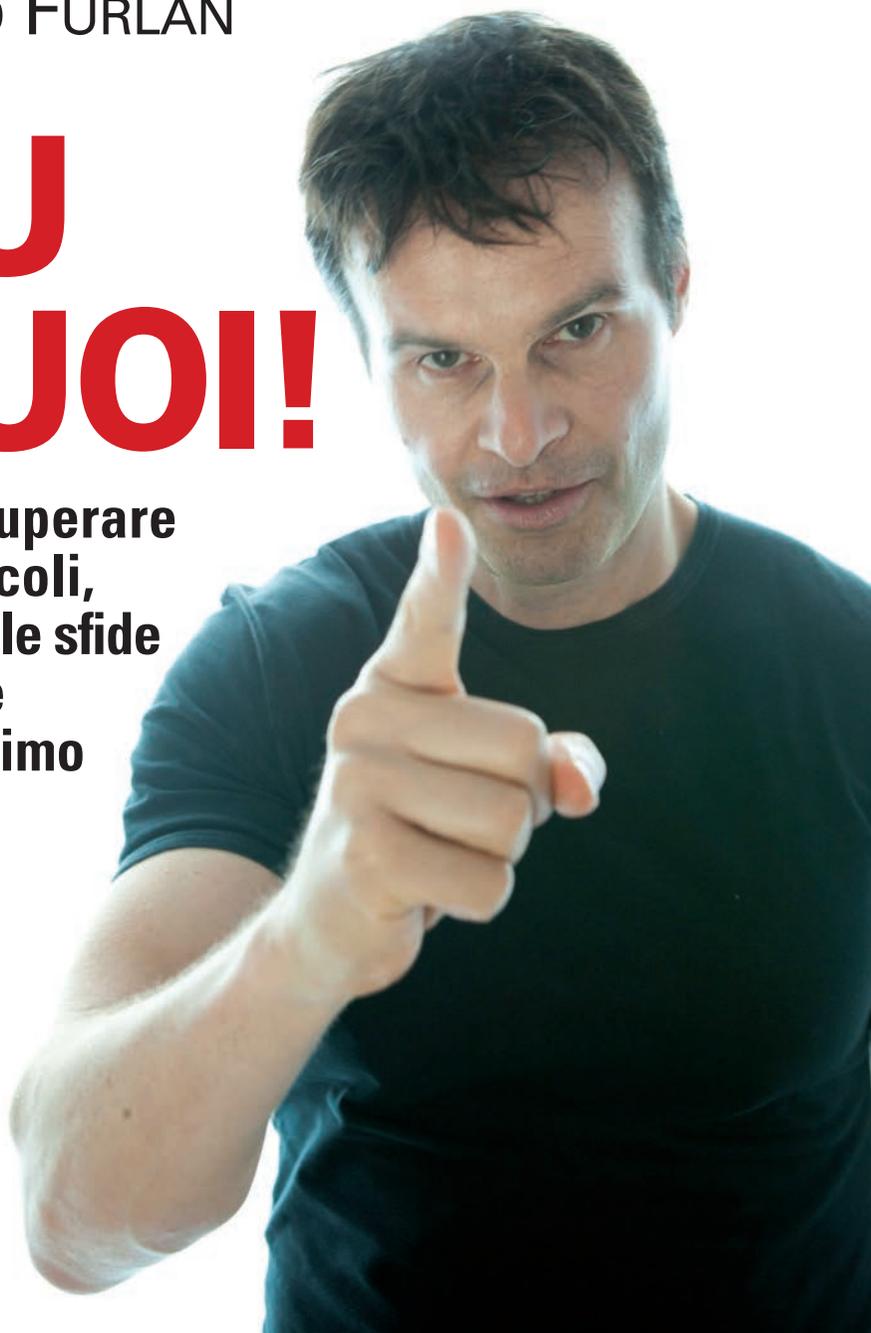


MARIO FURLAN

# TU PUOI!

**Come superare  
gli ostacoli,  
vincere le sfide  
e vivere  
al massimo**

**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

# TU PUOI!

**Come superare gli ostacoli,  
vincere le sfide  
e vivere al massimo**

**FRANCOANGELI/TREND**

Copyright © 2013 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](http://www.francoangeli.it).*

