**C’ERA UNA S…VOLTA**

**A NATALE**

dai una SVOLTA alla tua vita

e trasformala in ciò che desideri

**annabella piazzolla**

Titolo | C'era una s...volta a Natale

Autore | Annabella Piazzolla

ISBN | 978-88-31655-99-6

© 2020 - Tutti i diritti riservati all’Autore

Questa opera è pubblicata direttamente dall'Autore tramite la piattaforma di selfpublishing Youcanprint e l'Autore detiene ogni diritto della stessa in maniera esclusiva. Nessuna parte di questo libro può essere pertanto riprodotta senza il preventivo assenso dell'Autore.

Youcanprint

Via Marco Biagi 6 - 73100 Lecce

www.youcanprint.it

info@youcanprint.it

# Al mio lettore

Caro lettore, a te che stai per leggere questo, chiamiamolo saggio, perché chiamarlo libro sarebbe un po' ambizioso, voglio dire subito GRAZIE.

La mia intenzione in queste pagine non è per forza convincerti che devi assolutamente cambiare la tua vita, ma aiutarti a divenire consapevole del fatto che puoi davvero “cavalcare l’onda della vita”.

Vorrei solo trasferirti qualche spunto affinché tu possa il prima possibile smettere di procrastinare e sprecare il tuo tempo iniziando a vivere ogni tuo minuto, momento per momento, con consapevolezza e gratitudine.

Qui, non troverai tutta la storia della mia vita, ma riparto di fatto da storie della mia vita, per condividere con te le riflessioni che mi hanno portato a desiderare una svolta importante. Ti racconterò in queste pagine-guida, la mia riscoperta di valori straordinari, valori che troppo spesso diamo per scontati, perdendoci così la vera essenza di ogni cosa. Se solo invece provassimo ad integrarli nella nostra quotidianità, potremmo davvero cambiare totalmente prospettiva.

Ricordati che non è mai troppo tardi per diventare la persona che vuoi essere, per dare una SVOLTA alla tua vita e per assistere alla tua trasformazione.

Credo che ogni esistenza nella misura ad ognuno necessaria, abbia il diritto di diventare straordinaria.

***“Anche un viaggio di mille miglia comincia con il primo passo”***

E allora cominciamo…

***“Agisci come se quel che fai, facesse la differenza.***

***La fa”***

*William James*

# C’ERA UNA S…VOLTA

Oggi ti racconterò di quella volta che ho deciso di dare una svolta alla mia vita.

Nella frase della pagina precedente, del filosofo cinese Lao Tze o Tzu, è un po' racchiusa la mia filosofia.

Si, perché sono convinta che per cominciare qualcosa è sufficiente muovere un primo piccolo passo e soprattutto che l’importante sia cominciare, da qualche parte.

Non è stato sempre così nella mia vita. Ho rimandato spesso, ho lasciato indietro i miei passi, non ho portato a termine molte cose, oppure ho lasciato perdere…

Poi, un giorno, ho deciso che volevo dare un senso a tutto.

E così, con un primo piccolo semplice passo, ho cominciato.

Questa prima pagina ad esempio è un primo passo importante per me.

Prima ancora di presentarmi ci tengo tanto a dirti che ti sono grata, grata perché se mi leggi vuol dire che hai pensato che io abbia qualcosa da dirti, o forse è solo curiosità, ma in ogni caso grazie, perché il piacere della scrittura non è completo se poi non giunge a destinazione.

Un libro? Perché mettersi a scrivere?

In realtà non è il primo che scrivo, la scrittura è da sempre nella mia quotidianità, solo che spesso si finisce per sentirsi inadeguati ad un compito e non si porta mai a compimento, si lascia in sospeso e si pensa sia tutto inutile, che non ne esca nulla, che sia banale e bla bla bla…

Invece, ogni piccola cosa che pensiamo, che scriviamo può fare la differenza per qualcuno.

Ti è mai capitato di leggere qualcosa che ti ha cambiato la vita o il modo di pensare?

Io di recente mi sono resa conto che con dei semplici post su Facebook, ho raggiunto delle persone che ora fanno parte della mia vita in modo determinante.

Quindi, sono uscita dai miei filtri e schemi mentali limitanti, quelli che ci si crea troppo spesso e che non fanno altro che bloccare ogni nostra azione e mi sono messa in gioco, condividendo il mio pensiero.

Temiamo troppo il giudizio altrui, l’insuccesso, le critiche. E restiamo immobili. Ma dobbiamo rassegnarci, perché tanto tutto questo ci sarà sempre e comunque. Non si può piacere a tutti.

Incontrerai sempre chi fomenta il dubbio o è pronto a screditarti. Incontrerai l’invidioso.

Con quelli non si va proprio da nessuna parte.

Quindi, metti tutto da parte, perché nella moltitudine troverai chi ti apprezza, chi ha bisogno del tuo aiuto, chi crede in te e chi è simile a te.

Metti a tacere i filtri e comincia, un po' come ho fatto io.

Scrivere è da sempre uno dei miei sogni nel cassetto, ma poi ho pensato: finché lo lascio nel cassetto, il sogno non si realizza.

Giusto?

Un giorno invece, ho acquisito la consapevolezza che le cose potevano cambiare e da quel cassetto sto tirando fuori tanti, tanti sogni…

Alcuni non sapevo nemmeno di averceli infilati, o forse un sogno tira l’altro e se ti impegni un po' potrai davvero fare qualcosa di grande.

In questo breve book ti parlerò di alcuni aspetti che possono fare la differenza nella quotidianità della tua vita, la stanno facendo per me. Piccole grandi cose che diamo troppo per scontato e che invece non possiamo trascurare per sempre.

Me ne sono resa conto nel momento in cui ho deciso di cambiare qualcosa in me e nella mia vita e provare finalmente a realizzare i miei sogni.

Se ci pensi, viviamo in un mondo in cui tutto è possibile, se solo la smettessimo di essere i limiti di noi stessi.

Troverai alcuni miei suggerimenti e considerazioni, ma molti aspetti di cui parlo sono già stati validati e sperimentati da coach, terapeuti e consulenti di fama consolidata, io sto apprendendo ogni giorno cose nuove.

Ho selezionato il meglio, il meglio per me e spero possa dare anche a te qualche spunto per iniziare a fare la differenza nella tua vita.

Beh ok, forse pensi che la tua vita sia già perfetta così com’è…

Ne sono felice, se hai già ottenuto tutto quello che immaginavi e non ti serve altro, non ti servirà certo il suggerimento di qualcuno che neanche conosci.

Puoi continuare a stare tranquillo nella tua confortevole boccia di vetro senza mai andare ad esplorare il mare.

Ci creiamo il nostro mondo fatto di ciò che viviamo e spesso ci dimentichiamo di esplorare e capire davvero ciò che siamo.

Per me, una cosa è certa, nessuno ha una vita dove non si possa pensare di migliorare, ci sono così tante cose sempre da imparare che è quasi impossibile pensare di conoscere già tutto.

Nessuno, spero, avrà questa presunzione.

E se anche tu ti stai chiedendo: “Ma come potrebbe essere veramente se solo uscissi un po' dai miei schemi?

Voglio davvero continuare ad accontentarmi di una vita ordinaria, pur gradevole che sia, pensare che sia tutto qui, legato e limitato a ciò che faccio per provare ad essere felice?

O magari voglio provare ad arrivare a trovare la felicità dentro di me senza continuare a cercare nelle cose esterne ed iniziare a vivere una vita straordinaria?”

Il primo passo, da non sottovalutare mai, qualunque cosa tu faccia, qualunque sia la tua missione in questa vita: ricordati di investire su te stesso.

La crescita personale è il più bel regalo che tu ti possa fare.

E quale occasione migliore per investire su se stessi, se non il Natale e l’inizio del nuovo anno?

***“Comincia ad essere adesso ciò che tu vuoi essere domani”***

*William James*

Si, l’unica cosa da fare è cominciare, e come si dice spesso: “comincia sempre tutto con una storia”…

E quindi, ok. Le presentazioni. La mia storia.

***“Credo che nella vita di ciascuno esista un innegabile punto di svolta, una serie di circostanze, che all’improvviso cambiano tutto…”***

# CONOSCIAMOCI UN PO’

Sono Annabella, per anni il mio nome non mi è piaciuto più di tanto, oggi che vedo tutto in luce diversa lo trovo bellissimo e ringrazio la mia mamma per essersi impegnata tanto nella scelta e non avermene dato uno più comune.

Un giorno, ho deciso di essere me stessa e quindi essere fuori dal comune. Non mi sono mai accontentata. Non ci riesco.

Non voglio un lavoro comune. Non voglio una vita comune. Mai un giorno nella mia vita mi sono vista come mediocre, neanche nei momenti più difficili e forse oggi capisco che era un buon atteggiamento di pensiero.

Da ragazzi si tende molto ad omologarsi agli altri, ma questo significa non rivelarci mai realmente per quello che siamo e ognuno di noi, è UNICO e SPECIALE e ha qualcosa da dare al mondo.

Quindi dicevo, beh si, oggi il mio nome è ok, sono molto difficile sui nomi, secondo me parlano tanto di una persona e non vanno mai dati a caso o per essere per forza in linea col cognome.

Io oggi posso dire di sentirmi un’ Annabella a tutti gli effetti!

E tu ci pensi mai davvero al tuo nome? Ti rappresenta?

Dice qualcosa sulla tua storia?

Perché ti chiami così?

Il mio fratellone da sempre mi chiama Annabi, e io lo trovo così carino e simpatico e di recente, l’ho adottato anche come brand personale.

Meno di un anno fa ho dato vita ad *Annabi Lifestyle* e di recente ad *Annabi’s Corner.*

Un nuovo stile di vita, un primo piccolo passo verso il cambiamento che desidero nella mia vita.

La mia vita, appunto. Ripartiamo da qui.

In realtà per tanto tempo, non mi sono espressa o raccontata perché non mi sembrava di avere una vita da romanzo con grandi colpi di scena, la mia non è per nulla una vita strappalacrime, di quelle che piacciono tanto al pubblico, in cui si tocca il fondo e bisogna risollevarsi.

Certo, quelle emozionano molto, ti danno una sensazione di riscatto, di vera affermazione, ma la verità invece è molto semplice: sono stata fortunata.

Fino ad oggi non mi è mancato nulla.

Sono sempre stata coccolata e amata da tutti per il mio buon carattere, ho avuto la possibilità di scegliere molte volte, ho ricevuto un’istruzione nelle scuole migliori e sono consapevole che devo solo essere grata per tutto questo.

La mia vita si è svolta a Milano fin dalla nascita.

Milano, città che non ho mai apprezzato abbastanza e che oggi adoro perché mi ha permesso di realizzare tanti desideri.

Se a Milano chiedi, Milano risponde.

È in grado di darti davvero tanto.

Potrebbe essere infilata nella lista delle città che realizzano tutti i sogni un po' come Parigi o New York.

I Milanesi ne vanno fieri, imbruttiti o no, e tutti coloro che vengono da fuori sanno che hanno una grande opportunità e chi si trova a doverla lasciare non la dimenticherà mai del tutto..

Sono sempre stata appassionata di lingue straniere, in effetti intorno ai sei anni credo di aver deciso che avrei voluto parlarne il più possibile per comunicare con tutto il mondo.

Se vuoi instaurare una comunicazione profonda con qualcuno, devi conoscere a pieno la sua lingua, la sua cultura, le sfumature e per me, c’è anche la letteratura che dice molto su un popolo e sulla sua storia.

