

Mario Furlan

# RISVEGLIA IL CAMPIONE IN TE! 2.0

Come utilizzare  
al meglio cervello,  
corpo ed emozioni  
per ottenere  
il massimo  
e vivere felici

LA  
NUOVA EDIZIONE  
AGGIORNATA  
DEL CLASSICO  
DELLA  
MOTIVAZIONE

**FrancoAngeli**/Trend



## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



# Trend

*Le guide in un mondo che cambia*

In testi agili, di noti esperti, le conoscenze indispensabili nella società di domani.

---

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Mario Furlan

# **RISVEGLIA IL CAMPIONE IN TE! 2.0**

Come utilizzare al meglio cervello,  
corpo ed emozioni per ottenere  
il massimo e vivere felici

**LA NUOVA EDIZIONE AGGIORNATA  
DEL CLASSICO DELLA MOTIVAZIONE**

**FrancoAngeli/Trend**

Progetto grafico della copertina: Elena Pellegrini

11ª edizione. Copyright © 2000, 2016 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

Ristampa	Anno
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sui diritti d'autore. Sono vietate e sanzionate (se non espressamente autorizzate) la riproduzione in ogni modo e forma (comprese le fotocopie, la scansione, la memorizzazione elettronica) e la comunicazione (ivi inclusi a titolo esemplificativo ma non esaustivo: la distribuzione, l'adattamento, la traduzione e la rielaborazione, anche a mezzo di canali digitali interattivi e con qualsiasi modalità attualmente nota o in futuro sviluppata).

Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633. Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale, possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali ([www.clearedi.org](http://www.clearedi.org); e-mail [autorizzazioni@clearedi.org](mailto:autorizzazioni@clearedi.org)).

Stampa: Digital Print Service srl - sede legale: via dell'Annunciata 27, 20121 Milano;  
sedi operative: via Torricelli 9, 20090 Segrate (MI) e via Merano 18, 20127 Milano

# Indice

<b>Prefazione</b> , di <i>Walter Passerini</i>	pag.	11
<b>Presentazione</b> , di <i>Gianfranco Rebola</i>	»	13
<b>Presentazione</b> , di <i>Maria Rita Parsi</i>	»	15
<b>Un altro libro?</b>	»	17
1. Un vademecum pieno di strumenti	»	17
2. Distillare il meglio	»	18
3. Modellarsi sul successo	»	18
4. Tre settimane per cambiare	»	19
5. Allenatore e amico	»	20

## Parte I – Lo spirito del campione

<b>1. Mai più paura. Come eliminare i timori che ti frenano</b>	»	25
1. Da peggior nemica a miglior amica	»	25
1.1. Paralizzati e incapaci	»	28
1.2. Le due paure	»	30
2. Utilizza le tue vibrazioni	»	32
2.1. Un impero costruito sulle intuizioni	»	32
2.2. Una mente a farfalla	»	33
3. Sconfiggi l'ansia in 6 mosse	»	34
4. Taglio netto col passato	»	38
4.1. La saggezza del contadino cinese	»	39
4.2. Come decidere davvero	»	40
<b>2. Umore a comando. Come provare sempre le emozioni che preferisci</b>	»	42
1. Fai leva sulle forze gemelle	»	42

1.1. Programmarsì per il successo	pag.	43
1.2. Puoi controllare piacere e dolore	»	44
2. La finzione vera	»	46
2.1. Verso la visualizzazione: il rilassamento	»	47
2.2. La visualizzazione	»	49
3. Elimina pigrizia e depressione in 3 minuti	»	50
3.1. Per motivarti, devi ottenere risultati subito	»	51
3.2. Il corpo, autostrada per la psiche	»	52
3.3. Come cambiare la pellicola della tua vita	»	53
4. Sempre a tuo agio	»	55

