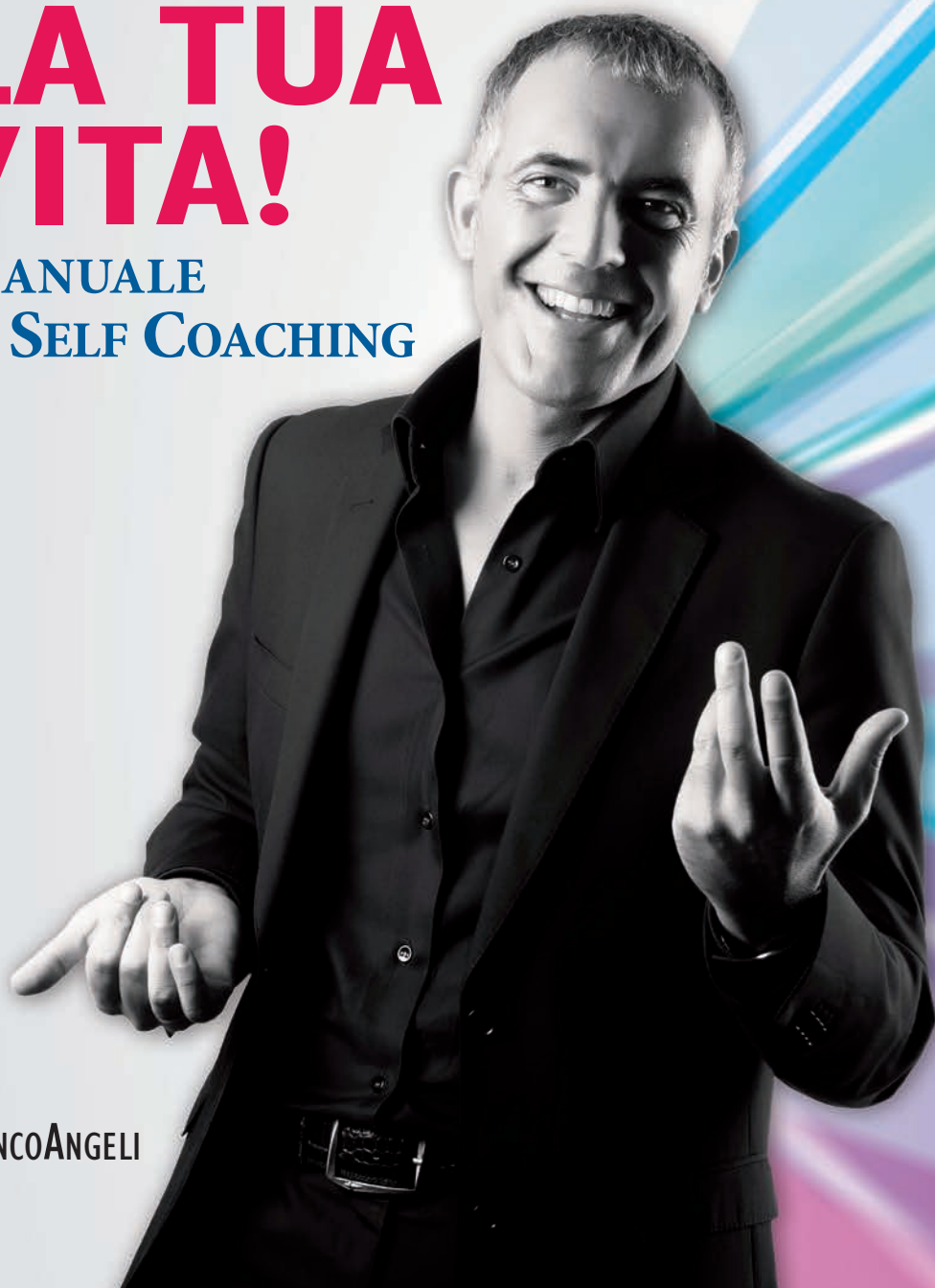


ANGELO BONACCI

MIGLIORA LA TUA VITA!

MANUALE
DI SELF COACHING



FRANCOANGELI

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 e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

ANGELO BONACCI

**MIGLIORA
LA TUA VITA!**

MANUALE DI SELF COACHING

FRANCOANGELI

Copyright © 2015 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.

