dovrebbero piuttosto pensare a quello che devono essere.”

Meister Eckhart

Quando si parla di obiettivi o di cambiamenti nella nostra vita la prima cosa che pensiamo è sempre che cosa dovremmo avere o che cosa gli altri dovrebbero darci per raggiungere quello che desideriamo.

Ci concentriamo troppo su cosa dovremmo avere o cosa dovrebbe accadere per permetterci di agire e realizzare i nostri sogni.

Se avessi più tempo studierei una lingua così sarei più sicuro quando viaggio...

Se avessi una persona che mi ama come dico io, la mia vita sarebbe diversa e sarei più felice...

Se avessi un lavoro diverso... Se avessi un marito o una moglie diversa... Se avessi questo o quello allora farei tante cose e sarei una persona felice, serena e soddisfatta.

Il tormentone è sempre lo stesso: “se avessi... potrei fare... e allora sarei...”.

La maggior parte delle persone vogliono sempre avere qualcosa che le permetta di cambiare quello che le fa soffrire e quindi di essere felici, sereni, soddisfatti, amati e così via.

Il percorso mentale che la maggior parte di noi fa è questo:

AVERE - FARE- ESSERE

Quando AVRO' la cosa giusta allora potrò FARE le cose di cui ho bisogno e così potrò ESSERE ciò che voglio.

Se avessi un lavoro diverso, se avessi più soldi, se avessi un fisico più asciutto, se anche io avessi una famiglia ricca.

Se avessi tutte queste cose potrei fare una vita diversa, potrei fare un lavoro che mi piace, potrei fare tutto quello che desidero.

Potrei, potrei, potrei... Certo, certo!

Solo quando avrai tutto quello che pensi ti serva per cambiare la tua vita, allora e solo allora sarai felice, soddisfatto, appagato, contento e sereno.

Questo è il pensiero principale che non ti permette di vivere la vita che vuoi perché ti impedisce di agire.

Questo pensiero ti porta a non fare nulla nell'attesa che accada qualcosa di cui non ti assumi la responsabilità.

Questo meccanismo mentale ti porta ad aspettare sempre qualcosa, ad attendere sempre in maniera passiva che accada qualcosa che potrebbe non verificarsi mai.

Finché aspetti che gli altri facciano qualcosa, resterai immobile e non ti assumerai la responsabilità di creare tu stesso le opportunità che ti servono per raggiungere i tuoi obiettivi.

In questo modo stai impedendo a te stesso di essere quello che vuoi

Passi le giornate a ragionare su tutto quello che ti manca o che gli altri dovrebbero darti senza mai concentrarci su tutto quello che invece potresti e dovresti fare per ottenere e creare le giuste condizioni per cambiare la tua vita.

Le persone che ragionano secondo questo paradigma tendono ad essere maggiormente insoddisfatte e perennemente alla ricerca di qualcosa di esterno.

Esistono, ad esempio, persone che anche se hanno raggiunto qualcuno dei propri obiettivi non sono felici lo stesso.

Magari ne conosci qualcuna anche tu o forse conosci le storie di personaggi famosi che sono caduti in depressione o sono arrivati perfino al suicidio.

Se il tuo meccanismo è quello dell'*Avere, Fare, Essere*, anche quando avrai finalmente quello che desideri o avrai raggiunto un obiettivo che pensavi potesse renderti felici e sereni sentirai dentro di te un senso d'insoddisfazione che non riesci a spiegarti.

Avere più soldi, più amore, più tempo libero o qualunque altra cosa desideri, non vuole dire in maniera automatica sentirsi meglio, essere soddisfatti e in armonia con se stessi.

Non significa stare bene ed essere felici

Ad esempio, potresti volere più soldi per fare quello che ti piace credendo che solo allora sarai felice o realizzato, ma se non SEI una persona felice, se non SEI una persona che ha imparato a godere di quello che ha e di quello che le accade, allora anche avendo i soldi per fare quello vuoi non sarai felice.

Quante donne pensano che il matrimonio sia un punto di arrivo, ma poi quando si sposano restano deluse perché il compagno o la vita non è come se l'aspettavano.

E allora fai un figlio credendo che le cose migliorino, poi fai il secondo e nel frattempo continui a prendertela con il partner quando invece dovresti fare tu qualcosa per cambiare la tua vita.

Sarai sempre ugualmente insoddisfatto nonostante tu abbia raggiunto quello che credevi fosse il tuo obiettivo.

Ragionando con questo paradigma tutto parte dall'esterno, tutto parte da fuori di te.

Avrai sempre bisogno di qualcosa per essere felice, qualcosa che gli altri devono darti o fare e non avendola continuerai a prendertela con il mondo se le situazioni non si realizzano esattamente come vuoi

Continuerai ad essere infelice se quello che vuoi non ti viene dato o non si realizza, mentre dovresti solo assumerti la responsabilità di diventare il cambiamento che desideri

Il cambio di paradigma

Proviamo a cambiare punto di vista e sovvertire il paradigma che abbiamo appena visto.

Adesso guarda la tua vita da questa nuova angolazione:

ESSERE - FARE - AVERE

Con questa nuova visione la prospettiva cambia completamente e la responsabilità di realizzare e raggiungere quello che vuoi parte tutta da te e prima ancora da quello che sei.

La decisione del cambiamento e la sua realizzazione adesso è solo dentro di te. Dipende solo da te.

Se vuoi avere qualcosa che non hai mai avuto devi prima ESSERE qualcosa che non sei mai stato.

Se, ad esempio, non sei soddisfatto del tuo lavoro, devi prima ESSERE una persona in grado di cambiare lavoro, così potrai FARE tutto quello che è necessario per ottenere nuove opportunità lavorative e quindi potrai AVERE qualcosa di diverso da quello che hai.

Se cambi quello che sei avrai maggiori possibilità di ottenere un quello che vuoi

Allo stesso modo se vuoi una relazione diversa da quella che stai vivendo o vuoi vivere un amore felice, devi prima ESSERE una persona felice che vede l'amore e la coppia in maniera diversa da come lo hai fatto fino ad oggi.

Solo quando sarai qualcosa di nuovo, farai azioni diverse e potrai ottenere qualcosa di diverso.

Prima di fare qualsiasi cosa devi cambiare te stesso e i tuoi pensieri. Devi diventare una persona diversa da quello che sei e in linea con gli obiettivi che vuole raggiungere.

Se continui ad essere la stessa persona e ad avere gli stessi pensieri, farai sempre le stesse azioni che ti porteranno a vivere le stesse situazioni e ad avere sempre le stesse cose.

Devi essere sempre prima tu quello che vuoi raggiungere, in questo modo inizierai a vedere le cose da una prospettiva nuova ed eccitante.

Devi trasformarti in una persona curiosa, intraprendente, più ottimista e soprattutto devi assumerti la responsabilità della tua vita e delle tue azioni.

Devi ESSERE una persona preparata, competente o quello che vuoi in relazione al tuo obiettivo ed alla vita che desideri. Deve piacerti quello che fai e soprattutto devi amarlo.

Devi cercare prima dentro di te le risorse necessarie e la giusta predisposizione mentale e poi agire per ottenere tutto quello che desideri.

Ricorda che i tuoi pensieri creano la tua realtà

Partendo da questa posizione di assunzione di responsabilità, dipende da te e soltanto da te quello che devi FARE.

Tutto quello che va fatto per acquisire le competenze, le capacità, la preparazione per cambiare la tua vita è solo una tua scelta.

Devi creare le giuste strategie e agire di conseguenza.

Il risultato di questi pensieri, azioni e scelte ti porterà ad AVERE quello che desideri.

Inoltre sarai pronto ad affrontare molte più situazioni che oggi ti

sembrano difficili o pesanti perché ti assumerai sempre la responsabilità di agire per cambiare le cose.

Avrai sempre la consapevolezza che le risposte a ciò che accade dipendono da te.

Siamo sempre liberi di scegliere come affrontare ciò che ci accade, anche se non ne siamo stati noi la causa

Ricorda che la spinta e la motivazione per agire vanno cercate sempre prima dentro di te.

Essere consapevole di chi sei veramente, dei tuoi punti di forza e delle tue aree di miglioramento, ti permetterà di agire nella maniera migliore in ogni situazione.

Nella prossima pagina trovi l'esercizio per allenare subito questa capacità.

ESERCIZIO

Metti subito in pratica quello che hai letto in questo capitolo ed allena le tue capacità.

- Decidi un obiettivo che vuoi realizzare e scrivilo su un foglio
- Scrivi tutti i tuoi punti di forza in relazione all'obiettivo che ti sei posto
- Scrivi di cosa hai bisogno e di quali capacità e competenze ti servono per raggiungere il tuo obiettivo
- Scrivi cosa farai per ottenere quello che ti manca
- **AGISCI ADESSO!**

IL SUCCESSO

"Stai sempre attento a quello che desideri perché potresti ottenerlo"

Oscar Wilde

Nei capitoli precedenti abbiamo parlato della necessità di compiere tutti quei piccoli passi che sono fondamentali per il raggiungimento dei tuoi obiettivi.

Abbiamo visto anche l'importanza di assumerti la responsabilità delle tue scelte, di dove ti hanno condotto e ti condurranno.

Abbiamo scoperto che il piacere e il dolore sono le due leve che ti spingono ad agire e quanto esse condizionino i tuoi comportamenti.

Questi sono tutti pensieri e comportamenti che in maniera consapevole devi tenere presente quando vuoi raggiungere qualunque obiettivo e realizzare un sogno che può cambiare la tua vita.

Ma non basta solo questo. Ti sembrava troppo facile vero?

C'è anche un'altra cosa della quale devi tenere conto quando decidi quale cima scalare o quale la strada percorrere.

Epicuro, uno dei miei filosofi preferiti, nel III secolo a.C. scriveva:

"Per ogni desiderio ci si deve sempre porre questa domanda: che cosa accadrà se il desiderio sarà esaudito e che cosa accadrà se invece non lo sarà?"

Le parole di Epicuro mi hanno spinto anni fa a fare una profonda riflessione su quello che volevo ed ora ti invito a fare la stessa cosa.

Ti è mai capitato che una volta arrivato in cima alla tua scala ti sei accorto che era appoggiata al muro sbagliato?

Ti sei mai accorto che non appena hai raggiunto quello che pensavi di desiderare ti sei sentito ancora più vuoto e insoddisfatto?

Conosci persone che apparentemente hanno tutto, ma non sono comunque mai soddisfatte e felici di quello che hanno?

Pensa a quante persone famose, ricche e di successo sono cadute in depressione o sono arrivate addirittura a togliersi la vita.

Personaggi apparentemente realizzati hanno rovinato tutto con le loro azioni e sono stati vittime di alcol e droga.

Eppure agli occhi del mondo avevano davvero tutto.

Ti sei mai chiesto perché personaggi così in vista gettassero via le proprie vite in una maniera così banale?

Sicuramente si potrebbe fare un lungo elenco di personaggi noti e probabilmente ognuno di noi conosce persone che vivono costantemente nell'insoddisfazione.

Forse anche tu sei una di queste persone!

Quanti uomini e donne conosci o hai incontrato nella tua vita che vivono in maniera costante nel passato o nel futuro?

Ti sei mai chiesto perché sono così insoddisfatti e come mai vivono un senso continuo di irrequietezza e di frustrazione?

Eppure spesso queste persone hanno più degli altri, hanno più soldi, più possibilità e apparentemente non gli manca nulla.

E allora come ti spieghi questa cosa?

Ti faccio una domanda: cosa faresti veramente per raggiungere ciò che desideri? E non rispondere tutto perché sai bene che non è vero.

Quali compromessi accetteresti e soprattutto, ne accetteresti?

Vuoi più soldi, vuoi vivere un amore o una relazione speciale, vuoi una promozione, vuoi libertà, fama, ma cosa saresti disposto a fare per ottenere tutto quello che desideri?

A cosa rinunceresti per raggiungere i tuoi obiettivi e realizzare i tuoi sogni?

Durante la vita capita che ci facciamo attrarre da chimere e miraggi di felicità, desiderando ciò che la società ci spaccia come obiettivi e sogni necessari da raggiungere.

Vogliamo salire tutti i gradini della scala di quelli che crediamo siano i nostri sogni e arrivare in cima al muro della felicità.

Il problema è che spesso passiamo la vita a cercare di salire i gradini di una scala appoggiata al muro sbagliato e una volta in cima ci accorgiamo che la vista non è quella che ci aspettavamo.

Accade che quando sei finalmente in cima ai tuoi sogni, guardando giù ti rendi conto che dopo tante illusioni e aspettative quello che hai raggiunto e che dovrebbe renderti felice non è come avevi immaginato.

Anzi, ti accorgi che quello che hai è in netto contrasto con i tuoi sentimenti e con i tuoi valori più profondi.

Questo accade perché siamo fortemente condizionati dalla società, dagli altri, dai giudizi della gente e da tutta una serie di convinzioni che non sono veramente nostre.

