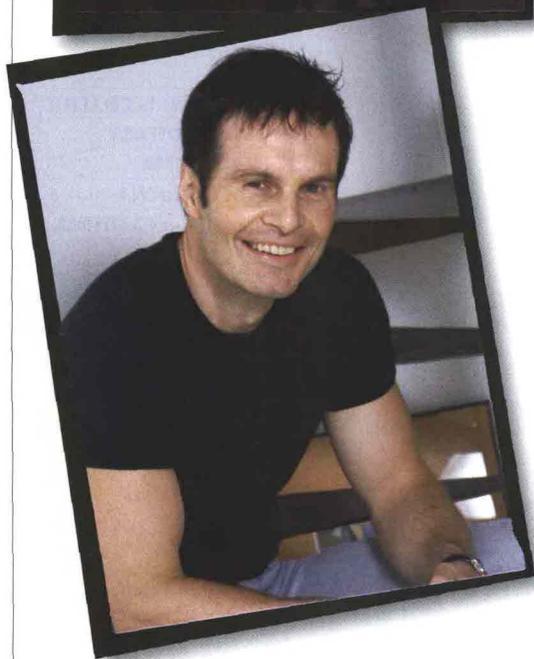
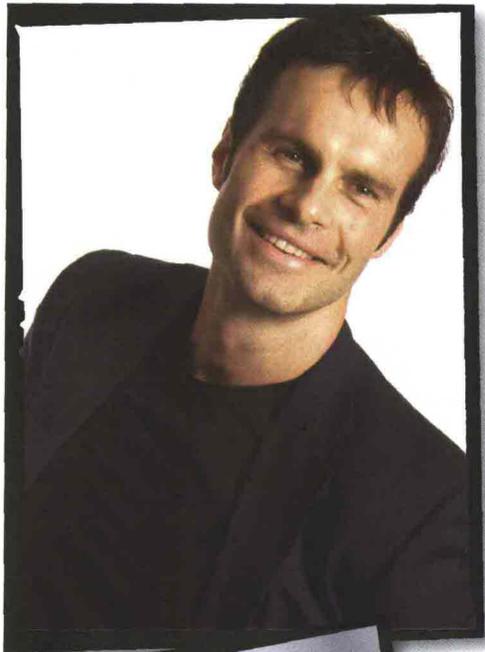


STRATEGIE



MARIO FURLAN

TU PUOI!

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

FRANCO ANGELI
THEBO



► ECCO COME PUOI VIVERE MEGLIO

L'autore di *Tu puoi!* (Franco Angeli) è Mario Furlan (qui accanto e sopra), docente universitario di motivazione e crescita personale nonché life coach e fondatore della Onlus City Angels.

TE LO DO IO IL SUCCESSO!

Butta via la zavorra che ti impedisce di essere come vorresti. Il più grande life coach italiano (e collaboratore di *FMM*) ti spiega come dimenticare la negatività e pensare positivo per realizzare i tuoi sogni. Il primo passo: dedicati un po' anche agli altri

di MARIO FURLAN

Non pensavo che avrei mai scritto un libro come questo. Un libro motivazionale e molto concreto, dove spiego, passo per passo, come raggiungere i tuoi obiettivi e trasformare i tuoi sogni in realtà. Non lo pensavo, perché da ragazzo **ero la persona più depressa, frustrata, incazzata che ci potesse essere**. Ero arrabbiato con il mondo intero: mi sembrava egoista, ingiusto. Ed ero ancor più arrabbiato con me stesso: sapevo, sotto sotto, che le mie erano soltanto scuse. Che **il difetto stava dentro di me**. Che non ero all'altezza di realizzare ciò che ardentemente desideravo. Desideravo avere qualcuno che mi amasse. Ma **le donne mi snobbavano**. Le poche volte che iniziava una relazione, non riuscivo a continuarla più di qualche mese. Poi tutto crollava a pezzi. E mi ritrovavo solo, e sfigato. Desideravo avere un lavoro soddisfacente. Ma nessun lavoro mi piaceva. Così **mi licenziavo in continuazione**. Restando disoccupato. E col rimorso di aver mollato. Desideravo trovare la serenità. Invece mi sentivo profondamente

irrequieto. Tormentato. Lacerato. 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.