Io soffrivo davvero a non comprendere le bimbe straniere con cui volevo giocare a tutti i costi, probabilmente perché sembravano delle Barbie e tentavo di parlare lo stesso: la cosa straordinaria è che tra bambini ci si capisce sempre.

Parlare del tempo e del più e del meno non faceva per me nemmeno a sei anni e quindi parlavo tedesco…

Così, ho studiato lingue al liceo e recidiva mi sono laureata in lingue e letterature straniere all’Università.

Mia mamma ha tentato in tutti i modi di convincermi a fare il medico, ancora oggi mi rimprovera di non averlo fatto, dice che sono fredda al punto giusto e avrei potuto farlo benissimo, e poi abbiamo l’esempio della cugina Manu che è un medico straordinario, ma la verità è che non sentivo la vocazione e senza una chiamata, per me è impossibile intraprendere qualsiasi attività.

Beh dai poi non sono così fredda, provo sempre ad essere empatica, tendo a mettermi nei panni dell’altro e sarebbe stata davvero dura non immedesimarmi in ogni caso …

In realtà spesso lo faccio quando molte donne mi chiedono aiuto per riprendere in mano la propria vita.

Mi piace entrare in comunicazione profonda e capire cosa provano e perchè desiderano un cambiamento.

Ma tornando alla mia storia, devo dire che una passione grande grande io l’avevo.

Si trattava della bellezza.

Non ancora in senso assoluto. Tutto ciò che riguardava la bellezza legata al benessere della persona, tutto il suo mondo, i prodotti, i profumi, i rimedi, la cura di sé aveva per me un fascino sconfinato…

Questo amore credo sia sbocciato in Francia durante una gita di famiglia quando ero ancora alle elementari.

A sorpresa dopo aver visitato le meravigliose Cannes e Nizza mi sono ritrovata alla fabbrica dei profumi Fragonard di Eze…

Ancora non lo sapevo, ma quella giornata, che non ho mai dimenticato, ricordo ancora il profumo di Lavanda, avrebbe segnato i miei anni futuri.

Molte amiche fresche di laurea, accettavano il primo lavoro arrivato, felici di iniziare, io, invece, li rifiutavo quasi tutti. Non ero molto attratta dal mondo del lavoro, per me lasciare quel periodo idilliaco fatto di libri e crescita costante era davvero faticoso…

Ho rifiutato anche un paio di lavori nell’insegnamento, non era quello che volevo, diciamo che ho preferito andare a studiare un altro anno, aizzata anche da mio fratello, dal quale ho imparato che non si sa mai abbastanza e che non bisogna mai smettere di aggiornarsi, formarsi e progredire. Più tardi rifiuterò anche altri lavori in aziende del lusso estremo, giustificata solo dal mio cambio di priorità del momento.

Ma torniamo ai miei studi.

Il chiodo fisso restava anche dopo il master.

C’era lo possibilità di uno stage in RAI, e, anche in questo caso mia mamma ci ha provato. Secondo lei potevo fare la giornalista e leggere il TG.

Ammetto oggi in effetti che non mi sarebbe dispiaciuto, ho scoperto tempo dopo quanto mi piace parlare a un pubblico che ti ascolta.

Ok, ma avevo il mio chiodo fisso e come sapete è difficile mandarli via certi chiodi, io non cambio idea facilmente se qualcosa mi interessa davvero, quindi, non mi sono data per vinta finché non sono riuscita ad infilarmi in un’azienda del mondo della Bellezza.

Questa passione più tardi mi porterà nelle più grandi multinazionali del settore cosmetico all’interno delle quali scoprirò la mia altra grande passione: la formazione.

Trasmettere un contenuto agli altri, emozionare parlando di bellezza e cura di sé e soprattutto regalare un sogno ad ogni donna che ha il diritto di sentirsi più bella, in ogni situazione a ad ogni età è stato e sarà sempre per me un grande motore.

Mi ha reso anche molto critica nei confronti dei formatori, c’è chi non ci mette anima e non ti lascia nulla dopo un corso; oggi infatti mi emoziono davanti a un formatore vero, che è quello che oltre a darti un contenuto riesce ad arrivarti al cuore.

È quello che ha la famosa vocazione.

Si crea un legame indissolubile tra il formatore e la persona che ascolta, lo sguardo scintillante di chi ti segue rapito è nutrimento, linfa vitale per chi parla.

Conservo nel cuore tantissime ragazze con cui ho lavorato fianco a fianco e che avuto il piacere di formare e veder crescere, loro lo sanno, sono ancora oggi nei miei pensieri e sanno anche che uno dei miei più grandi sogni è averle un giorno di nuovo accanto a me nei miei progetti. Essere di nuovo una grande squadra.

Alcune lo hanno già capito e sono già parte della mia vita.

Tutto quello che mi ha regalato questo mondo è stato molto bello, persone, viaggi, lusso estremo, i prodotti più ricercati da provare e i migliori profumi da indossare. Abiti da sogno, capelli perfetti, corsi a non finire. Una crescita costante.

Sono sempre stata invidiatissima per il mio lavoro. Ma ci tengo a precisare, e i veri formatori lo sanno, che non c’è solo apparenza, bisogna guardare anche dietro le quinte.

Ho incontrato tante persone che mi hanno detto: “Che meraviglia, voglio fare quello che fai tu”. Appena gliene davi la possibilità scappavano a gambe levate.

Prima dello show strepitoso a cui assistiamo, c’è duro lavoro, impegno, studio, preparazione, cura del dettaglio, e c’è il non essere mai stanchi, il non avere orari.

C’è sempre molto di più di quello che vediamo, in ogni cosa.

Bisogna provare.

E’ necessario non essere mai stanchi di studiare e di migliorare.

Quindi, non giudicare, non puoi mai conoscere l’essenza solo basandoti sull’apparenza.

Questo vale per tutte le cose.

Tuttavia, tornando a me, la formazione resta una professione da sogno ed è per questo che non riuscirò mai a staccarmene del tutto.

***“La Via non può essere lasciata un solo istante.***

***Se potessimo lasciarla non sarebbe la via”.***

*Confucio*

# CAMBIA …MENTI

Come il titolo della canzone di Vasco Rossi, e come ci dice lui, i cambiamenti sono sempre legati alle necessità.

Ci sono cose semplici da cambiare come una macchina ad esempio, e cose che non si possono cambiare facilmente. In questo caso io parlo di noi. Possiamo davvero diventare ciò che vogliamo, ma non è sempre semplice e immediato. Lo stesso Vasco parla della consapevolezza che la vita non è cosa semplice, ma che volendo e cercando almeno il cambiamento di noi stessi in qualcosa di migliore, si può fare molto per elevare questa nostra vita ad un livello superiore e darle un senso.

E allora perché io ho cambiato via? Mi piaceva quello che facevo.

Quando e perché le cose sono cambiate per me?

Come sono arrivata a tutte queste riflessioni di oggi?

Beh, come spesso accade, arriva un momento che non avevi previsto o non ne avevi immaginato l’entità… un momento che credi sia naturale nella vita di ognuno di noi e poi invece ti accorgi che niente è facile, niente è prevedibile.

Si, forse hai capito, parlo dell’arrivo della maternità.

È uno dei momenti in cui una donna rimette in discussione molte cose. Per me è stato così.

Sentivo che questo ambiente luccicante non faceva più per me. Quando arrivi a sentirti in colpa perché sei nell’hotel più bello del mondo e i tuoi frugoletti sono a casa, e senza di loro niente ha più senso, forse è il caso che ti fermi e rivedi le tue priorità.

Priorità cambiate. Non è stato dall’oggi al domani.

In realtà non è stato per nulla facile avere il mio primo figlio e già durante la ricerca avevo iniziato a rivedere le mie priorità e a riflettere sul senso dell’esistenza.

È stata una straordinaria esperienza di vita che rifarei subito, ma non è stato sempre semplice. A volte ho pensato di mollare, ma il mio sogno, il mio obiettivo o il mio perché erano troppo forti.

E quando hai un perché così grande niente ti può fermare. Mettere al mondo un altro essere umano è una grande responsabilità. E’ un perché molto forte.

Ho anche imparato che non dobbiamo solo affrontare un viaggio per raggiungere la meta, ma che la meta è il viaggio stesso, perché ci consente di apprendere ogni momento e di diventare le persone che siamo.

Come dicevo, questa esperienza mi ha portato a rimettere in ordine le mie priorità.

Ho sempre avuto dei super nonni pronti ad aiutarmi, ma stavo spesso fuori o lontana. Vivevo senza orari.

Mio marito al momento era in super carriera, viaggiava in tutto il mondo e non avrei mai e poi mai chiesto a lui di rinunciare al mondo che amava più di ogni cosa, quello del grande basket.

Per quel mondo, un giorno aveva lasciato la sua meravigliosa terra e la sua vita tranquilla, ma ordinaria, per trasformarla un po' alla volta in qualcosa di straordinario.

Lui stava davvero vivendo il suo sogno, quello che in molti si erano limitati ad immaginare, per lui era diventato realtà, ma si intenda, per riuscire a coronarlo aveva lasciato la sua zona di comfort.

Col tempo rivedrà anche lui le sue priorità.

Ma questa è un’altra storia, mi ruberebbe la scena e meriterebbe a un libro a sé e chissà forse un giorno …

Insomma, torniamo a me, io mi sentivo male a stare lontano dai miei bimbi, volevo vederli crescere, non volevo perdermi il primo passo, la prima pappa e il primo tutto… Quindi ho cercato nel mio cassetto, e ho tirato fuori un altro sogno che tenevo lì da un po': quello dell’imprenditoria.

Sono cresciuta con genitori dalla mente imprenditoriale, non hanno mai dovuto rendere conto a nessuno della propria vita se non a se stessi e mi hanno trasmesso la convinzione che la libertà di decidere e di fare ciò che ami non ha prezzo.

Certo, hanno sempre lavorato più degli altri, hanno fatto magari meno vacanze, ma lo hanno fatto perché svolgevano qualcosa che amavano davvero, costruendo ogni giorno e affrontando tutto con grande passione.

E così, per me, si è concluso il rapporto con l’ultima di queste scintillanti aziende dove però l’ambiente era senza sorriso e sterile, per i miei gusti, quindi molto lontano dal mio modo di essere e dal tipo di persone che voglio nella mia vita.

Iniziare la giornata senza un sorriso per me è impensabile.

Cerco di regalarlo sempre anche quando il mio umore non me lo consentirebbe e faccio fatica ad essere compatibile con chi sorride poco.

Dobbiamo sempre essere gentili con il nostro prossimo perché non sappiamo quale personale battaglia stia combattendo.

Lavorare senza sorriso è come una vita senza amore.

E quindi senza rimpianti, ho cambiato strada.

Ero addirittura sollevata quando si è concluso questo ultimo rapporto che mi arrecava mal di stomaco ogni domenica sera.

Avevo bisogno di tornare a respirare.

Ho preso in mano la mia vita.

Mi hanno dato della pazza, quasi tutti. Lasciare quel tipo di realtà viene visto come una pazzia dai più, tranne forse da chi ci lavora all’interno. Da chi poi sa veramente che non è tutto oro quello che luccica. La serenità prima di tutto.

Nel giro di poco tempo ho aperto una mia attività con delle socie. Un altro grande sogno.

Non pensavo ne sarei stata capace e invece un passo alla volta tutto diventava semplice e reale.

Era perfetto.

È durato quasi due anni.

Poi circostanze, tempi sbagliati, o forse ero sbagliata io in quel momento, abbiamo preso altre strade.

Nel mentre però ho incrociato una strada nuova, che mi riportava molto vicino alla mia grande passione per la bellezza e per il benessere dell’individuo.

