

A photograph of a person's legs and feet walking on a sandy beach. The person is wearing a light-colored, possibly white, garment. The background shows the ocean and a blue sky with some clouds. The overall scene is bright and sunny.

Marco Cerulli

L'ARTE DI VIVERE SENZA PROBLEMI

80 TECNICHE
(RACCONTATE CON UN PIZZICO DI IRONIA)
PER SEMPLIFICARE LA VITA
(SERIAMENTE)

FRANCOANGELI

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.



Marco Cerulli

L'ARTE DI VIVERE SENZA PROBLEMI

80 TECNICHE
(RACCONTATE CON UN PIZZICO DI IRONIA)
PER SEMPLIFICARE LA VITA
(SERIAMENTE)

FRANCOANGELI

Progetto grafico della copertina: Elena Pellegrini

Immagine di copertina: *Walking on the Sand* © vitality_melnik – Fotolia.com

1ª edizione copyright © 2016 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.

*Ciascuno di noi si merita di vivere senza problemi.
È questo il motivo che ha dato origine a questo libro.*

Marco Cerulli
Ascona

Tutti vorremmo vivere con meno problemi, ma è davvero possibile? Sì, *L'arte di vivere senza problemi* illustra il percorso chiaro e logico verso una vita libera dai problemi. Questo, però, lo sanno fare in molti ed è solo il primo passo.

Il secondo, vero obiettivo di questo libro, è stimolarti a usare per le tue passioni il tempo “liberato” dai problemi risolti.

Il terzo, non meno onorevole, è orientarti all'*anti-fragilità*: la capacità di definire le priorità verso un equilibrio e una serenità sempre più stabili.

Di questo libro ha valore solo ciò che è possibile attuare nella tua vita, ecco perché contiene oltre 80 tecniche applicabili da subito, 50 suggerimenti, 50 trappole mentali ricorrenti e 130 esempi ai quali ispirarti.

Qui iniziano le tue opportunità. Questo libro ti offre un paio di marce in più, una nella prima parte e una nella seconda, dove troverai tecniche che ti aiuteranno a fare scelte più consapevoli nella tua vita professionale e privata.

Con che energia affronteresti questa lettura se avessi la certezza che questo percorso è qualcosa per cui sarai grato a te stesso per tutta la vita? Sarebbe appassionante, vero? Ogni occasione è buona per fare un passo verso il tuo futuro, non attendere l'occasione perfetta per vivere come vuoi. L'occasione perfetta non esiste! *Sei tu l'occasione che aspettavi.*

Il libro si spinge oltre la semplice individuazione delle opportunità di vivere una vita più serena e densa di significato. Gli spunti di riflessione che troverai lungo il percorso, insieme a quei consigli che un personal coach avrebbe sapientemente centellinato (... a caro prezzo), ti aiuteranno ad accrescere in primo luogo la consapevolezza nei tuoi mezzi.

Man mano che leggerai i vari capitoli del libro, questa crescente consapevolezza ti permetterà di evitare le principali trappole mentali che impediscono di mettere in pratica quelle strategie fondamentali per semplificare la vita ed eliminare i problemi. Spetta a te ora decidere se è questo che vuoi!

Indice

Che cosa saprai fare dopo aver letto questo libro	pag.	11
La visione d'insieme. Quale percorso farai	»	15
Quali sono i requisiti minimi	»	19
Orientarsi all'eccellenza	»	21
Se non un piano B almeno il piano A	»	22
Ciò che non ci piace dei problemi	»	24
Riconoscere le opportunità presenti nei problemi	»	25
I 10 requisiti per vivere senza problemi	»	27
Metti in pratica i contenuti di questo capitolo	»	29
1. Come evitare i problemi (inutili)	»	31
Quali sono i problemi utili?	»	33
Di chi è il problema?	»	34
I problemi della vita	»	35
I problemi degli altri	»	35
I tuoi problemi	»	37
Evitare di farsi rifilare un problema	»	38
Le 7 possibilità per evitare problemi nella vita	»	39
Metti in pratica i contenuti di questo capitolo	»	39
2. Come prevenire l'insorgere di problemi	»	41
Distinguere ciò che è reale da ciò che non lo è	»	43
Distinguere le attività utili da quelle inutili	»	45