## Parte II – La comunicazione del campione

<b>3. Il corpo parla. Come capire e utilizzare al meglio il suo linguaggio</b>	»	61
1. Il messaggio piú potente	»	61
1.1. Chiusura e apertura	»	63
1.2. Un piede per bussola	»	64
1.3. Le gambe	»	65
2. La lotta per il territorio	»	66
2.1. Dentro la bolla	»	67
2.2. Come collaborare da seduti	»	70
2.3. A braccia aperte	»	71
3. Il segreto dei politici	»	72
3.1. La mano della veritá	»	72
3.2. Il linguaggio delle dita	»	73
3.3. Una stretta di mano eloquente	»	73
3.4. Come mostrarsi interessati	»	75
3.5. Il potere dello sguardo	»	76
3.6. Impara a individuare le bugie	»	77
3.7. Il sorriso che conquista	»	78
4. Una postura da vincitore	»	78
4.1. A lezione da Totò	»	78
4.2. Tiràti da un filo	»	80
4.3. Trenta secondi per convincere	»	82
<b>4. Il potere della parola. Come esprimerti per catturare l'attenzione e convincere</b>	»	85
1. Grandi conversatori senza fatica	»	85
1.1. L'arte dell'ascolto	»	85
1.2. Cosa fare se devi parlare di te stesso	»	87
2. Le parole giuste	»	88
2.1. Per entrare in sintonia con gli altri, parla il loro linguaggio	»	89
2.2. Parti col piede giusto	»	89
2.3. Parole d'oro, parole di piombo	»	91
2.4. Il modo migliore per avviare una conversazione	»	92

2.5. Scegli la domanda giusta	pag.	94
3. Così eviterai i litigi	»	95
3.1. L'unico modo per vincere una discussione	»	95
3.2. Affronta le critiche con questi due passi	»	99
3.3. Un modo gentile per rifiutare	»	101
4. Ce la racconta giusta?	»	102
4.1. Impariamo a tradurre	»	102
4.2. Come distinguere i complimenti sinceri	»	104
4.3. La pausa che uccide	»	104
4.4. L'accento che stravolge il significato	»	105
4.5. I suoni che evocano	»	106
4.6. Al telefono come dal vivo	»	107
5. Oratore è facile	»	108
5.1. Una voce piacevole	»	109
5.2. Controlla la fifa	»	110
5.3. Pochi concetti e chiari	»	112
5.4. Sulle ali del discorso	»	112
5.5. L'unico modo per rendere efficace il discorso	»	114
5.6. L'abc del parlare in pubblico	»	115
6. Come influenzare il pubblico	»	116
6.1. Tre toni, tre scopi	»	116
6.2. Un trucco spaziale	»	118
6.3. Comandi nascosti	»	119
<b>5. Scrivere bene, scrivere chiaro. Come piegare a tuo vantaggio il "potere della penna"</b>	»	121
1. Scrivi come mangi	»	121
1.1. Verticalmente svantaggiati e diversamente abili	»	122
1.2. La formula della leggibilità	»	123
1.3. Il tempio greco	»	124
1.4. Subito al dunque	»	125
1.5. La punteggiatura	»	125
2. L'occhio vuole la sua parte	»	126
2.1. Gli spazi che fanno respirare	»	127
2.2. Grazie e bastoni	»	127
2.3. Grafici e disegni	»	128
3. Relazioni e rapporti da dieci e lode	»	128
3.1. Vinci la "sindrome del foglio bianco"	»	128
3.2. La scaletta	»	129
3.3. Gli appunti	»	130
3.4. Irradia il tuo pensiero con le mappe mentali!	»	130
3.5. Le cinque W	»	132
3.6. Cascate e carciofi	»	133
3.7. Un curriculum perfetto	»	133
3.8. Un buon titolo	»	135
4. Fare centro con lettere e biglietti	»	136
4.1. Impara a personalizzare	»	136

