

di Lucia Ingrosso
l.ingrosso@millionaire.it

www.ecostampa.it



settembre:
fai un piano
per

cambi

Se solo potessi... diventare qualcuno che non sono.
Avere qualcosa che non ho. Raggiungere gli obiettivi che
mi sono posto. Un esperto ci insegna come si fa



«Chi si conosce,
ha la bussola.
E chi ha la bussola,
sa dove indirizzare
la propria vita»

1

business» motivazione

Se potessi...
diventare il mio primo fan

«Mr. Infelice ha un'autostima troppo bassa, mentre Mr. Figo si crede chissà chi. Gli errori più frequenti sono quelli di paragonarsi sempre agli altri, prendere decisioni in base al nostro bisogno di approvazione, farsi condizionare dai risultati passati. La giusta via di mezzo la raggiunge chi "conosce se stesso". È importante avere chiaro il quadro di chi siamo, quali sono i nostri valori, le capacità e le passioni. Una sana autostima passa anche attraverso l'accettazione del nostro lato oscuro. Dobbiamo raggiungere per noi stessi un'autostima "a prescindere", cioè svincolata dai risultati raggiunti, dai soldi, dall'aspetto fisico. Se noi per primi non siamo fan di noi stessi, come possiamo pensare che lo diventino gli altri?».

2

Se potessi...
vivere nel presente

«La frase chiave è: "Sono preoccupato per l'incontro di domani, perché ho paura che vada come in passato". Del passato tendiamo a conservare i brutti ricordi, che proiettiamo in avanti. E che ci succhiano fiducia ed energie. Altro errore: far dipendere la nostra realizzazione da un evento futuro. "Sarò felice quando avrò la macchina, quando comprerò la barca...". In realtà, quando si raggiunge un obiettivo, ce n'è subito un altro dietro l'angolo. E non si è mai felici. La strategia giusta è quella di imparare dalle esperienze passate, senza però farci limitare e condizionare. Il futuro deve essere una prospettiva, uno stimolo. Ma poi l'unico tempo che abbiamo davvero è il presente. Ed è questo che dobbiamo vivere e goderci!».

are

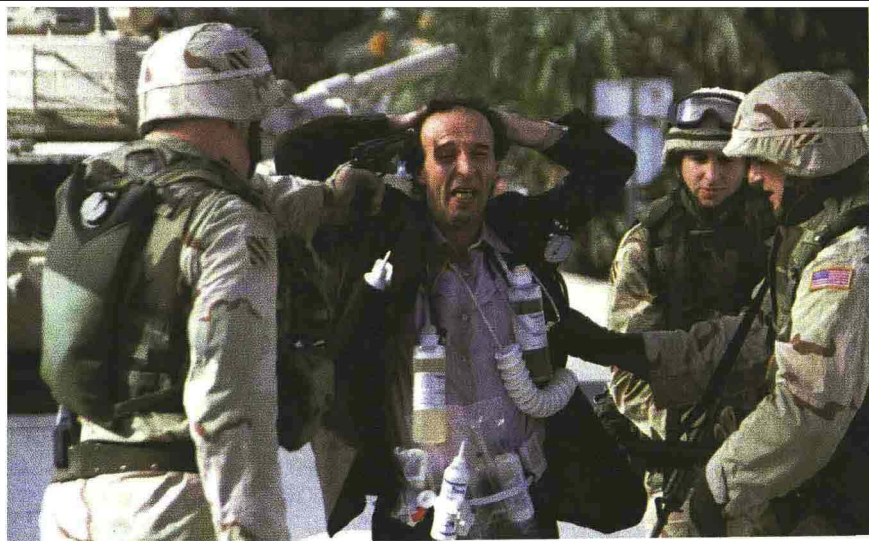


Max Formisano



il nostro **esperto**

Quest'articolo nasce come spunto da un libro che è diventato un piccolo caso editoriale: *Se solo potessi... 9 domande che cambieranno la tua vita* (FrancoAngeli, 22 euro). Cinquemila copie bruciate in due mesi. L'autore, Max Formisano, formatore, ci spiega le strategie giuste dell'autorealizzazione. Per chi invece vuole diventare formatore eccellente, la Max Formisano Training organizza il Master Formazione formatori, che avrà inizio il 29 ottobre 2010. **INFO:** Numero Verde 800 144 317, www.maxformisano.it



«Cercate strategie per affrontare la vita di petto. Attilio, il personaggio interpretato da Roberto Benigni nel film *La tigre e la neve*, è disposto all'impossibile pur di salvare l'amata»