Quello che dovrebbe dirigere sempre le tue azioni sono solo i tuoi valori profondi e non quello che la società o gli altri ti spacciano come qualcosa che deve essere raggiunto a tutti i costi altrimenti non sarai mai felice.

Devi imparare a riconoscere tutto quello che è fondamentale nella tua vita per vivere bene prima con te stesso e poi con gli altri.

***Devi prima capire chi sei veramente.
Essere per Fare e quindi Avere.***

Se per avere più soldi dovessi fare del male a qualcuno o se per avere una promozione dovessi far licenziare un tuo collega, lo faresti?

Se per essere un cantante famoso dovessi rinunciare a comporre e cantare la musica che ti piace per sottostare alle "regole" del mercato, mettendo da parte la tua passione per puri scopi commerciali cosa penseresti?

Se l'amicizia fosse un sentimento in cui credi veramente e a cui dai molta importanza e ad un certo punto ti accorgessi che i tuoi

amici stanno con te solo perché sei famoso o ricco cosa proveresti?

Se per amore dovessi rendere qualcuno infelice con la pretesa che deve accontentare ogni tuo capriccio o che deve rinunciare alla sua vita, lo faresti? (Questo lo fanno in molti e infatti se ti guardi intorno vedi un oceano di persone infelici).

Riflettici un attimo: come sarebbe aver raggiunto il tuo sogno e accorgerti di aver rinunciato per questo ad una parte importante di te e dei tuoi valori?

Come ti sentiresti e cosa proveresti quando seduto sulla cima del tuo muro, guardandoti intorno ti accorgessi di non essere felice lo stesso?

Se non sai chi sei veramente, se i tuoi obiettivi non sono in linea con i tuoi valori profondi, se continui a ragionare sempre secondo il paradigma dell'*Avere, Fare, Essere*, allora il rischio di salire tutti i gradini della tua scala ed essere comunque infelice è molto alto.

Ora, ovviamente, non voglio dire che questo capiti sempre e a tutti, quindi l'ultima cosa che devi fare è scoraggiarti pensando che è difficile o che non riuscirai mai a realizzare i tuoi sogni.

Questi sono pensieri spazzatura e puoi scegliere sempre da quali emozioni farti guidare.

Utilizza questa consapevolezza per fare in modo che questo sia il primo giorno del tuo cambiamento

Nel mondo esistono persone felici e soddisfatte della propria vita, persone consapevoli di sé stesse e di tutto quello che hanno fatto per essere dove sono adesso.

Esistono persone che hanno raggiunto il proprio successo personale ed hanno realizzato i loro sogni.

Persone che continuano a salire le scale dei loro sogni appoggiandole ai muri giusti.

Tu puoi essere una di loro se ti assumi la responsabilità dei tuoi risultati

Chiariamo una cosa però, quando ti parlo di "successo" non mi riferisco solo o per forza a posizioni di prestigio, alla fama, alle cose materiali o ad una montagna di soldi.

Questa è un'altra convinzione spazzatura che ci hanno infilato nella testa.

Cos'è il successo e cosa vuole dire essere una persona di successo e raggiungere un obiettivo di successo?

Oggi a causa del continuo bombardamento a cui siamo sottoposti dai media, dal gossip e dai condizionamenti della nostra società siamo portati a credere che il successo sia qualcosa che può essere misurato, valutato e analizzato.

Case sfarzose, soldi, auto di lusso, fama e influenza sugli altri sono universalmente accettati e riconosciuti come indicatori per identificare le persone di successo.

Più cose possiedi e più agli occhi del mondo sei riconosciuto come una persona di successo.

Questo io lo definisco un successo *esterno*, riconosciuto solo sulla base di ciò che gli altri vedono.

Ma il successo è veramente questo?

Non possiamo negare che a molti di noi farebbe piacere possedere più soldi, auto di lusso e popolarità, ma non credo assolutamente che tutto questo possa farci vivere pienamente soddisfatti.

Esiste un altro tipo di successo che io definisco *interno* ed è quello che in pochi sanno vedere, raggiungere e ancora meno apprezzare.

La parola *successo* viene dal latino *succèssus* e deriva dal verbo *succedere*, quindi “*venire dopo*”.

Possiamo dire quindi che il successo è quello che viene dopo, è il risultato delle nostre azioni e delle nostre scelte.

In generale, le persone di successo sono tutti coloro che ottengono dei risultati e che fanno in modo che le cose accadano.

Sicuramente possedere dei beni materiali non significa automaticamente essere persone realizzate e felici anche se in linea generale e sulla base della nostra cultura potrebbero essere definite persone di successo.

Le persone di successo sono tutti coloro che con le proprie azioni hanno raggiunto i risultati che si erano prefissi.

Che poi questi risultati raggiunti le rendano anche persone felici è tutta un'altra storia

Del resto ogni giorno leggendo i giornali ci accorgiamo che i soldi non danno la felicità e che anche i ricchi piangono.

Così ho utilizzato anche io un paio delle più banali frasi fatte, an-

che se come diceva Marilyn Monroe è meglio piangere sul sedile posteriore di una Rolls Royce che su quello di un vagone del Metrò.

La storia di Luca

Durante un viaggio in Egitto di qualche anno fa a Marsa Matrou, una località stupenda, mare cristallino e sabbia bianca, ho avuto la fortuna di conoscere Luca, un ragazzo italiano di circa 40 anni che lavorava presso questo villaggio turistico come tuttofare.

Luca portava i bagagli, tagliava l'erba, lavorava in cucina, faceva il barman ed era un po' il jolly del villaggio.

Una sera, al bar, una volta terminato il suo turno ci siamo trattenuti a chiacchierare e mi ha raccontato la sua esperienza.

Luca era laureato in Economia. Suo padre lo aveva sempre spinto verso quegli studi perché desiderava che si occupasse dell'azienda di famiglia e lui si era lasciato sedurre dal potere dei soldi, dalle auto costose e dalla prospettiva di una buona posizione sociale.

Quando gli ho chiesto come mai si trovasse lì e se fosse accaduto qualcosa alla sua azienda, Luca mi ha guardato sorridente.

Mi ha raccontato che un giorno mentre si trovava nel suo magnifico ufficio seduto sulla sua costosa poltrona in pelle, si era come svegliato da un lungo sonno e aveva capito di non essere felice.

Come d'incanto aveva compreso che tutto quello che aveva non era in linea con il suo più grande valore: la libertà e la voglia di viaggiare.

Aveva una bella casa, un'auto sportiva, vestiti costosi e un po' di soldi, ma non si sentiva né libero e né felice.

Luca non era veramente padrone della sua vita.

Gli impegni, l'azienda, i week end passati in riunioni o in viaggi di lavoro lo facevano sentire prigioniero.

Viveva in una gabbia dorata certo, ma si tratta sempre di una gabbia!

Quello stesso giorno era andato a parlare con suo padre che non l'aveva presa affatto bene, ma Luca ormai aveva deciso.

Dopo aver lasciato tutto aveva iniziato a girare il mondo facendo ciò che trovava, anche i lavori più umili.

Adesso non viveva più in un attico in centro a Milano e non aveva una domestica che ogni giorno gli puliva casa e gli lavava i vestiti, oggi era lui a fare quelle cose agli altri, ma l'importante per lui era vedere sempre luoghi nuovi e vivere quel senso di libertà che gli era sempre mancato.

Quando non voleva più stare in un posto riempiva il suo zaino e partiva senza voltarsi indietro.

Tutto questo lo rendeva felice!

Luca aveva raggiunto il proprio **successo personale** ed ora la sua scala era ancorata al muro giusto.

**Secondo te tutto questo significa
aver raggiunto il proprio successo?**

Io dico di sì!

Niente soldi, niente auto potenti, niente ristoranti di lusso, eppure ora Luca ha raggiunto il successo che desiderava.

Ha salito i gradini della sua scala ed è seduto sul muro giusto.

Luca ha raggiunto quello a cui ambiva maggiormente e che adesso gli rende la vita una meravigliosa esperienza.

E tu sei seduto sul muro giusto?

Sei una mamma che cresce i propri figli e sei completamente realizzata nel prenderti cura di loro?

Allora sei una persona di successo!

Sei una persona che tutte le mattine si alza per andare a lavoro, sapendo di farlo nel miglior modo possibile?

Sei una persona di successo!

Sei un venditore che s'impegna ogni giorno per soddisfare i suoi clienti e torni a casa la sera stanco, ma consapevole di aver dato il massimo?

Sei una persona di successo!

Sei una donna che ogni giorno si adopera per crescere come persona e vivere la relazione d'amore che desidera senza pretendere troppo dall'altro o rinunciare alla propria vita?

Sei una persona di successo!

Sei davvero quello che fai o fai qualcosa solo perché qualcuno ti ha detto che è la cosa giusta da fare?

La differenza nelle parole che utilizziamo a volte è molto sottile.

Io mi occupo di aiutare le persone a vivere meglio la propria vita e la propria relazione, ma una cosa è fare il formatore, un'altra è ESSERE un formatore, uno psicologo, una mamma, un operaio o un venditore.

La differenza potrebbe non sembrarti così grande ma è il confine tra chi fa qualcosa perché DEVE farla e chi fa la stessa cosa perché VUOLE farla.

E' la differenza tra chi si lamenta ogni giorno e chi invece ha deciso di trovare in ogni azione uno "scopo superiore"

Qualcosa che faccia bene a sé stesso e agli altri.

Sentire di Essere qualcosa, qualunque cosa, ti permette di non doverti mai mostrare per quello che non sei.

**Ti permette di essere sempre te stesso
e seguire i tuoi valori.**

Se sei una persona realizzata e stai bene con te stesso non importa che lavoro fai, perché riuscirai sempre a trovare in ogni cosa uno scopo superiore.

Il successo personale è qualcosa che va oltre quello riconosciuto dalle convenzioni sociali.

È qualcosa di interiore, è quella scarica che ti fa sentire vivo e pienamente soddisfatto.

Se impari ad Essere il tuo successo, se impari a vivere con passione e scegli i tuoi obiettivi sempre sulla base dei tuoi valori allora farai di tutto per realizzarli e i risultati arriveranno molto più in fretta di quello che credi.

E quando sarai in cima al tuo muro potrai respirare l'aria del successo. Del tuo successo personale, qualunque cosa sia.

GLI OBIETTIVI

"La ragione principale per cui le persone non ottengono ciò che vogliono è che non sanno quali sono i loro obiettivi. Chiarezza significa potere."

T. Harv Eker

Nel capitolo precedente abbiamo capito che molte persone non sanno cosa desiderano veramente, ma sono condizionate da tutto quello che la società spaccia per felicità.

Tutta questa confusione impedisce alla maggior parte di noi di cambiare la propria vita e fa in modo che sempre più spesso saliamo sui muri sbagliati senza riuscire mai ad essere felici e soddisfatti della nostra vita.

Per questo è davvero molto importante fare chiarezza dentro di te

Chiarezza significa potere, per questo devi avere ben chiaro cosa vuoi e come intendi raggiungere i tuoi obiettivi in modo da indirizzare i tuoi sforzi verso la giusta direzione e sentirti realizzato una volta che sarai in cima al muro che hai scalato con tanta fatica.

La mancanza di chiarezza nella tua vita si può manifestare in molti modi.

Non solo con una grande confusione sugli obiettivi, ma anche con la poca consapevolezza di te stesso e di quello che hai raggiunto fino ad oggi.

Spesso durante i seminari o le consulenze private ascolto persone che affermano di non aver raggiunto mai nessun obiettivo nella loro vita.

Questa cosa non è reale ma è una percezione distorta che hai di te e del significato di obiettivo.

Tutti durante la nostra vita abbiamo raggiunto qualche obiettivo e tutti abbiamo ottenuto dei risultati in qualche campo.

Tutti abbiamo messo in atto delle strategie che ci hanno condotto a salire la scala e ad arrivare in cima al muro.

Alcuni di noi hanno affrontato la salita più lentamente, mentre altri lo hanno fatto più rapidamente, ma la cosa che ci accomuna tutti è che siamo sempre partiti dal primo scalino.

Forse in questo momento starai pensando che tu non hai raggiunto obiettivi importanti o che nella tua vita non sei mai riuscito a realizzare qualcosa.

E qui ti sbagli! Sei preda dell'omino del cervello che ti sta gridando le solite stupidate nelle orecchie.

Sei riuscito a camminare e poi a correre, sai andare in bici e sai guidare. Parli, canti, scrivi, sai utilizzare uno smartphone o un computer. Hai un lavoro, ti occupi dei figli e della casa e hai dovuto apprendere nozioni e procedure.

Potrei continuare, ma il senso è che tutti questi sono obiettivi che hai raggiunto nella tua vita e spesso senza che nessuno ti aiutasse o ti mostrasse come fare.

E non farti condizionare dal fatto che alcune di queste cose le raggiungono in molti, perché quando hai imparato hai dovuto impegnarti per farlo.