## Parte III – Il percorso del campione

<b>6. Gestisci te stesso. Come sfruttare al massimo le tue potenzialità</b>	pag. 141
1. Energia a volontà	» 141
1.1. Le quattro colonne del tempo	» 143
1.2. I quattro pilastri della dieta	» 144
1.3. Depùrati con il respiro	» 148
1.4. Le tre gambe dello sport	» 150
1.5. Il giusto riposo	» 151
2. Sfrutta al 100% le ore della giornata e raggiungi i tuoi obiettivi	» 152
2.1. Al timone della tua vita	» 153
2.2. Ogni giorno come tu lo vuoi	» 155
2.3. La griglia delle priorità	» 157
2.4. I 6 succhi tempo, e come non farsi risucchiare da loro	» 158
3. Trasforma i problemi in occasioni di crescita	» 161
3.1. Cambia le parole per cambiare il tuo atteggiamento	» 162
3.2. Le domande che trovano la soluzione	» 163
3.3. I problemi? Falli a pezzi?	» 164
3.4. Tempestali di soluzioni!	» 165
4. Così diventi un vulcano di idee	» 166
4.1. I cinque passi delle idee	» 166
5. I segreti del carisma	» 167
5.1. Ecco le qualità da coltivare	» 168
5.2. Le sette chiavi	» 169
6. Anche tu leader	» 174
6.1. La regola delle nove C	» 174
<b>7. Gestisci gli altri. Come ottenere il meglio da chi ti circonda</b>	» 176
1. Come portarli dalla tua parte	» 177
1.1. Cinque modi infallibili per fare amicizia	» 177
1.2. Tre modi sicuri per ottenere collaborazione	» 179
2. Come prenderli per il loro verso	» 181
2.1. Chi si somiglia si piglia	» 181
2.2. Una strategia per ogni tipo umano	» 182
3. Come mettersi nei loro panni	» 184
3.1. Visivo, uditivo o cinestesico?	» 184
3.2. La verità negli occhi	» 185
3.3. Consigli per le vendite	» 186
3.4. Le modalità dei Caraibi	» 187
3.5. Le modalità dell'amore	» 187
4. Come far funzionare la famiglia	» 188
4.1. Notare per amare	» 189
4.2. Il sesto senso femminile	» 190
4.3. Primo: lasciarle parlare	» 191
4.4. Amate anche i suoi difetti	» 191
4.5. I figli, e come comportarsi con loro	» 193

<b>8. Trova la tua strada. Vivi felice e lascia una traccia d'amore</b>	pag.	195
1. La dimensione spirituale	»	195
1.1. Quella strada nel bosco	»	196
1.2. La bellezza dei tuoi sogni	»	197
1.3. La paura più grande	»	198
1.4. Solo, con l'anima tua	»	199
2. I due pericoli: paura e pigrizia	»	200
2.1. La paura	»	200
2.2. Dieci secondi di coraggio	»	201
2.3. La pigrizia	»	201
2.4. Disciplina, senza segreti	»	202
2.5. Silvia rovinata dalle due P. E dalla mancanza di disciplina	»	203
3. Cambia-menti	»	204
3.1. Il cambiamento è inevitabile. Il miglioramento no	»	204
3.2. Osa cambiare!	»	205
3.3. Sii come l'acqua, amico mio!	»	206
4. Odio e amo	»	207
4.1. Anche l'odio serve	»	207
4.2. Emozione scaccia emozione	»	208
4.3. La giusta battaglia	»	208
4.4. Ascolta tutti, decidi da solo	»	208
5. Gioca in attacco!	»	209
5.1. Il dono del perdono	»	210
5.2. La vita da campione	»	211
6. La vita oltre la vita	»	212
6.1. La morte è già in noi	»	212
6.2. La rinascita	»	213
6.3. Nella stessa casa	»	214
<b>9. Anche tu campione. Come mettere in pratica, in quattro settimane, quanto hai imparato</b>	»	215
1. Prima settimana – Vinci l'inerzia!	»	216
2. Seconda settimana – Affina la tecnica!	»	219
3. Terza settimana – Goditi il successo!	»	220
4. Quarta settimana – Proiettati nel futuro!	»	220
<b>Conclusioni</b>	»	223



# Prefazione

di *Walter Passerini*

Caporedattore de *Il Sole 24 Ore*

Un altro libro, si chiede giustamente l'autore, quasi a sottolineare un eccesso di offerta editoriale. Sì, un altro libro, perché di libri densi e ricchi come questo e di libri utili alle persone, nel rispetto delle doti di ognuno e alla ricerca dei talenti di ognuno, non se ne vedono molti in circolazione.

Questo libro non è il solito manuale all'americana, che ci spiega quel che già sappiamo. È il frutto della concreta esperienza dell'autore, rivisitata e sistematizzata per poter essere trasmessa con efficacia agli altri.

Appartiene al filone che noi chiamiamo di "self confidence" e tende esplicitamente a evidenziare l'importanza dell'autostima, senza la quale non solo è impossibile "diventare campioni", ma è altrettanto impossibile compiere scelte.

Questo filone è importante anche per il mondo del lavoro. Perché nella stessa ricerca e selezione del personale, le doti di ciascuno sono altrettanto importanti del bagaglio professionale. Le caratteristiche delle persone vengono ormai valutate e misurate nella stessa fase del reclutamento, e a volte i talenti personali valgono quanto, se non di più, delle esperienze e del curriculum professionale.