Certe cose se sono destinate a te trovano sempre il modo per raggiungerti, anche se provi a fare delle deviazioni. Ci hai fatto caso?

In realtà, ripensando a tutto, a distanza di tempo, forse era il perché ad essere sbagliato o a non essere abbastanza forte. Volevo qualcos’altro o mancava qualcosa affinché fosse perfetto.

Ma del resto senza un grande perché, non si va mai così lontano. Dovevo entrare in focus: trovare il mio vero perché.

In ogni caso, questo esperimento mi ha insegnato tanto, mi ha permesso di incontrare persone che mi hanno fatto capire cosa voglio davvero e cosa posso provare ad essere. Resta comunque per me una delle esperienze più emozionanti e gratificanti della mia vita.

Sicuramente ha contribuito a portarmi dove sono oggi. Quindi, come dice Madre Teresa di Calcutta, non una qualunque:

“*Quando potrai camminare veloce, cammina.*

*Quando non potrai camminare, usa il bastone.*

*Però, non trattenerti mai!”*

E infatti, proprio quando sembra che tutto stia finire, è il momento in cui tutto comincia.

Non ci metto molto a risollevarmi quando cado e a ripartire. Non bisogna mai avere paura di farlo. Sono ripartita più volte nella vita ed è per questo che penso non ci sia un’età per farlo, ma tutti, siamo sempre in tempo finché c’è vita!

Per me è iniziata di fatto una nuova vita, ho capito davvero che c’è sempre tempo per ricominciare e per conquistare la nostra libertà.

Perchè non è davvero mai troppo tardi.

A qualsiasi età.

E per te?

Come stanno le cose?

Hai dei sogni da realizzare?

Pensi di darti una nuova opportunità?

Sei pronto ad inseguire i tuoi sogni?

Per riuscire a farlo, devi per prima cosa passare all’azione.

Il successo, il risultato dipendono dall’impegno.

Non tutto insieme, ma una piccola semplice cosa ogni giorno può portarti ai grandi cambiamenti di domani.

DA DOVE VORRESTI RIPARTIRE?

Scrivi qui il tuo primo passo per poterlo ricordare.

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

***“Le convinzioni limitano, il dubbio stimola, la conoscenza rafforza, la consapevolezza illumina”.***

*Detto Zen*

# PASSIAMO ALL’AZIONE

Viviamo costantemente ossessionati da qualcosa che deve arrivare o che deve succedere, questa continua tensione ci porta a non goderci mai realmente tutto ciò che accade nella nostra vita.

Talvolta ci dimentichiamo di vivere.

Non prestare reale attenzione a ciò che succede ogni giorno, in ogni momento del presente, significa perdersi gran parte della vita stessa.

Non ha pertanto senso vivere costantemente sperando che qualcosa accada, qualcosa poi che magari non accadrà mai.

Anzi, credo sia addirittura sbagliato riporre il futuro nella speranza.

Non è l’atteggiamento più giusto e costruttivo, è un po’ come se volessimo riporre il nostro futuro nelle mani di qualcun altro senza assumerci davvero le nostre responsabilità.

È un po’ come procrastinare, rimandare qualcosa perché tanto non è in nostro potere fare molto, speriamo però, chissà, forse a seguito del verificarsi di certe circostanze, le cose potranno cambiare…

E se non cambiano avremo la scusa, ma la colpa non è mai nostra. Non siamo disposti quasi mai ad assumerci la colpa.

Non è così?

Chi non ha mai pensato che per poter realizzare qualcosa fosse necessario attendere il verificarsi delle circostanze giuste?

Ci pensi mai?

E così talvolta invano si attende e non si fa nulla per progredire o per provocare il cambiamento. Immobilità.

Anche per me è stato a lungo così, solo oggi mi rendo conto che se non ho realizzato determinate cose è proprio perché la convinzione non era abbastanza forte e attribuivo la causa di un insuccesso a circostanze sbagliate, momento sbagliato o persone sbagliate.

Forse ero solo io quella sbagliata e non sufficientemente consapevole.

Sarebbe bastato lavorare su me stessa, sulle mie convinzioni limitanti per cambiare le cose.

Per fortuna non mi dò per vinta facilmente e se sento che una strada è giusta cerco di perseguirla e di trovare il modo per avvicinarmi all’obiettivo.

Quello che sicuramente ho capito finalmente è che le cose non succedono da sole.

La teoria è meravigliosa, ma senza l’azione non serve a nulla sapere tante cose.

Si sono anche fatalista, è vero che a volte il destino gioca la sua parte, ma aspettando il fato a volte si rischia di stare fermi ad aspettare in eterno…

Bisogna anche un po' provocarle le cose.

Solo un’azione può far scaturire una reazione. Una serie di azioni ripetute, porteranno a un risultato più o meno grande in base a quanto sarà il nostro sforzo e il nostro impegno.

Scrivere un libro è sempre stato uno dei miei sogni, come accennavo prima, mi piace scrivere e passerei ore ed ore a farlo.

È come raccontare qualcosa di noi a qualcuno che sa ascoltarti e che ha davvero voglia di conoscerti.

Spero che sia così. Mio caro lettore.

Come dicevo all’inizio, ho già scritto in passato, ma non ho mai pubblicato nulla perché mi sono sempre sentita inadeguata e ho sempre pensato che si fosse già scritto di tutto e che se non hai la spinta giusta non vai da nessuna parte e così via …

Tanti luoghi comuni che non portano a nessuna azione e a nessun cambiamento.

Se tutti continuiamo a pensarla così non succede mai nulla.

Ancora condizioni e idee limitanti.

Il fatto è che non mi sentivo abbastanza. Punto.

Poi, un giorno ho deciso di mettermi in gioco.

Poi, quel giorno, ho deciso che ero ABBASTANZA.

***“Quando smetti di ottenere di più di ciò di cui in realtà non hai bisogno, che è quello che tutti cerchiamo di fare, liberi un’immensa energia per fare la differenza con ciò che hai”***

*Lynne Twist*

# I’M ENOUGH - SONO ABBASTANZA

Scrivitelo sullo specchio. E guardati. E cambia la tua vita.

Queste tre parole possono davvero cambiare una vita, per sempre.

Magari anche la tua.

Ho seguito di recente un corso di Marisa Peer, ipnoterapeuta inglese, autrice del libro: “I’m enough” - Mark your mirror and change your life.

Si tratta di un metodo per diventare liberi e padroni della propria vita.

Talvolta basta modificare una piccola abitudine al giorno per cambiare le cose.

Non serve sentirsi inadeguati, inadatti. Non lo siamo mai, anche se talvolta ci convinciamo di questo.

Io per anni mi sono sentita insoddisfatta non solo delle mie capacità, ma persino dal mio aspetto fisico ad esempio. Non mi sentivo mai abbastanza bella e probabilmente senza una ragione precisa. Sicuramente è tipico delle adolescenti e vivendo nell’epoca delle grandi Top Model e dei concorsi di bellezza non era facile sentirsi perfette.

Ma nessuno può essere perfetto in assoluto. Nel mondo ci sarà sempre qualcuno più bello e più bravo di te, ed è proprio il fatto di essere diversi e unici che fa la differenza.

Se penso che anni dopo avrei proclamato al mondo che “*non ci sono donne brutte, ma solo donne pigre”* come mi ha insegnato Madame Helena Rubinstein e che davvero possiamo fare tanto per migliorarci…

Ho vissuto in un’epoca dove molte mie amiche hanno sofferto di anoressia proprio a causa della non accettazione del proprio aspetto o di un rifiuto in campo sentimentale.

Io sono sempre stata estremamente razionale e non sarei riuscita a farmi dei danni fisici, ma sicuramente una insicurezza di fondo era davvero diffusa tra le ragazzine di quei tempi e anche nel mio caso mi ha condizionato per molti anni: non dicevo mai a nessuno che mi piaceva, non mi esprimevo più di tanto, mi circondavo e parlavo con poche amiche selezionate.

Sono cambiata un po' negli anni, ma oggi rivedo queste caratteristiche in tante giovani ragazze che pur essendo belle così come sono, si sentono insicure e ricorrono prima del tempo alla medicina estetica o ad altri rimedi.

E mi rendo conto di come piacersi sia davvero importante. Ci infilo sempre l’aspetto fisico perché è parte del mio lavoro da sempre, aiutare a sentirsi più belli.

E non dobbiamo per forza piacere agli altri, anche se ricerchiamo consensi costantemente. Dobbiamo piacere a noi stessi.

A volte siamo troppo duri nei nostri confronti.

A volte davanti alla totale assenza di problemi dobbiamo trovarne e non ci accorgiamo di quanto siamo fortunati.

Tuttavia, la consapevolezza di essere abbastanza va acquisita, ogni giorno. Probabilmente possono anche volerci anni.

Insieme alla convinzione che siamo in grado di fare tutto ciò che ci prefiggiamo di fare, se solo decidiamo che lo vogliamo.

La forza di volontà è importante e se c’è qualcosa di noi che davvero non ci va giù possiamo modificare le abitudini e trasformarci in ciò che vogliamo davvero essere.

Per diventare persone di successo, dobbiamo cambiare il nostro atteggiamento e iniziare ad intraprendere alcune azioni quotidiane.

Tornando alla nota ipnoterapeuta, Marisa Peer, ella ha studiato i casi e gli atteggiamenti di molte persone di successo e ha identificato alcuni modelli che possono aiutare anche noi a cambiare in modo semplice le nostre vite. Ogni giorno.

Innanzitutto un consiglio che dà: *fai anche ciò che non ami fare*.

È necessario.

Non devi rimandare in attesa di qualche circostanza fortuita.

Ad esempio, è come se dicessi: scriverò questo libro quando sarò davvero motivata e davvero pronta.

Forse non lo sarò mai.

Invece, l’atteggiamento corretto non è aspettare, ma iniziare.

La motivazione la trovi sempre nell’azione.

E infatti è così. Ogni giorno non vedo l’ora di aprire il computer e la sera non vorrei mai andare a dormire.

Mi ricollego un po' al discorso che facevo sullo stare fermi ad aspettare qualcosa che arriva dall’esterno, ricordi?

Si, a volte stiamo lì ad aspettare, invece la verità è che dobbiamo iniziare a cercare dentro di noi.

A volte si fa qualcosa che non si ama fare e si finisce per scoprire che ci piace davvero molto.

A volte si ha paura di dire una cosa o di affrontare una situazione, per poi scoprire che ne valeva davvero la pena.

Avevo tanti appunti sparsi di cose annotate, citazioni, frasi d’effetto, ma mi faceva fatica mettere tutto insieme.

Sembrava impossibile dare forma al tutto.

Ma lo sto facendo e il tutto si unisce, piano piano.

Bello o brutto che sia il risultato, sto mettendo insieme i miei pensieri e i punti salienti per una nuova vita.

Condividerlo con te è una grande motivazione e mi fa alzare felice al mattino.

Ma se non avessi cominciato non lo avrei mai scoperto.

Sarebbe rimasto uno dei tanti sogni nel cassetto.

Non lo faccio per diventare famosa, ma inizio a comportarmi come una persona di successo.

Se una cosa non la cominciamo, mai sapremo dove siamo in grado di arrivare.

La capacità è già dentro di noi, dobbiamo solo riuscire a tirarla fuori.

La cosa più giusta poi è fare ciò che meno ci piace prima delle altre cose, ma non per togliercela di mezzo, solo perché poi ci si sentirà meglio, più leggeri e con lo spirito giusto.