*Dentro di te c'è il potere di fare cose impossibili.
Questo potere diventa la tua forza
se definisci i tuoi obiettivi,
alleni le tue potenzialità e cambi le tue convinzioni*

Indice

Prefazione , di Alessandro Fiaschi	pag. 11
Introduzione , di Angelo Bonacci	» 13
1. Istruzioni per migliorare la tua vita	» 17
1. Questo libro è una risorsa	» 17
2. Avere un coach è una buona scelta!	» 21
3. Porsi le giuste domande per avere le giuste risposte	» 23
2. Scegli la tua felicità	» 27
1. Autorealizzazione e felicità	» 27
2. Che cosa si può fare per essere più felici?	» 31
3. Metti il turbo alla tua felicità!	» 34
4. Felici o infelici... questo è il dilemma!	» 36
5. La rotta per la felicità per un marinaio che sa dove andare!	» 38

6. Trova la tua rotta per la felicità!	pag. 40
7. Il denaro fa aumentare la felicità dei poveri	» 43
<i>Riepilogando sulla felicità</i>	» 44
3. Prenditi cura di te	» 45
1. Vivi amando te stesso!	» 45
2. Un po' di sano egoismo	» 48
3. Ottimista o pessimista?	» 50
4. È tutta una questione di autoefficacia	» 53
5. Siamo tutti creativi!	» 56
6. Impara a meditare!	» 59
7. Solo pensieri positivi	» 61
8. Fai un pieno di energia!	» 64
<i>Riepilogando sul prendersi cura di sé</i>	» 66
4. Stabilisci il tuo focus	» 67
1. Partiamo, ma decidiamo prima dove andare!	» 67
2. Ieri, oggi, domani e... dopodomani	» 71
3. Il successo dipende solo da te!	» 73
4. Come mai le persone non si pongono obiettivi?	» 76
5. Il successo si conquista con l'azione: scegli di agire!	» 78
6. Le persone che raggiungono i propri obiettivi, come lo fanno?	» 80
7. Fai goal: decidi il tuo futuro!	» 83
<i>Riepilogando sul tema del focus personale</i>	» 86
5. Costruisci il tuo piano d'azione	» 87
1. Percorrere la strada	» 87
2. Pianificare per risparmiare	» 91
3. Superare gli ostacoli	» 92

4. Trova dei validi alleati	pag. 93
5. Supera le tue paure	» 94
<i>Riepilogando sul tema del piano d'azione</i>	» 97
6. Impara ad ascoltare	» 98
1. Comunicare con il cuore	» 98
2. Parlami, ti ascolto	» 99
3. Ascoltare o sentire?	» 101
4. Ascoltare se stessi	» 104
5. Ascoltare gli altri: un gesto d'aiuto	» 106
6. Migliorare l'ascolto	» 107
<i>Riepilogando sul tema dell'ascolto</i>	» 109
7. Ritrova le tue emozioni	» 110
1. Le emozioni sono la vita!	» 110
2. Governati dalle emozioni?	» 112
3. Viva le emozioni	» 115
4. Vivi nell'empatia!	» 117
5. Allena la tua resilienza	» 119
<i>Riepilogando sul tema delle emozioni</i>	» 122
8. Libera le tue potenzialità	» 123
1. Ottenere il massimo da se stessi	» 123
2. È tutto nelle tue mani!	» 125
3. Vivi secondo le tue virtù	» 127
4. Scopri le tue potenzialità	» 129
5. Flow e piacere di agire	» 137
<i>Riepilogando sul tema delle potenzialità</i>	» 140

9. Credi in te stesso	pag. 141
1. Cambiare è un'opportunità	» 141
2. Sentire l'autostima	» 143
3. Fiducia incondizionata	» 144
4. Mettersi al volante della vita!	» 146
5. Quanto ti stimi?	» 147
<i>Riepilogando sul tema del credere in te stesso</i>	» 150
10. Passa all'azione	» 151
1. Avere presente il proprio scopo	» 151
2. Più entusiasmo e perseveranza!	» 153
3. Capitani coraggiosi	» 155
4. Fidati di te!	» 158
<i>Riepilogando sul tema dell'agire</i>	» 159
Conclusione	» 161
Ringraziamenti	» 163
Riferimenti bibliografici	» 165
Sitografia	» 171

Prefazione

*di Alessandro Fiaschi**

Siamo quello che scegliamo di essere e i risultati che otteniamo sono il frutto delle decisioni che prendiamo. Se evitiamo di scegliere, la vita lo farà per noi. Definire obiettivi, organizzare piani d'azione specifici, nutrire l'autostima, sono tutti elementi imprescindibili per vivere una vita densa di significato.