Ci sono abilità e competenze che varranno sempre di più, soprattutto nella vita di relazione e nel lavoro. Questo perché si lavorerà in gruppo, in rete con altri, con un insieme di interlocutori e non più in splendido, se mai lo è stato, isolamento.

Per stare bene con gli altri è necessario innanzitutto stare bene con se stessi. Conoscersi, nei pregi e difetti. Saper fare un buon bilancio di se stessi, dei propri punti di forza e debolezza, è la "molla" da cui partire per diventare quel particolare tipo di campione di cui ci parla questo libro.

Non un campione della forza, ma dell'intelligenza. Non un campione che vuole sempre e comunque "vincere", ma una persona capace di "convincere", e per questo sa farsi apprezzare.

Un campione che sa ascoltare le ragioni degli altri, i loro bisogni, e su questo costruire il suo carisma. Un campione che non vuole prevaricare, mai. Perché crede non nell'imposizione, ma nell'autorevolezza. Quest'ulti-

ma deriva dalla profonda conoscenza di sé e della convinzione che è nella tolleranza e nel rispetto di tutti, persone e linguaggi, che può scaturire una nuova “pedagogia dell’ascolto”, cuore di ogni vera ed efficace comunicazione. E Mario Furlan è un insuperabile maestro nell’insegnare la comunicazione efficace, l’autostima e la motivazione. Sia nei suoi libri, sia nei suoi seminari, sia nel coaching.

# Presentazione

*di Gianfranco Reborà*

Rettore Università Liuc – Carlo Cattaneo di Castellanza

Questo libro del prof. Mario Furlan si rivela particolarmente prezioso in un'epoca come la nostra. Un'epoca con un enorme bisogno di risvegliare energie latenti che spesso vengono imprigionate in schemi di comportamento ripetitivi e in forme di torpore mentale diffuso. Per questo c'è veramente bisogno di risvegliare il campione che si trova in noi stessi e della cui esistenza troppe volte non ci rendiamo nemmeno conto.

In realtà nei diversi campi della vita sociale, nella scuola, nell'università, nel mondo del lavoro e dell'industria, nelle istituzioni ci viene continuamente richiesto di tirar fuori il meglio di noi. Per avere successo in qualunque ambito dobbiamo valorizzare le nostre risorse nascoste, in modo da affrontare le sfide e scoprire le opportunità che ci stanno davanti.

Mario Furlan è un formatore esperto proprio in questa arte di aiutare le persone a “tirar fuori” queste risorse che hanno dentro e di cui a volte non si accorgono. E lo fa benissimo, con grande competenza e professionalità, non solo nelle aule universitarie e nei suoi corsi di formazione, ma anche come life coach. Per non parlare delle sue molteplici iniziative sociali. Come l'associazione di volontariato da lui fondata, i City Angels.

Anche nella nostra Università, la Liuc di Castellanza intitolata a Carlo Cattaneo, Mario ci dà un grande aiuto nel trasmettere questo impulso agli studenti. Del resto oggi si riconosce ufficialmente nelle più prestigiose sedi dell'istruzione superiore europea che la formazione di alto livello non riguarda solo le competenze tecnico-scientifiche e gli specifici contenuti disciplinari, ma anche altri aspetti, in passato troppo trascurati. Emerge così l'importanza di abilità e competenze più generali e trasversali, unitamente a nuovi approcci didattici rivolti al miglioramento delle qualità di comportamento. Questo mentre l'attenzione si sposta sempre più dai processi di insegnamento verso quelli di apprendimento, che si focalizzano sul vero fine dell'educazione e dell'istruzione: la crescita interiore che la persona sperimenta e autogestisce attraverso la sua attiva partecipazione.

Alla Liuc abbiamo lanciato, grazie alla preziosa collaborazione di Mario e alla sua straordinaria capacità di coinvolgimento, un innovativo programma di accompagnamento degli studenti lungo tutto il loro iter formativo, denominato *Skills & Behaviour*: si tratta di un'iniziativa del tutto coerente con il contenuto di questo libro. Serve a comprendere le proprie qualità profonde, imparare a vederle innanzitutto e poi a utilizzarle e svilupparle attraverso l'uso e la sperimentazione. Ci si accorge così che i campioni non sono individui eccezionali, che possiamo solo ammirare restando lontani, bensì persone che hanno saputo compiere un lavoro su stessi. Un lavoro che è alla portata di tutti noi, purché impariamo a risvegliare e sviluppare i nostri talenti. Possiamo farlo seguendo le indicazioni preziose che Mario ci mette a disposizione in questo libro. Ma non basta leggerlo: bisogna soprattutto mettere in pratica i suoi contenuti. Solo così diventiamo veri campioni.