Hai dovuto combattere contro la forza di gravità per stare in piedi o andare in bicicletta, hai affrontato prove ed esami per finire la scuola o per trovare lavoro e hai dovuto concentrarti per prendere la patente.

Nella tua vita hai raggiunto molti più obiettivi di quelli che pensi

Non te ne rendi conto solo perché ti sembrano cose "normali" anche se non lo sono affatto.

Perché allora se ci sei riuscito tutte queste volte altre hai fallito?

Eppure sei sempre tu, sia quando ci riesci che quando non ci riesci.

Sei tu con le tue potenzialità, con i tuoi punti di forza e con la tua unicità.

Allora cosa fa pendere l'ago della bilancia alcune volte verso il successo e altre volte verso il mancato raggiungimento del tuo obiettivo?

Definiamo innanzitutto cosa è un obiettivo.

Letteralmente deriva dal latino *objectum* che significa “*lanciato in avanti*”, quindi possiamo affermare tranquillamente che un obiettivo è un salto in avanti nella tua vita.

E' uno stato desiderato, qualcosa che voglio e che spero accada in futuro.

Un obiettivo è un'aspettativa che se si realizza migliora in maniera significativa un aspetto specifico della tua vita.

Ora ti trovi in una condizione particolare, in uno stato specifico e definito, quando avrai raggiunto il tuo obiettivo questa condizione cambierà, sarà diversa e ti dovrà portare dei benefici.

Praticamente l'obiettivo non è niente altro che un cambiamento di stato

Può essere di qualunque tipo: fisico, materiale o psicologico.

Affinché questo cambiamento avvenga devono sempre sussistere tre condizioni fondamentali:

- 1. lo devi volere**
- 2. devi avere una strategia**
- 3. devi creare le circostanze**

Personalmente aggiungerei una quarta condizione, forse quella più importante.

Quella che spesso fa naufragare i tuoi fantastici progetti prima ancora di partire e che rende i tuoi buoni propositi di fine anno la solita lista di intenzioni che restano tali.

La quarta condizione è questa:

devi essere pronto a fare qualcosa che non hai mai fatto

Devi essere deciso e pronto ad impegnarti, sudare e lavorare duro per ottenere il risultato che desideri.

Nella vita nulla è gratuito, specialmente le cose migliori o quelle che possono cambiare in meglio la tua esistenza.

Per raggiungere i tuoi obiettivi devi essere pronto a camminare o correre se diventa necessario, ma prima di tutto devi essere disposto a sudare.

Qualche sera fa mi trovavo in un locale in compagnia di alcuni amici e tra le varie chiacchiere ho scoperto che esiste un programma televisivo dal titolo *"Teenager in crisi di peso"*.

Io non guardo molto la televisione, ma come mi ha spiegato una mia cara amica che non ne perde una puntata, nel programma si vedono giovani in sovrappeso che per raggiungere un loro obiettivo personale decidono di dimagrire e rimettersi in forma.

Un coach segue i ragazzi e attraverso una serie di diete ed esercizi fisici e psicologici li aiuta a migliorare le loro abitudini alimentari e a cambiare il proprio stile di vita.

Il coach non si limita ad accompagnarli negli esercizi o a cambiare la loro alimentazione, ma aiuta questi ragazzi ad ESSERE qualcosa di diverso.

Incuriosito e sempre alla ricerca di nuovi spunti ne ho guardato qualche puntata.

All'inizio tutti i ragazzi vogliono perdere peso, vogliono cambiare e fare in modo che i propri sogni si avverino.

Purtroppo quando si scontrano con la realtà e si trovano a dover fare grossi sacrifici iniziano i problemi.

Quando questi ragazzi, per raggiungere il loro obiettivo, devono modificare le proprie abitudini alimentari, mangiare meno ed in maniera più sana o scoprono di doversi allenare duramente allora iniziano a cedere e vogliono rinunciare.

Praticamente non sono disposti ad essere qualcosa di diverso da quello che sono sempre stati: dei pigri mangioni che si abbuffano di tutto quello che trovano

E visto che non sono disposti ad essere qualcosa di diverso non sono nemmeno disposti a sudare e fare tutto quello che è necessario per raggiungere i loro obiettivi.

I vari coach sono molto tenaci e sfruttano ogni possibilità per far crescere nel ragazzo la voglia di continuare.

Se dentro di te non c'è una vera motivazione alle prime difficoltà ti scoraggerai ed anche gli ostacoli più piccoli ti sembreranno dei muri invalicabili.

Spesso l'obiettivo iniziale di questi ragazzi non è abbastanza forte da spingerli a continuare e ad affrontare qualche sacrificio.

La loro è solo una buona intenzione o un desiderio molto vago e quando si trovano di fronte alla dura realtà le cose cambiano.

Per raggiungere un obiettivo o realizzare un sogno è fondamentale modificare il proprio atteggiamento mentale, cosa forse molto

più difficile da fare che correre per trenta minuti o impegnarsi a fare qualche decina di flessioni.

Fino a quando non decidi e ti convinci che farcela dipende solo da te e da cosa sei disposto veramente a fare o a rinunciare ti garantisco che non riuscirai a raggiungere nessun obiettivo.

Se non decidi di ESSERE una persona con uno stile alimentare più sano non riuscirai a FARE le cose necessarie e non riuscirai ad AVERE un corpo più magro o in forma.

Non riuscirai mai a raggiungere il tuo obiettivo se non decidi di essere quell'obiettivo e se non decidi di fare tutto quello che è necessario per raggiungere lo stato desiderato.

Per ottenere qualcosa devi:

- deciderlo con consapevolezza
- essere fermamente convinto e motivato a modificare il tuo stato attuale
- creare le condizioni necessarie, se non esistono, affinché il tuo obiettivo si possa realizzare
- avere una strategia chiara e definita
- pianificare e verificare durante il percorso che le cose procedano nella giusta direzione e ti avvicinino all'obiettivo
- cambiare tutto quello che non ti avvicina allo stato desiderato

Nella vita bisogna essere flessibili, ma prima di iniziare tutto questo devi essere pronto ad affrontare tutti i sacrifici e le rinunce necessarie oltre che imparare gestire in maniera diversa il tuo tempo.

È sempre una questione di scelte

Spesso a parole sai sempre molto bene cosa dovresti fare per stare meglio o per migliorare qualche aspetto della tua vita e a volte sai anche come farlo, ma il problema è sempre che **non sei disposto a farlo**.

Conosci la strada, hai i mezzi e tutta la benzina necessaria per arrivare alla destinazione che desideri, ma se per paura o per pigrizia non accendi il motore e dai gas non ti muoverai mai da dove sei.

Se non trovi dentro di te la giusta determinazione è praticamente impossibile raggiungere qualunque tipo di obiettivo o di risultato.

Quante volte ti sei ripromesso di iniziare la dieta, di leggere di più, di bere più acqua, di chiudere quella relazione che ti fa soffrire o di fare qualunque altra cosa?

Quante volte ti sei detto che devi imparare l'inglese o andare in palestra e hai perfino comprato la borsa, la tuta e quelle scarpe ergonomiche che ti avrebbero permesso di correre sul tapis roulant per ore.

Sei andato ad iscriverti in quella bellissima palestra con sauna, bagno turco e area relax, così dopo gli esercizi potevi rilassarti e bere una tisana.

Come ciliegina sulla torta hai anche pagato un anno intero perché pensavi che questo ti avrebbe motivato ad andare.

E invece non hai frequentato nemmeno un giorno.

Tutte le tue buone intenzioni sono naufragate spesso prima ancora di iniziare.

Ricorda che il mondo è pieno di buone intenzioni, ma quello che manca sono sempre le azioni.

Siamo portati a confondere le intenzioni con le decisioni

Le prime sono legate ai desideri, a ciò che ci piacerebbe fare e a quello che vorremmo si avverasse.

Spesso sono dettate da un momento particolare o da qualche accadimento specifico doloroso o che ti esalta e che ti spinge a dire qualcosa, ad impegnarti troppo spesso solo a parole e solo in quel momento e in maniera superficiale.

Espressioni come "*mi piacerebbe... Prima o poi... Qualche volta... Dovrei...*", indicano semplicemente una possibilità, qualcosa che potrebbe accadere, ma che non accadrà mai se non inizi ad agire in maniera costante.

Sicuramente ti avranno detto o avrei detto tu stesso a qualcuno: **lo dici sempre, ma poi non lo fai mai.**

Queste sono e rimangono intenzioni fino a quando alle parole non seguono azioni concrete e soprattutto ripetute nel tempo.

Le decisioni, invece riguardano sempre l'azione

Una cosa è decidere di fare qualcosa, creare un piano d'azione e metterlo in pratica subito, un'altra invece è pensare di fare, ma ogni giorno rimandare a domani, a dopo le feste, rimandare a lunedì o al mese prossimo.

Ricorda, siamo bravissimi a trovare sempre e con estrema facilità un valido motivo per rimandare, peccato che non siamo altrettanto bravi a trovare un valido motivo per iniziare subito.

Quindi come puoi motivarti? Come puoi spostare il focus dalla sfera delle intenzioni a quella delle decisioni? Come puoi definire un obiettivo e rimanere concentrato su di esso?

Esistono delle strategie molto semplici, ma estremamente efficaci che ti permettono di ottenere risultati immediati e che vedremo nel prossimo capitolo.

Naturalmente devi essere consapevole che conoscerle non servirà a niente se non le metti in pratica

Sei pronto a sudare per raggiungere ciò che desideri? Sei pronto a fare le flessioni?

GLI UNDICI PASSI

“Se non hai fede in te stesso e nei tuoi sogni, tutto ciò che vedrai sono solo le difficoltà”

Ettore Amato

Nei capitoli precedenti abbiamo visto come per raggiungere un obiettivo sia necessario partire sempre da te stesso e da quello che sei.

Hai compreso che devi concentrarti su quello che c'è da fare, eliminare il superfluo e sostituirlo con una serie di comportamenti funzionali ai tuoi scopi.

Adesso sai che se vuoi raggiungere qualunque obiettivo o realizzare un tuo sogno devi essere quel sogno.

Adesso vediamo praticamente gli undici passi da compiere per mettere in pratica tutto ciò che hai letto fino ad ora.

Prima di iniziare voglio ricordarti ancora una volta che gli undici passi non servono a niente se non metti in pratica.

Non esistono rimedi miracolosi e se vuoi migliorare qualunque cosa nella tua vita devi essere disposto a fare tutto quello che è necessario.

Devi sempre essere disposto a fare le flessioni.

Vediamo adesso gli undici passi che ti permetteranno di prendere in mano la tua vita.

1. Concentrati su un obiettivo alla volta

“Chi troppo vuole nulla stringe”.

I proverbi popolari molto spesso sono fonte di grandi spunti per iniziare a riflettere su ciò che ci circonda e ci accade.

Molte persone per raggiungere prima i propri obiettivi si caricano di cose da fare e si riempiono d'impegni, ma questa strategia non funziona mai, anzi è proprio la causa di rinunce e fallimenti.

Quando la tua mente è impegnata a cambiare ed agire su troppi fronti, spesso anche molto diversi tra loro e impegnativi, tende a proteggersi.

Ti sembrerà strano, ma il nostro cervello è in grado di gestire solo un numero limitato di informazioni e quando decidi di raggiungere un obiettivo devi cambiare una serie di abitudini ed elaborare molte nuove informazioni.

Se carichi in maniera eccessiva il tuo cervello di troppi dati, la tua mente va in tilt e mette in atto una serie di meccanismi di difesa per proteggersi.

E' un po' come il salvavita che tutti abbiamo in casa e che scatta se c'è un sovraccarico di corrente.

Quando questo accade inizi a dimenticare le cose, a sentirti stanco e distratto e inizia ad arrivare l'omino del cervello che con la

sua vocina ti dice costantemente di lasciar perdere, che non ne vale la pena, che le cose non cambieranno, che non sei capace.

Più obiettivi ti poni e più saranno le nuove abitudini che dovrai modificare, maggiore sarà l'impegno che dovrai metterci e l'unico risultato che otterrai sarà quello di perdere energie e concentrazione

Inizierai a fare sempre più fatica ad agire e a raggiungere risultati e con il passare dei giorni tutta questa fatica ti porterà a perdere la motivazione per andare avanti.

Nascerà in te la voglia di abbandonare, inizierai a trovare scuse e in automatico il tuo omino del cervello ti fornirà tutte le motivazioni necessarie per farti rinunciare.

Se vuoi mantenere alta la motivazione, specialmente per obiettivi importanti, ricorda di dedicarti ad uno solo di essi.

Al massimo potresti deciderne uno professionale ed uno personale, ma valuta sempre attentamente.

Sforzati di essere sempre realistico e guarda le cose da prospettive diverse.

Non partire mai con troppo obiettivi impegnativi o difficilmente realizzabili

Se un uomo di settant'anni decidesse di diventare un astronauta, sicuramente potrebbe impegnarsi, decidere una strategia di allenamento e tutti i passi necessari, ma i limiti della sua età sarebbero quasi sicuramente un ostacolo.