Tutto parte dal superare lo scoglio del cosiddetto “modo di essere” caratterizzato da una comune convinzione: “Io sono così e non posso cambiare!”. Sfidare il cambiamento, superare le paure, abbattere le insicurezze, raggiungere obiettivi sfidanti, sono tutti elementi che presuppongono, invece, un ardente desiderio di cambiare con il confortevole sostegno di un metodo efficace.

Quando Angelo mi ha chiesto di scrivere una breve prefazione al suo libro, mi sono sentito onorato e ho accettato con piacere. L'amicizia che ci lega da tantissimi anni mi è subito sembrata secondaria rispetto alla convinzione che una sua opera possa essere utilizzata come valido supporto da tutte

* Congedatosi da colonnello dell'Aeronautica militare italiana, per dieci anni è stato pilota della Pan (Pattuglia acrobatica nazionale – Frece tricolori). Istruttore di aerei da caccia Tornado, attualmente è supervisore e istruttore della prima Pattuglia acrobatica degli Emirati Arabi Uniti “Al Fursan” di stanza a Dubai.

le persone che desiderano migliorare e che aspirano a raggiungere traguardi importanti attraverso un metodo concreto.

Nel volume, Angelo affronta con grande intensità molti aspetti che nelle nostre scuole purtroppo non vengono trattati e sui quali, sfortunatamente, non sempre ci soffermiamo a riflettere.

Affronta temi profondi in modo molto chiaro dando una straordinaria occasione per migliorare la propria vita e la propria consapevolezza.

Leggere e studiare il suo libro mi ha permesso di riorganizzare le idee mediante la disamina del miglioramento personale, mi ha trascinato verso una profonda e attenta riflessione sui temi della crescita e del successo personale, mi ha portato a riflettere sul senso stesso della vita e a tutto ciò che ogni giorno devo fare per migliorare come uomo, come padre, come istruttore e pilota di aerei da caccia.

Il libro mi ha fatto ripensare alla mia carriera, ai piloti professionisti che ho avuto modo di osservare, gestire e guidare in questi anni; ho trovato in esso tanti nuovi spunti per migliorarmi ulteriormente come professionista e come persona. Ho capito, ancora di più, che avere obiettivi, prendersi cura di sé, essere consapevole, costituiscono i pilastri che rinforzano e alimentano svariati punti chiave della vita di un individuo come, per esempio, la concentrazione, l'attenzione, la rapidità decisionale e la possibilità di raggiungere il successo.

Il libro, a mio parere, è ricco di linee guida per scoprire autonomamente le grandi risorse che ognuno di noi già possiede; fornisce in maniera chiara e completa i tanti segreti per far emergere i nostri talenti e le nostre potenzialità.

Ritengo che l'opera sia indicata oltre che per gli imprenditori, i manager e gli atleti, anche per gli insegnanti, i genitori e per tutti quelli che desiderano vivere la vita con intensità e passione.

Leggendo e applicando i principi in essa contenuti, chiunque potrà trarne notevoli benefici.

Introduzione

di Angelo Bonacci

Spesso mi pongo una domanda: “E se il grande Socrate apparisse all’improvviso tra noi?”.

Probabilmente le sue prime impressioni potrebbero indurlo a pensare che l’essere umano nei millenni si sia avvicinato parecchio ai suoi Dei; ma poi, ne sono certo, senza lasciarsi abbagliare dal progresso e dalle conquiste dell’uomo, sarebbe pervaso da un forte senso di smarrimento. Con poche domande, tipiche della sua sapiente arte di argomentare, il noto filosofo scoprirebbe che l’uomo, pur compiendo grandiose imprese, ancora non è riuscito a conseguire la piena conoscenza di sé e forse, con un pizzico della sua proverbiale ironia, potrebbe ripetere le parole che già pronunciò a Senofonte¹:

“Sai dove si vende il pesce?”.

“Sì, al mercato”.

“E sai dove gli uomini diventano virtuosi?”.

“No”.

“Allora seguimi” (Diogene Laerzio, 1962).

Imparare a vivere una vita virtuosa è un viaggio verso la scoperta di sé!

¹ Storico e mercenario ateniese. Fu discepolo di Socrate.