# Presentazione

di *Maria Rita Parsi*

Psicologa e psicoterapeuta, Preside della facoltà di Psicologia all'Università Ecampus

Nulla avviene per caso. Ne sono convinta da sempre e, talvolta, avvengono concatenazioni di fatti che lo confermano. Ho letto questo libro con attenzione (e la meritava tutta!), scientemente separando in me la parte professionale da quella emotiva.

Ovvero, mi sono applicata a affrontare le sue pagine come una persona attratta dal messaggio della copertina, alla scoperta dei suoi contenuti ed in riflessione sul loro impatto.

Intanto, per motivi di ricerca del tutto indipendenti, ho appena finito di approfondire l'inspiegabile e l'umanamente prodigioso che inquietano e scardinano le nostre piccole "coperte di Linus". Sono, perciò, sempre più convinta che l'uomo deve sperimentare con la mente e con l'inconscio nel quale abita la memoria della specie umana ed animale. Essi sono usati dagli uomini solo in minima parte perché sconosciuti al loro quotidiano sapere, in un atteggiamento dissipatorio che rifugge dall'impegno di lavorare con costanza e mente limpida su se stessi.

Ebbene, seguendo lo stesso paradigma, Mario Furlan insegna a ciascuno di noi e condivide un messaggio di autostima e di concentrazione sul nostro patrimonio interiore, innato che, senza applicare i concetti chiari e logici che ci affida, resterebbe altrimenti inespresso. Un tesoro già chiaramente segnalato nel titolo: solo ciò che c'è si può risvegliare, non è una protesi da trapiantare, ma un immanente da mettere in campo al momento giusto, quando serve, è d'aiuto, fa la differenza.

Mi ha fatto molto riflettere questo parallelismo e la stessa apparentemente casuale contemporaneità di lettura di libri a prima vista lontani nel loro messaggio. Proprio perché nel fulcro, invece, sono libri vicini, che ci invitano a meditare, scavare in se stessi, per dare il meglio di sé.

Mario Furlan, nel suo, offre a ciascuno e condivide l'opportunità di esercitarsi non per raggiungere le vette raffinate e vertiginose della parapsicologia, quanto altri traguardi che ci consentono di migliorare la qualità della nostra vita quotidiana, stimolando il nostro potenziale e rendendolo dinamico e duttile, proprio per dare il meglio di noi stessi.

Viviamo un'epoca in cui imperversa, a mio avviso, la demagogia dell'eccellenza. La stessa definizione di eccellenza, però, ha il limite della rarità; quasi un alone scoraggiante per chi non sa trovare in sé, come invece insegna Mario, le ragioni dell'eccellenza che, in realtà, ciascuno di noi possiede.

A volte si tratta di semplici procedure per arrivare meglio ai propri obiettivi (esempio: quando ci si applica a scrivere qualcosa, occorre tenere nel proprio raggio d'azione visiva soltanto ciò che è attinente e di supporto al testo che stiamo creando, altrimenti giocoforza la nostra concentrazione non è massimamente dedicata all'obiettivo); altre, di sviluppare – col supporto della riflessione e dell'incoraggiamento, che Mario profonde e “contagia” beneficamente con grande efficacia –, la capacità di stabilire un ordine nelle azioni quotidiane, utilizzando il frutto delle buone pratiche che egli ci suggerisce e c'invita a metabolizzare fino a che diventino un nostro “automatismo” comportamentale, come ad esempio l'uso di una griglia di priorità.

Il vortice del non prioritario annega e confonde ognuno, facendogli perdere di vista gli obiettivi, dunque votandolo all'insuccesso, ovvero alla dispersività che è antagonista della buona riuscita.