Prima di decidere di impegnarti per raggiungere alcuni obiettivi è sempre una buona abitudine valutare attentamente se sussistono delle condizioni oggettive che potrebbero precludere il successo.

Attenzione però, perché spesso quello che valuti come obiettivo non sono altro che scuse per non farti agire,.

Sono solo alibi che crei ad arte per restare immobile

In linea generale tutti gli obiettivi che dipendono esclusivamente da te come cambiare la tua vita, la tua relazione, il tuo stato mentale e fisico sono sempre raggiungibili.

Se è qualcosa che dipende da te e solo da te non ci saranno mai impedimenti così grandi che ti possano bloccare nel raggiungimento dei tuoi sogni.

Se questo accade stai solo trovando delle ottime scuse per la paura di essere finalmente felice

2. Il tuo obiettivo deve essere preciso

Ogni giorno ascolto persone che mi parlano dei loro obiettivi e di quello che vorrebbero fare: essere più felici, cambiare qualcosa nella propria vita, migliorare o chiudere la propria relazione o cambiare lavoro.

Ascolto sempre i loro sogni con molto interesse, perché credo che ci sia qualcosa da imparare in ogni persona che incontro.

Ad ascoltare le loro motivazioni sembrano tutti intenzionati seriamente a raggiungere quello che dicono, ma molti degli obiettivi

dei quali mi parlano sono vaghi e generici.

Praticamente sono solo delle intenzioni.

“Devo perdere peso... Voglio una vita diversa... Voglio essere felice in amore... Devo guadagnare di più... Mi piacerebbe fare...”, ma quando domando cosa pensano di fare e in che modo vogliono raggiungere il nuovo stato desiderato la risposta rimane sempre molto generica e vaga.

“Non lo so, mangerò meno... Leggerò qualche libro... Inizierò a fare un po' di sport... Frequenterò qualche seminario...”, ma tra tutte la risposta che preferisco rimane sempre il famoso *“ora vediamo...”*.

Senza una strategia ben precisa diventa difficile verificare se sei sulla strada giusta ed è ancora più complicato se non sai cosa fare esattamente per arrivare alla tua meta.

Prova a pensare a quando programmi un viaggio o una gita turistica in una città d'arte. Cosa fai?

Sai precisamente dove vuoi andare e a che ora partire. Decidi le tappe, i monumenti da visitare e organizzi gli orari.

Decidi la meta di ogni giorno e organizzi il viaggio in maniera tale da raggiungere i tuoi obiettivi turistici e vedere tutto quello che desideri.

Naturalmente possono esserci degli imprevisti o dei ritardi e per questo devi essere abbastanza flessibile da rivedere e modificare, se è il caso, tutta l'organizzazione.

Devi pianificare ed organizzare la giornata o la settimana in modo

da crearti una mappa precisa dei luoghi che vuoi visitare e devi poter verificare attraverso *step* costanti se stai rispettando il programma.

Se non lo fai il rischio è quello di vedere poco o niente e probabilmente ti sarà capitato di andare in vacanza e arrivare al momento della partenza dicendo "quante cose non abbiamo visto".

Quando prepari la strada da seguire per raggiungere il tuo obiettivo, oltre ad avere ben chiari i passi da fare è importante decidere anche i tempi di ogni azione e darti una scadenza per ogni passo che hai programmato.

Facciamo qualche esempio.

Diciamo che vuoi guadagnare di più, ma la domanda giusta da porsi è "*quanti soldi voglio guadagnare in più?*".

Se vuoi perdere peso devi prima sapere esattamente quanti chili vuoi perdere e a che peso arrivare.

Se vuoi avere più tempo libero da dedicare al tuo hobby, alla tua famiglia o vuoi leggere di più per aumentare le tue conoscenze e capacità devi sapere quando e quanto dedicherai ogni giorno al tuo obiettivo.

Se vuoi raggiungere un'indipendenza economica che ti permetta di uscire finalmente dalla relazione o dalla situazione dolorosa in cui ti trovi, devi prima programmare tutti i passi e le strategie necessarie per raggiungere quello che desideri

Naturalmente devi sapere anche quali sono le cose da eliminare o sostituire per organizzare al meglio il tuo tempo.

Se sai esattamente qual è il traguardo da raggiungere allora sarà più semplice organizzare la tua strategia.

Se tu volessi, ad esempio, guadagnare sette euro in più al mese sicuramente metteresti in piedi una strategia, ma se tu ne volessi guadagnare duecento in più la stessa strategia non potrebbe funzionare altrettanto bene.

Se invece ne volessi duemila di euro le mosse da fare sarebbero ancora diverse.

Una volta deciso precisamente il tuo obiettivo bisogna individuare tutti i passi da compiere.

Devi organizzare come un buon stratega le tue risorse (ricorda che il tempo è una risorsa proprio come tutte le altre) e capire cosa devi fare per guadagnare questi euro in più al mese: devi lavorare di più? Vuoi trovare un secondo lavoro e che tipo di lavoro? Devi investire su te stesso e crearti nuove competenze? Quando e come lo farai?

Se invece vuoi essere più felice, da quale area della tua vita vuoi iniziare? Cosa significa per te "essere felici"? Cosa ti serve sapere? Come pensi di comportarti? Quali saranno i primi passi pratici che farai? Quali pensieri dovrai cambiare? Come lo farai e che strumenti dovrai utilizzare?

Prima di partire con qualunque obiettivo devi individuare tutti quei piccoli passi che ti permetteranno di raggiungere ciò che desideri e non mi stancherò mai di dirlo, devi essere pronto a lasciare andare qualcosa.

Devi essere deciso a sostituire tutte le cose che non aggiungono

valore alla tua vita con altre produttive di risultati che ti aiutino ad avvicinarti al tuo obiettivo.

Inoltre devi capire quali capacità e competenze hai per raggiungere il tuo obiettivo e quali ti devi procurare.

Una volta capito di cosa hai bisogno devi chiarire a te stesso come te le procurerai: studiando, leggendo, chiedendo una consulenza ad un professionista, facendoti seguire da un coach o frequentando seminari.

Mentre prepari nella maniera più precisa possibile il tuo obiettivo non dimenticare la cosa più importante:

devi sempre avere sempre ben chiare le tue priorità

E' fondamentale che tu sia consapevole di cosa è veramente importante per te, cosa vuoi e a cosa sei disposto a rinunciare per concretizzare il tuo obiettivo.

Se non lo sei rischi di cadere nella trappola nella quale finiscono in molti quando decidono di inseguire quelli che credono i loro sogni

Molte persone decidono di volere qualcosa e poi si sentono frustrati quando si accorgono di essere salite sul muro sbagliato.

Te lo ripeterò all'infinito: ricorda di mettere sempre al primo posto i tuoi valori e agisci seguendoli.

Un professore, un giorno mise sulla cattedra un grosso vaso di vetro trasparente e cominciò a riempirlo con delle palline da tennis.

Quando queste raggiunsero l'orlo del vaso chiese agli studenti se questo fosse pieno. I ragazzi risposero di sì.

Senza dire nulla il professore tirò fuori una scatola piena di biglie di vetro, le versò dentro il vaso e lo agitò e le biglie s'infilarono nei vuoti lasciati tra le palline da tennis.

Ancora una volta il professore chiese ai suoi studenti se il vaso fosse pieno e ancora una volta, anche se titubanti, tutti i ragazzi risposero di sì.

Il professore allora tirò fuori un sacchetto di sabbia e la versò all'interno del vaso. Questa riempì ogni altro spazio vuoto e coprì tutto.

Ancora una volta il professore chiese agli studenti se il vaso fosse pieno e questa volta senza nessun dubbio tutti risposero di sì.

Allora prese 2 bottiglie di birra e le versò completamente dentro il vaso, inzuppando la sabbia e provocando grandi risate.

Quando riebbe l'attenzione di tutti il professore disse: voglio che immaginate questo vaso come la vostra vita.

Le palline da tennis sono le cose fondamentali per voi, sono i vostri valori, l'amore, l'amicizia, i vostri rapporti con gli altri e le cose per le quali se tutto il resto sparisse, la vostra vita sarebbe ancora piena.

Le biglie di vetro rappresentano le altre cose importanti: il lavoro, gli hobby e le cose a cui tenete.

La sabbia è tutto quello che circonda la vostra vita. Se la mettete nel vaso prima di tutto il resto, non ci sarà più spazio per niente.

Allo stesso modo nella vostra vita se date priorità e spendete il vostro tempo e le vostre energie per le piccole cose, per le cose inutili e per tutto quello su cui non avete alcun potere, non avrete spazio per le cose che sono veramente importanti per voi.

Dedicatevi a quello che vi rende veramente felici: giocate con i vostri figli, uscite con le persone a cui volete bene, prendetevi dei momenti per voi. Ci sarà sempre tempo per fare tutto il resto.

Prendetevi cura delle palline da tennis, sono le uniche cose che contano realmente.

Abbiate sempre ben chiare le vostre priorità. Il resto è solo sabbia.

Dopo un attimo di silenzio un ragazzo alzò la mano e chiese cosa rappresentasse la birra.

Il professore sorridendo disse: era solo per dimostrarvi che per quanto piena possa essere la vostra vita c'è sempre spazio per un paio di birre.

Devi individuare chiaramente quello che è più importante per te.

Devi comprendere bene tutto ciò che viene prima nella tua vita e cambiare quello che non ti piace.

Se poi fai tutto anche con una certa allegria ed ottimismo è ancora meglio, perché c'è sempre il tempo per un paio di birre.

Tornando all'esempio precedente, se realmente vuoi guadagnare di più, devi essere disposto a togliere del tempo momentaneamente alla famiglia, agli amici o a quello che ti piace fare e sostituirlo con quello che ti dà più valore.

tuirlo con il lavoro, lo studio e con il creare nuove opportunità e competenze.

E' veramente quello che vuoi? Sei pronto a impegnarti seriamente? Ne vale assolutamente la pena?

Se realmente vuoi qualcosa devi essere pronto a fare cose che adesso non fai e siccome il tempo è uguale per tutti, devi sostituire alcune attività con altre che ti permetteranno di ottenere ciò che desideri.

Per questo devi scegliere con attenzione cosa sostituire. Proprio come in un puzzle devi incastrare tutti i pezzi per dare vita al quadro della tua vita.

Ogni scelta e ogni decisione nella vita presuppone una rinuncia più o meno grande, più o meno importante.

Sei pronto a vivere serenamente la tua decisione?

Sei fermamente convinto che ciò che farai ti porterà dei benefici e ti farà vivere meglio? Che farà vivere meglio le persone che hai intorno?

Se la risposta è un grande SI, allora non devi fare altro che agire adesso ed iniziare a muoverti.

3. Definisci una scadenza precisa

“Ettore ho capito devo iniziare a muovermi. Da domani...”

A chi non è mai capitato di dover consegnare un lavoro o affrontare un esame e dover lavorare fino a tardi o passare la nottata sui libri.

A chi non è capitato di dover partire e ridursi sempre all'ultimo momento per preparare la valigia?

A chi non è mai capitato di dover fare qualunque cosa e rendersi conto di essere in ritardo quando il tempo ormai è agli sgoccioli?

A me è capitato e sicuramente sarà accaduto anche a te.

Perché siamo portati a ridurci sempre all'ultimo momento?

Accade perché siamo portati a rimandare le cose che non ci piacciono e a dare priorità a ciò che ci piace fare a prescindere da quello che invece dovremmo fare.

Definire l'uso che facciamo del nostro tempo è davvero semplice: **più tempo abbiamo e più ne sprechiamo.**

E se per caso ci spostassero l'esame, la presentazione del progetto, l'appuntamento o la partenza, riusciremmo comunque ad arrivare tirati fino all'ultimo momento.

E' usanza comune dire che *"il tempo è denaro"*, peccato però che non vale il contrario e che con il denaro non si possa acquistare del tempo.

Di tempo più ne abbiamo più ne sprechiamo e meno siamo motivati ad agire, mentre quando ci avviciniamo alla scadenza cresce sia la motivazione che l'impegno.

Passiamo la vita e le giornate a cercare di riempire il nostro tempo mentre dovremmo imparare invece ad utilizzarlo meglio.

Spesso ci accorgiamo di averlo sprecato solo quando è troppo

tardi e non si può più tornare indietro oppure ci affanniamo per recuperare il tempo perso.

Praticamente la motivazione ad agire è inversamente proporzionale al tempo a disposizione.

Più tempo hai e meno sei motivato. Meno tempo hai più cresce il tuo impegno e la tua decisione di agire è forte.

La paura delle conseguenze ti mette le ali e ti fa entrare in un circolo di ansia e affanno: più la scadenza si avvicina più hai paura, più hai paura e più ti impegni.

Se ad un certo punto non ci fosse tutta questa pressione su di te saresti pronto a rimandare all'infinito il momento per agire.