Smettere di essere orgogliosi	pag.	46
Fluire come acqua	»	47
Distinguere le conseguenze reali da quelle presunte	»	48
Sentirsi senza un problema	»	50
Approccio ottimista vs approccio pessimista	»	51
Avere un piano B	»	52
Esternalizzare i problemi	»	54
Togliere pressione alle situazioni	»	55
Cogliere le opportunità dell'ascolto	»	55
Essere percepiti meglio	»	56
Usare l'empatia a proprio favore	»	57
La gratitudine	»	58
Sviluppare il proprio senso dell'umorismo	»	60
Avere una visione d'insieme	»	60
I 10 errori ricorrenti che causano l'insorgere di nuovi problemi	»	62
Metti in pratica i contenuti di questo capitolo	»	62
3. Come risolvere più facilmente i problemi inevitabili	»	63
Il ciclo di risoluzione dei problemi	»	65
Comprendere a fondo la situazione	»	66
Conoscere la storia	»	67
Farsi alleati i portatori d'interesse	»	68
Saper oggettivare	»	70
Darsi una possibilità	»	72
Identificare i sintomi	»	73
Quando i sintomi non si sentono	»	75
Gli analgesici	»	76
Non cercare la soluzione a ogni costo	»	77
Comprendere meglio gli altri	»	77
Gli 8 errori ricorrenti nella comprensione di situazioni	»	78
Identificare le corrette cause	»	78
Le cause quando hai a che fare con le persone	»	81
Porre le corrette domande	»	83
Come utilizzare le risposte	»	86
Gli 8 errori ricorrenti che impediscono di identificare le cause	»	87

La ricerca delle soluzioni	pag.	87
La creatività nell'arte	»	88
La creatività al lavoro	»	89
Il nuovo brainstorming	»	90
Un nuovo modo per accendere il fuoco	»	91
Le varianti di soluzione	»	92
Valutare i costi	»	94
Riconoscere i propri benefici	»	96
I benefici dei portatori d'interesse	»	97
Ottenere situazioni <i>win-win</i>	»	99
Le soluzioni efficaci	»	100
Soluzioni immediate	»	102
Soluzioni a lungo termine	»	103
Prendere le corrette decisioni	»	103
I 10 suggerimenti per prendere buone decisioni	»	104
Gli 8 errori ricorrenti che impediscono di trovare buone soluzioni	»	104
Valorizzare le soluzioni	»	105
Negoziare con i decisori	»	106
Punti forti, punti deboli, rischi e opportunità	»	106
Ottenere un ritorno sull'investimento	»	108
Sviluppare la capacità di entusiasmare	»	109
Festeggiare	»	110
Gli 8 errori ricorrenti che penalizzano le soluzioni anziché valorizzarle	»	111
Metti in pratica i contenuti di questo capitolo	»	111
4. Come usare il tempo ricavato per le tue pas- sioni	»	113
Dov'è bloccata la vita delle persone?	»	115
Gli 8 passi per raggiungere la tua meta	»	118
I 5 errori ricorrenti che non permettono di coltivare le proprie passioni	»	120
Metti in pratica i contenuti di questo capitolo	»	120
5. Come diventare antifragile	»	121
Come restare concentrato su ciò che è importante	»	123
L'antidoto ai disturbi	»	126

Come ottenere ciò che desideri	pag.	127
Come evitare che i problemi si ripresentino	»	129
Ridurre le conseguenze degli errori	»	130
Quando i problemi diventano conflitti	»	131
Perché non procrastinare le decisioni	»	132
Risolvere i problemi causati dagli altri	»	133
Il segreto per semplificare	»	134
Come ridurre la complessità	»	136
Come persuadere i decisori	»	137
Il più importante portatore di interessi	»	138
Migliorare la propria responsabilità sociale	»	139
Sviluppare il pensiero contro-intuitivo e a lungo termine	»	141
Ottenere benefici durevoli	»	145
Il contesto culturale delle soluzioni	»	147
Il corretto ordine d'attuazione delle soluzioni	»	147
Attuare lo stress test	»	149
I 9 suggerimenti per diventare antifragile	»	152
Metti in pratica i contenuti di questo capitolo	»	152
6. Il test per valutare le tue competenze	»	153
7. Conclusioni e nuove prospettive	»	161
8. Concetti chiave del libro	»	163
9. Consigli di lettura	»	167
10. Ringraziamenti	»	169

Che cosa saprai fare dopo aver letto questo libro

Che tu creda di farcela
o di non farcela
avrà comunque ragione.