Non è una perdita di tempo, bensì un risparmio ed un guadagno, soffermarsi anche mentalmente – ma io riterrei ancora più efficace la sua concretizzazione, carta e penna alla mano – nell'atto di compilare periodicamente liste di priorità, alla luce di quanto ci indica Mario: a parte che scopriremo il “vero” significato della parola priorità, la semplificazione che ciò c'imporrebbe darebbe maggiore consequenzialità alle nostre azioni, ergo efficienza ed efficacia. Il tutto è supportato dall'accento di verità che scaturisce soltanto dall'autenticità dell'esperienza che l'Autore ha fatto innanzitutto con se stesso e poi nel suo quotidiano di “pescatore di uomini”, il che ha determinato l'affermazione dei suoi City Angels.

Perché Mario, non contento di sostenere, nel corso degli anni, un bel numero di persone, con la sua attività di coach, motivandole e rivoluzionandone in positivo il quotidiano, in una sfida al rialzo così tipica della sua carismatica personalità, si è prefisso, realizzandolo, l'obiettivo di risvegliare “il campione” anche in intere comunità. Lo ha fatto magicamente, superando le barriere dell'autodifesa dell'esclusione alzate contro chi non sembrava omologarsi a certe convenzioni, oppure era debole e soccombente socialmente, in quanto schiacciato dalla povertà o dalla malattia fisica e mentale. Ebbene, la comunità viene, con un'opera di coaching collettivo che scava nelle coscienze, trascinata beneficamente verso la logica dell'accoglienza. Anche una società può essere paralizzata dalla paura, incapace di reagire. Ebbene, Mario ci insegna in modo semplice ed efficace ad utilizzare al meglio tutte le nostre qualità. Questo best-seller ne è la dimostrazione, così come lo sono i suoi corsi, capaci di cambiare in meglio la nostra vita.

## Un altro libro?

Un altro libro, l'ennesimo, su come avere successo, conquistare la serenità, raggiungere i propri sogni? Per carità: di volumi così ce n'è a migliaia, e parecchi di loro sono validi. Se questo libro non fosse che un altro della lunghissima serie, sarebbe del tutto inutile: fatica sprecata a leggerlo per il lettore, fatica sprecata a scriverlo per me.

Ma per fortuna questo testo ha, mi sembra, due particolarità che lo rendono abbastanza singolare, almeno per l'Italia.

### 1. Un vademecum pieno di strumenti

È, a quanto mi risulta, l'unico che non si soffermi su un solo aspetto di ciò che viene comunemente chiamato "successo" – come vincere la paura, come provare sensazioni di felicità, come ottenere la collaborazione degli altri – ma che riassume gli aspetti più importanti di questi temi cruciali e fornisce delle chiavi, semplici e veloci da usare, per vincere le sfide che essi pongono. È un vademecum di pronta lettura, che dà tantissimi strumenti immediatamente utilizzabili per migliorare la qualità della propria vita. Il lettore può scegliere quali adoperare; ce n'è a dozzine. Si va dai consigli frutto della saggezza popolare alle tecniche psicologiche più avanzate; ma tutti questi strumenti, qualunque sia la loro provenienza, hanno un denominatore comune: sono stati tutti abbondantemente sperimentati e mescolati in un cocktail che – ne ho conferma tutti i giorni – produce ottimi risultati. E questa è la seconda particolarità del libro.

## **2. Distillare il meglio**

Mi spiego: gran parte dei libri che trattano argomenti simili a questo partono da una teoria definita. Sono espressione di una ben precisa scuola di pensiero, con i suoi guru e i suoi testi sacri; una scuola che con l'andare del tempo si cristallizza, e diventa poco ricettiva nei confronti delle altre. Come nell'antica Atene: lì c'erano la scuola dei sofisti, quella epicurea, la scettica, la socratica, la platonica, la stoica; oggi, in tutto il mondo, vanno per la maggiore la scuola della programmazione neuro-linguistica, quella del condizionamento neuro-associativo, la terapia della Gestalt, l'analisi transazionale, la psicosintesi, la dinamica mentale, l'integrazione neuroemozionale... Per non parlare delle teorie più antiche, risalenti alla prima metà del Novecento: la freudiana, la junghiana, l'adleriana...

Sono tutte scuole eccellenti, i cui fondatori sono stati spesso dei geni; ma, come dicevo, tendono a chiudersi in se stesse. Io, che non appartengo ad alcuna scuola ma ho conosciuto tutte le principali, ho piluccato qua e là, selezionando le tecniche che mi sembrano le migliori, e le ho riunite in questo libro. Ho quindi cercato di distillare le pile di libri che ho letto sull'argomento, le audio e videocassette che ho esaminato, i corsi che ho seguito, e soprattutto i risultati che ho ottenuto attraverso i miei corsi e seminari.