*“Non rimandare a domani quello che puoi fare oggi”*

Perché quella cosa domani sarà ancora lì in agguato ad aspettarti.

Fare ciò che non ti piace ti aiuterà davvero a iniziare a diventare una persona di successo.

Tutto ciò ti aiuta ad abbandonare la zona di comfort.

Non puoi sempre solo fare ciò che ti piace!

Senza sfida, non c’è progresso.

Bisogna iniziare ad AFFRONTARE, che letteralmente significa “farsi incontro a qualcuno con intenzioni ostili senza timore e incertezza”, anche altre cose; solo in questo modo crescerai e potrai diventare una persona migliore o di successo.

Continuando a rifiutare l’azione per fare e ottenere ciò che ami, probabilmente rimarrai sempre allo stesso punto.

Mi ha colpito tantissimo una storia citata come esempio per rendere ancora più chiara l’idea.

Voglio condividerla con te.

*Si racconta di un tizio che voleva diventare una rock star. Suonava la batteria.*

*Non aveva abbastanza soldi per andare a fare le audizioni e aspettare che qualcuno lo scritturasse, per cui era obbligato ad andare a lavorare. Poiché le audizioni avvenivano di giorno dovette trovare un lavoro di notte. Fece il taxista. Ma non guadagnava abbastanza.*

*Decise per cui di andare a lavorare la notte da Mc Donald’s per uno stipendio migliore.*

*Il giorno in cui sarebbe dovuto andare a lavorare da Mc, ricevette una telefonata che avrebbe cambiato la sua vita per sempre.*

*La persona all’altro capo del filo parlava di un’audizione a cui aveva partecipato e gli annunciava che da quel momento era il batterista dei Simple Minds.*

Fortuna?

Non credo.

Sicuramente perseveranza e non aver mollato. Se non ti arrendi il risultato arriva.

Certo stiamo parlando di un sognatore.

Ma un sognatore con la mentalità di una persona di successo.

Se non si fosse abbassato a fare certi lavori per potersi dedicare alla sua vera passione forse sarebbe rimasto nella normalità e non avrebbe mai realizzato il suo sogno di diventare una rock star…milionaria per giunta!

Spesso non ci abbassiamo a fare ciò che non amiamo, se penso a quanti lavori ho rifiutato io, anche più che dignitosi, magari perchè mal retribuiti, secondo il mio metro di giudizio, o perché non in linea con le mie competenze.

Non mi sono mai abbassata a fare la gavetta. Volevo guadagnare subito tanto, facendo cose belle, ma non si può. Si ok in parte ci sono riuscita. Non mi sono mai data per vinta e ho avuto tante possibilità, ma con il tempo ho rivisto un po’ anche questa reticenza a procedere per gradi.

Fatto sta, che tutto ciò che compiamo o che affrontiamo ci porta a diventare quello che siamo e forse oggi se non avessi fatto certe scelte non sarei qui a condividere con te importanti concetti per non buttare più via il nostro tempo e per provare a costruirci la vita che abbiamo sempre sognato.

Quindi ancora: *muoviti ogni giorno in direzione del tuo scopo*.

Non lasciare che i giorni passino senza aver prodotto un’azione che ti avvicina al tuo obiettivo.

Non perdere tempo prezioso.

La cosa che conta è sviluppare una mentalità vincente.

Il vero campione non si ferma mai. Si allena sempre.

Non servono dieci ore al giorno per forza e sempre, talvolta è sufficiente fare una piccola cosa ogni giorno, per agire da vincente.

È un’ attitudine e si acquisisce con l’abitudine.

Non è sempre facile accettare o fare qualcosa che non ci piace.

Il primo istinto è quello di lasciar perdere o di arrendersi.

Ma bisogna imparare a saper gestire e accettare i rifiuti, i no che si ricevono e gli aspetti negativi che ci troviamo ad affrontare.

Anche chi ottiene il successo e la notorietà ha ricevuto dei no. Ma non si è arreso. Ha tentato, ritentato.

Questo ha fatto la differenza.

Se il tizio dei Simple Minds non avesse partecipato a molte audizioni probabilmente non avrebbe incontrato la band che ha trasformato la sua vita per sempre. Ha ricevuto dei no, ma non si è fermato. Se non ti arrendi il sì arriva.

Non piacerai a tutti o alle prime persone che incontri, ma le tue persone giuste arrivano e per qualcuno potresti essere pazzesco e indispensabile. Devi scoprirlo.

Nulla deve riuscire a fermarti. Questo farà di te una persona migliore, una persona di successo e ti porterà a realizzare il tuo sogno.

Di qualsiasi entità esso sia.

Se credi in qualcosa, torna sui tuoi passi.

Anche i più grandi hanno iniziato con dei rifiuti.

La differenza è non essersi arresi. Non aver mollato.

Ancora un consiglio per procedere è*: concediti un premio.*

Ma solo dopo aver fatto qualcosa che ti pesava fare. Mai prima.

Gratificati per un motivo e solo se lo meriti davvero.

Premiarsi prima di fare è controproducente perché toglie la voglia di fare.

È un po’ come coi bambini non credi?

Se prometti un premio dopo aver riordinato, probabilmente lo faranno.

Se concedi il dolcetto dopo la cena, la loro cena sarà gustosa e piena di aspettativa, se cedi prima per stanchezza, probabilmente non ceneranno neanche più, perché hanno già raggiunto lo scopo.

Già testato sui miei figli, naturalmente ☺

Io ad esempio, quando ho una bella settimana in cui ho portato a termine i miei obiettivi, mi regalo un libro.

Che ne pensi? Puoi riuscirci?

Da quale punto vorresti partire?

Sei pronto a provare ad accettare le conseguenze di un cambiamento?

Mi piacerebbe ricevere i tuoi commenti e le storie sui tuoi progressi.

Ma soprattutto non dimenticarti di ripeterti ogni giorno:

IO SONO ABBASTANZA.

Hai abbastanza di ciò che serve per avere una vita meravigliosa.

Hai abbastanza risorse per affrontare qualsiasi cosa.

Hai abbastanza coraggio per intraprendere nuove strade.

Hai abbastanza curiosità per non fermarti e limitarti a ciò che già conosci.

Hai abbastanza tempo per vivere ciò che vale davvero la pena per te. Non regalare la tua vita. Non vivere quella di qualcun altro.

Sii felice.

Qui e ora.

Soprattutto SEI abbastanza.

Non occorrono premi o riconoscimenti per essere soddisfatto di te.

Devi valorizzare ciò che veramente sei in grado di fare per te e per gli altri.

Non è necessario correre a fare di più.

Hai, abbiamo già tutte le carte per essere abbastanza.

Sono dentro di te. Sono dentro ognuno di noi.

***“I problemi NON possono essere risolti agendo allo stesso livello al quale sono sorti!”***

*Albert Einstein*

# ASCOLTA QUELLA VOCE

Ecco un altro tema a me molto caro, a cui vorrei ora collegarmi.

Si tratta di quella vocina che si trova dentro di noi. Ne hai mai sentito parlare? Si chiama voce interiore o istinto…

Ti spiego meglio.

Ti capita mai di voler lasciare perdere quella cosa, quel pensiero, quel chiodo fisso, magari è un’idea, una sensazione… un qualcosa che ti disturba e non ti dà pace?

Ci hai provato più volte, ma c’è qualcosa che non ti aiuta a lasciare andare…

E allora chiediti perché. Forse è solo perché non devi lasciare andare.

Devi scoprire il motivo.

Probabilmente se qualcosa ti spinge verso una direzione con insistenza, dentro di te c’è qualcosa che ti dice che è giusto.

A volte accade anche l’opposto, ti infili in alcune situazioni che sembrano interessanti, ma che non sono fatte per te e decidi di tirartene fuori. La sensazione dentro di te ti suggerisce così.

Qualcosa che non sai definire ti spinge a farlo, e magicamente trovi parole, energie e forze per venirne fuori.

Sono convinta che molte delle nostre decisioni sono guidate da un istinto innato dentro di noi. È qualcosa che non vediamo, ma che ci parla costantemente.

Se solo fossimo in grado di ascoltare!

Molte persone non considerano e non danno peso a questo aspetto, e mettono costantemente a tacere le loro sensazioni, ma in ogni segnale che percepiamo e che ci arriva dall’interno, c’è sempre qualcosa di giusto.

Come con le persone, ci si sceglie e seleziona in modo naturale e spontaneo, certo a volte ci si conosce e ci si apprezza, ma talvolta avviene qualcosa ancora prima: tendiamo istintivamente ad essere attirati da persone che hanno caratteristiche simili alle nostre o che rientrano nella nostra selezione positiva.

Avviene una preselezione interiore.

Si tratta di capirlo e quindi di ascoltarci di più, a volte è necessario risvegliare la guida interiore che si trova in noi, facendo silenzio fuori e lasciando che ci parli senza metterla più a tacere.

E come dice Einstein nella famosa frase sopracitata, la guida interiore si manifesta ad un livello superiore rispetto alla mente logica e riesce a guidarti nella giusta direzione portandoti al di là dei problemi.

Dobbiamo immergerci nella ricerca interiore per scoprire ciò che è essenziale, ciò che dà un senso a tutto il nostro vivere.

Dobbiamo ascoltare questa voce e i segnali che ci manda, imparare ad essere più sensibili a tutte le sensazioni che pervadono il nostro corpo.

Non puoi ignorarle per sempre.

Si tratta di compiere viaggio e destinazione al tempo stesso perché ascoltando ciò che viene davvero da dentro, riuscirai a risolvere il problema e soprattutto a dissolvere il tuo vuoto interiore, trovando la risposta.

Ogni distrazione quotidiana a cui farai ricorso, non placherà il tuo vuoto, la risposta è dentro di te da sempre e aspetta di essere tirata fuori.

Questa nostra voce interiore è spesso discreta, non urla, manda segnali per farti girare dalla parte giusta e per invitarti a vedere ciò che dovresti.

Tu la ignori e non ne vieni fuori. Sei troppo preso dal film che stai vivendo e non riesci a sentire.

Eppure a volte, quando tutto sembra perduto e le cose appaiono senza una soluzione, vieni illuminato ed esci dal problema.

È merito suo. Lei, la tua guida interiore, ti fornisce la soluzione e come per magia il problema non c’è più.

Quando pensi di mollare e che non ci siano più speranze, lei ti soccorre e cose straordinarie possono accadere.

Se imparerai ad ascoltarti, capirai ciò di cui hai bisogno davvero, ciò che manca alla tua vita o ciò che ti serve per progredire e andare avanti.

Stupidaggini? Prova.

Negli ultimi tempi mi sono ritrovata a dover prendere delle decisioni e a non sapere da che parte cominciare, allora mi sono affidata a lei. Non sbaglia mai.

Rimetti ordine nella tua vita. Ascoltati di più.

Trova una soluzione ai problemi nuovi, metti un punto a quelli vecchi. Non ricorrere a palliativi temporanei.

Fai chiarezza, lascia andare le illusioni e focalizzati su ciò che conta davvero, lascia andare ciò che non serve più.

Vedrai che recupererai la tua energia e smetterai di rimandare ancora.

Devi rendere l’oggi, il presente, il vero fulcro della tua vita.  
La gioia non deve provenire dalle cose che fai, ma da come sei e da come stai.

Smetti di cercare fuori. Devi cercare dentro di te!

Fai silenzio nel caos dei tuoi pensieri, ascoltati e inizia a seguire le tue sensazioni…

Non potrai sbagliare. Il tuo istinto non ti deluderà.

DESCRIVI E ANNOTA LE TUE SENSAZIONI e MI RACCOMADO: ASCOLTATI!