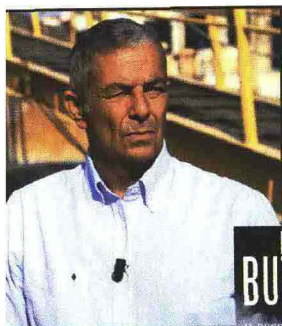
Se potessi...
diventare un vincente grazie al mio cervello

Se potessi...
smettere di lamentarmi

«Il problema è che spesso siamo più concentrati su quello che ci capita che non su quello che possiamo fare per reagire. Ho individuato due categorie di persone: i Cdc (Come e dove capita) e i Cdv (Come e dove voglio). Immaginiamo la circostanza dello sciopero dei mezzi pubblici. Il Cdc reagisce dicendo: "Sono bloccato a casa". Il Cdv invece: "Cerco soluzioni per muovermi lo stesso". Cercare strategie di risposta è l'atteggiamento che fa la differenza. E permette di affrontare la vita di petto e non, invece di subirla supinamente».

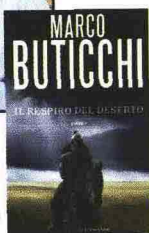
3 4

«Come i migliori venditori, sportivi e attori ben sanno, il cervello (al pari del nostro corpo), può essere allenato. E il giusto allenamento può avere effetti prodigiosi. Tutto sta a sfruttare i suoi meccanismi nel modo migliore. Perché al cinema, quando l'eroe muore, noi piangiamo anche se sappiamo che è tutto finto e che l'attore guadagna milioni di dollari? Perché quando rievochiamo un episodio divertente di 20 anni fa, ridiamo ancora? La risposta sta nella potenza della visualizzazione. Se immaginiamo qualcosa con forza, quel qualcosa finirà per condizionarci. Ecco perché, prima di un incontro importante (un colloquio, un discorso in pubblico, una serata romantica, una gara...), un metodo potentissimo (e quasi infallibile) è quello di immaginare che tutto andrà per il meglio. Fondamentale è la multisensorialità, cioè il fatto di calarsi completamente in questa visione, sentendo anche gli odori, udendo i suoni... E ancora: meglio una visione "in associato" (la scena è dal nostro punto di osservazione) di una "in dissociato" (il punto di vista è quello di un osservatore esterno): in questo modo, il coinvolgimento è più forte. E il cervello prende per buono l'evento. Moltiplicando le possibilità che le cose vadano esattamente come speriamo».



testimonianza 1

«Un pizzico di incoscienza aiuta sempre»



Sopra, Marco Buticchi. È in libreria il suo ultimo romanzo, *Il respiro del deserto* (Longanesi).

Come ha superato gli ostacoli iniziali?
«Per "scalare la mia montagna", mi sono improvvisato editore e, con il baule dell'auto pieno di volumi editi da me, andavo in giro per le librerie a chiedere se potevano tenerne qualche copia in conto vendita. Da allora, molta acqua è passata sotto i ponti (Buticchi ha venduto un milione di copie, ndr), ma l'importante è non dimenticarsi le origini, rimanere con i piedi per terra». Come si passa dal desiderio

all'azione?
«Ricevuto un secco rifiuto da un editore "amico", decisi di autopubblicare i miei primi due romanzi. E così accadde una sorta di miracolo: uno di quei primi scritti arrivò nelle mani di Mario Spagnol, editore della Longanesi, e io mi ritrovai proiettato in una sorta di "paradiso" dei romanzieri... Non so se fu la rabbia o il coraggio la molla che mi fece muovere. Ma un pizzico di incoscienza a volte aiuta». Come superare limiti e paure?

«Superare? Io mi commuovo spesso, ho le paure di tutti gli altri uomini e sbaglio sovente. Così, quando ne azzecco qualcuna, ne traggio maggior beneficio e felicità». E ora qual è il suo "Se potessi, farei..."?
«Se metto nero su bianco la mia lista dei sogni, riesco a far scappare persino Babbo Natale. E questo perché una meta alla quale anelare è un modo per mantenersi giovane». **INFO:** www.marcobuticchi.it



business > motivazione

«Bastano 10 minuti al giorno di "visualizzazione positiva" per ottenere risultati grandiosi»

testimonianza 2

«Contro le avversità, tieni alta la guardia»

Loris Stecca, 50 anni, ex pugile

Come si raggiungono i grandi obiettivi?
 «È fondamentale la convinzione nei propri mezzi. Servono volontà, determinazione, disciplina. Lo sport individuale è diverso da quello di squadra: se un calciatore non è in forma, l'allenatore lo mette in panchina. Se io non ero in forma... mi menavano! Mi allenavo con costanza, seguivo una dieta rigida, ma ci sono le incognite, che non puoi controllare. Un incidente stradale ha messo fine alla mia carriera. Come ci si rialza dalle batoste?