Quindi, quando scegli un obiettivo specialmente personale, visto che non hai nessuna scadenza e nessuno che ti obbliga a farlo, devi assolutamente decidere e rispettare anche in quanto tempo farai quello che ti sei proposto.

Ma non basta perché questo tempo deve anche essere identificato chiaramente.

Non basta dire entro tre mesi o entro febbraio o per la settimana prossima, ma devi identificare il momento preciso.

Non ti sto dicendo di scrivere e decidere il secondo esatto, anche se in alcuni casi potrebbe essere necessario fare anche questo, ma devi darti un giorno preciso nel quale inizierai e finirai quello che hai deciso.

Un giorno nel quale comincerai ad agire e il giorno in cui verificherai i risultati.

Devi darti una scadenza ben precisa, altrimenti c'è il rischio concreto di rimandare costantemente a causa di tutta la sabbia che metti nel tuo vaso.

Se non fissi in maniera precisa le regole temporali del tuo obiettivo, la paura, tutte le convinzioni sbagliate e i preconcetti ti porteranno a rimandare nel tempo l'azione e ogni giorno che perderai ti allontanerà sempre più della felicità e dalla realizzazione del tuo sogno.

4. Crea dei mini obiettivi per ogni obiettivo principale

Spesso si tende a perdere motivazione perché vedi troppo lontano il tuo obiettivo.

Più la meta si sposta nel futuro più perdi di vista i benefici che otterrai una volta raggiunta.

Ma come si mantiene alta la motivazione?

Molti pensano in maniera errata che per tenere alta la motivazione basti concentrarsi e volere fortemente una cosa, ma non è così.

Non è la motivazione che crea risultati, ma sono i risultati a creare motivazione e mantenerla costante nel tempo.

Se durante il tuo percorso verso l'obiettivo non ottieni risultati, la motivazione tenderà a sciogliersi e scomparire come neve al sole.

Se continui a lavorare senza ottenere risultati tangibili ti garantisco che prima o dopo perderai completamente la motivazione a continuare.

Per motivarti in maniera costante ad andare avanti hai bisogno di avere delle conferme e delle gratificazioni immediate e più o meno grandi in relazione a quello che ti sei posto come obiettivo generale.

Una delle tecniche che utilizzano i maratoneti per coprire grandi distanze è appunto quella dei sotto obiettivi.

Immagina di dover affrontare quarantadue chilometri di maratona, solo il pensiero può scoraggiare.

Correre per così tanto, cercando di farlo nel minor tempo possibile e prima di qualcun altro?

Se corri pensando al traguardo e a tutti i chilometri che ti restano da fare ad un certo punto le energie inizieranno a mancare e c'è il pericolo che insieme ad esse manchi anche la volontà di andare avanti.

Sicuramente per questi atleti alla base c'è un allenamento costante e faticoso, unito ad una sana ed adeguata alimentazione e ad un giusto atteggiamento mentale.

Spesso quello che divide il successo dall'insuccesso sono solo le strategie di pensiero che si mettono in campo quando ci poniamo un obiettivo.

Quindi una volta che hai deciso il tuo obiettivo e sei sicuro di volerlo raggiungere devi scomporlo in tanti micro obiettivi, che una volta completati, ti daranno la spinta e aumenteranno l'entusiasmo per andare avanti.

Ad ogni traguardo raggiunto con successo saprai di essere sulla strada giusta e la meta finale ti apparirà sempre più vicina.

Il maratoneta fa proprio questo e scompone il percorso in tanti mini obiettivi.

In questo modo crea tanti piccoli traguardi alternativi, che una volta raggiunti lo motiveranno ad andare avanti perché saprà che si sta avvicinando sempre più alla meta finale.

I famosi puntini da unire per completare il quadro della tua vita.

Ad esempio, se il tuo obiettivo è smettere di fumare puoi iniziare con il diminuire le sigarette o impegnarti a fumarne solo la metà di quelle che attualmente fumi, poi un terzo e così via.

Quando hai raggiunto il sotto obiettivo e lo hai trasformato in una nuova abitudine, ti dedichi al passo successivo.

Puoi agire nello stesso modo in una dieta nella quale vuoi perdere dieci chili.

Se dopo un mese ne hai persi solo due potresti demoralizzarti e abbandonare il percorso perché vedi troppo lontana la meta che hai deciso.

Se invece ti poni come obiettivo di perdere i dieci chili in cinque o sei mesi e come sotto obiettivo di perderne due al mese, ogni trenta giorni potrai verificare se stai facendo le giuste azioni per dimagrire.

Ogni mese quando perderai i due chili sarai entusiasta perché hai raggiunto il tuo mini obiettivo e questo ti darà l'entusiasmo necessario per continuare.

Se vivi infelice il tuo rapporto e vuoi chiudere la relazione che stai vivendo e che ti fa soffrire, ma hai paura di farlo puoi iniziare a

muoverti creando tutta una serie di sotto obiettivi che giorno dopo giorno ti porteranno verso la destinazione finale con meno stress e paura.

Se sei senza lavoro e temi di non riuscire a mantenerti potresti iniziare a frequentare qualche corso di specializzazione, imparare una lingua o fare tutto quello che è necessario per inserirti nel mondo del lavoro.

Se pensi di essere troppo grande potresti proporti come baby sitter o potresti dare ripetizioni o fare entrambi i lavori.

Per raggiungere i tuoi obiettivi puoi leggere libri, frequentare seminari, ampliare le tue conoscenze e fare tutto quello che in qualche modo ti permette di fare piccoli passi verso la cima del tuo muro.

Quando io scrivo un nuovo libro mi pongo come obiettivo principale la stesura del libro e come sotto obiettivo un numero minimo di pagine da scrivere ogni giorno.

Se vuoi veramente raggiungere un obiettivo, qualunque esso sia, l'unico limite è sempre quello che sei disposto a fare.

Qualunque obiettivo ti poni può essere sempre scomposto in altri più piccoli che una volta raggiunti, oltre a riempirti di soddisfazione, ti faranno sentire orgoglioso del risultato che hai ottenuto e ti motiveranno ad andare avanti.

5. Ricorda i tuoi casi di successo e cosa ti ha motivato

Sicuramente durante tutta la tua vita ci sarà stato un momento nel quale qualcosa o qualcuno ti ha motivato ad iniziare un'attivi-

tà, un hobby, una carriera o a fare qualunque altra cosa e a portarla a termine con successo.

Prima di continuare a leggere è importante che ti prenda qualche minuto. Il tempo necessario per tornare con il pensiero a quel momento.

Visualizza la situazione, scorri le immagini, ascolta le parole e individua che cosa ti ha motivato ad agire.

Sfoglia bene le pagine della memoria perché può essere qualunque cosa ad averti spinto ad agire: potrebbe essere una canzone, un film, qualcosa che hai visto o letto, le parole di qualcuno.

Che cosa ha fatto scattare la molla che ti ha permesso di metterti in moto e di fare quel famoso primo passo?

Prima di andare avanti con la lettura, fermati e pensaci tutto il tempo necessario. E' davvero importante!

Bene, ora che hai individuato il "*Big Bang*", l'attimo esplosivo che ha scatenato la tua voglia di fare e di raggiungere l'obiettivo, ora che hai individuato il momento esatto che ti ha permesso in passato di creare il tuo nuovo universo, non devi fare altro che replicarlo fedelmente o plasmarlo sulla base dei tuoi nuovi obiettivi.

Ad esempio, hai iniziato a correre dopo aver visto Rocky allenarsi con in sottofondo *Eye of the Tiger*?

Hai letto la biografia di un personaggio famoso e questo ti ha spinto ad intraprendere una carriera professionale o un percorso di studi?

Hai parlato con qualcuno che ti ha coinvolto con il suo entusiasmo e la voglia di fare ed hai iniziato ad appassionarti a quella cosa?

Di qualunque cosa si tratti, nel momento in cui senti che la tua motivazione sta calando o vuoi una nuova spinta per agire, attaccati a quel ricordo, a quello stimolo e se ormai non riesce più a darti la giusta carica perché ti sei abituato a vederlo o sentirlo allora cercane di nuovi, ma sempre simili.

Guarda un altro film o ascolta una musica che ti esalti e ti dia quella scarica di adrenalina che ti serve.

Leggi una nuova biografia o un libro di crescita personale o parla con qualcuno che possa stimolare la tua voglia di continuare ad agire.

Insomma fai ciò che può ricaricare le tue batterie. Gira la chiavetta che mette in tensione la tua molla e ti scaglia di nuovo verso il tuo sogno.

Quando frequentavo il liceo avevo un'amica che aveva trovato il suo personalissimo modo di motivarsi ad imparare le cose.

Ricordo che quando andavo a casa sua la trovavo sempre con lo stereo acceso a tutto volume e il libro di latino o greco tra le mani.

Adorava la musica e diceva che le dava una carica incredibile. Praticamente imparava le declinazioni a ritmo di musica.

Ricordo che musicava ogni cosa che doveva apprendere. Traeva la spinta ad andare avanti e alimentava la sua motivazione attraverso le canzoni che le piacevano.

Ascoltarla declinare in greco “καλός, καλή, καλόν”, con in sottofondo *The final countdown* degli Europe è uno dei ricordi più spettacolari che ho.

Per lei era come essere su di un palco e al posto delle parole della canzone cantava le declinazioni greche e latine

Aveva trovato la chiave che la metteva in moto. Lei si definiva una vera star in lingue antiche.

6. Evita le persone che ti scoraggiano

Nei pressi di una stagno di campagna un gruppo di rane saltellava tranquillamente quando due di loro caddero in un fosso profondo.

Le due piccole ranocchie subito iniziarono a saltare per uscire da quella scomoda posizione, mentre il resto del gruppo le guardava dall'alto.

Dopo qualche tentativo inutile, le compagne sul bordo del fosso le guardarono con aria dispiaciuta e iniziarono a dire loro di non provarci più, tanto non sarebbero mai riuscite ad uscire da quel profondo buco e che non valeva la pena affannarsi.

Era molto meglio per loro smettere di saltare e rassegnarsi a morire in pace.

Una delle due rane presa dallo sconforto ascoltò ciò che dicevano le altre e si fermò. Smise di saltare e si lasciò morire.

Sembrava invece che l'altra proprio non volesse rassegnarsi a morire in quel buco umido e scuro e continuava a saltare e a pro-

vare, nonostante il coro delle altre ranocchie diventasse sempre più insistente.

Continuavano ad agitarsi e a gridarle che i suoi sforzi non sarebbero serviti, che stava soffrendo e che si stava sforzando inutilmente perché non sarebbe mai riuscita ad uscire da quel fosso profondo.

Per loro era impossibile salvarsi, ma la piccola rana incurante delle loro voci continuava a saltare mettendo più impegno e vigore ad ogni salto.

Ad un certo punto, tra lo stupore delle altre rane, spiccò un balzo così potente e deciso che riuscì ad uscire dal fosso.

Le altre rane le si avvicinarono e le chiesero perché avesse continuato nonostante le loro grida.

Solo in quel momento si resero conto che la piccola rana era completamente sorda e aveva pensato che con il loro agitarsi la stessero incitando ad impegnarsi di più per uscire dal quel fosso profondo.

Mi piace molto questa storia. Rende perfettamente l'idea di quanto ci lasciamo condizionare durante la nostra vita dai pensieri degli altri e da tutto quello che loro ritengono difficile o impossibile da realizzare.

Se cedi e anche tu credi a questi pensieri e li fai diventare i tuoi allora non riuscirai mai a raggiungere ciò che desideri.

Farai la fine della rana che si convince che non può uscire dal fosso e si lascia morire.

La maggior parte delle persone sono degli esperti a concentrarsi sulle difficoltà invece che sulle opportunità.

Alcune di queste persone dovrebbero essere inserite di diritto nel Guinness dei Primati per quanto siano negative e vedano sempre tutto come impossibile da realizzare.

Per loro non si può cambiare, i seminari e i libri non servono a niente e sono tutte sciocchezze, è solo sfortuna o sono gli altri che sbagliano sempre.

Hanno sempre la verità stretta in pugno e poi vedi le loro vite cadere a pezzi, ma vogliono insegnare a te e al mondo intero come vivere.

Il problema nasce perché quando ti fermi a riflettere su un sogno o un obiettivo pensi sempre e solo a tutta la fatica che dovrai fare per raggiungerlo.

Immagini solo tutto quello che potrebbe andare male e quasi mai scegli di orientare i tuoi pensieri verso i benefici che otterrai una volta raggiunta la meta.

Chi ti sta intorno poi è bravissimo a caricare sulle tue spalle anche le proprie ansie, le paure e gli insuccessi personali.

Gli altri sono bravissimi a creare un muro di "non si può fare", per questo nella vita è fondamentale circondarsi di persone che ti incoraggiano e che ti spingono a perseverare e ad andare avanti nonostante le difficoltà che sicuramente incontrerai.

Lascia stare le persone che passano la loro vita a criticare gli altri e a fare polemica.

