

Bonco® Baby  
100  
ti regaliamo **100€**  
DI SCONTI



Cerca...



QUIMAMME  
NETWORK

NEWS

GRAVIDANZA

NEONATO

FAMIGLIA

BIMBINFIERA

SHOP



ISCRIVITI A QUIMAMME per te subito 100 € di buoni sconto



QuiMamme > Attualità

## Pensa semplice! Se vuoi centrare i tuoi obiettivi, torna ai fondamentali

Un saggio di Richard Gerver ci invita a recuperare lo sguardo del bambino per fare chiarezza nella nostra vita e nel lavoro. Facendo le scelte che meglio si accordano alle nostre aspirazioni profonde



Pensa semplice. Torna ai fondamentali. Recupera **lo sguardo del bambino**, le sue sensazioni, il desiderio di stare bene. Sembra semplice e non lo è affatto, lo sappiamo. Eppure, il **successo** nella vita – quello vero, la realizzazione delle nostre **aspirazioni** più profonde – non può prescindere da un ritorno alla nostra essenza. Ne è convinto **Richard Gerver**, comunicatore e coach, un passato di insegnante, che firma il saggio **"Pensa semplice!"** (FrancoAngeli), sottotitolo: "Riduci la complessità nella vita e nel lavoro". Il libro ha le caratteristiche di un manuale di **empowerment**, come lo definiscono gli esperti. Un vademecum per **migliorare** laddove siamo più **carenti**, orientandoci al cambiamento. Lo confessiamo: non siamo appassionati al tema. Ma sguardo di Gerver è **originale**. I suoi consigli pieni di **buonsenso**. E hanno il pregio di voler smontare la corsa alla competitività, uno dei mali che affliggono il nostro tempo. Ricentrando l'analisi sull'individuo.

ti consigliamo



speciali



Bimbi in fattoria per trovare serenità

promoted by



Pelle delicata, servono cure speciali

promoted by



Stare all'aria aperta, per aprirsi al mondo

promoted by



Come prevenire le infezioni degli occhi?

promoted by



Perché la pelle dei bambini è più delicata di quella degli adulti?

promoted by

## Pensa semplice, recupera te stesso

Alla radice di "Pensa semplice!", in fondo, c'è la riflessione che campeggiava a Delfi: **conosci te stesso**. "Che cosa vi piaceva fare da bambini? Quando avete smesso di farlo?", ci chiede Gerver. Probabilmente quando abbiamo spostato l'asse di **attenzione** da noi stessi all'**esterno**. Non che non si debba andare in quella direzione, ci mancherebbe. Il bambino cresce misurandosi con **l'ambiente che lo circonda**. E che finirà naturalmente per plasmarlo. Ma un conto è l'adattamento. Altro "l'idea che qualunque cosa si faccia debba essere di **valore per gli altri**". Farsi sottomettere o, peggio, **ossessionare** dalle altrui aspettative è peccato mortale. Un meccanismo che, se ci cattura nell'età formativa, è destinato ad alimentare il nostro **conformismo**. La nostra esigenza di piacere. E le nostre **paura**. La voglia di non rischiare uno sguardo, una parola, un gesto autonomo, controcorrente. Il punto è che, in questo modo, finiamo per **smarrire il nostro sguardo**. Soffochiamo le nostre aspirazioni. Che, invece, da bambini sapevamo seguire in maniera spontanea.

## Ben-essere o ben-avere

Perché il bambino, come direbbe il pedagogista genovese **Guido Arkel**, persegue il suo **ben-essere**. Mentre l'adulto rincorre il suo **ben-avere**. Cerca una risposta all'esterno. Circondandosi di oggetti e situazioni "altri" da sé. Riflettendo come in un gioco di specchi l'immagine di un **successo farlocco**, perché basato su aspetti transitori dell'esistenza: il denaro, il ruolo, l'incarico. E considerandosi un **perdente** se non centra questi obiettivi. "**Fallimento e paura del fallimento**", ragiona Gerver, "sono temi che non possono essere ignorati". Ma sono espressione di sovrastrutture mentali da cui dovremmo liberarci. "Da bambino, l'insuccesso **non è un evento cattivo**, è semplicemente un evento". Qualcosa che accade: punto. "Cadiamo, ci rialziamo. Mettiamo in disordine, riordiniamo. Pronunciamo male una parola o una frase, **ridiamo e riproviamo**". Ecco perché riscoprire il nostro sguardo di bambino è conveniente. Perché il piccolo è curioso, audace, libero. Non si fa condizionare dalla **paura di sbagliare**. Sperimenta e impara dall'esperienza.

il tempo dei bambini?

