

LE 7  
DECISIONI  
PER GUARIRE  
LA TUA VITA



ALEXANDER LIOTTO

# **Le 7 Decisioni per Guarire la Tua Vita**

## **INCIPIT**

Nel mio percorso di crescita personale, ho affrontato numerosi fallimenti. Ho esplorato molti percorsi e sperimentato centinaia di strategie per migliorare la mia vita.

Si dice che la qualità della nostra vita dipende dalla qualità delle nostre decisioni.

Nel corso degli anni, ho preso molte decisioni: alcune mi hanno portato al fallimento, altre al successo.

In questo ebook, ho raccolto le 7 decisioni che per me hanno funzionato meglio e che ho notato essere efficaci anche nella vita di molte altre persone, indipendentemente dai loro obiettivi.

Queste decisioni agiscono come una chiave universale, un passepartout in grado di aprire tutte le porte e portare sempre risultati positivi.

Spero che la mia esperienza possa guidarti e ispirarti nel tuo percorso personale.

## **NOTA BENE**

Leggere queste righe può semplicemente soddisfare la tua curiosità.

Leggerle e comprenderle ti nutrirà con nuove, semplici informazioni.

Ma se le leggerai, le comprenderai e le applicherai nella tua vita quotidiana, con azioni concrete e costanti, inizierai a trasformare la tua vita, passo dopo passo.

## **Decisione 1: Elimina lo Zucchero dalla Tua Vita**

La maggior parte delle persone non riesce a rinunciare al piacere della brioche o del “innocuo” dessert dopo cena.

Per questo motivo, la maggior parte delle persone non vive come vorrebbe.

Consideriamo alcuni dati:

- Secondo l' ISTAT 2020, il 5,9% degli italiani ha il diabete, ovvero oltre 3,5 milioni di persone.

- Il consumo di zuccheri, specialmente fruttosio, è associato a una maggiore resistenza all'insulina, un fattore di rischio chiave per il diabete di tipo 2.
- Gli zuccheri causano picchi di glicemia e insulinemia, portando a una ridotta sensibilità all'insulina.
- Un alto consumo di zuccheri aggiunti è collegato a un aumento del rischio di malattie cardiache, carie dentale, depressione e ansia.
- La ricerca della UCLA dimostra che una dieta ricca di fruttosio rallenta il cervello, ostacolando memoria e apprendimento.
- Oggi sappiamo che il morbo di Alzheimer è il "Diabete di tipo 3". Ovvero la resistenza all'insulina nel cervello.

Il nostro consumo di zucchero dal 1964 è aumentato di 400 volte.

L'OMS consiglia di limitare l'assunzione di zuccheri aggiunti a meno del 10% dell'apporto calorico giornaliero.

Per un adulto medio, questo equivale a circa 25 grammi (6 cucchiaini) di zucchero al giorno.

Tuttavia, una brioche di medie dimensioni può già contenere tra 10 e 20 grammi di zucchero.

È chiaro che seguendo un'alimentazione tipica, si supera facilmente il consumo moderato e consigliato.

L'unica fonte di zucchero dovrebbe provenire da cibi naturali, come frutta e verdura.

Smetti di consumare cibi industriali raffinati. La dipendenza da zucchero è tossica e contribuisce a malattie croniche.

Si stima che entro il 2050 il numero di persone affette da diabete nel mondo, raddoppierà, passando da 529 milioni a circa 1,3 miliardi.

Le proiezioni indicano che, entro il 2030, il numero annuale nel mondo, di decessi per malattie cardiovascolari potrebbe raggiungere circa 23,6 milioni.

Eliminare gli zuccheri dalla tua alimentazione è una decisione che può guarire ogni aspetto della tua vita.

In base ai dati che abbiamo visto insieme, consumare zucchero ti rende meno sano e più stupido.

## **Decisione 2: Elimina l'Alcol dalla Tua Vita**

Non è necessario spiegarti i motivi per cui la tua vita migliorerebbe senza alcol.