Henry Ford

Questo libro raccoglie molte tecniche che ti permetteranno di:

- evitare i problemi inutili;
- prevenire l’insorgere di nuovi problemi;
- risolvere definitivamente e con disinvoltura i problemi che la vita porta inevitabilmente con sé;
- comprendere le dinamiche mentali (tue e degli altri);
- sorprendere gli altri per la tua capacità di individuare soluzioni efficaci (e riconoscere chi non lo fa);
- definire i passi utili verso ciò che ti appassiona;
- orientarti verso una serenità via via più stabile;
- semplificarti la vita.

Nonostante abbia sempre ritenuto che le tecniche di risoluzione dei problemi siano miracolose, solo grazie alla carriera di consulente e coach ho compreso che i tecnicismi vanno bene in ambito tecnico ma che le persone cercano anche altro. Ciò che le appassiona è capire come avere meno problemi al lavoro e a casa, come ottenere riconoscimento per i propri sforzi, come prevenire i problemi e come vivere con meno stress.

Qui troverai molti metodi per vivere senza problemi e per rispondere alle domande della vita in modo più utile. Prendi ciò che ti occorre e lascia andare il resto.

È questo il libro che cercavi?

Ti capita mai di sentirti dire che qualcosa è impossibile? Ricorda che chi lo sostiene si riferisce ai propri limiti, non ai tuoi. Neppure tu conosci davvero i limiti del tuo potenziale e puoi superarti quando vuoi. Bastano alcune tecniche, che una volta lette ricorderai facilmente.

Qui inizia il viaggio, qui iniziano le tue possibilità, *il vero cambiamento sta avvenendo mentre leggi queste righe*, e devi desiderarlo profondamente:

- non voglio più problemi;
- se capitano, li risolvo serenamente;
- lascio agli altri lo stress;

- desidero comprendere le dinamiche della mente e usarle a mio favore;
- desidero essere totalmente consapevole;
- desidero percepire la mia passione;
- desidero sorprendere me stesso e gli altri;
- mi merito di stare bene (già questo motivo dovrebbe bastare per desiderare di vivere senza problemi).

Il mio impegno personale

Prendo ora la decisione di darmi una nuova possibilità e di impegnarmi, da questo momento, a vivere senza problemi.

Luogo, data e firma

Maggiori sono i tuoi attuali problemi, migliore sarà la tua vita una volta che li avrai risolti. Se la tua vita va già discretamente bene, hai l'opportunità di diventare mentalmente più forte.

I suggerimenti dell'autore

1. Questo libro è stato scritto per essere *usato*. Servirà solo se sarà pieno di annotazioni, di sottolineature, di spunti, di ispirazioni, di vita. *È importante. Il cambiamento richiede che tu sia attivo.*

2. Scarica i fogli di supporto e gli esercizi sul sito www.ArteDiVivereSenzaProblemi.com. Per quanto il libro sia scorrevole nella lettura, esso è denso di contenuti. Riservati il tempo necessario dopo ciascun capitolo per mettere in pratica ciò che hai appena appreso, non lasciare che questa possibilità ti scivoli addosso.

3. Capita di desistere dal fare qualcosa se tra molti pregi vediamo anche solo un difetto. Usa il tuo ingegno per fruire di tutte le cose buone che la vita porta con sé ed evitare ciò che ti blocca. Se leggendo questo libro incontri qualcosa che non fa per te, lascialo andare e accogli il resto. E così nella vita, non rinunciare a nulla di importante. Mai.