Allontanati dalle persone che si lamentano sempre di quanto siano sfortunate o che pensano che tutto il mondo abbia ordito un complotto contro di loro, ma che non fanno mai niente per cambiare le cose.

Queste persone ti succhiano tutta l'energia, ti abbattono con il loro pessimismo e con le loro frasi fatte "*nella vita funziona così... L'amore fa soffrire... I veri amici non esistono...*"

Sono concetti che sicuramente hanno un fondo di verità per loro, ma sono costruiti solo su esperienze soggettive che molto spesso non hanno nemmeno vissuto personalmente.

Forse hanno solo sentito queste frasi da qualcuno e le hanno fatte proprie.

Queste persone vivono di luoghi comuni per allontanare da sé stessi la responsabilità di scegliere e di agire.

Molti poi parlano per gelosia, per ignoranza o solo perché hanno paura che se tu raggiungi quello che desideri loro non possono più nascondersi dietro la loro finta retorica e le loro frasi fatte.

Allontanati da tutte le rane che ti consigliano di fermarti e morire nella situazione in cui ti trovi.

Tappati le orecchie e lascia che restino nelle loro paure, mentre tu continui a saltare sempre più forte e sempre più in alto per uscire dal fosso e salire sul muro dei tuoi desideri.

7. Condividi i tuoi sogni con le persone che stimi

Io sono napoletano e a Napoli esiste un detto popolare che mia nonna ripeteva in continuazione: *cogliene cchiù l'ucchie ca 'e scuppettate*".

Tradotto significa che l'invidia delle persone che hai intorno molto spesso è un'arma molto più potente di un colpo di fucile.

Questo proverbio suggerisce di non dire le cose agli altri prima di averle fatte perché con la loro invidia e negatività potrebbero farle andare male.

Ad esempio, in maniera scaramantica non si dovrebbe comunicare agli altri la partenza di un progetto importante, una possibile promozione o una qualunque buona notizia che potrebbe avvenire.

Praticamente non comunicare la tua felicità a nessuno perché potrebbero rovinartela solo con la loro invidia.

Non credo alla superstizione e alle molte credenze popolari, ma ho sempre un atteggiamento aperto e curioso e sono convinto che da questi antichi detti ci sia sempre qualcosa da imparare.

Senza nessun dubbio esistono persone intorno a te che per mille motivi possono essere gelose o invidiose del tuo successo o semplicemente vivono piene di rancore e negatività e per questo tendono a scoraggiarti (tipo le rane di prima).

Con questi personaggi la cosa migliore da fare è non parlare dei tuoi sogni e dei tuoi obiettivi perché troverebbero mille motivi per spaventarti e consigliarti di restare nel fosso in cui ti trovi.

Se da un lato è giusto non parlare dei propri obiettivi a queste persone che ti scoraggiano e fanno nascere nella tua testa mille *pippe mentali*, dall'altro parlarne con persone che ti capiscono o ti incoraggiano attiva nella tua mente dei meccanismi e degli stimoli che ti spingono a raggiungere quello che desideri.

A nessuno di noi piace fare brutte figure o essere considerati dei "chiacchieroni" da persone che stimiamo e per questo parlare con le persone giuste ti aiuta a portare avanti la tua decisione di agire.

Così come non piace a nessuno passare per una persona che non mantiene ciò che promette o peggio ancora sentirsi dire che siamo quelli che "*parlano parlano, ma poi...*".

Parlando dei tuoi obiettivi alle persone che stimi, prendi un impegno non solo con te stesso, ma in qualche modo anche con loro perché li metti al corrente che farai qualcosa per cambiare la tua vita o raggiungere un obiettivo.

Se dopo aver preso questo impegno pubblicamente non fai nulla, rischi di perdere la tua credibilità ed essere considerata una persona superficiale che parla senza mai agire.

Se questo accadesse, oltre ad avere effetti negativi sull'immagine che gli altri hanno di te, avrebbe conseguenze anche sulla tua autostima perché inizieresti a vederti come una persona che non è in grado di mantenere i propri impegni e rispettare le promesse che fa a sé stessa.

Più condividi i tuoi obiettivi con le persone importanti e che stimi e più sarai portato a raggiungere la meta che ti sei prefissato, anche solo per non fare una pessima figura e perdere una parte della considerazione che familiari, amici e colleghi hanno di te.

Condividi pubblicamente i tuoi obiettivi e informa gli altri dei tuoi progressi e dei tuoi successi.

I loro apprezzamenti ti stimoleranno e ti spingeranno a continuare.

E' importante anche dimostra a te stesso che ce la stai facendo e per questo puoi creare un report giornaliero o settimanale dove annotare i tuoi progressi o puoi frequentare un gruppo reale o virtuale di persone con le quali hai in comune lo stesso obiettivo in modo da supportarvi a vicenda.

L'importante è condividere solo con chi può stimolarti a continuare ed apprezzare i tuoi sforzi, lasciando fuori le rane negative.

In questo modo alimenterai la tua voglia di andare avanti e la tua determinazione.

Se vuoi puoi entrare nel mio gruppo Facebook dove ogni giorno mostro alle persone come vivere un amore nuovo, libero da tutte le convinzioni e i condizionamenti a cui ti hanno incatenato e che non ti rendono felice.

www.facebook.com/groups/amoremaleducato

8. Vivi il tuo successo

Hai mai viaggiato nel tempo? Io si!

Naturalmente non ho la Delorean, la macchina resa famosa dal film Ritorno al Futuro e quindi non ho viaggiato fisicamente, ma si può viaggiare nel tempo con la mente

Il cervello ha un potere enorme che può essere sfruttato a tuo vantaggio o ti può danneggiare se non sai come utilizzarlo.

Praticamente la nostra mente non distingue una cosa che accade veramente da una solo immaginata.

Il cervello non distingue la realtà vera da quella virtuale

Ti faccio un esempio per spiegare meglio questo potere.

Ti sarà certamente capitato di sognare qualcosa di piacevole e di vivere come vere quelle sensazioni.

Allo stesso modo ti sarà anche capitato di fare uno di quegli incubi orrendi che ti svegliano in piena notte ancora spaventato, ricoperto di sudore e con il cuore che batte.

La paura che hai provato è stata reale, proprio come se quello che hai sognato fosse accaduto veramente.

Ti sei mai chiesto perché accade questa cosa?

E' solo un sogno, eppure hai provato le stesse sensazioni, emozioni e paure come se lo stessi vivendo nella realtà.

In maniera simile quando ricordi dei momenti piacevoli puoi provare le stesse sensazioni di benessere, gioia o commozione che hai vissuto quel giorno.

Perché quando guardi un film ti spaventi o ti commuovi? Perché provi delle emozioni di gioia o di paura anche se sai che quello che stai guardando non è reale?

Perché il solo pensare a qualcosa di disgustoso o ad un chiodo che stride su una lavagna con quel rumore fastidioso ti fa venire i brividi? (hai provato fastidio vero?)

Per il cervello non esiste nessuna differenza se quello che visualizzi nella tua mente è veramente accaduto o se lo hai solo pensato, immaginato o visto al cinema.

Puoi utilizzare questo potere della tua mente e sfruttarlo tutto a tuo vantaggio o puoi restarne vittima.

Prova ad immaginare come ti sentirai una volta che avrai raggiunto ciò che desideri, che cosa proverai, che benefici ne riceverai e come cambierà la tua vita?

Molte persone sfruttano male il potere del viaggio nel futuro e non iniziano ad agire perché concentrano i loro pensieri su tutte le difficoltà che incontreranno durante il cammino, mentre in pochi lo utilizzano per focalizzarsi sui risultati e benefici che otterranno una volta raggiunto l'obiettivo.

Spesso non si inizia a fare attività fisica perché solo il pensiero dello sforzo che dovremo affrontare ci demoralizza e ci fa sentire stanchi, ci vediamo già doloranti e sudati.

Allo stesso modo ci vediamo annoiati e chiusi in un'aula, magari in un bel week end di sole, quando pensiamo di frequentare un corso che potrebbe aprirci nuove prospettive.

Così come quando decidiamo d'iniziare una dieta ci vengono subito in mente tutti i gustosi pranzetti a cui dovremo rinunciare o i piatti tristi, anemici e sconditi che dovremo mangiare.

Ci focalizziamo su tutto quello che di negativo implica il raggiun-

gimento dell'obiettivo e così la mente si concentra solo su ciò che perdiamo e sulle difficoltà che dovremo affrontare.

Questo tipo di viaggio nel tempo ti mostra solo un futuro pieno di dolore.

Ricordi le leve che ti spingono ad agire: piacere e dolore?

A nessuno di noi piace soffrire, quindi se ti concentri sempre sulle cose che ti creano dolore e ti proiettano in un futuro di sofferenza e paura difficilmente riuscirai a portare a termine il tuo obiettivo.

Il cervello pensa sempre per immagini e proprio per questo devi concentrarti e visualizzare tutti i vantaggi che otterrai una volta raggiunta la meta.

Come ti sentirai senza quei chili di troppo e come sarà bello poter mettere nuovamente quei pantaloni che ti piacevano tanto e che ormai sono chiusi nell'armadio da troppo tempo?

Che soddisfazione proverai quando chi non ti vede da un po' di tempo ti dirà che ti trova dimagrito e perfettamente in forma?

Cosa potrai fare con i soldi che guadagnerai quando grazie alle nuove competenze acquisite potrai avere una promozione o trovare il lavoro che desideri?

Potrai viaggiare di più o comprare l'auto dei tuoi sogni? Potrai fare un regalo ai tuoi figli o concederti quel piccolo momento tutto per te? E tutto questo come ti farà sentire?

Che emozioni vivrai quando sarai libero di vivere la tua vita senza più trascorrere le tue giornate in preda alla tristezza e alla malinconia?

Cosa proverai quando riuscirai finalmente a vivere la relazione che hai sempre sognato?

Ti sentirai meglio con te stesso? Sarai più sereno e realizzato?

E' arrivato il momento che anche tu faccia un viaggio nel futuro, per questo fai subito questo piccolo esercizio per viaggiare avanti nel tempo.

Fai come se il tuo successo fosse qui e ora.

Chiudi gli occhi e immagina: sei alla fine del tuo obiettivo, finalmente ce l'hai fatta ed hai raggiunto la tua meta.

Immergiti completamente in tutto quello che hai ottenuto, lasciati avvolgere dal tepore del successo, toccalo, abbraccialo e goditi quello che meriti.

Immagina nella maniera più reale possibile come ti sentirai quando avrai raggiunto l'obiettivo che desideri.

Assapora con calma le sensazioni che proverai.

Ascolta le parole che ti diranno e come il tuo cuore batte più forte dalla felicità. Ascolta le emozioni che stai provando in questo momento di soddisfazione.

Guarda i colori del successo, guarda il tuo sorriso compiaciuto per quello che hai raggiunto e osserva i volti delle persone che ti sono accanto.

Prenditi tutto il tempo che vuoi e vivi il tuo successo come se fosse qui e ora.

Vivilo come se lo avessi già raggiunto.

Quando vuoi riapri gli occhi, torna nel presente e inizia ad AGIRE!

Inizia adesso il tuo Ritorno al Futuro.

9. Scegli dei modelli da seguire

Il vero segreto per diventare bravi, ma veramente bravi, è seguire le orme di chi è già bravo.

Se osservi molte delle persone di successo in qualunque campo ti accorgerai che quasi tutte hanno attuato strategie e comportamenti molto simili tra loro.

Leggendo le biografie di chi ha ottenuto i risultati che desiderava ti rendi conto che tutti sapevano benissimo quello che volevano, tutti si sono dati da fare per raggiungere i loro obiettivi e che tutti hanno sempre avuto la flessibilità necessaria per cambiare i propri comportamenti ed adeguarsi alle situazioni.

Nella Programmazione Neuro Linguistica o più semplicemente PNL, la capacità di ricalcare i comportamenti efficaci di qualcuno prende il nome di Modellamento.

Non voglio aprire adesso un dibattito sulla PNL e se tutte le tecniche che comprende funzionino o meno. Sicuramente ce ne sono alcune che funzionano ed io in maniera flessibile valuto quelle che mi sono utili o mi facilitano in certe situazioni e le uso.

La domanda che in molti mi fanno quando si parla di modellamento è la paura di spersonalizzarsi e di non essere più se stessi.

Molti pensano che la PNL sia un insieme di tecniche e atteggiamenti che portano le persone a comportarsi in maniera poco spontanea, senza rendersi conto che noi già mettiamo in pratica il modellamento nelle nostre vite.

Se parliamo di atteggiamenti poco spontanei pensa solo per un attimo a quanti atteggiamenti hai appreso dai tuoi genitori, dagli amici e dai parenti e da molte delle persone che hai frequentato nella tua vita.

Quante volte hai ascoltato o ti hanno detto frasi di questo tipo:

- sei proprio come tuo padre...
- Hai gli stessi atteggiamenti di tua madre ...
- Tua nonna faceva così...