Non ho badato alle teorie, ma esclusivamente ai risultati. Per questo ho riportato soltanto le tecniche che ho sperimentato con successo più e più volte su me stesso e sui miei allievi. E che anche il lettore, leggendo questo libro e mettendo in pratica i suoi insegnamenti, può applicare quando vuole, per conto suo. Per questo ho selezionato tecniche semplici (più semplici sono, meglio è) e che, pur avendo risultati efficaci e duraturi, si possano applicare velocemente (più sono veloci, meglio è). Non credo che, per cambiare, ci sia bisogno di terapie che si protraggono per anni e anni; al contrario, sono convinto che bisogna approfittare dei momenti in cui ci sentiamo pronti al grande balzo, quelli in cui la motivazione al cambiamento è massima. È come saltare un fosso: o lo facciamo più in fretta possibile, dopo aver preso la rincorsa, o ci caschiamo in mezzo.

## **3. Modellarsi sul successo**

Migliaia di persone hanno costruito il loro successo – professionale, sociale, umano – applicando le tecniche di questo libro. L'hanno costruito esattamente come si costruisce una casa: ponendo prima le fondamenta, e poi innalzando piano su piano. Anche questo libro è strutturato così: nella prima parte insegno a sviluppare nel proprio animo la psicologia che ho chiamato “del campione”: di chi, cioè, crede in se stesso, non si ferma davanti agli ostacoli e impara a dominare gli impulsi. Questo spirito è l'ingre-

diente principale di qualunque successo: senza di esso tutti gli sforzi sono destinati a infrangersi contro la parete della propria fragilità, con esso si può raggiungere qualunque obiettivo. Nella seconda parte spiego come elaborare e fare propria una comunicazione interpersonale che faccia presa sugli altri, che sono la chiave del nostro successo. Nessuno di noi può vivere, ed essere felice, da solo: abbiamo bisogno degli altri. Come fare ad ottenere da loro quello che vogliamo, in modo corretto e onesto, su una base di reciproca soddisfazione? Lo troverete nei capitoli 3, 4 e 5.

Nella terza parte del libro fornisco una panoramica delle tecniche più efficaci per raggiungere il successo, e insegno a sfruttare queste tecniche nella vita quotidiana. Nel libro parlo diffusamente di persone che stimo e che hanno raggiunto risultati importanti. Credo infatti in quello che nella programmazione neuro-linguistica si chiama “modeling”: la possibilità di riprodurre alcuni comportamenti degli altri per ottenere i loro risultati. Il concetto è elementare: se quella persona ha ottenuto quei risultati facendo quelle cose, anche noi, seguendo il suo esempio, otterremo risultati simili. È il segreto del successo dei giapponesi: duplicando certe tecniche degli occidentali, hanno ottenuto i loro risultati, e in certi casi addirittura superiori.

#### **4. Tre settimane per cambiare**

Comunque, per quanto utile sia il “modeling”, ciascuno deve conservare la *sua* personalità, il *suo* temperamento, le *sue* caratteristiche che lo rendono un essere unico al mondo. Perciò il capitolo più importante è l’ultimo: quello in cui il lettore traccia la *sua* strada verso il successo, passo per passo, applicando quanto imparato nel libro. È un percorso che dura esattamente quattro settimane; perché, spiegano gli studiosi del cervello, è il tempo necessario per assimilare un nuovo stile di vita, fino a farlo diventare il proprio.

Ma cos’è, in fondo, il successo? Da ragazzo pensavo che significasse avere soldi, potere, fama; e la mia immagine dell’uomo di successo era quello del riccone sprofondato nella sedia a sdraio, ai bordi di una piscina, con un calice di champagne in una mano, il telefonino nell’altra e una bionda in costume sulle ginocchia. Per questo il successo mi sembrava qualcosa di sporco, di disonesto, di immorale, e lo detestavo con tutte le mie forze. Poi ho letto una frase del poeta inglese Christopher Marlowe – «Successo è fare ciò che vuoi della tua vita» – e ho cambiato idea. Marlowe ha ragione: avere successo non significa necessariamente ammucciare miliardi, o andare in televisione, o dirigere una multinazionale. Avere successo significa, semplicemente, essere padroni della propria vita. Significa scegliere le strategie migliori per conquistare l’obiettivo, ma anche andare d’accordo con