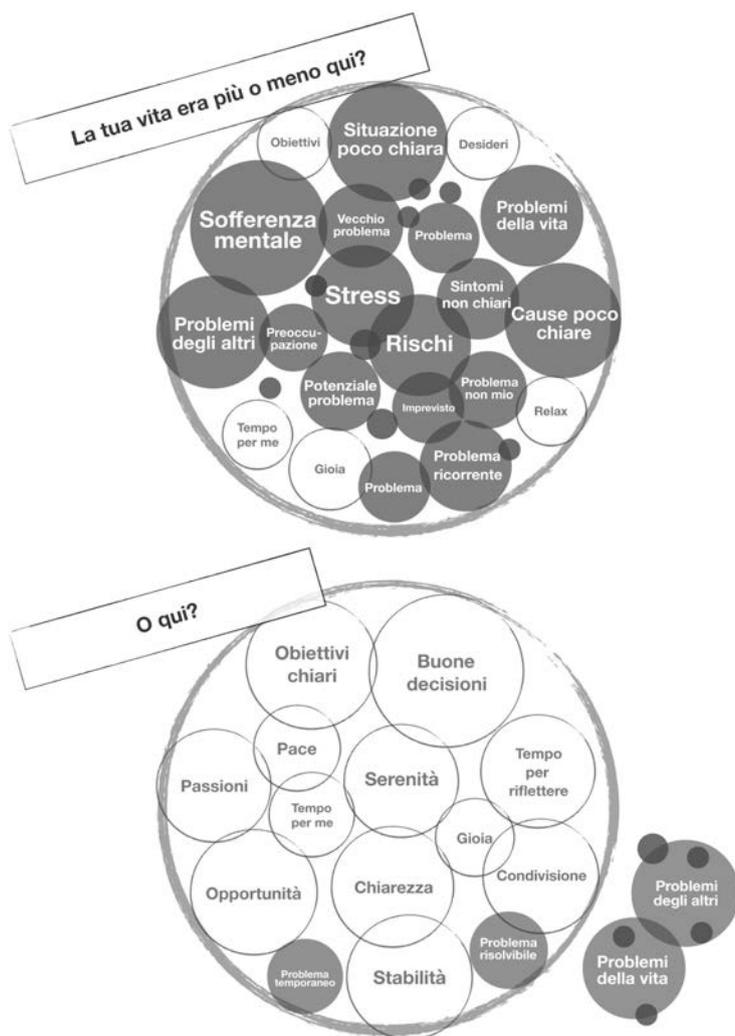
La visione d'insieme. Quale percorso farai

Ogni riferimento a luoghi e persone esistenti
o a fatti accaduti
non sono casuali,
capitano
nella vita di ognuno
di tanto in tanto.

Marco Cerulli

Che lo si voglia o no, i problemi ogni tanto capitano. Le persone sagge sostengono che la vita non è ciò che accade, bensì quel che facciamo di ciò che accade.

Il seguente schema indica il percorso che ti permetterà di sapere che cosa fare di ciò che ti capita. Ripensa agli ultimi tre anni della tua vita:



I due cerchi della precedente figura racchiudono le attività che riempiono le giornate di due persone. La prima fa del suo meglio ma vive nello stress, nelle preoccupazioni per le conseguenze dei problemi e lascia poco spazio ad altro. La seconda, applica le tecniche per vivere senza problemi.

Questi due modi di affrontare la vita ti permettono di percepire che è possibile riempire le giornate di gioia, condivisione, opportunità, serenità e passioni solo quando il tempo e le energie non sono prosciugati da problemi e preoccupazioni.

Non appena applicherai le tecniche dei primi due capitoli, come *evitare i problemi e come prevenirne l'insorgere*, libererai tempo prezioso che potrai utilizzare per orientarti verso ciò che è per te più importante. Chi vive senza problemi, ancora più che risolverli, ha imparato a prevenirne l'insorgere (e risparmia così tempo ed energie).

Quali sono i requisiti minimi

La gioia di coloro che hanno perso l'aereo appena precipitato,
la dice lunga sulla nostra incapacità di prevedere il futuro e
capire che cosa ci renda veramente felici.
Ciò che oggi ci sembra una catastrofe
potrebbe rivelarsi,
domani,
la miglior cosa che ci sia mai capitata.

Pino Menis