

Claudio Scalco,
Gianluca Gambirasio

ATTEGGIAMENTI MENTALI E AZIONI PER IL SUCCESSO

Come trasformare
le ambizioni personali
e professionali in risultati

FrancoAngeli/Trend



Trend

Le guide in un mondo che cambia

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

**Claudio Scalco,
Gianluca Gambirasio**

ATTEGGIAMENTI MENTALI E AZIONI PER IL SUCCESSO

Come trasformare
le ambizioni personali
e professionali in risultati

FrancoAngeli/Trend

Progetto grafico di copertina di Elena Pellegrini

Copyright © 2012 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it

Indice

Gli autori	pag.	9
Introduzione	»	13
“La banca delle idee”	»	15
1. Successo, comfort zone e il nostro cervello	»	17
1. Cosa significa essere una persona di successo?	»	17
2. Citazioni e aforismi sull’avere successo	»	21
3. Altre citazioni e aforismi per riflettere	»	25
4. La comfort zone: vivere con il pilota automatico in-serito	»	33
4.1. I rischi della comfort zone	»	36
4.2. Mediocrità ed eccellenza	»	38
5. Il nostro cervello	»	40
5.1. Prendersi cura del nostro cervello	»	44
5.2. La forza dell’inconscio	»	45
5.3. Come dialogare con il nostro cervello	»	47
5.4. Preparazione mentale: mental training	»	49
5.5. Ipotecare il successo	»	51

2. Gli atteggiamenti mentali per il successo	pag. 57
1. Eliminare gli alibi: “faber est suae quisque fortunae”	» 57
1.1. Il controllo degli eventi: interno o esterno?	» 58
2. Sviluppare una visione positiva	» 64
3. Non aver la paura di morire ma aver la Gioia di Vivere	» 70
4. Combattere stress e ansia	» 73
4.1. Facciamo chiarezza: stressor, stress, eustress e distress	» 74
4.2. I segnali del distress	» 76
4.3. Contrastare il distress	» 79
4.4. Limitare l’ansia	» 81
5. Non è un insuccesso ma è un risultato	» 84
6. Il giusto mix di autostima e umiltà	» 87
7. Accontentarsi di poco, impegnarsi molto: sviluppare una gioia diffusa	» 88
7.1. La metafora del pescatore	» 89
3. Le azioni (comportamenti) per il successo	» 91
1. Svolgere il proprio lavoro con soddisfazione	» 91
2. Gestire al meglio il tempo lavorativo e non	» 94
3. Pianificare non significa sognare	» 99
4. Definire gli obiettivi e i risultati da raggiungere	» 101
5. I risultati di un anno sono la somma dei risultati di ogni giorno	» 106
6. Andare a caccia di problemi: giocare d’anticipo	» 109
7. Allenare il muscolo della creatività	» 112
8. Non fare debiti: scegliere di lavorare è meglio di dover lavorare	» 115
4. Piano personale di miglioramento	» 119
1. Sviluppare un piano personale di miglioramento	» 119
Bibliografia	» 125

A tutti coloro che ci fanno compagnia in questo
altro straordinario giorno della Vita.

Gli autori



Claudio Scalco. Dopo il Liceo Classico è diventato giornalista pubblicista (iscritto all’Ordine Nazionale dei Giornalisti dal 1974).

Ha operato per 36 anni nel settore commerciale con ruoli e responsabilità crescenti fino alla dirigenza in Italcementi dal 1991 al 2010.

Ha lavorato anche per GIRMI, DITRON, BLACK & DECKER, BRAUN, F.LLI FONTANA e DIATEC.

Dal 2011 è titolare di Nalanda SaS (formazione, coaching, neurolinguistica), del sito www.miaidea.it, e referente di Olympos Group srl per il Nord Est.

“Master Practitioner” in Programmazione Neurolinguistica conseguito con NLP Italy (certificato da Richard Bandler) e “Coach Executive” conseguito con la NLP Italy Coaching School™ (certificato da Richard Bandler).

Certificato “Insegnante SIC” (Scienza dell’intelligenza creativa) conseguito con la MERU (Maharishi European Research University).

Si occupa di percorsi individuali e formativi per l’area commerciale, comunicazione e sviluppo personale.

È intervenuto presso una serie di aziende tra cui: Italcementi, Eurotech, Litokoll, Gruppo Luci, Sined, Tamkoll, Ferrari BK, Sintesi, Adicomm, Scatolificio Pozzi, Euro3 Plast e AT-Burgmann.

Per Claudio Scalco avere Successo significa: “Un giorno mia moglie e io stavamo parlando di persone di successo. Mio figlio, che allora aveva 5 anni mi ha chiesto: ‘Papà, chi sono le persone di successo?’. E io gli ho risposto: ‘Federico, tutte le volte che vedi una persona che si sta impegnando a fare qualcosa con gioia e passione, quella è una persona di successo’”.