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

***“È nel momento delle decisioni che si plasma il tuo destino”***

*Anthony Robbins*

# È IL MOMENTO

Se hai deciso che è giunto il momento per cambiare le cose, non aspettare più. Fallo.

Individua un punto di partenza e comincia.

Perché il Natale può essere un buon momento?

Il Natale è importante, sempre. Lo è come festività, ma anche come momento di riflessione.

Ci si avvicina alla fine di un lungo anno e ci si appresta a vivere l’incognita di un intero anno nuovo.

Un momento in cui mentre tutto corre e scorre nella frenesia del preparativo, credo sia doveroso e necessario fermarsi.

Fermarsi a dare un senso a ciò che accade.

Fare un’analisi di quelli che per te sono i veri valori.

Avere chiaro chi sei, chi vuoi diventare e cosa vuoi fare per te e per gli altri in questo mondo.

Lo hai già capito? Forse pensi che in fondo non valga la pena fare nulla?

Ma rifletti…

Sei sempre in corsa, c’è la frenesia del preparativo e si trattiene il fiato fino all’arrivo di quei giorni in cui potrai staccare la spina finalmente e respirare…

Ha davvero senso vivere così?

Sempre col fiato sospeso e senza prenderti del tempo per scavare più a fondo, perché tanto va tutto bene e per queste cose non c’è tempo.

Non ti senti a volte come il criceto sulla ruota? Corri, corri senza scopo.

È più importante fare un figurone coi regali e farsi le foto in vacanza?

Non hai capito che puoi vivere un’eterna vacanza?

Non ti piacerebbe invece poter respirare veramente ogni giorno?

Essere felice e soddisfatto a pieno. Di te. Di quello che fai. Della vita che ti sei costruito.

Non ti ammira nessuno perché ti concedi una vacanza dal tuo duro lavoro quotidiano. Lo fanno tutti. Quelli che possono. La vita dell’uomo medio è questa. Non te ne rendi conto?

Ma tu, che puoi essere straordinario, perché non ci provi?

Se solo comprendi cosa e come vuoi essere ogni giorno e impari a vivere momento per momento, allora sì, diverrai un modello in grado di ispirare una moltitudine di persone e capace di fare la differenza.

Per te. Per gli altri.

Non dovrai più raccontare e raccontarti per sempre la storiella che ti va bene così.

Che non potevi fare di meglio.

C’è bisogno di intensità a questo mondo.

Intensità di pensieri. Intensità di sentimenti. Intensità di vita.

Sii intenso. Ogni giorno.

La verità che non ammetti, è che puoi davvero fare e ottenere tutto quello che vuoi.

Devi solo cominciare. Adesso è il momento giusto.

Non ho mai avuto molto tempo da dedicare a tutte queste riflessioni, lavoravo tantissimo, ero sempre in corsa, spesso fuori casa e se organizzavo feste spesso era per lavoro e mai per me o per le persone a me vicine.

Poi, in questa eterna corsa senza apprezzare mai nulla, dando tutto per scontato, in cui anche i regali diventano un peso e non un piacere di donare: come fanno a essere sentiti o pensati se non si ha nemmeno il tempo per respirare? A volte poi siamo obbligati a ringraziare per delle assurdità inutili e soprattutto a contraccambiare…

Spesso mi capitava di arrivare al pranzo natalizio con tanta, troppa gente e non vedevo l’ora che arrivasse la sera.

Insomma, c’era qualcosa che non andava: ho sentito il bisogno di fermarmi.

Negli ultimi due anni ho organizzato il cenone e ho parlato con le persone.

Parlato davvero.

Ognuno di noi ha un sogno, una storia, un sentimento.

Anche tu, ne sono certa.

Ho provato a non affrontare più tutto in chiave egoistica, come una fuga il più presto possibile da gente e caos, ma ho gustato momento per momento.

Ho assaporato il cibo invece di vederlo come la solita enorme quantità per l’abbuffata.

Ho brindato ai sogni, ai buoni propositi, con le persone.

Stavo già iniziando a praticare Mindfulness senza sapere cosa fosse.

Insomma un giorno da grande, mi sono chiesta “cos’è per me il Natale?”. Il Natale è stato il mio punto di fine e punto di inizio.

E soprattutto mi sono resa conto dell’importanza di fare anche azioni per fare felici gli altri.

Non devi sempre e solo centrarti su te stesso, ma capire quanto la tua presenza e il tuo esserci, ma esserci veramente, non solo fisicamente, può far star bene chi ti circonda.

Oggi ho anche dei figli, dal momento in cui compaiono diventano il motore della vita e spingono a fare di tutto per loro, a rinunciare a cose, a sceglierne altre.

Certo, forse fino a ieri potevo dire che la mia massima aspirazione sarebbe stata andarmene su una spiaggia caraibica dove neanche il cellulare prende e starmene ore indisturbata coi miei libri; oggi considero tutto il contesto.

Ci sono persone che si aspettano che io ci sia, che tu ci sia, la cui felicità dipende anche da te, quindi devi essere presente.

Qui e Ora.

Farai l’albero, addobberai la casa con gioia e vivrai i momenti. Non con il pilota automatico, ma con coscienza piena.

E penso che un giorno vorrei che i miei figli vivessero con gioia l’attesa di questo periodo, con la voglia di rilassarsi in compagnia di chi ti vuole bene, facendo felici gli altri e non solo con l’aspettativa di trovare un bel regalo sotto l’albero. Ci devo lavorare ora.

Penso che fare ogni giorno qualcosa insieme per prepararsi sia fondamentale, riflettendo sull’aspetto religioso e sui valori dello stare insieme sereni.

Apprezzare il tempo da passare con i nonni, goderseli il più possibile perchè non sai per quanto tempo li potrai avere e hanno sempre tante cose da insegnare e raccontare.

Io non ho avuto questo tempo, ho conosciuto solo una nonna e l’ho persa quando avevo sei anni, per cui non so bene cosa voglia dire passare del tempo con loro, sentire gli aneddoti di un tempo passato per sempre: non voglio precludere ai miei figli questa meravigliosa possibilità.

Non è tempo di egoismo, è tempo di dedicare il tuo tempo a chi non aspetta altro…

Certo la mia spiaggia dovrà aspettare, ma i miei libri no☺, per loro il tempo lo troverò sempre…

Per me trasmettere la voglia di stare uniti in una società che porta sempre di più all’individualismo, a stare ognuno in compagnia del proprio telefono, dei social o di YouTube è un’ardua impresa, ma si può fare e dobbiamo tentare!!!

Perché allora aspettare che l’anno nuovo abbia inizio?

Parti oggi con le tue buone e valide intenzioni.

Io ho smesso di rimandare a gennaio.

E la svolta è proprio quando trovi la strada, quando la tua vita prende una piega differente, quando subentra il cambiamento consapevole.

Per me ogni giorno è un’occasione per svoltare, per diventare migliore. Questa occasione non va sprecata.

Natale con la sua luce, la sua magia, la sua atmosfera da fiaba è il momento perfetto per cambiare, per iniziare, per riflettere. Natale non ti deve lasciare con il vuoto nell’anima; perché è davvero Natale, solo quando nella tua vita c’è una SVOLTA.

Quindi, quale sarà il prossimo step?

Il mio lo so, e tu?

Se hai deciso di svoltare, ora con calma, formula i tuoi buoni propositi e comincia a muoverti per trasformarli in obiettivi. Parti da quelli a cui tieni di più e procedi con ordine.

BUONI PROPOSITI: ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………*…*……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

***“Il far progetti e il formar propositi porta con sé molti buoni sentimenti; chi avesse la forza di essere per tutta la sua vita nient’altro che un fabbricatore di progetti, sarebbe un uomo molto felice”***

*Friedrich Nietzsche*

# OBIETTIVI O BUONI PROPOSITI?

Che cos’è un buon proposito?

Letteralmente = ciò che ci si propone di fare. È un proponimento. Un progetto. Un’intenzione. Magari ci si propone di cambiare vita.

Ci sentiamo molto bene quando lo formuliamo o stiliamo la nostra lista.

Non ti senti anche tu carico di iniziativa e buona volontà?

Da domani si fa tutto! Giusto?

Ma cosa deve accadere per trasformare il buon proposito in realtà?

Dobbiamo pianificare il buon proposito al fine di trasformarlo in un obiettivo concreto. Cosa che purtroppo spesso non accade. Finite le feste, finita la magia, tutto torna come prima, la routine riprende senza slanci.

Un esempio molto comune che vivo sempre più da vicino da quando mi occupo a tempo pieno di benessere, riguarda la voglia di prendersi cura di sé e di rimettersi in forma.

È un esempio banale, ma è uno dei propositi più disattesi.

Molte persone ogni giorno mi chiedono aiuto, consigli, motivazione per tornare a piacersi di più e spesso poi mi sento dire:

“Ok, ma da gennaio mi metto sul serio”. Ancora più frequente durante l’anno: “Sì, ma da lunedì non si sgarra più” oppure “Facciamo ormai che si parte lunedì”

Questo dà sollievo, scarica, mette a posto con la coscienza.

Ecco che ci sentiamo autorizzati a passare le feste facendo bagordi e abbuffate, tanto poi arriverà il momento in cui metteremo tutto a posto.

Possiamo passare i pomeriggi in attesa di quel fatidico lunedì, quello che rimetterà a posto tutto, intanto sarebbe un peccato non svuotare il vasetto della nutella mettendolo sul pandoro. Non è vero? Beh poi dai le feste sono feste per tutti. Il weekend anche.

Coscienza pulita.

Tanto poi lo farai davvero no? Sistemerai tutto.

No! Mi sa di no.

Tanto poi a gennaio la scusa sarà che non potevi buttare tutti i panettoni, c’è la fame nel mondo per cui via intingiamolo nel caffelatte ogni mattina. Una scusa c’è sempre. Per chi non lo vuole davvero un cambiamento.

La mia domanda quindi è: lo vuoi davvero questo cambiamento?

Lo vuoi o no?

Devi subito cambiare le cose se vuoi che qualcosa cambi.

Esempio immediato e banale: se non sai resistere, la nutella o quello che ti devia, non lo devi proprio comprare più!!!

Se non ce l’hai, non cadrai in tentazione.

È solo un primo passo, ma va compiuto subito, non quando il prezioso vasetto sarà finito.

Le cose cambiano, le abitudini si cambiano.

Per me sono davvero cambiate. Pensa che io posso avere tre vasetti del prezioso cioccolato in casa o preparare il panino a mio figlio e non essere indotta nella tentazione di leccare il cucchiaino.

Ma non ci si arriva oggi, nemmeno domani.

Ci vuole un primo passo che porta a passi successivi, che diventano nuove abitudini e cancellano le cattive vecchie abitudini.

Per sempre.

Quello del rapporto col cibo è solo uno dei tanti esempi.

Eccone un altro, acquistare la tessera della palestra ci mette in pace con la coscienza. Probabilmente se non sei tipo da palestra, come me, in palestra non ci metterai quasi mai piede…però potrai dire che ne hai tutta l’intenzione … mostra la tua bella tessera!

A te la mossa! Sta sempre comunque a te trasformare la tua intenzione in obiettivo.

Guardiamo le statistiche.

Lo sai che è dimostrato che l’80% delle persone rinuncia ai propri obiettivi già dopo 7 giorni?

Proprio tra gli obiettivi più disattesi guarda caso c’è il mettersi a dieta, oppure l’andare in palestra, o ancora il fatto di riuscire a non rimandare più…

Fai elenchi meravigliosi, li incornici e ci metti sopra glitter e fiocchi…

E poi?