È chiaro a tutti, eppure pochi prendono la decisione giusta.

La qualità della tua vita è correlata alla qualità delle tue decisioni, ricordi?

Entro la fine del 2024, si stima che il consumo nocivo di alcol avrà causato circa 3 milioni di decessi all'anno a livello globale.

Questo include condizioni croniche come cirrosi epatica e vari tipi di cancro, oltre a incidenti acuti come incidenti stradali e violenza domestica.

Un drink ogni tanto potrebbe sembrare innocuo, ma il rischio di cancro aumenta anche con un consumo moderato.

Le donne che bevono tre drink alla settimana hanno un rischio aumentato del 15% di sviluppare il cancro al seno rispetto a chi non beve.

Gli uomini che consumano più di due drink al giorno hanno un rischio significativamente maggiore di sviluppare cancro al fegato, all'esofago, alla bocca, alla gola e alla laringe.

La decisione finale spetta a te.

## **Decisione 3: Smetti di focalizzarti su quello che non hai e usa quello che hai**

I grandi vincenti nella vita non sono quelli che hanno avuto le carte migliori, ma quelli che hanno giocato al meglio quelle che avevano.

Con spirito di adattamento e pazienza, usa ciò che hai a disposizione per elevarti al livello successivo.

- Fai un lavoro che odi? Usa quel denaro per finanziare l'apprendimento di nuove competenze. E poi usa quelle competenze per creare valore nella tua vita.
- È appena finita una storia d'amore importante? Usa rabbia e dolore per allenarti, per sviluppare una mentalità vincente.
- Hai problemi di salute? Questo ti costringerà a prenderti cura di te. Cosa, che in pochi fanno al giorno d'oggi.

#### **Decisione 4:**

##### **Impara nuove competenze di valore**

Mentre vivi una vita che non vuoi, con un lavoro che non ami e mille altri problemi, formati!

Imparare nuove competenze è la cosa più intelligente che tu possa fare.

Le competenze di valore sono utili per risolvere problemi. Più la tua competenza è utile, più è di valore.

Impara competenze che ti ispirano e che possano essere d'aiuto non solo a te, ma anche al prossimo.

La ricchezza e la gioia sono la conseguenza della gioia e della ricchezza che doni al mondo.

Se desideri migliorare la tua vita ed ottenere più ricchezza, valore, gioia, libertà, impegnati a donare al mondo più ricchezza, valore, gioia, libertà, attraverso la tua conoscenza. Fanne la tua missione.

Sembra banale, lo so, ma ti assicuro che questa singola decisione, ti cambierà la vita.

#### **Decisione 5:**

##### **Parla Bene**

A proposito di competenze di valore, conoscere il potere delle parole e come usarle per portare benessere a te ed agli altri, è una competenza di altissimo valore.

Le parole creano immagini nel nostro cervello e influenzano la chimica del nostro corpo.

Usare parole positive e precise può migliorare il nostro benessere emotivo e fisico.

Frasi negative riducono la dopamina, diminuendo l'energia e la capacità di agire.

Questo argomento è molto vasto, ed il campo della comunicazione e delle interazioni umane pullula di esperti.

Io te ne consiglio uno in particolare, che ritengo essere uno dei migliori:

Paolo Borzacchiello. Cercalo online e buon apprendimento.

## **Decisione 6:**

### **Muoviti!**

In passato, ho spesso cercato di migliorare il mio stato mentale, emotivo e fisico attraverso la mente.

Tuttavia, ho scoperto che questo richiede uno sforzo enorme e che la mente, spesso, non collabora e può fare brutti scherzi. La mente, infatti, mente.

Poi, ho scoperto che esiste un'altra mente, una mente che funziona in modo simile, ma che è molto più facile da dirigere e guidare: quella del corpo.

Durante l'attività fisica il corpo produce endorfine, neurotrasmettitori legati alla riduzione del dolore e alla sensazione di euforia, spesso descritta come "runner's high."

Le endorfine aiutano a migliorare l'umore e a ridurre lo stress e l'ansia.