«Non è facile. Ho pianto spesso, in vita mia. Ho pianto perché ho sofferto. E nella sofferenza ero solo. Due anni fa volevo tornare sul ring. Ma i limiti d'età fissati dalla federazione me lo hanno impedito. Per protestare ho minacciato di buttarmi dal cornicione di una galleria, sull'autostrada. Non sono riuscito a tornare a combattere, ma alla fine ho accettato il verdetto con serenità».

Che cosa sta in mezzo fra il dire e il fare?

«La vita. Uno può fare del suo meglio per prepararsi a un appuntamento importante, un match come un incontro d'affari. Ma nel frattempo la vita di tutti i giorni va avanti, con i suoi piccoli grandi problemi. Per essere concentrati al massimo, si dovrebbe vivere in una bolla. Ma non è possibile».

E ora qual è il suo "Se potessi, farei...?"

«Vorrei mettere la mia esperienza a disposizione di chi cerca una spinta motivazionale. La motivazione conta moltissimo. Ognuno nasce con la sua strada ben delineata. Il talento è un dono, non si inventa. Ma stringere i denti è una facoltà di tutti».

»» **5** *Se potessi...* **trovare il modo di crescere**

«La vita è una sfida priva di istruzioni per l'uso. Per fortuna c'è modo di imparare dagli altri. Sfruttare l'esperienza e gli studi altrui. Istruirsi, documentarsi, informarsi. In primo luogo: leggere. La lettura non è solo un modo per avere emozioni, ma anche una scorciatoia per apprendere e crescere, ogni giorno. Poi bisogna formarsi. Chi non si ferma, si ferma. Le occasioni sono infinite e anche molto più piacevoli. Poi bisogna cercare mentori, cioè persone che ci indichino la strada. Non c'è bisogno di conoscerle: si possono leggere i loro libri, seguire i loro corsi, anche on line. E ancora: consiglio di frequentare chi è migliore di noi. Chi guarda avanti e si fa consigliare dai migliori ha ogni giorno la possibilità di ergersi sulle spalle dei giganti e capire meglio la realtà che lo circonda».

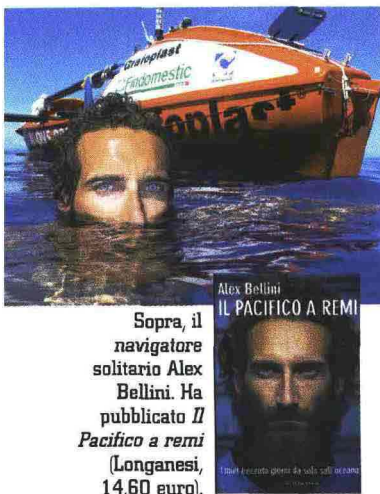
testimonianza 3

«Se pensiamo che un traguardo sia possibile, allora lo diventa»

Come vincere la paura di fallire?
 «Portare a realizzazione un progetto, qualunque esso sia, è una cosa enormemente impegnativa, perché intervengono molte variabili. Tra i primi ostacoli c'è proprio la paura di fallire. Solo accettando l'eventualità del fallimento e riconoscendo i fattori che sfuggono al nostro controllo, potremo ambire a raggiungere alti traguardi. La storia dell'uomo ci insegna che chiunque abbia ottenuto risultati eccezionali si è trovato spesso ad avere a che fare

con l'insuccesso. La conseguenza diretta di un insuccesso è il dubbio, che si insinua nelle menti come un virus. E invece bisogna agire e pensare sempre come se tutto fosse possibile. Cosa c'è in mezzo tra il dire e il fare?
 «Colmare questo divario è più semplice di quanto uno creda: bisogna passare all'azione, muovere il primo passo, ne basta uno per partire. Poi è necessario mantenere il giusto atteggiamento: focalizzato all'obiettivo e con una

giusta dose di ottimismo (diverso dalla speranza) e tolleranza alla frustrazione».
 Come andare al di là dei propri limiti?
 «Bisogna avere sempre ben chiaro in testa ciò che si vuole realizzare. La motivazione gioca un ruolo fondamentale in ogni cosa che facciamo. Poi, ci vuole un sacco di coraggio. Per ambire ad alti traguardi e accettare le conseguenze che le nostre azioni producono».
 INFO: www.alexbellini.it <<<



Sopra, il navigatore solitario Alex Bellini. Ha pubblicato *Il Pacifico a remi* (Longanesi, 14,60 euro).

Alex Bellini
 IL PACIFICO A REMI