Per contattare l'autore scriva a: **claudio.scalco@olympos.it**



Gianluca Gambirasio. Fondatore e Amministratore Unico di Olympos Group srl ama definirsi “di professione sci alpinista e per hobby consulente e formatore aziendale”.

È laureato con lode in Economia e Commercio, ha lavorato per diverse società di consulenza e formazione nazionali e internazionali.

Ha scritto e pubblicato con FrancoAngeli diversi volumi: *Il venditore etico*, *Più risultati in meno tempo*, *Formazione Formatori*, *La montagna: una scuola di management* (www.montagnascuola.dimanagement.it) e *Telemarketing: telefonare per fissare un appuntamento*.

È autore degli ebook: *1000 aforismi e citazioni a uso aziendale e non solo* e *Partecipare a un corso di formazione* e del “Libro in auto” *Più risultati in meno tempo*.

È intervenuto come consulente e formatore aziendale per oltre 200 aziende tra cui Epson, Intesa SanPaolo, Fiat, Bosch, CariParma, Kone, Banca Marche, Ikea, Fischer, General Electric, Fondiaria SAI, Technogym, Philips, NSK, Komatsu, Kodak, Nital, CNA, Ferretti Yachts, Arval e Q8. Ai suoi interventi di formazione hanno partecipato oltre 4.500 persone.

Per Gianluca Gambirasio avere Successo significa: “Gestire il proprio tempo divertendosi e scegliendo sempre cosa fare. Considero ogni singolo giorno della Vita una straordinaria opportunità”.

Per contattare l'autore: **gianluca.gambirasio@olympos.it**, it.linkedin.com/in/gianlucagambirasio, www.gianlucagambirasio.it.



Olympos Group srl è una società di consulenza e formazione commerciale, marketing e manageriale.

Si caratterizza per un approccio pragmatico al raggiungimento degli obiettivi del Cliente sintetizzato nel payoff: “Il valore di un’idea sta nel metterla in pratica”

(www.olympos.it – **customer.service@olympos.it**).

• **La missione di Olympos: lo scopo per cui esistiamo:** “Ci integriamo

con il Cliente per garantire risultati di successo misurabili supportando le azioni delle persone nelle sfide di tutti i giorni”.

- **La visione di Olympos: ciò che desideriamo essere:** “Aiutare le Persone a essere soddisfatte del loro lavoro nel rispetto dei principi etici e di responsabilità sociale”.
- **I valori di Olympos: ciò che per noi conta nel lavoro:**
 - il rispetto della persona ha la precedenza su tutto;
 - senza energia non si fa molta strada;
 - pragmatismo e velocità sono alla base del nostro agire;
 - lavorare divertendosi è il nostro stile.

Per ulteriori informazioni, visita anche gli altri nostri siti:

- www.gianlucagambirasio.it;
- www.acenacondelitto.it;
- www.cenaquizteam.it;
- www.montagnascuoladimanagement.it;
- www.aforismiecitazioni.it.

Introduzione

“Everest Express non riuscì a raggiungere la vetta dell’Everest. Ma noi, noi avevamo avuto successo? Decidete voi. Io credo che il successo sia qualcosa di personale, diverso da individuo a individuo, non dovrebbe essere decretato da ciò che la società pensa. Se tenteremo di vivere secondo parametri dettati da altri, non potremo mai sentirci soddisfatti, pensare di aver avuto successo: qualcun altro sarà sempre più ricco, più bello, più dotato, più forte, o avrà avuto più successo di noi. Noi eravamo convinti di aver avuto successo, come persone e come squadra”.

JIM HAYHURST

Il cervello è stato anche definito il servomeccanismo più complesso che l’uomo conosce. Questo servomeccanismo è quello che usiamo per raggiungere i nostri obiettivi e realizzare i nostri desideri.

Se impariamo a usarlo in maniera più corretta, cioè più mirata, otteniamo risultati migliori. Imparare a usarlo significa per esempio sapere quali comandi impartire e come impartirli.

Il cervello è un servomeccanismo e come tale comunica in “cibernetico”, cioè un linguaggio molto simile a quello che usiamo per le macchine.

- **Non riconosce la particella negativa “no” e “non”:** per questo quando ci poniamo gli obiettivi dobbiamo farlo sempre in positivo: “non

voglio un lavoro noioso” è sbagliato, dobbiamo invece dire “voglio fare un lavoro che mi diverta”.