IL PRESENTE CREATIVO

## Un'idea diversa di successo

Il guaio del mondo, scrive Gerver citando Walt Disney, è che troppe persone **diventano adulte**. Abdicano al successo: quello vero, però. Ci si mette comodi, per convenienza o pavidità, e ci si assopisce alla vita. "Se andate a dormire **sentendovi bene** su come **avete vissuto** la giornata trascorsa", scrive l'autore, "e pensate al domani con l'intenzione di agire allo stesso modo, allora quello è aver avuto successo". Ed è questo, in fondo, l'obiettivo cui tende "Pensa semplice!". Portarci in questa condizione. Spingerci a formulare la domanda che **Steve Jobs** si fece per tutta l'esistenza: "Se oggi fosse l'ultimo giorno della mia vita, farei quello che **sto per fare oggi?**". Se la risposta è affermativa, vuol dire che siamo sulla strada giusta. Per centrare il target, Gerver dispensa ottimi consigli per tutto il saggio. E alla fine li coagula in "alcuni **pensieri semplici**". Eccoli, sintetizzati in 10 punti.

## Il decalogo di Gerver

1. Cercate di intraprendere ogni giorno qualcosa che vi renda un po' trepidanti. Uscite dalla vostra **zona di comfort**: giocate!
2. Occupatevi di una questione che avete **messo da parte** o ignorata. Prendetene il controllo e portatela a conclusione. Anche se si tratta solo di sostituire la lampadina del frigorifero.
3. Cercate di prendervi una pausa in qualche momento della giornata e chiedetevi se avete sempre agito in modo reattivo. Assicuratevi di fare qualcosa di **importante per voi**.

ti consigliamo

Candidati per diventare tester di Rilastil Sun System!

www.rilastilforyou.it

speciali



Bimbi in fattoria per trovare serenità

promoted by



Pelle delicata, servono cure speciali

promoted by



Stare all'aria aperta, per aprirsi al mondo

promoted by



Come prevenire le infezioni degli occhi?

promoted by



Perché la pelle dei bambini è più delicata di quella degli adulti?

promoted by



4. Passate un po' di tempo a **visualizzare** che cosa provereste nel raggiungere qualcosa che avete sempre voluto. Prendetevi qualche minuto e perdetevi in questa fantasia: suoni, odori e vista. Un sogno a occhi aperti!

5. Se ritenete di aver ceduto troppo facilmente, riflettete e ritornate sulla **vostra posizione**. Assicuratevi che le persone sappiano perché è importante per voi.

### Curiosità da soddisfare

6. Se qualcosa attira il vostro **interesse**, mettete da parte un po' di tempo per saperne di più. Anche solo pochi minuti al computer possono soddisfare la vostra curiosità.

7. Cercate di mettervi in **comunicazione** con persone che non avete frequentato molto di recente e informatevi su di loro e sulla loro vita. Può aiutare a contestualizzare la vostra.

8. Condividete **un'idea** con qualcuno di cui vi fidate. Non importa quanto possa sembrare folle: non si sa mai dove potrete arrivare.

9. La prossima volta che vi trovate di fronte a una sfida o un problema, **non evitateli**. Affrontateli e godetevi il flusso di dopamina che scatenano.

10. Se siete davvero impantanati e non sapete cosa fare o come trattare una questione, chiedetevi: "Che cosa avrebbe fatto **il bambino di 5 anni** che ero?". Semplice!

Fulvio Bertamini



www.rilastilforyou.it

### speciali



Bimbi in fattoria per trovare serenità  
promoted by



Pelle delicata, servono cure speciali  
promoted by



Stare all'aria aperta, per aprirsi al mondo  
promoted by



Come prevenire le infezioni degli occhi?  
promoted by



Perché la pelle dei bambini è più delicata di quella degli adulti?  
promoted by

### Hits



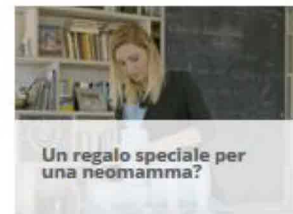
Bimbi in fattoria per trovare serenità



Stare all'aria aperta, per aprirsi al mondo



Scopri il succhietto MAM Perfect



Un regalo speciale per una neomamma?



CERTI ALUNNI MERITANO UN BEL 5.

IL TUO. Perché la scuola in Italia ha bisogno di aiuto?



Una vita piena di colori



Olio sulla pelle: ecco cosa sapere



Scopri il portale online Numero 1 in Italia dedicato alle mamme e ai loro bambini! Quimamme è sempre al tuo fianco: trova le risposte che cerchi sul sito!

#### Categorie

- Attualità
- Eventi
- Prodotti
- Baby VIP
- Dossier QuiMamme

#### Network

- Dolce Attesa
- Io e il mio bambino
- Insieme in famiglia
- QuiMamme Shop
- Abbonamenti
- Magic-Foto
- Mi Bebé y yo

#### Sfera Editore

- Chi siamo
- Sitemap
- Contatti