Quelli che viviamo sono anni di grande cambiamento. Siamo passati dal considerare inutile coltivare i propri sogni a riconoscere l'importanza di avere mete e obiettivi coinvolgenti. Siamo arrivati ad ammettere che la nostra società ha utilizzato troppo spesso il pensiero razionale e quindi, da qualche tempo, iniziamo a parlare di sogni, desideri ed emozioni senza sentirci in uno stato di strano disagio. Tutte queste conquiste, la tecnologia, il controllo quasi totale della natura, il raggiungimento di un certo grado di benessere, convincerebbero il caro, vecchio Socrate della nostra capacità di conoscere e controllare il nostro essere interiore? Ne dubito fortemente.

Scrivere questo libro, partendo dal fantasticare la presenza di Socrate sulla Terra, è stata un'avventura appassionante e, come avrete già intuito da questo breve inizio, sarà un "viaggio" creativo, inedito e particolarmente originale.

Per me è stato piacevole interrogarmi e approfondire, tramite la ricerca, temi d'incredibile valore. Ho cercato di racchiudere, in un unico lavoro, tutta l'esperienza che ho maturato negli ultimi quindici anni.

Nelle prossime pagine vi aiuterò a cogliere una grande opportunità, un'occasione per confrontarci sui segreti dell'evoluzione umana. Vi incoraggerò ad assumere uno stile di vita a servizio dei vostri sogni e dei vostri obiettivi e insieme cercheremo di trasformare l'infelicità, o la più comune "normalità", in una vita piena di soddisfazione e significato.

Da anni sono persuaso che la cultura contemporanea stia tentando di ridurre sempre di più l'importanza che ha il "conoscere meglio se stessi". Il nostro caro, vecchio Socrate, invece, lo suggeriva già migliaia di anni fa con il famoso: "conosci te stesso!".

Che cosa è successo da allora? Possiamo affermare di aver imparato a conoscerci?

Durante i miei corsi incontro tantissime persone che raccontano dei loro problemi ed espongono le loro delusioni. Incontro persone che hanno smarrito la strada, persone vittime di convinzioni che limitano l'utilizzo del loro stesso potenziale. Qualcuno di loro si scaglia contro il partner, contro il datore di lavoro, contro un fato avverso... qualcuno si rassegna a vivere una vita priva di significato e spoglia di felicità. A molti di loro non viene in mente di rivolgere su se stessi maggiori attenzioni, di approfondire la conoscenza di sé, di ascoltarsi e scegliere di migliorare.

È per queste persone che ho deciso di scrivere questo libro.

Tutti possediamo il seme della felicità, tutti possiamo imparare a conoscere meglio noi stessi. "Sapere di sé" rappresenta una prima grande occasione per accedere a una dimensione più universale della natura umana; un'opportunità per trascendere le identità individuali e condividere l'opportunità di inquadrare la propria vita come un viaggio verso il miglioramento personale.

Al centro dell'interesse di questo libro ho collocato le persone e devo ammettere che non è stato difficile perché sono abituato a farlo come marito, come coach, come formatore e come team leader della mia società di formazione Prometeo Coaching®.

Questo è un manuale di self coaching, è stato scritto con un linguaggio semplice per mettere in condizione il lettore di aiutare se stesso a trovare nuove soluzioni, come se ci incontrassimo per una sessione di coaching reale o in un'interessante giornata di formazione. Quindi, preparati, t'inviterò continuamente a porti delle domande e a sfruttare le intuizioni che acquisirai leggendo.

Prima di proseguire è bene chiarire e fissare un primo punto. Questo è un libro rivolto alle persone che desiderano crescere e migliorare perché, soprattutto loro, leggendolo, ne trarranno utili benefici. Mi riterrei pienamente soddisfatto se diventasse uno strumento concreto per stare meglio e permettesse di arricchire la vita del lettore che è alla ricerca di scoprire le proprie risorse, utilizzare e allenare le proprie potenzialità.

Conoscere se stessi, migliorare la qualità della vita, raggiungere il successo, conseguire l'autorealizzazione sono temi di grande interesse sociale, lo capisco dalle persone che continuamente mi chiedono aiuto per conseguire i loro obiettivi e da tutti quelli che mi chiedono di sostenerli nel tracciare nuovi piani d'azione; lo percepisco negli sguardi entusiasti, dai volti sorridenti delle persone che conquistano mete insperate e dall'espressione degli imprenditori, dei manager e dei leader che ho il piacere di incontrare quotidianamente.