TIRA FUORI L'ENERGIA POSITIVA

Credevo anche che prima o poi sarei finito a marciare in galera. Oppure che sarei finito in carrozzina, con le gambe spaccate dalle sprangate. Non vedevo alcun futuro davanti a me. Mi sentivo un disadattato. Completamente **estraneo a questo mondo ostile**. Come quando vai a una festa. Dove tutti ridono e si divertono. Nascono amicizie, sbocciano flirt. Ma tu ti senti escluso. Nessuno ti guarda. 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. 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 vero. Si basa su **vite vissute**. Vite trasformate. La mia, e quelle di migliaia di persone che in questi anni sono riuscito ad aiutare.

CAPIRE PER 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 solo chiacchiere. Di chi ha letto. E studiato. Ma non vissuto. E provato sulla propria pelle. E grazie a tutte le mie esperienze, comprese quelle più dolorose, che sono arrivato a 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, tra cui quelli su *For Men magazine*. E le mie trasmis-

sioni motivazionali in radio e in tv. Perché sono un sant'uomo? No. 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 cucinare: **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 a 20 all'ora. Con grandi potenzialità, ma **incapace di valorizzarle**. Così restavano nascoste nel mio animo.

Spreocate. 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 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

Le persone di successo mantengono le abitudini positive nel tempo. Anche quelle apparentemente piccole fanno una grande differenza: come 30 minuti di corsa ogni mattina.

Ogni volta che affronti qualcosa di grande provi paura. Se non la provi è un brutto segno, significa che non stai facendo nulla di importante, e che stai ristagnando.



ora mi sento sereno. E soddisfatto. Puoi esserlo anche tu. È un metodo facile da capire. Anche se non sempre semplice da applicare. Ma nel libro **ti insegno tanti segreti**, tanti trucchi che ti saranno di grande aiuto. Per farcela. Prima e meglio.

NON È COLPA DEGLI ALTRI

La prima cosa da fare? Assumerti la **responsabilità delle tue azioni**. E delle loro conseguenze. Cosa facciamo, quando qualcosa ci va storto? Diamo la colpa agli altri. È comodo, ma vigliacco. E non ci fa crescere. Perché così facendo non ci mettiamo in discussione. E ci accontentiamo della nostra mediocrità. Inoltre dare la colpa agli altri **ci demotiva completamente**. Se la colpa è degli altri, perché impegnarci? Tanto l'esito non dipende da noi...

Meglio non parlare di colpe: altrimenti passi il tempo a caccia del colpevole invece di risolvere la questione.

Preferisco parlare di responsabilità: **abilità nel rispondere alle sfide**. L'uomo responsabile sa affrontarle. E sa che la responsabilità è sua.

Con questa consapevolezza, poniti obiettivi. Belli. Grandi. Ambiziosi. Che ti riscaldino il cuore. Che ti facciano svegliare felice la mattina presto, e che ti tengano in piedi con gioia la sera tardi. Gli obiettivi sono **sogni con una scadenza**, e una strategia per raggiungerli: nel mio libro è tutto spiegato.

Sono gli obiettivi (professionali, personali, spirituali) a indicarti la strada. E sono due i momenti della giornata in cui capire se stai seguendo la strada giusta. Ponendoti queste **due domande**. Cui pochi riescono a rispondere, con convinzione, di sì. Al mattino, quando vai al lavoro, è proprio lì che vuoi andare? Ami il tuo lavoro? Ti senti realizzato? E alla sera, quando torni a casa, è proprio lì che vuoi andare? Dove ci sono le persone che ami e che ti amano? Ti auguro di poter rispondere con un fragoroso "Sì" a entrambe le domande. E sarò felice, se lo vorrai, di darti una mano.



HA FONDATO I CITY ANGELS

I VERI SUPEREROI IN 17 CITTÀ ITALIANE

Su dieci aspiranti City Angels, in media solo due ce la fanno a superare l'esame finale, tra le cui materie ci sono pronto soccorso, psicologia, comunicazione e tecniche di autodifesa. «Ci interessa più la qualità che la quantità dei volontari» dice Mario Furlan, che ha fondato nel 1994 questa Onlus ormai presente in 17 città italiane. Scopo dell'associazione (i cui

volontari sono riconoscibilissimi per via della maglietta rossa e del basco celeste) è pattugliare le zone critiche delle città per portare aiuto a chi ne ha bisogno, in particolare emarginati, senzatetto, vittime di reati e tossicodipendenti, disinnescare le situazioni di tensione come le risse e in generale fornire assistenza a chi ne ha bisogno. L'attività dei City Angels si espri-

me anche attraverso la distribuzione di abiti e pasti caldi e la gestione di rifugi. Se vuoi donare loro il tuo 5 per mille, usa il codice 97514930151.