*A mia madre.  
Che mi ha perdonato.  
E che io ho perdonato.*



# Indice

Prefazione <i>di Angelo Maria Perrino</i>	9
Introduzione Se ce l'ho fatta io, ce la puoi fare anche tu!	15
Capitolo 1 Troppo bello per essere vero? No. È la verità	23
Capitolo 2 Scopri la tua vera identità	39
Capitolo 3 Rompi gli schemi!	49
Capitolo 4 Cosa conta di più	69
Capitolo 5 Le tre domande fondamentali	93
Capitolo 6 Qualcosa che ti riscaldi il cuore	105

Capitolo 7	
Amica paura	123
Capitolo 8	
Ottimisti e realisti	139
Capitolo 9	
Prima dai, poi prendi	151
Capitolo 10	
Trasforma il tuo tempo in oro!	161
Capitolo 11	
Sei forte, sii fragile!	175
Capitolo 12	
Impègnati. Ma senza esagerare	187
Capitolo 13	
L'ingordo stitico	195
Capitolo 14	
La partita di calcio	213
Capitolo 15	
La vita oltre la vita	223
Epilogo	
La tua nuova vita	233

# Prefazione

di Angelo Maria Perrino\*

\* Fondatore e direttore di [Affaritaliani.it](http://Affaritaliani.it), il primo quotidiano online in Italia



Conosco Mario da molti anni e lo apprezzo moltissimo. Sia per la sua attività umanitaria nei City Angels, sia per la sua attività di docente universitario di Motivazione, formatore e life coach. Sono stato ospite di Mario all'università dove insegna e ho visto come, e quanto, riesca a trasmettere positività e motivazione nei suoi studenti. Lo stesso che fa nei suoi corsi, così interessanti e coinvolgenti, che consiglio a chiunque. E attraverso i suoi libri. Questo è il libro più divulgativo, chiaro, diretto tra quelli scritti da Mario. E quello più sincero. Lui si mette a nudo l'animo. Ciò che dobbiamo fare per diventare persone migliori. Dobbiamo avere la forza di guardarci dentro. E di fare come il meccanico: aggiustare, togliere, aggiungere pezzi al motore. Il motore è il nostro cervello. Ci vuole fatica: nulla viene regalato. E ci vuole coraggio. Ma con una guida come Mario tutto è più facile. Con stile semplice, piano, accattivante spiega in modo facile concetti a volte complessi. E riesce a coinvolgerti

emotivamente. È importante. Perché è solo attraverso un uso corretto delle emozioni che cambiamo.

Questo è un libro per chi non si accontenta della sua solita vita. Ma per chi vuole crescere. Cambiare. Migliorare. È un libro per persone giustamente ambiziose. E per persone coraggiose. Lo sei?

Introduzione

Tu puoi



## Se ce l'ho fatta io, ce la puoi fare anche tu!

Sai perché sono convinto che tu ce la possa fare? Perché io ce l'ho fatta. E se ce l'ho fatta io, ce la può fare chiunque.

Pensavo che non sarei mai arrivato ai trent'anni. Ero convinto che sarei morto prima. Che mi sarei suicidato. O che sarei stato ucciso. Dalle droghe che assumevo. Da qualche ultrà nemico, nelle scazzottate tra tifosi. O dalla polizia, durante qualche manifestazione cui andavo incappucciato, in cerca dello scontro. Credevo anche che prima o poi sarei stato arrestato. Che sarei finito a marcire in galera. Oppure che sarei finito in carrozzina, con le gambe spaccate dalle sprangate. Non vedevo alcun futuro davanti a me. Mi sentivo un fallito. Un disadattato. Completamente estraneo a questo mondo ostile. Come quando vai a una festa. Dove tutti ridono e si divertono. Ma tu ti senti escluso. Nessuno ti guarda. Nessuno ti ascolta. Nessuno ti considera. E ti viene voglia di andartene. «Non è il posto per me», ti dici. Io

sentivo che questo mondo non era il posto per me. E volevo andarmene via.

Invece eccomi qua. Un uomo completamente diverso dal ragazzo di allora. Felice di essere al mondo. Di quello che è riuscito a realizzare. E di quello che riuscirà a fare. Non sembro più io. Ma invece sono ancora io. È soltanto che ho fatto emergere la parte nascosta di me. Quella positiva. Prima dominava quella negativa. Cupa, triste, arrabbiata.