Chi lavora con le persone come me, sa che la speranza di un futuro migliore può influenzare qualitativamente non solo la vita di un singolo individuo, ma anche quella di un gruppo, di un atleta, di un'organizzazione, di un'azienda.

Questo libro racchiude i miei segreti: quello che ho scritto è tutto quello che da diversi anni m'ispira come uomo, imprenditore e formatore. Spero che esso possa soddisfare ogni aspettativa e che "salendo a bordo" si possa dare inizio a una nuova fase... una nuova avventura per conquistare uno stato superiore di benessere, consapevolezza e felicità.

Una semplice raccomandazione: cerca di rimanere rilassato leggendo questo libro. Io ho amato ogni istante della sua stesura. Se riuscirà a spargere anche in te il germe dell'entusiasmo che io ho provato in questi mesi, allora sarò veramente riuscito nel mio intento.

Breve nota

L'uso alternato del “noi” e del “tu” è intenzionale. Scelgo il “noi” quando desidero rivolgermi a voi lettori, trattando concetti di carattere generale. Passo al “tu” quando intendo portare l'attenzione su di te (come in questo momento). Inoltre, l'italiano obbliga a differenziare il genere maschile da quello femminile imponendo a chi scrive di dover scegliere. Ho scelto di rivolgermi a te che stai leggendo e questo mi ha spinto a usare per convenzione il genere maschile. Naturalmente il libro si rivolge a tutti perché parla di noi come esseri umani.

Istruzioni per migliorare la tua vita

Un viaggio attraverso nuove scoperte.

1. Questo libro è una risorsa

Come esseri umani abbiamo enormi potenzialità inutilizzate ed esserne più consapevoli produrrebbe indubbi benefici e risultati duraturi.

Mi occupo di coaching da oltre quindici anni e posso affermare che gli ultimi anni sono stati caratterizzati da un crescente interesse verso lo studio del benessere personale. Questo manuale nasce con un obiettivo importante: permettere al lettore di trovare risorse e strumenti concreti per migliorare la qualità della propria vita; le tecniche, le strategie e le esperienze in esso contenute potranno generare nuove possibilità e nuovi impulsi verso il conseguimento dell'autorealizzazione¹.

Il libro che stai per leggere dovrebbe essere vissuto come un viaggio attraverso nuove scoperte; un'opportunità concreta per conquistare l'indispensabile conoscenza e padronanza delle tue potenzialità inesprese. Quando ho progettato la sua stesura, ho pensato di aiutarti a definire nuovi obiettivi, tracciare piani d'azione sfidanti, imparare ad ascoltare e riconoscere le tue

¹ Propensione dell'essere umano a realizzare le proprie potenzialità. È la capacità di esprimere, accettare e sviluppare l'essere interiore sia da un punto di vista della maturazione interiore (psichica ed emotiva) sia da un punto di vista comportamentale.

emozioni, aiutarti a compiere delle scelte concrete. Se dovessi racchiudere in una sola frase l'essenza del libro direi: “produrre risultati concreti di miglioramento per conseguire autonomamente l'autorealizzazione personale”.

Fare self coaching, lo capirai leggendo, è una grande occasione perché stimola l'innato bisogno di “fare da sé”, di costruire autonomamente il proprio “progetto di vita”, di sviluppo e di miglioramento.

Rifletti per un momento: crescere, migliorare, raggiungere i tuoi obiettivi, realizzare i tuoi sogni, utilizzare al meglio le tue potenzialità, non sono argomenti che ti stimolano particolarmente?

L'intento, fin da subito, è stato quello di permetterti di avvicinarti un po' più a te stesso, di fare nuove scoperte, vivere relazioni soddisfacenti, arricchirti di nuova consapevolezza, imparare a prenderti cura di te, ma soprattutto raggiungere obiettivi di crescita e miglioramento personale.

Molte persone passano la vita ad accumulare ricchezza e investono tantissimo tempo ed energie a inseguire l'affermazione e il successo. Si preoccupano di avere una vita sfarzosa, piena di un certo significato e si preoccupano di conseguirla attraverso la “strategia del possesso”; conosco persone disposte a vivere una vita interamente in agitazione e a essere totalmente stressati pur di possedere “l'oggetto del desiderio”. “Trovare qualcosa da fare”, “essere impegnati”, è diventato il primo pensiero, trascurando quello che conta davvero: le relazioni, la famiglia, l'amore, la salute e soprattutto la serenità. Molti si lasciano ammaliare dal potere, dal denaro, dal lusso, trascurando le emozioni, la gioia e quello che mi sta più a cuore: l'autorealizzazione e la felicità.