Siamo portati automaticamente a fare nostri e replicare o a "modellare" in maniera del tutto inconscia molti dei comportamenti che osserviamo nelle persone che frequentiamo e che diventano parte integrante di noi.

Naturalmente non devi commettere l'errore di pensare che modellare voglia dire fare il "pappagallo" come facevamo da bambini e ripetere esattamente le stesse parole e gli stessi gesti di qualcuno per prenderlo in giro.

Modellare significa osservare il comportamento di una persona di successo e scomporre in piccole parti la sua strategia, per capire come si è mossa e quali azioni pratiche e di pensiero ha messo in atto per raggiungere i propri obiettivi.

**Osserva chi ha avuto successo e adatta
le sue strategie a te e al tuo obiettivo**

Per essere ancora più chiaro ti racconto una mia esperienza diretta.

Quando all'inizio degli anni '90 per pagarmi gli studi universitari ho iniziato a lavorare come Agente di Commercio i risultati facevano fatica ad arrivare.

Visitavo ogni mese molti clienti, uscivo presto la mattina e rientravo la sera tardi, conoscevo benissimo i prodotti e le loro caratteristiche, ma le vendite non decollavano.

Ad ogni riunione settimanale che facevamo in azienda vedevo un mio collega che portava il triplo dei miei ordini.

Al contrario di me lavorava meno e concludeva di più. C'era qualcosa che stavo sbagliando!

Quando mi sono chiesto perché lui riuscisse a vendere molto più di me l'omino del cervello ha iniziato a darmi un sacco di scuse valide e a dirmi che lui aveva una zona migliore della mia, che i suoi clienti erano migliori e più grandi e altre sciocchezze del genere.

Ho lasciato che l'omino continuasse a parlare e senza più ascoltarlo l'unica risposta che ho trovato valida è stata che **lui faceva qualcosa che io non facevo.**

Non era solo una questione d'impegno o volontà, ma quello che gli permetteva di vendere tre volte più di me era qualcosa che lui metteva in pratica e che io non avevo capito.

Le sue competenze e la sua strategia di vendita funzionavano molto meglio della mia e lo dimostravano i risultati.

Per me nella vita quello che conta sono solo i risultati che ottieni, specialmente se hai la pretesa di insegnare qualcosa agli altri.

Tutto il resto sono solo chiacchiere inutili.

La cosa più difficile è stata mettere a sedere il mio EGO e silenziare la vocina che ci vuole sempre migliori degli altri o che ci impedisce di chiedere aiuto.

Quindi, messe da parte tutte le scuse e la presunzione di non aver bisogno di niente gli ho chiesto di poter uscire una settimana in affiancamento con lui per capire come e cosa facesse per ottenere questi risultati eccellenti.

Mi ha guardato con un'aria perplessa e dopo un attimo di naturale diffidenza ha acconsentito.

Ho trascorso un'intera settimana a studiare e scomporre la sua tecnica di vendita per capire le strategie che metteva in atto per raggiungere risultati eccellenti e dopo qualche mese che ho iniziato a vendere in maniera diversa i risultati del mio lavoro sono stati tangibili.

Devo ammettere in tutta onestà che quell'episodio ha cambiato completamente il mio percorso di venditore.

Tutto questo è accaduto semplicemente prendendo ad esempio il migliore, comprendendo e modellando quello che faceva per esserlo.

Non mi sono limitato a copiare esattamente quello che faceva, perché ognuno di noi è unico, ma ho adattato il suo stile di vendita a me e alla persona che ero.

Praticamente con un po' di taglia e cucì ho creato un vestito fatto su misura per me e nel giro di qualche anno oltre a triplicare le vendite ho avuto una proposta interessante da una grande multinazionale per formare la loro rete di vendita.

Tutto questo fino al 2007, anno in cui un altro episodio ha cambiato ancora una volta le carte in tavola facendomi decidere di mollare tutto per dedicarmi ad un mondo completamente diverso, ma questa è un'altra storia...

Nella mia vita ho cambiato molte volte i miei obiettivi ed anche quando ho deciso di aiutare le persone ad essere più felici e vivere l'amore in una maniera diversa ho cercato dei modelli vincenti a cui ispirarmi e che potessero mostrarmi una strada da percorrere per diffondere in maniera efficace il metodo AmoreMaleducato® ed aiutare quante più persone possibili.

Ancora una volta un bel taglia e cucì ed oggi il metodo AmoreMaleducato è una realtà che aiuta ogni giorno decine di donne a prendere in mano la propria vita e vivere felici.

Alla base di tutto per me c'è sempre stato uno scopo superiore e la volontà di voler ESSERE prima di tutto una persona felice e soddisfatta della propria vita.

Ora la domanda che ti pongo è questa: perché vuoi partire da zero quando qualcuno ha già provato l'efficacia di una strategia per raggiungere ottimi risultati?

Non è forse più semplice lavorare su qualcosa di ottimo e renderlo eccellente modellandolo su di te, sulle tue caratteristiche uniche e sui tuoi valori piuttosto che sbattere la testa in prove e tentativi?

Già questo libro contiene delle strategie efficaci che ho provato su di me e che funzionano. Pensa a quanta fatica in più avresti dovuto fare e a quanto tempo avresti sprecato solo per comprendere tutto quello stai scoprendo se fossi andato avanti per tentativi.

Come diceva il grande Massimo Troisi nel film *Ricomincio da Tre*: *perché partire da zero quando nella mia vita ho fatto solo tre cose buone...? Almeno lasciatemi quelle, per questo ricomincio da tre!*

10. Devi essere consapevole dei momenti "no"

Ho fatto il militare in un reparto operativo dell'esercito: i *Lupi di Toscana*.

Oggi, ricordo quell'anno come uno dei momenti più impegnativi della mia vita, ma anche come un periodo che mi ha insegnato molto ed ha segnato la mia vita.

Sono stato, in missione in Italia e all'estero, ho passato un intero mese in una tenda sull'Aspromonte, in Calabria, a pattugliare i boschi con i carabinieri, ho passato notti al freddo in mezzo alla neve e mi sono addestrato strisciando sotto la pioggia con le ginocchia che sanguinavano.

A ripensarci oggi mi sembra quasi di essere stato un personaggio di un film di Ridley Scott.

In quei momenti difficili molte cose non le capivo e non mi erano chiare. Avevo diciannove anni e fino a quel momento avevo vissuto e vedeva la vita in una maniera completamente diversa.

Oggi capisco che tutto quello che ho visto e vissuto durante quell'anno mi ha insegnato qualcosa che in seguito ha segnato in positivo i miei pensieri.

Quell'anno ho capito chiaramente un concetto che mi ha accompagnato per il resto della vita:

anche i momenti peggiori e quelli più duri alla fine passano

Se mantieni sempre il giusto atteggiamento mentale puoi imparare proprio da questi avvenimenti delle grandi lezioni che ti serviranno in futuro.

Tutti ci siano trovati ad affrontare dei momenti "neri".

Tutti abbiamo vissuto dei periodi più o meno lunghi in cui sembra che le cose non girino nel verso giusto e che tutto vada storto.

Nulla però dura per sempre se tu non lo vuoi e prima o poi anche questi momenti finiscono.

Dipende però da te assumerti la responsabilità di quello che accade e fare di tutto per cambiarlo.

Quando nella vita succede un evento negativo o ci sono prove da affrontare, la maggior parte delle persone tende a perdere motivazione, a lamentarsi eccessivamente e a pensare sempre più frequentemente che sono vittime della sfortuna.

Alcune persone arrivano perfino a pensare che sia impossibile essere felici o vivere la vita che desiderano.

Altri si convincono che gli abbiano fatto un terribile "malocchio" o che sia in atto una tremenda punizione divina.

Io non credo al malocchio, al destino e tanto meno alla sfortuna e non credo nemmeno che qualcuno o qualcosa di magico e miracoloso cambierà la mia vita se non mi do da fare per cambiare le cose che non mi piacciono.

Io credo solo nella mia capacità di creare la vita che desidero e di agire e reagire nel modo migliore a quello che ogni giorno mi accade.

Io credo fermamente nella responsabilità personale di vivere e creare la vita che desideriamo.

Certo i momenti negativi e difficili esistono per tutti. Tutti li abbiamo vissuti, li viviamo e li vivremo.

Possono essere causati dalle tue azioni o dalle azioni degli altri, possono nascere da coincidenze o eventi fortuiti, ma devi essere consapevole che ci sono e ci saranno sempre e che è una tua responsabilità decidere se e come affrontarli e superarli.

Quando ti poni un obiettivo devi essere consapevole che ci saranno sicuramente delle difficoltà da superare e che dipende da te come reagire a quello che accade.

Del resto molti personaggi storici che hanno compiuto grandi azioni e cambiato il corso della storia hanno avuto i loro momenti difficili: Colombo, Galileo, Leonardo, Einstein.

Tutti ad un certo punto avrebbero voluto mollare perché sembrava che niente andasse per il verso giusto, ma poi hanno avuto la tenacia di continuare, accettando ed affrontando quello che accadeva.

Cosa fare quando questi momenti arrivano e la motivazione cala?

Come comportarsi e che strategia usare quando la voglia di abbandonare è più forte di quella di andare avanti?

La risposta è molto semplice: **non devi combattere contro queste sensazioni e questi pensieri.**

Devi semplicemente accettare tutto quello che provi come qualcosa di naturale. Sono solo dei momenti passeggeri se impari a viverli con naturalezza e a lasciarli andare.

Tutti abbiamo dei momenti in cui vorremmo mollare e le cose ci sembrano più grandi o difficili di quello che sono.

Non sei un supereroe, non sei immortale o infallibile e non sei immune allo sconforto e alla paura, ma puoi scegliere ad un certo punto di reagire alla negatività e dire basta.

Quando questi momenti arrivano non serve combatterli perché se lo fai li rendi ancora più grandi e più forti.

Vivi le tue emozioni, osservati e analizza perché ti senti così.

Chiediti quali sono le cause di questi pensieri, smontali e poi pensa a che cosa puoi fare per superarli.

Ricorda che cosa ti ha spinto ad iniziare, aggrappati a quello che ti dà la carica o prenditi semplicemente una pausa.

Valuta se la tua strategia è efficace, cambia se c'è da modificare qualcosa e poi ricomincia più forte e tenace di prima.

Anche per un eroe arriva il momento di prendere fiato e riposarsi dalla furia della battaglia

11. Il tuo obiettivo deve essere "ecologico"

Un giorno, mentre il padre era impegnato a lavorare al computer, suo figlio gli si avvicinò e chiese se poteva fargli una domanda.

Il padre rispose che poteva chiedergli qualunque cosa.

Il piccolo un po' in imbarazzo, dopo aver preso un grosso respiro, chiese al padre quanto guadagnasse per una giornata di lavoro.

L'uomo restò molto sorpreso dalla domanda e si innervosì.

Alquanto seccato rispose al figlio che non doveva preoccuparsi di quello che guadagnava.

Il bambino invece di andare via lo guardò, gli rifece la domanda e chiese quanto guadagnasse al giorno.

A quel punto il padre sempre più alterato rispose che ogni giorno guadagnava duecento euro.

Dopo un breve attimo di riflessione il bambino chiese al padre se poteva prestargli cento euro.

A quelle parole il padre sempre più infuriato gridò al figlio che se voleva sapere quanto guadagnava solo per chiedergli dei soldi per comprarsi qualche stupido giocattolo aveva fatto un grande errore.

Gli aveva fatto perdere del tempo per chiedergli quella cosa e non aveva avuto rispetto per lui che lavorava duramente tutto il giorno.

Il ragazzino con le lacrime agli occhi corse a chiudersi in camera.

Trascorsa qualche ora il padre si era calmato e aveva riflettuto sull'accaduto.

Il figlio non gli aveva mai chiesto soldi fino a quel giorno e quella richiesta adesso gli sembrò alquanto strana.

Quindi decise di andare dal ragazzo e parlargli con calma.

Quando entrò nella sua stanza lo trovò disteso sul letto ancora con gli occhi rossi per le lacrime.

Gli disse che aveva avuto una giornata molto pesante e che forse era stato troppo duro con lui. Infilò una mano nella tasca dei pantaloni e gli diede i cento euro.

A quel punto il bambino sorridendo abbracciò il padre e poi infilata una mano sotto al cuscino tirò fuori altre due banconote da cinquanta euro ciascuna.

Vedendo quei soldi il padre, con un'espressione severa, domandò perché gli avesse chiesto altri soldi se ne aveva già.

Con un filo di voce il bambino guardò negli occhi suo padre e rispose che non ne aveva abbastanza, ma che ora con gli altri cento euro poteva comprare una giornata di lavoro del suo papà e così trascorrere del tempo insieme.

Questa storia mi commuove sempre anche se la conosco da anni, perché contiene al suo interno un grandissimo insegnamento.