L'attività fisica aumenta i livelli di serotonina e dopamina nel cervello, migliorando l'umore e la motivazione.

La serotonina è associata al senso di benessere e felicità, mentre la dopamina è legata alla motivazione e alla ricompensa.

Anche la norepinefrina, che aumenta durante l'esercizio, aiuta a migliorare l'attenzione e la concentrazione.

L'esercizio fisico regolare riduce i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, migliorando la salute generale e prevenendo il diabete di tipo 2.

Le endorfine e i neurotrasmettitori rilasciati durante l'esercizio fisico migliorano l'umore e riducono i sintomi di ansia e depressione.

Numerosi studi hanno dimostrato che l'attività fisica regolare è efficace quanto alcune terapie farmacologiche nel trattamento della depressione leggera e moderata.

L'esercizio fisico aiuta a regolare i ritmi circadiani e a ridurre l'ansia, favorendo un sonno più profondo e riposante.

La ricerca ha dimostrato che l'attività fisica, soprattutto se svolta regolarmente, può migliorare significativamente la qualità del sonno e ridurre i disturbi correlati.

L'attività fisica promuove la neurogenesi (la formazione di nuove cellule cerebrali) e migliora la plasticità sinaptica (la capacità delle sinapsi di adattarsi e cambiare).

È stato dimostrato che l'esercizio fisico regolare migliora la memoria, l'apprendimento e la capacità di prendere decisioni.

In sintesi, l'attività fisica non solo migliora il benessere fisico, ma ha anche effetti profondi e positivi sulla biochimica del corpo e sulla salute mentale.

E puoi ottenere tutti questi magnifici benefici senza dover scervellarti attraverso analisi logiche e razionali, senza dover ogni volta lavorare sui tuoi pensieri, traumi e paure.

Basta muovere il tuo corpo.

#### **Decisione 7:**

**Decidi**

**Ci sono tre tipi di atteggiamento che puoi adottare:**

- 1) Non sai e brancoli nel buio.
- 2) Ti informi e sai, ma non applichi.
- 3) Non sai, ti informi, sai e poi applichi.

Quando adotti il terzo tipo di atteggiamento, vinci sempre!

Le decisioni di cui hai appena letto possono davvero guarire la tua vita, a una sola condizione: che vengano applicate, eseguite, trasformate in azioni concrete.

Non basta conoscerle, leggerle, ricordarle.

Devi diventare queste decisioni, incarnarle, esserne fedele. Solo così funzionano.

Nonostante l'abbondanza di informazioni e risorse, le persone stanno sempre peggio perché non applicano ciò che sanno.

Se vuoi davvero guarire la tua vita, porta tutto quello che sai, dalla mente ai muscoli.

Chiaramente ci sono moltissime altre decisioni che puoi prendere per guarire la tua vita.

Queste sono un punto di partenza, la base da cui partire.

**Buona decisione!**

## **BONUS**

A volte, creare un cambiamento nella nostra vita richiede fatica e impegno.

Spesso, il percorso è complicato, pieno di ostacoli e di errori che possiamo commettere.

Da solo, puoi affrontare tutto questo e raggiungere i tuoi obiettivi. Impiegandoci più tempo e fatica.

Oppure, puoi affidarti a un coach che ti guida, ti sostiene e ti accompagna attraverso le sfide di questo percorso, fino al raggiungimento dei tuoi obiettivi.

Questa è la mia missione, soprattutto in riferimento alla decisione numero 4: aiutare le persone a stare bene e a vivere una vita ricca di significato.

Per questo, ti offro la possibilità di accedere gratuitamente a una prima sessione di coaching conoscitiva.

Insieme capiremo come un percorso di coaching con me potrebbe aiutarti ad applicare le decisioni giuste nella tua vita e a raggiungere i tuoi obiettivi.

**Clicca questo link e ci vediamo dall'altra parte.**

**<https://mailchi.mp/cf944366a150/coaching>**

**Buona decisione!**