Cosa succede?

Forse non sei mosso da vera e profonda motivazione, forse poi quel cambiamento non lo vuoi davvero o forse non hai un grande perché.

***“Conoscere non basta, bisogna passare all’azione”***

*Anthony Robbins*

Hai già sentito dire che senza un perché non si va da nessuna parte?

Devi trovare il tuo perché.

Devi scoprire il fuoco che accende la tua esistenza e dà un senso a tutto.

E devi darti delle PRIORITA’:

QUALE DEI TUOI PROPOSITI VUOI ASSOLUTEMENTE TRASFORMARE IN OBIETTIVO IN QUESTO ANNO

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

***“Il senso della vita è quello di trovare il vostro dono.***

***Lo scopo della vita è quello di regalarlo.”***

*Pablo Picasso*

# TROVA IL TUO PERCHÈ

“*Nei certificati di nascita è scritto dove e quando un uomo viene al mondo, ma non vi è specificato il motivo e lo scopo*” scriveva Anton Cechov

O ancora, “*I due giorni più importanti della vita sono quello in cui sei nato e quello in cui capisci perché*” sosteneva Mark Twain

Ok citazioni, frasi fatte. Sono la mia ossessione. Lo ammetto. Ma dicono tante e grandi verità.

Ce n’è una per ogni occasione o stato d’animo e per qualsiasi messaggio vogliamo passare con eleganza.

Non sono per tutti, c’è chi non le sopporta, io ad esempio non sopporto chi non ne fa uso nella propria vita.

E infatti, avrai notato le uso in ogni pagina…autori di ogni calibro, mi hanno accompagnato con i loro libri e mi hanno insegnato davvero tante cose.

Ma torniamo al tuo perché.

Il fatto è, che bisogna sempre avere un PERCHÈ, per ogni cosa.

Devi, perché sei venuto al mondo. O sei qui solo per trascorrere gli anni che ti verranno dati senza uno scopo preciso?

Il tuo perché ti muove giorno dopo giorno, ti avvicina alla meta e ti impedisce di sentire la stanchezza.

Se una cosa ti pesa e non hai più la voglia di farla sicuramente è il tuo perché che sta vacillando o forse, quel perché non era poi così forte fin dall’inizio.

Il giusto perché ti fa saltare giù dal letto al mattino.

È per questo che ti invito a soffermarti un attimo e chiederti davvero queste cose:

Cosa ti spinge ad alzarti ogni giorno?

Cosa ti riporta a casa la sera?

Oggi sei dove vorresti essere?

E soprattutto cosa vorresti essere davvero?

Attenzione, un perché non deve necessariamente essere salvare il mondo, il tuo perché può essere davvero qualunque cosa: il progetto della vita, la chiacchiera con una persona cara al mattino, il sorriso del tuo grande amore, il caffè de-stressante con un amico prima del lavoro…

L’importante è: che ti muova e ti motivi. Sempre!

Se il fuoco si spegne, non senti più alcuno stimolo e ti muovi per inerzia, c’è qualcosa che va rivisto.

E lo devi fare.

Altrimenti il vuoto interiore si trasforma in voragine.

Se non riesci a portare avanti una situazione, una relazione, un compito, non c’è più un perché. E hai solo questa vita.

Cambia! Meglio ancora EVOLVI!

Io ho sicuramente deciso di iniziare a cambiare qualcosa nella mia vita quando sono diventata mamma.

I miei bimbi mi hanno fatto desiderare una qualità diversa del mio tempo e sicuramente più tempo da passare con loro.

Se il mio grande perché fosse stata la carriera e diventare una mega manager probabilmente sarei rimasta in azienda e avrei continuato a girare il mondo fino a raggiungere alti livelli. Basta volere una cosa e impegnarsi in quella direzione.

Oggi mi sono di nuovo rimessa in discussione perché ho anche delle competenze, e voglio metterle a disposizione degli altri.

C’è chi è motivato solo dal fatto di fare soldi, e sicuramente in molti casi anche quelli servono, possono aiutare a realizzare sogni e progetti, ma in realtà so che per molti di noi non è così.

Non siamo tutti uguali.

Ripeto, non che ci sia qualcosa di male nel voler fare soldi, ci sono tante brave persone di successo, ma credo che prima di tutto per diventare persone di successo, ci voglia un grande perché.

Nella vita c’è molto di più.

Mi includo nel gruppo perché purtroppo o per fortuna, lo stipendio non è mai stato una mia grande motivazione. Ho sempre guadagnato bene, avevo notevoli benefit, ma nel momento in cui ho sentito che non riuscivo più a dare il meglio di me e soprattutto non riuscivo più ad essere me stessa, ho dovuto cambiare strada.

Avevo un costante senso di insoddisfazione.

Sicuramente era cambiato il mio perché.

“Chi lascia la strada vecchia per la nuova sa quel che lascia, ma non sa quel che trova” recita il noto proverbio…e menomale!!! Oso dire io.

Altrimenti non avrebbe senso cambiare.

Se lasci una strada è per trovare sicuramente qualcosa di diverso, di nuovo. A volte è dura lasciare certezze rassicuranti, lo so, ma sono anche convinta che nella vita non ci si debba per forza accontentare.

Ricordo un prete che ad un matrimonio molto bello di due persone care, diceva agli sposi “Chi si accontenta muore”.

Suonava strano detto in quel contesto, di gioia, di unione, ma poi ci ho riflettuto.

“*Chi si accontenta gode*

*L’ha detto uno che nella vita ha saputo solo raccogliere ciò che gli è caduto dal cielo, che non si è spinto mai oltre il sentiero, che non ha realizzato il suo sogno e nemmeno ci ha provato.*

*È più facile accontentarsi che vivere per realizzarsi.*

*Chi si accontenta gode, è la filosofia dei finti soddisfatti, degli infelici camuffati, dei depressi sorridenti e dei falliti pseudoignari.*

*Di notte si sogna e di giorno si combatte.*

*Non c’è altro da fare.*

*CHI SI ACCONTENTA MUORE”.*

E’ un invito a seguire i propri sogni*.*

E se non sbaglio lo diceva anche un tizio molto famoso...

*“Chi si accontenta non gode…ma lentamente muore”.*

Ah sì, Pablo Neruda.

E sia chiaro: accontentarsi ed essere contenti non è esattamente la stessa cosa.

Nella vita è importante provare a non fare mai scelte di ripiego o affrettate.

Prima o poi si finisce per pentirsene o per rendersene conto e la ricerca di altro diventa necessaria e inevitabile. Come l’aria che respiri.

L’essere umano ha bisogno di sentirsi realizzato, utile, importante, desiderato, amato, rispettato nel suo piccolo mondo, quello che sceglie di avere intorno a sé.

Mi è capitato più volte di pensare di avere un sogno, di riuscire ad arrivare molto vicina a concretizzare l’obiettivo e poi realizzare che non era quello che volevo davvero e non perseguire con lo stesso entusiasmo di quando avevo cominciato.

Ma nulla è una perdita di tempo, se può aiutarti a capire cosa vuoi davvero e a progredire.

Nella vita possono esserci anche circostanze sbagliate, tempi sbagliati, in cui l’accanirsi nel volere qualcosa potrebbe solo essere controproducente o nuocere ad altri; non voglio negare questo e dirti che è sufficiente cambiare atteggiamento per ottenere qualsiasi cosa.

A volte mi sento controbattere che non è vero che ad essere positivi, va tutto bene o che è utopia pensare che l’atteggiamento giusto possa portarti a realizzare i tuoi sogni.

Niente è semplice, nulla lo è da principio. Soprattutto all’inizio, tutte le cose appaiono difficili.

Il tempo, l’impegno, l’esperienza e soprattutto la perseveranza possono renderle più semplici.

Certo è, e questo l’ho imparato col tempo e dopo ripetuti errori, che l’atteggiamento negativo o passivo non porta da nessuna parte.

Aspettare che le cose accadano o che qualcuno le faccia accadere al posto tuo, non è la soluzione.

Quindi un cambio di prospettiva deve assolutamente essere fatto.

Quando non ero soddisfatta tendevo a lamentarmi spesso o ad attribuire colpe a situazioni o persone attorno a me.

Ci ho messo un po' a capire che il mio unico limite ero io.

Se volevo cambiare le cose, dovevo prima cambiare il mio atteggiamento.

Rimanere ferma e continuare a lamentarmi o a sperare in circostanze più favorevoli, mi avrebbe lasciato in eterno al punto di partenza.

Quindi ho dato la svolta.

Drastica? Difficile? Graduale?

Comunque sia, va data, altrimenti si resta sempre allo stesso punto.

Continuare a procrastinare o a rimanere in una situazione che non ti dà più nulla, può portare a depressione o a disperazione.

Ma questo lo saprai anche tu.

Sento o incontro quasi ogni giorno persone che vorrebbero un cambiamento, ma hanno paura. Non lasciano quel certo per l’incerto e non si avvicinano ad altro con la scusa che non hanno tempo.

Ma sono scuse. Appunto.

La prima azione che devi fare è una riflessione per capire quale sia veramente il tuo perché, quel motore che ti accende ogni giorno, quel fuoco che ti anima senza sosta.

Che sia tua moglie/marito, tuo figlio, il tuo lavoro, fare del bene agli altri, aiutare il prossimo o fare soldi, va tutto bene, ma devi capirlo, davvero.

Come ti ho già forse detto, il mio cambio di priorità mi ha portato a mettere i miei figli e la loro felicità prima di tutto.

Loro sono un grande perché.

Poi, di recente ho anche riflettuto sul fatto che non bisogna avere un perché di circostanza.

Io voglio stare vicino ai miei figli, voglio vederli crescere, ma loro appunto cresceranno e se mi sarò messa totalmente da parte come donna e come professionista non sarò mai completamente felice e forse dopo, sarà davvero troppo tardi per rimettersi al passo coi tempi.

E ho capito. Ho capito che si può essere al tempo stesso donna e mamma lavoratrice.

Ho capito che non riesco a rinunciare a formare e formarmi e che mi piace condividere quello che so e che apprendo, con gli altri.

Sono felice quando le persone che mi chiedono supporto raggiungono grandi risultati e vorrei continuare ad aiutarle in modo sempre più efficiente.

È per questo che studio sempre. Mi mancava farlo. È una parte di me. Oggi è un altro grande perché.

Trova il tuo perché.

E’ importante.

Sapere perché lo fai cambia le cose, cambia tutto.

Non farti bloccare dall’abitudine.

Non porre il tempo come un tuo limite.

Vuoi essere felice?

COMINCIA!

*RIFLETTI E SCRIVI IL TUO/TUOI PERCHÈ: ………………………………………………………………………………………………………………………………*

…………………………………………………………………………….……………………………………………………………….……………………………………………………………….……………………………………………………………….……………………………………………………………….……………………………………………………………….……………………………………………………………….……………………………………………………………….……………………………………………………………….……………………………………………………………….……………………………………………………………….……………………………………………………………….…………………………………………………

…………………………………………………………………………….……………………………………………………………….……………………………………………………………….……………………………………………………………….……………………………………………………………….……………………………………………………………….……………………………………………………………….……………………………………………………………….……………………………………………………………….……………………………………………………………….……………………………………………………………….……………………………………………………………….…………………………………………………

Ogni tanto torna a rileggertelo.

***“La gente si attacca all’abitudine come ad uno scoglio, quando invece dovrebbe staccarsi e buttarsi in mare. E vivere”***

*Charles Bukowski*

# VIVI, PERCHÈ D’ ABITUDINE SI MUORE

Già! VIVERE! Come dice Bukowski, una delle parole più belle, peccato che a volte ne dimentichiamo il vero significato.