- **È letterale**, cioè prende alla lettera quello che gli diciamo senza discutere, senza criticare, senza ridere o dispiacersi. Se ci diciamo frasi del tipo “penso di essere veramente brutto”, il nostro inconscio non ci dice “Io non sono d’accordo!”, oppure “Ma come ti è venuta questa idea?”.
- **Non fa differenza tra un’esperienza realmente vissuta e una vividamente immaginata**: quante volte al cinema vi siete spaventati per una scena che non aveva nulla di reale?
- **Non ha il senso del tempo**: pensate a qualcosa di bello del passato, come vi sentite? Bene, certo, eppure non sta accadendo adesso.
- **Vuole sempre dare una spiegazione a tutto**, qualsiasi situazione, sensazione, immagine, suono, profumo, sapore, contatto ecc.: mentre camminate per strada, in autobus, al bar o in banca, prestate attenzione all’incessante lavoro della vostra mente.

Le nostre credenze (convinzioni che abbiamo senza una prova scientifica) diventano “profezie” di quello che ci accadrà.

Essere convinti che una certa cosa accadrà, che è possibile, che siamo in grado di farla o di ottenerla, farà in modo che vedremo ogni avvenimento come una conferma della nostra convinzione: e questo rinforzerà la nostra fiducia, la nostra motivazione, l’energia, l’autostima, la soddisfazione.

La preparazione mentale è fondamentale, e rappresenta il presupposto per il successo. Cosa significa esattamente “preparazione mentale” o *mental training*?

In parole molto semplici significa “dare al nostro cervello i comandi e le suggestioni corrette in funzione di quello che vogliamo ottenere”.

“Se inviamo istruzioni dirette al nostro inconscio, esso si incaricherà di aiutarci a indirizzare la nostra vita verso situazioni migliori”.

MILTON ERICKSON

In questo libro analizzeremo gli atteggiamenti mentali per il successo:

- eliminare gli alibi: “faber est suae quisque fortunae”;
- sviluppare una visione positiva;
- non aver la paura di morire ma aver la Gioia di Vivere;
- combattere stress e ansia;
- non è un insuccesso ma è un risultato;
- il giusto mix di autostima e umiltà;
- accontentarsi di poco, impegnarsi molto: sviluppare una gioia diffusa.

E le azioni (comportamenti) per il successo

- svolgere il proprio lavoro con soddisfazione;
- gestire al meglio il tempo lavorativo e non;
- pianificare non significa sognare;
- definire gli obiettivi e i risultati da raggiungere;
- i risultati di un anno sono la somma dei risultati di ogni giorno;
- andare a caccia di problemi: giocare d'anticipo;
- allenare il muscolo della creatività;
- non fare debiti: scegliere di lavorare è meglio di dover lavorare.

“La banca delle idee”

“Il valore di un'idea sta nel metterla in pratica”.

THOMAS ALVA EDISON

Leggendo questo manuale, selezioni le idee chiave per evitare il rischio di dimenticarle. Ci auguriamo rappresentino per lei un ottimo stimolo e investimento.



Successo, comfort zone e il nostro cervello

“Il successo li incoraggia: essi possono poiché pensano di potere”.

VIRGILIO

1. Cosa significa essere una persona di successo?

Il successo è ottenere ciò che si vuole. La felicità è volere ciò che si ottiene. *Ingrid Bergman*.

Diversi anni fa Gianluca Gambirasio, grande appassionato di scialpinismo, acquistò un libro dal titolo: *La vetta da scalare: lezioni dall'Everest sul significato del successo* di Jim Hayhurst (Sperling & Kupfer, 1996). Inizialmente pensava si trattasse di un libro scritto da qualcuno che era arrivato in cima all'Everest. In realtà Jim Hayhurst, autore del libro, in cima all'Everest non ci è arrivato e di tutto il libro lo ha molto colpito questo paragrafo:

“Everest Express non riuscì a raggiungere la vetta dell'Everest. Ma noi, noi avevamo avuto successo? Decidete voi. Io credo che il successo sia qualcosa di personale, diverso da individuo a individuo, non dovrebbe essere decretato da ciò che la società pensa. Se tenteremo di vivere se-

condo parametri dettati da altri, non potremo mai sentirci soddisfatti, pensare di aver avuto successo: qualcun altro sarà sempre più ricco, più bello, più dotato, più forte, o avrà avuto più successo di noi. Noi eravamo convinti di aver avuto successo, come persone e come squadra”.

JIM HAYHURST

Condividiamo pienamente l'importanza di impegnarsi per raggiungere il Successo che per noi conta veramente. Il concetto di avere Successo non è universale, dipende da quale definizione ognuno di noi attribuisce alla parola Successo.

Per qualcuno sarà il denaro, per altri la fama, per altri il riconoscimento sociale, per altri aiutare il prossimo, per altri i principi della fede, per altri la famiglia, per altri il lavoro, per altri l'amore, per altri l'avventura, per altri lo sport ecc.