Qualunque obiettivo tu decida di raggiungere ricorda che deve sempre essere ecologico per la tua vita

Quando parlo di "ecologico" non mi riferisco al senso generalmen-

te riconosciuto legato all'ambiente o alla natura, ma al rapporto tra te e i tuoi valori.

Ecologico è tutto quello che ritieni veramente importante per la tua vita. Sono le tue palline da tennis.

Potremmo dire che un obiettivo ecologico è quello che mantiene un buon rapporto tra quello che desideri e il tuo ambiente, tra te e le tue amicizie e i tuoi affetti.

Abbiamo visto che un obiettivo è uno stato desiderato, qualcosa che una volta raggiunto ti porterà dei benefici, ma questo non deve in alcun modo farti perdere di vista tutte le cose importanti che hai già oppure essere in contrapposizione con i tuoi valori, con quello in cui credi e con tutto quello che per te è importante.

Le prime cose al primo posto.

Per raggiungere qualunque obiettivo, devi prima essere disposto ad investire il tuo tempo in maniera diversa e quindi, visto che il tempo è limitato, devi rinunciare a qualcosa e sostituirla con altro.

Questo qualcosa a cui rinunci però non deve e non può essere qualcosa di veramente importante per te, qualcosa che un domani potresti pentirti di aver trascurato.

Esistono persone, specialmente nel settore lavorativo, che dedicano tutta la vita ad inseguire i propri sogni, una carriera o una promozione e poi quando li hanno finalmente raggiunti si accorgono di aver trascurato i figli, gli amici o sé stessi per un qualcosa che forse non era poi così importante.

Il tuo obiettivo deve essere sempre ecologico. Devi in ogni momento valutare le conseguenze delle tue azioni e se quello che desideri è in linea con i tuoi valori più grandi.

Lo stato desiderato deve mantenere e inglobare gli aspetti positivi del tuo stato attuale in modo da diventare un nuovo tassello del puzzle che ti permetterà di migliorare e godere maggiormente della tua vita.

Ci tengo però a chiarire una cosa: rinunciare alla propria felicità pensando di doverlo fare per gli altri non è un valore, ma solo un condizionamento o una paura.

Rinunciare alla propria felicità non è mai un obiettivo ecologico

Conosco persone che continuano a vivere relazioni dolorose e quando gli chiedi perché non fanno qualcosa per cambiare si nascondono dietro l'amore per i figli e il loro bene o dicono che l'altro ne soffrirebbe troppo e che non lo merita.

Questo non è un valore ma è solo paura di agire.

Queste sono solo scuse per non assumersi la responsabilità delle proprie scelte e dell'incapacità di agire per cambiare le cose.

Quello che conta nella vita più delle parole è l'esempio che dai e se mostri ai tuoi figli una vita piena di dolore e sofferenza in nome dell'amore, loro ripeteranno gli stessi tuoi comportamenti.

Stai solo mostrando ai tuoi figli come vivere una vita dolorosa credendo di fare il loro bene.

Questo ti sembra davvero un modo di agire "ecologico"?

Lo so che il cambiamento spaventa, ma restare nel dolore non è un comportamento che dimostra amore.

Per questo ogni volta che decidi di cambiare qualcosa nella tua vita, valuta bene se quello che ti sta impedendo di agire è veramente un valore o ti stai nascondendo dietro ad un muro di scuse e di paure.

Un obiettivo ecologico è qualcosa che migliora il tuo mondo ed ha ripercussioni positive anche sulle persone che ti stanno intorno.

Ricorda sempre che a volte la felicità si nasconde proprio dietro eventi che possono sembrare negativi.

PASSA ALL'AZIONE

"Se puoi sognarlo, puoi farlo!"

Walt Disney

Complimenti hai raggiunto il tuo primo obiettivo: sei arrivato alla fine di questo libro.

Ti potrà sembrare una cosa banale, ma molte persone iniziano e poi non raggiungono la meta anche se questa è solo la lettura di un libro che puoi leggere ovunque.

Il nostro viaggio è iniziato dai sogni e da cosa le persone in genere pensano dei sognatori.

Abbiamo visto come tutte le grandi idee, le scoperte più importanti e le invenzioni che hanno cambiato il mondo, hanno sempre avuto inizio con un sogno poi trasformato in realtà.

Le mitiche imprese degli eroi sono sempre state guidate dal sogno di cambiare quello che non gli andava bene.

**Per cambiare quello che non ti piace
devi diventare l'eroe della tua vita**

Certo, non basta solo avere un sogno per raggiungere quello che desideri, ma devi creare le basi per agire e trasformare il sogno in un obiettivo concreto.

L'eroe ha sempre la testa tra le nuvole

e i piedi ben saldi a terra

Hai compreso l'importanza di iniziare sempre dalle piccole cose e di modificare semplici abitudini che all'inizio non richiedano uno sforzo enorme.

Devi eliminare il superfluo e tutto ciò che non ti aiuta a raggiungere il tuo obiettivo

Abbiamo parlato del tempo e di come scorra nella stessa maniera per tutti.

La differenza sta nell'uso che ne fai e come gestisci ogni secondo della tua vita.

Devi imparare a dare valore al tuo tempo

Hai scoperto i due potenti motori che ti spingono ad agire e dirigono le tue decisioni: il piacere ed il dolore.

Ora sai come poterli utilizzare sempre a tuo vantaggio per motivarti ad andare avanti e raggiungere il tuo obiettivo.

Utilizza le leve del piacere e del dolore per viaggiare nel tempo

Hai compreso che per *Avere* qualcosa e per raggiungere qualunque traguardo devi prima di tutto *Essere* quello che vuoi, solo così potrai trovare le risorse necessarie e *Fare* tutto quello che è necessario per vivere una vita piena.

Per raggiungere il tuo successo devi Essere quel successo

Adesso sai che il successo è qualcosa di estremamente soggettivo e che deve partire da dentro di te.

Ogni obiettivo deve essere in linea con i tuoi valori e i tuoi desideri profondi.

Il tuo obiettivo deve sempre essere ecologico

Molto spesso tutti i luoghi comuni che vogliono sempre il successo legato ai soldi, alla fama o alla rinuncia dei tuoi valori per essere qualcosa che non sei ti condurranno solo all'infelicità.

Quello che per la società è indice di successo può non esserlo per te

Hai scoperto che esiste una differenza enorme tra un'intenzione ed un obiettivo.

Se vuoi raggiungere un obiettivo devi desiderare fortemente quello che vuoi, devi creare una strategia ben precisa e devi procurarti quello di cui hai bisogno.

La responsabilità è sempre tua Non puoi incolpare il mondo per la tua vita

Devi essere pronto ad affrontare rinunce e sacrifici e a scontrarti con le difficoltà.

Le cose potrebbero non andare sempre come desideri, ma se ti assumi la responsabilità dei tuoi insuccessi, allora potrai trovare le soluzioni per rimediare.

Crea una nuova strategia che prenda spunto proprio dagli errori commessi

Infine hai scoperto gli 11 passi che ti hanno mostrato un percorso preciso da seguire per sapere sempre cosa fare e come rendere concreto il tuo sogno.

Adesso non ti rimane che fare il primo piccolo grande passo:

DATTI DA FARE E AGISCI

Ricorda che nessuno può fare le flessioni al posto tuo. Solo tu puoi cambiare la tua vita.

Devi sudare, devi impegnarti e devi volerlo con tutto te stesso.

Cambiando le tue abitudini otterrai risultati diversi e per aiutarti in questo cammino in fondo al libro troverai l'esercizio finale che ti aiuterà a costruire ogni tuo obiettivo nel modo giusto.

Quello che vivi oggi è frutto dei pensieri, delle scelte e delle azioni che hai fatto nel passato.

Il tuo futuro è la sola diretta conseguenza delle azioni che farai oggi.

Prendi in mano la tua vita.

Oggi inizia il tuo domani!

ESERCIZIO FINALE

Prendi foglio e penna.

1. Scrivi in grande il tuo obiettivo
2. Definisci nei minimi dettagli il tuo obiettivo
3. Datti una scadenza precisa per raggiungerlo
4. Scrivi tutti i Micro Obiettivi che dovrai raggiungere e segna le scadenze di controllo
5. Individua cosa ti ha motivato quando in passato hai raggiunto un Obiettivo
6. Fai una lista delle persone che stimi e che ti incoraggiano e parlane con loro
7. Viaggia nel futuro e immagina con tutti i sensi cosa proverai quando lo avrai raggiunto
8. Cerca un modello da seguire. Qualcuno che per te sia fonte d'ispirazione
9. Preparati alle difficoltà. Ricorda che dovrai essere flessibile
10. Chiediti se l'obiettivo è in linea con i tuoi valori e se ne vale davvero la pena
11. Scrivi tutti i benefici che otterrai una volta raggiunto il tuo obiettivo

C'E' SEMPRE DA RINGRAZIARE

"La maggior parte degli esseri umani hanno una capacità quasi infinita di prendere le cose per scontate."

Aldous Huxley

Come ogni obiettivo anche scrivere un libro ha bisogno di qualche rinuncia, di tempo ed impegno.

Il tempo lo devi sottrarre ad altre cose e molto spesso ai rapporti con le persone che ami.

Ho scritto questo libro a Singapore, ospite di Roy, un mio caro amico, che mi ha messo a disposizione il suo ufficio con una vista stupenda su un meraviglioso parco.

I ringraziamenti vanno prima di tutto a lui e ad Ornella, la sua compagna, che mi ha fatto sentire come se fossi a casa.

Ragazzi vi voglio davvero un mondo di bene e meritate tutto il successo che state ottenendo nella vostra vita perché lo avete costruito con tenacia e spesso contro il mondo intero.

Ringrazio anche tutte le persone che sopportano le mie assenze prolungate e i miei silenzi quando mi immergo completamente nella scrittura o in un nuovo progetto, specialmente quando lo faccio a diecimila chilometri da casa.

Raggiungere un obiettivo comporta sempre dei sacrifici e a volte non sei solo tu a doverli fare, ma anche per le persone che hai accanto.

Persone che sanno quanto sia importante per te quello che fai e la passione che ci metti. Persone che conosco bene il tuo scopo superiore e non ti ostacolano o ti remano contro solo perché pretendono qualcosa da te.

Devi imparare a scegliere con molta cura le persone da avere accanto, qualunque sia il ruolo che occupano nella tua vita, perché farà una grande differenza se ti supereranno durante la dura via verso i tuoi obiettivi o se ti ostacoleranno.

Naturalmente tutto deve essere sempre "ecologico". C'è un momento per ricevere e c'è un momento per dare.

Ringrazio te che hai acquistato questo libro perché mi consenti di andare avanti nel mio lavoro e seguire il mio scopo superiore: aiutare le persone ad essere più consapevoli della propria vita.

Ringrazio te, perché se hai letto tutte queste pagine significa che sei una persona che ha deciso di prendere in mano la propria vita ed essere felice.

**Ti ringrazio dal profondo del cuore perché il mondo
ha davvero bisogno di persone felici**

Il mondo ha bisogno di persone come te!

Sempre con Amore

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ettore Amato', written in a cursive, flowing style.

L'Autore

Ettore Amato è autore, speaker ed esperto di comunicazione relazionale.

Il suo primo libro *L'amore non fa soffrire* ha cambiato la vita di migliaia di persone deluse dall'amore ed ha mostrato tutti gli errori che si commettono durante una relazione.



È il fondatore del blog AmoreMaleducato.it, che con più di centomila visite l'anno è l'unico blog in Italia che parla d'amore in maniera concreta, libero da tutti i condizionamenti e dai falsi miti sull'amore che ti impediscono di essere felici.

Dal 2005, aiuta le persone a districarsi nel complesso mondo delle relazioni sociali e della comunicazione interpersonale.

Nel 2013 crea il metodo [AmoreMaleducato®](http://AmoreMaleducato.it) e inizia a mostrare a tutti gli innamorati sofferenti che l'idea che abbiamo dell'amore spesso non fa altro che farci soffrire.

Si devono cambiare i pensieri se si vogliono ottenere risultati diversi.

L'amore non è solo emozioni e batticuore, ma anche testa, conoscenza e osservazione di noi stessi.

L'amore è la più bella delle attività umane, ma vanno compresi i suoi meccanismi se davvero si vuole vivere la relazione in maniera soddisfacente.

Ettore, attraverso incontri singoli e seminari, aumenta ogni giorno l'esercito degli Innamorati Maleducati. Persone che hanno capito che essere felici in amore dipende principalmente da loro.

La frase che ripete come un mantra è: *Nessuno può renderti felice se tu non sei già una persona felice.*

Se vuoi restare in contatto con il Ettore e con il mondo AmoreMa-
leducato®:

Visita il blog

www.amoremaleducato.it

Vieni nel gruppo Facebook

www.facebook.com/groups/amoremaleducato

Leggi i primi capitoli dei libri di Ettore e trova altri seminari online
ed ebook a questo indirizzo

www.amoremaleducato.it/libri-amore-maleducato

Parla con Ettore con una consulenza Skype o telefonica

www.amoremaleducato.it/consulenze