Vivere = essere in vita, avere vita. Trascorrere. Godere. Sfruttare qualcosa in modo personale, intelligente, con allusione a quanto può offrire la permanenza in un luogo.

Abitudine = tendenza alla continuazione o ripetizione di un determinato comportamento, collegabile a fattori naturali o acquisiti e riconducibile al concetto di consuetudine o assuefazione.

Mi piace sempre ripartire dal significato delle parole, aspetto su cui talvolta non ci soffermiamo abbastanza, ma che invece ci può dire tutto.

Ecco il mio pensiero: a volte ci dimentichiamo di vivere per via dell’abitudine.

L’abitudine è una sensazione, si insinua nella routine, nella pigrizia, nella zona di comfort. Si ancora lei. La zona di comfort.

Ad esempio, non è raro confondere l’amore con l’abitudine. Si conduce la stessa vita, perché ormai è così da sempre in una rassicurante tranquillità priva di picchi emotivi.

Non ci si dispera, non si impazzisce di gioia. Tante coppie di vecchia data o quelli che si sono conosciuti molto presto, diventano facilmente vittime dell’abitudine, vivono in un rimpianto del tempo che fu e non fanno nulla per movimentare la loro piatta routine basata su tiepidi momenti privi di intensità.

Non c’è rumore, non c’è silenzio.

Tutto si mantiene sullo stesso livello.

Chi si accontenta muore. È la stessa cosa.

Non ti sto dicendo di mollare tutto o di cambiare partner o di partire per il giro del mondo, ma, se ci credi ancora: parla, parla, parla. Fai rumore!

Così come devi parlare a un bambino per spiegargli che ha sbagliato e per dirgli che ha fatto bene.

Parlate, parlate, parlate!

Me lo ha insegnato un saggio che ora sta più su di noi.

Ho letto di recente l’articolo di una psicanalista francese che paragona un amore sano ad un elettrocardiogramma: devono sempre esserci alti e bassi, non una linea piatta.

Insomma, fai delle follie, a nessuno piace vivere nell’abitudine, neanche quando tutto sembra essere scontato, la vita ha preso la sua piega, si hanno dei figli… Tutto bellissimo, certo, ma non rinunciare a vivere ogni giorno con passione e intensità.

Trova il modo. A volte basta davvero poco.

Se no, il miglior consiglio che posso darti è: “comprati un cane”.

Come dice il mio amico Federico Iannaccone in un passaggio del suo primo libro, **Come Radice nella pietra,** “P*er lei il sole sorgeva e tramontava con me”* e si sta riferendo a Frida il suo cane*.* Grazie a lui ho capito davvero cosa può darti la relazione stretta con un animale, il cane vivrà per te, non c’è esempio di amore e riconoscenza più grande.

Anzi, se siete amanti degli animali vi consiglio caldamente questo libro.

La stessa cosa vale per l’ambito lavorativo.

Dai sei bravo, sai fare bene un lavoro, te la cavi discretamente, non è richiesto sforzo ulteriore e continui così.

Resti nella tua zona di comfort e i giorni passano tutti uguali in attesa delle feste canoniche e delle vacanze estive per staccare e riprendere le forze per ripartire verso un altro anno di nuovo uguale e privo di colpi di scena.

Bene, a tanti va bene così.

Purché ti renda felice, dico io.

Guarda dentro di te.

Sei davvero felice - felice - Felice?- con la F maiuscola.

Se c’è anche solo un piccolo ma, se senti che puoi dare di più e vuoi essere di più…esci da quella maledetta, noiosa patetica zona di comfort e trasformati. Licenziati. Ricomincia. Evolvi.

Se sei felice si vede. Se non lo sei anche.

Il modo migliore per cominciare è affacciarsi verso cose nuove, con curiosità, come un bambino che vuole sapere e scoprire ciò che ancora non conosce, perché vuole crescere.

Tu vuoi crescere?

O ti senti già perfetto così come sei?

Orientarsi verso la propria crescita personale è il primo segno che ti stai impegnando a diventare migliore e che vuoi davvero trasformare in meglio la tua vita.

Per me ad esempio, la crescita personale è divenuta una ragione di vita.

Non passa un giorno senza che io abbia imparato una cosa nuova. La gioia che mi dà un libro, un corso, un video… non la posso descrivere, non esiste per me regalo più bello di un libro o di qualcosa che possa aiutare a far crescere la mia mente.

Posso solo invitarti a provare: se inizi a stimolare la mente non puoi più smettere e dovrai far sì che questa diventi per te un’abitudine, ma di quelle sane, di quelle necessarie come l’aria che respiri.

Il tempo lo troverai.

***“Molto tempo abbiamo eppure molto ne sprechiamo”***

*Seneca*

# IL TEMPO NON È UNA SCUSA

***Non farti gestire dal tempo, organizzalo!***

Il tempo scorre inesorabile ed è uguale per tutti.

Non lo possiamo fermare. Non possiamo averne di più.

Quante volte hai sentito dire: “Se solo avessi giornate di 48 ore”…

Io lo penso ogni volta che leggo, scrivo o studio e devo smettere perché la vita richiede che in quel momento io faccia altro.

Sto per dirti una cosa: non avrai giornate più lunghe. Non avrai più tempo di altri. Avrai sempre 24 ore a disposizione e non potrai fare nulla per cambiare le cose, ma non tutto è perduto.

Puoi decidere come organizzare il tuo tempo.

Ecco, questo lo puoi fare.

Saper organizzare il tempo può fare la differenza tra condurre una vita mediocre e vivere una vita felice.

Molte volte scarichiamo le nostre colpe sul tempo, se non riusciamo a fare qualcosa, è solo perché non abbiamo avuto il tempo.

Se non fai quella cosa è solo perché non c’è tempo vero?

O forse perché non hai voglia o perché ti spaventa?

Migliorare la gestione del tempo significa appunto migliorare la gestione della nostra vita.

Se non impari a gestire il tempo, non potrai mai diventare efficace.

Perché ci sono persone che sembra facciano mille cose in un giorno e a te a volte sembra di non aver combinato nulla o di aver solo perso del tempo?

Primo passo è imparare a concentrarci e focalizzarci sul nostro obiettivo lasciando da parte le distrazioni.

Telefono, email a volte anche il pensiero ci portano a fare altro e a distaccarci dal nostro obiettivo.

Non dobbiamo diventare delle macchine pianificatrici in grado di incastrare tutto perfettamente, ma dobbiamo essere in grado di recuperare il nostro tempo, di smettere di sprecarlo e quindi di smetterla di sprecare la nostra vita.

Ore e giorni a non concludere nulla, devi sconfiggere la procrastinazione, principale sintomo di una cattiva gestione del tuo tempo.

Se lavori troppo e ininterrottamente non lasci tempo alle tue vere passioni.

Crea quel tempo, vedrai che ottimizzerai anche il lavoro perché ti sentirai meglio.

Se non ami davvero ciò che stai facendo, tenderai a perdere tempo e a non concludere mai veramente le cose.

Non fare qualcosa solo perchè sei pagato, prova a pensare a ciò che vorresti veramente fare e a ciò che ti renderebbe felice ed appagato.

Non lasciare che la paura ti faccia rimandare qualcosa che devi fare. In questo modo invece di realizzare i tuoi sogni non farai altro che allontanartene sempre di più.

Agisci! Scoprirai che la paura è solo una convinzione limitante.

Diventa consapevole…

Consapevole della tua capacità e possibilità di agire nonostante ci sia sempre qualcosa che ti frena.

Questa frase è molto importante, e molto vera:

***“Ricordati che se oggi non stai vivendo i tuoi sogni è solo perché ieri hai deciso di rimandare a domani”***

E tu? Stai ancora perdendo tempo?

È ora di smetterla di rimandare o di credere che tu non ce la possa fare.

Gestisci al meglio il tuo tempo e fai ciò che ami davvero.

Un altro aspetto fondamentale sul tempo è per me la capacità di distinguere tra il *Kronos e il Kairos* cioè tra untempo quantitativo e un tempo qualitativo. Come abbiamo visto, il tempo scorre inesorabile, ma quello che possiamo veramente fare è trasformarlo in un tempo di qualità, un tempo giusto, nel quale qualcosa di speciale accade.

Quindi:

CONCENTRATI UN ATTIMO E PENSA A COSA VORRESTI FARE DAVVERO.

COSA FARESTI OGGI SE AVESSI PIU’ TEMPO?

E PER VIVERE UN TEMPO DI QUALITA’?

E COSA TI PIACEREBBE FARE PIU’ DI OGNI ALTRA COSA?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

***“Non andare a dormire se non hai passato almeno un’ora a studiare”***

*Robin Sharma*

# DIVENTA UN ETERNO STUDENTE

È uno dei miei nuovi motti. Non è una frase mia, ma che ho appreso durante un incontro virtuale con Robin Sharma. Noto scrittore canadese, uno dei più letti al mondo, che si occupa di crescita personale e gestione della vita, e che ti suggerisco, se vuoi provare a lavorare su te stesso.

Io ho messo in pratica questo consiglio. Mi sembrava fosse stato scritto per me. Passerei la vita leggendo e studiando e ora è come se qualcuno mi avesse autorizzato a farlo☺

Anche in questo caso si tratta di un rituale di apprendimento continuo.

Ogni giorno io trovo il modo di imparare qualcosa di nuovo.

Al mattino, appena posso o alla sera prima di andare a dormire.

Ecco un modo in cui ho reso il mio tempo di qualità.

Io ho un po’ di tempo, perché non sono obbligata necessariamente ad allontanarmi da casa ogni giorno, ma diciamo che trovare il tempo per questa cosa è diventato indispensabile per me.

Mi arricchisce ogni giorno di più.

Come dici? Pensi di non avere tempo per la tua crescita?

Scuse!

Come vai al lavoro? A piedi, in treno, in auto?

Ascolta un audiolibro o un podcast mentre guidi o mentre viaggi. Porta un libro sempre con te, potresti ritrovarti ad aspettare da qualche parte e non sapere che fare.

Ogni minuto diventa prezioso.

Invece di stare ore sui social a leggere cavolate, leggi qualcosa di accrescitivo o ascolta un corso.

Quando vuoi veramente qualcosa il tempo lo trovi. Ci raccontiamo questa ingannevole bugia per giustificarci, ma non ci sono scuse.

La tua crescita personale è una priorità, chiunque tu sia e chiunque tu voglia diventare.

Lo sapevi che il tratto comune di chi raggiunge il successo è non smettere mai di imparare?

Trasformati in eterno studente. Acquisisci l’abitudine di imparare continuamente. Questo aspetto può fare davvero la differenza nella tua vita.

Significa mantenere la mente aperta a nuove prospettive, tenere in vita la tua curiosità.

Potresti in un libro trovare la vera chiave che ti dà la motivazione per entrare in azione.

Bill Gates legge 50 libri all’anno. Voglio fare come lui.

Basta un libro a settimana come ho già iniziato a fare. Anzi in questo periodo l’ho superato perché a volte arrivo a leggerne uno al giorno. Ci sono libri che leggo in due ore e altri che richiedono più tempo, per essere assimilati.

E tu, leggi? Quanti libri hai letto di recente?

Quale libro ti ha toccato in modo particolare lasciandoti dentro un senso di pienezza e appagamento vero?

Perché?

PRENDITI IL TUO TEMPO E ANNOTA:

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Lo sai che puoi davvero creare un impatto nel mondo?