È così in ciascuno di noi. Anche in te. Se oggi vuoi fare meglio di ieri, ma non sai come, questo libro fa per te. Perché, come potrai renderti subito conto, è autentico. È vero. Si basa su vite vissute. Vite trasformate. La mia, e quelle di migliaia di persone che in questi anni sono riuscito ad aiutare.

Chi l'avrebbe detto. Che io, lo sfigato, il disperato, io che cercavo aiuto ma non lo trovavo, sarei riuscito ad aiutare tante persone. Che, mi permetto di dire, capisco. Puoi aiutare davvero soltanto se capisci. Puoi indicare la strada per uscire dal pozzo soltanto se tu ci sei finito dentro, e poi ne sei uscito. Altrimenti rischiano di essere soltanto chiacchiere. Di chi ha letto. E studiato. Ma non vissuto. E provato sulla propria pelle.

È grazie a tutte le mie esperienze, comprese quelle più

dolorose, che sono arrivato ad essere la persona che sono oggi. Piena di debolezze. Di paure. E di errori. Come tutti noi. Ma, almeno, una persona soddisfatta. Perché ha sconfitto i suoi fantasmi. E perché ha raggiunto buona parte dei suoi obiettivi. Ne ho ancora. Tanti. Una volta mi sembravano sogni impossibili. Oggi so che li raggiungerò. Perché ho imparato come si fa. E sono felice di condividere questa mia conoscenza con te.

Uno dei miei obiettivi è aiutare quanta più gente possibile. Attraverso l'associazione di volontariato che ho fondato, i City Angels. E con i miei libri. I miei corsi. I miei articoli. E le mie trasmissioni motivazionali in radio e in tv. Perché sono un sant'uomo? No. È perché sono un uomo che, dopo un lungo travaglio, ha visto la luce. E che ha capito che se aiuti gli altri, aiuti te stesso. A stare bene. A sentirti utile. E a capire che solo così vale la pena di vivere.

Anche tu puoi raggiungere i tuoi obiettivi. E trasformare i tuoi sogni in realtà. Come me, come migliaia di persone che ho aiutato, come milioni di persone che hanno capito come si fa. Il metodo è sempre quello. È come imparare a far da mangiare: se qualcuno te lo insegna fai prima. E non bruci cibo e pentole cercando di apprendere da solo.

Per anni mi sono sentito trattenuto. Bloccato. Frenato. Come una Ferrari che va a 20 all'ora. Con grandi potenzialità, ma incapace di valorizzarle. Così restavano nascoste nel mio animo. Sprecate. Volevo di più: più soldi. Più successo. Più salute. Più gioia. Più leggerezza d'animo. Più amore. Molto di più. Volevo abbondanza: un fiume in piena di tutte queste belle cose. Ma ero in carestia: mi arrivava soltanto un ruscelletto secco. E mi sentivo un fallito. Un incapace. Poi, a forza di sbagliare, di provare e di riprovare, ho imparato. Ho acquisito gli strumenti giusti. Ce l'ho fatta. Non a realizzare tutti i miei sogni: ne ho ancora tanti da realizzare. Ma un bel po' sì. E ora mi sento sereno. E soddisfatto. Puoi esserlo anche tu.

È un metodo facile da capire. Anche se non sempre semplice da applicare. Ma ti voglio insegnare tanti segreti, tanti trucchi che ti saranno di grande aiuto. Per farcela. Prima e meglio. Sei pronto? Allora volta la pagina, e partiamo!

*Mario*

### **Nota – Il turpiloquio educativo**

Nel libro troverai alcune parolacce e qualche espressione scurrile. Le ho inserite apposta. Non perché io ami la volgarità. Ma perché certe parole fanno parte del linguaggio colloquiale, quotidiano. Un'altra parola, più elegante, avrebbe minore impatto. Ti lascerebbe meno il segno.

Il padre della psicanalisi, Siegmund Freud, diceva che in certi casi clinici il turpiloquio può avere una funzione catartica. Ed educativa. Aiuta a rilasciare la tensione. E a conferire un maggior vigore, una maggiore intensità espressiva al discorso. Così, quando ti capita di scappa una parolaccia, anziché chiedere scusa puoi spiegare che l'hai detta apposta. Con finalità educativa freudiana. Anziché fare una figuraccia, farai un figurone! 😊