Riteniamo importante:

- **avere ben chiaro il proprio concetto di Successo** (senza seguire gli altri e/o le mode) e i valori più importanti;
- **condurre una Vita il più possibile coerente** ai propri valori e al proprio concetto di Successo;
- **essere soddisfatti** di quel poco o tanto che abbiamo fatto (passato), di quello che stiamo facendo (presente) e di quello che vorremo fare (futuro). Sentirsi una Persona di Successo non dipende dagli altri, dipende da noi stessi. Se per sentirsi di Successo abbiamo bisogno di un riconoscimento altrui, forse rischiamo di non raggiungerlo mai. Per sentirsi una Persona di Successo non è necessario per forza essere arrivati primi al Tour de France ma forse è sufficiente aver visto che le nostre performance in bicicletta sono notevolmente migliorate rispetto a quanto facevamo prima o più semplicemente riuscire ad andare tutte le settimane più volte in bicicletta. Anche in contesti competitivi (come per esempio lo sport, la scuola e/o il lavoro) l'unica persona con cui competere siamo noi stessi. Non dobbiamo battere gli altri, ma dobbiamo migliorare noi stessi, ognuno per le proprie possibilità.

Visto da questa angolatura il Successo non è qualcosa di riservato a pochi fortunati ma è alla portata di ognuno di noi.

Per gli autori di questo libro avere Successo significa:

Claudio Scalco: “Sentirmi consapevole e appagato del ‘qui e ora’. Ogni momento vissuto con Gioia, Passione, Coraggio, Riconoscenza”.

Livello di soddisfazione: 95.

Ho deciso di essere una persona molto fortunata. Considero quello che mi

accade un dono. Sono convinto e mi piace da matti pensare e ripetermi “che ho il potere per decidere sempre quale significato dare a tutto quello che mi accade”. Considero la vita una ricerca senza fine (di Conoscenza e Consapevolezza), o forse dovrei dire che è tutta la vita che cerco e continuerò a farlo fino all'ultimo giorno.

Quando serve mi carico con le prime frasi di un famoso discorso di Nelson Mandela: “La nostra paura più grande non è quella di essere inadeguati. La nostra paura più grande è quella di essere potenti al di là di ogni misura. È la nostra luce, non la nostra oscurità, che più ci spaventa. Agire da piccolo uomo non aiuta il mondo, non c'è nulla di illuminante nel rinchiudersi in se stessi cosicché le persone intorno a noi si sentiranno insicure. Noi siamo nati per rendere manifesta la Gloria che c'è dentro di noi. Non è solo in alcuni di noi, è in tutti noi. Se noi lasciamo la nostra luce splendere, inconsciamente diamo alle altre persone il permesso di fare lo stesso. Appena ci liberiamo dalla nostra paura, la nostra presenza automaticamente libera gli altri”.

Gianluca Gambirasio: “Gestire il proprio tempo divertendosi e scegliendo sempre cosa fare. Considero ogni singolo giorno della Vita una straordinaria opportunità”.

Livello di soddisfazione: 95.

Tranne che nei primi tre anni di lavoro non ho più voluto avere un lavoro fisso che mi impegnasse dal lunedì al venerdì con orari fissi. Preferisco lavorare per esempio la notte o durante una Domenica di pioggia per poi ritagliarmi i miei spazi liberi. Uno dei miei principali obiettivi è avere la maggior quantità possibile di tempo libero e devo dire che ci riesco abbastanza bene. Ritengo sempre che si possa fare di meglio e ogni giorno mi impegno per migliorare la qualità della Vita mia e dei miei Cari ma mi ritengo anche una persona che si sa accontentare di “piccole” cose.

Mi ricordo per esempio un giorno in camper, in cui ho fatto un sonnellino pomeridiano insieme a mia figlia Alice che all'epoca aveva circa 4 anni (ho altri 2 bimbi maschi, gemelli di 2 anni più piccoli). Al risveglio mi ha guardato negli occhi e mi ha detto “Papà, sei il mio principe azzurro”. Anche solo quei 2 secondi sono valsi per me tutta la mia Vita.

Riportiamo di seguito le risposte alla domanda “Cosa significa per te avere successo?” di sei importanti alpinisti italiani tra cui il compianto Karl Unterkircher pubblicate nel volume *La montagna: una scuola di management. La determinazione del singolo e della squadra sono le chiavi del successo sul K2 come in azienda* di Gianluca Gambirasio e Agostino Da Polenza (FrancoAngeli, 2008):

- **Agostino Da Polenza** – Come per ogni sportivo è l'attimo della “vittoria”,