Nei seminari e nei corsi, che tengo periodicamente, incontro persone che mi raccontano quanto sono frustrati nella loro vita personale, professionale e relazionale; quotidianamente incrocio manager e imprenditori che, loro malgrado, dichiarano di aver voltato le spalle alla possibilità di svilupparsi, crescere e migliorare.

Cosa fare? Cosa rispondere? Come aiutare queste persone? Tutto parte dalla parola “crisi”. Il termine (in greco *krisis*) discende da *krinò* (separo), indica giudizio, separazione, scelta. Le *crisi* servono per indurre il discernimento e il cambiamento. Non è una parola negativa: dopo ogni *crisi* c'è sempre una rinascita; una *crisi* è semplicemente una fase di trasformazione in cui gli elementi negativi del passato si combinano con le speranze e i desideri per il futuro. Nella crisi c'è l'opportunità di compiere nuove scelte, “separarsi” da qualcosa che non si gradisce più. Un momento di *crisi* può riguardare qualunque aspetto della vita quotidiana e quindi il fine di questo libro è di dare un contributo utile a migliorare la propria capacità di intervenire sulla propria vita, sulle “proprie crisi”, in modo tale da avvicinare i risultati delle azioni ai desideri che le hanno motivate.

Ne sono convinto: il “miglior governo di sé” implica sforzo di volontà e fiducia nella possibilità di ottenere un miglioramento, implica anche creatività, ottimismo, capacità di essere consapevoli delle proprie emozioni; l’autogoverno racchiude un ferreo pensiero benevolo verso se stessi e la scelta di dirigere la propria vita verso l’autorealizzazione e il diritto di essere felici.

Non sono un “guru”, non possiedo, quindi, risposte certe e ricette magiche per azzerare le crisi e trasformare in meglio il mondo e le persone. Questo libro cercherà solo di dare sostegno, spunti per riflettere, lontano da logiche prescrittive e senza impartire ricette o somministrare compiti noiosi. Sarà uno strumento pratico, capace di offrire mezzi e strumenti per fare ricerca... per riscoprire l’autorealizzazione, le emozioni più belle e i grandi obiettivi della vita.

Il libro è composto da 10 capitoli. Se escludiamo questo primo capitolo, dove vengono indicate le “istruzioni per un migliore utilizzo del testo”, rimangono altri nove capitoli che indicano la strada per un percorso di sviluppo delle proprie potenzialità attraverso aspetti fondamentali quali la trasformazione dei propri sogni in mete concrete, la cura di sé, la riscoperta delle proprie emozioni e il piano d’azione concreto che potrai realizzare dopo aver scoperto e approfondito le tue potenzialità.

I grandi risultati nella vita si ottengono miscelando il sapere con scelte responsabili e azioni concrete; nessuno vieta di leggere questo libro come un romanzo, ma se vorrai fare tue tutte le informazioni in esso contenute, leggilo tenendo a portata di mano una penna o una matita per prendere appunti e sfruttare al massimo ogni risorsa. Troverai in ogni capitolo parti da compilare, test, questionari cui potrai rispondere per iscritto. Infine potrai amplificarne l’efficacia se deciderai di condividere la compilazione con qualcuno interessato al tuo cambiamento e al miglioramento personale. Potrete fare gli esercizi in coppia, sostenendovi, interrogandovi e assumendo accordi precisi per il miglioramento.

Nel capitolo 2, “Scegli la tua felicità”, affronteremo il tema della felicità e dell’autorealizzazione. L’autodeterminazione del proprio progetto di vita e la felicità sono gli aspetti che maggiormente mi hanno interessato e appassionato in questi anni e, a mio parere, sono anche i temi più interessanti della moderna psicologia positiva. Rifiutare il vecchio modello della psicologia tradizionale, centrata sulle patologie, i “problemi” e i punti deboli delle persone, permette di rivolgere la propria attenzione allo studio del benessere e alla qualità della vita. Nel secondo capitolo si parla del “viaggio” che occorre intraprendere per essere felici e della gioia che accompagna il compiere azioni concrete.