Se ti fermi un attimo a pensare, viviamo nell’epoca del tutto e subito, ogni cosa è raggiungibile facilmente, tutto è accessibile e soprattutto viviamo sempre in corsa, talvolta anche senza motivo.

Non rifletti mai sul significato profondo della tua vita?

Come la stai vivendo?

Ti comporti in modo congruo con i tuoi valori?

Vuoi lasciare qualcosa di te?

O vuoi scomparire nel nulla, senza aver lasciato traccia?

Ci pensi mai?

Cosa potresti fare per lasciare un segno? O come potresti impegnandoti un pochino ogni giorno cambiare completamente la tua situazione attuale?

Non misurare il tuo successo in base ai parametri della società.

Lo sai che puoi costruire a partire da ora il tuo successo in base a quelle che sono le tue condizioni?

Innanzitutto chiediti cosa significa il successo per te.

Io me lo sono chiesta e per me il successo è questo:

Oggi lavoro con i miei tempi.

Decido da dove lavorare. Scelgo con chi farlo.

Nel frattempo cresco i miei figli e lavoro spesso tenendoli sott’occhio e coinvolgendoli.

Mi formo ogni giorno per diventare sempre più competente e responsabile.

Leggo. Studio. Frequento nuovi corsi.

Aiuto altre persone a fare la stessa cosa.

E soprattutto quello che mi fa sentire unica e importante è: aiuto altre persone.

Le aiuto a stare meglio fisicamente.

Ma se il peso che devono perdere non è nel loro corpo le aiuto a stare meglio psicologicamente.

Questo è per me il motore e anche la mia idea di successo.

Quindi, parla meno e fai di più.

A nessuno frega nulla delle tue buone intenzioni. L’unica cosa che conta sono i tuoi risultati.

I risultati parlano al mondo intero.

Allontana dalla tua vita chi perde tempo, chi ti ruba energia. Avvicinati a chi ti stimola e ti aiuta a creare una vita che valga davvero la pena di essere vissuta.

Non sentirti mai più vittima delle condizioni o del contesto e come dice Robin “*dove la vittima vede problemi il vincitore vede opportunità”.*

Inizia a pensare da vincente.

Spingiti quindi oltre i tuoi limiti, oltre l’orticello o zona di comfort e resterai incredibilmente sorpreso perché ti si apriranno molte porte che forse pensavi invalicabili.

Non serve solo il talento, certo essere brillanti aiuta. Ma non prendere come scusa il fatto che non sai fare nulla in particolare.

Una volta che hai deciso dove vuoi arrivare, per ottenere risultati, serve solo la costanza.

***“Non essere spinto dai tuoi problemi.***

***Lasciati guidare dai tuoi sogni”.***

*Ralph Waldo Emerson*

E TU CHI VUOI DIVENTARE? PROVA A RIFLETTERE

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

***“Errare è umano, perseverare è diabolico”***

*Anneo Seneca*

# LA PERSEVERANZA: DIABOLICA O DIVINA?

Sì, è diabolico, se insisti nell’errore e nel non trovare la giusta direzione, ma è divino se impari ad essere perseverante per raggiungere ciò in cui credi senza arrenderti.

Andiamo ancora a vedere il significato della parola.

Perseveranza = costanza di atteggiamento o di comportamento, in quanto accompagnata o motivata da propositi virtuosi o sostenuta da una convinzione personale, fermezza nel perseguire i propri scopi o nel tener fede ai propri propositi.

La costanza, la convinzione personale emergono anche dal significato della parola perseveranza. Tener fede a quei famosi propositi che si stabiliscono.

Partite sempre dal significato delle parole.

I buoni propositi si trasformano in obiettivi, ma devi essere perseverante.

Non è facile, non succede in un giorno. Ma succede.

Vuoi essere in forma? Mangia sano ogni giorno, muoviti un po', cambia le tue abitudini.

Ci vogliono più giorni per cambiare le abitudini. Occorre la ripetizione della novità, occorre costanza.

Ma poi ci si abitua davvero e si inserisce nella nostra quotidianità la nuova sana abitudine, che diviene parte di noi.

Senza perseveranza avrai perso in partenza.

Molte persone arrivano ad un passo dal conquistare quello che desiderano e mollano proprio un attimo prima del raggiungimento del risultato. È questo che fa veramente la differenza nella vita.

Se molli, non arrivi al successo.

È l’unico vero segreto di chi ha raggiunto risultati straordinari.

Secondo la legge della concentrazione, “ogni cosa su cui ti concentri, cresce e si espande nel tempo”

Indirizza le tue energie verso ciò che è utile per te e ti avvicina al tuo obiettivo.

Non viene dato spesso il giusto ruolo a questo aspetto così importante.

Devi immaginare la perseveranza come un ponte che ti collega a ciò che desideri veramente realizzare e ottenere. Comprendendone il significato e i segreti, scoprirai che non c’è nulla che tu non possa fare o ottenere.

In tutti i campi della tua vita.

Amore, carriera, successo. Ogni sfera potrà beneficiare, se solo saprai essere perseverante.

A nessuno piace chi molla, a nessuno piace chi si arrende.

Non dobbiamo essere eroi, ma riuscire a tenere duro se crediamo davvero in qualcosa.

Ma ti rimando ancora una volta al tuo perché. Se il perché non è abbastanza forte, non ti spingerà ad essere perseverante.

Lo sai che anche la perseveranza è un’abitudine? E come tale si può sviluppare.

Perseverare è una delle qualità e delle abitudini più importanti che si possano acquisire.

Acquisendo questa abitudine innalzerai anche la tua autostima.

Per perseverare devi credere in te stesso. Le due cose non possono essere separate, perché più sarai perseverante e più crederai in te, più ti renderai conto delle tue potenzialità e più insisterai e sarai perseverante.

Quelle qualità sono dentro di te. Devi tirarle fuori. Devi crederci. Non devi mollare.

Quando arriverai al massimo livello di autostima, perseveranza e autodisciplina sarai davvero inarrestabile.

Lo so, ti chiedo molto, è un lavoro lungo, introspettivo e soprattutto fatto di volontà di cambiamento, ma se riuscirai a intraprenderlo avrai tutte le caratteristiche di una persona di successo.

Sarà davvero una grande svolta.

Quindi: credi nei tuoi sogni. Visualizzali. Immaginati come starai quando avrai raggiunto o ottenuto quello che più desideri.

Impara ad ascoltare anche la tua seconda vita, quella silenziosa che metti spesso da parte perché sei troppo preso a vivere quella che stai vivendo. Ascolta quella vocina interiore che ti dice che devi cambiare qualcosa e che forse è arrivato il momento e inizia a vivere le tue vere passioni, senza più rimandare.

E sia chiaro, non si tratta solo di diventare una persona di successo. Si tratta di vivere la propria vita con successo e coerenza. In ogni suo aspetto.

Si tratta di non mollare.

In una relazione o in amore, se uno dei due molla, prima o poi l’amore o ciò che tiene uniti, finisce.

Se nel gruppo il leader molla, il gruppo si scioglierà.

Se molli sul lavoro probabilmente molleranno te.

Quindi ricordati: NON MOLLARE!!!

Per nessuna ragione.

***“Tutto dipende dalla tua storia”***

*Lisa Nichols*

# LA TUA STORIA

EH SI, PROPRIO COSI’ ANCHE TU NE HAI UNA.

Ricca, banale, avventurosa, semplice, comunque essa sia, è la tua storia.

Come ti dicevo all’inizio, anche io non cominciavo mai a raccontarmi perchè mi sembrava in effetti di non avere poi chissà che da dire.

La cosa straordinaria è che la tua storia potrebbe davvero cambiare la vita a qualcun altro, magari potrebbe addirittura cambiare il mondo. Ma se non la racconti a nessuno, rimarrà solo la tua storia.

Me ne sono resa conto scrivendo sui social, tante donne mi hanno scritto perché si sono riviste nei miei racconti e si sono ritrovate nella mia situazione o nella mia *storia.*

Con molte di loro oggi siamo amiche, siamo un Team e con molte forse lo saremo presto.

Quindi smetti di preoccuparti, di avere paura, non bloccarti perché pensi di essere banale e privo di contenuti, magari per qualcuno lo sarai, ma per qualcun atro puoi fare davvero la differenza.

Per me, oggi, l’aver dato a qualcuno un’opportunità, un progetto di vita e qualcosa per cui avere voglia di ripartire e alzarsi al mattino è una gioia immensa e un grande perché.

Vedi quanti perché ho già trovato, solo fermandomi un attimo per rimettermi in discussione?

Non aspettare educatamente che il tuo sogno si realizzi o rischi di rimanere in quel cassetto, non chiedere permesso, non aspettarti l’approvazione della massa.

Vivi per ispirare e cerca la tua nicchia. Le persone giuste arrivano. Non avere fretta.

Non pensare che i tuoi sogni non siano realizzabili. Tutto può trasformarsi, in quello che desideri.

Una vita di compromessi non può rendere felici.

Spesso nasciamo con uno scopo ben preciso e a volte non lo comprendiamo subito, per cui forza, mettiti in discussione, scopri la tua versione migliore.

Scopri come far brillare quella luce che è dentro di te.

Devi fare chiarezza e comprendere il tuo scopo, chi sei, chi vuoi davvero essere.

Devi esserne davvero convinto. Non farti sviare.

Non avere fretta, sii paziente.

Non smettere di avere fiducia in te stesso altrimenti sarà difficile chiedere agli altri di aver fiducia in te.

Non rimanere scollegato dal contesto, adattati al tuo tempo, abbraccia la novità, la tecnologia ad esempio.

E fai in modo che ciò che dici sia in linea con ciò che fai.

Se cambi tu, il mondo cambierà davanti a te.

Inizia a creare oggi le basi per il tuo straordinario stile di vita!

Prima smetterai di raccontarti la storia che non puoi fare di più o che ti hanno insegnato che va bene così e inizierai invece a tirare fuori quello che hai da dare veramente, e prima la tua vita evolverà.

Quello che diamo rimarrà per sempre nella storia, nel mondo, nel cuore di qualcuno. Quello che non diamo perché non ci sentiamo in grado, quello che non facciamo, tutto quello che non diciamo per paura, si perderà.

Ah! ricordati: l’unica persona che può scrivere…o riscrivere la storia della tua vita …SEI TU!

SE POTESSI RIPARTIRE ORA, DA DOVE RIPARTIRESTI?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

***“È quello l’unico segreto: ci vuole il coraggio di ripartire e di non farsi mai abbattere. La fortuna non esiste, la costruiamo noi ogni giorno”***

*Da - La fortuna non esiste… - di Mario Calabresi*

# FORTUNA O SPERANZA?

C’è chi crede che basterebbe nascere fortunati, un po' come Gastone il cugino di Paperino.

Certo, c’è chi vince davvero alla lotteria.

Ma di sicuro per poter vincere devi giocare.

Non si vince nulla se non si rischia, se non si investe, se non si gioca.

Difficilmente troveremo per la strada il biglietto milionario.

Sicuramente chi vince è vittima del caso, quel caso che noi chiamiamo fortuna, magari diciamo anche “beato lui” e magari noi non abbiamo neanche pensato di comprarci un biglietto.

Il fatto di uscire a comprare il biglietto implica già un’azione, un mettersi in gioco mentre molti di noi neanche lo fanno perché tanto è impossibile, tanto non siamo fortunati e ciò ci esclude automaticamente dal gioco.

Certo non succede, ma se succede?

Le probabilità sono davvero poche, ma se non si gioca non si vincerà mai nulla e così per tutti gli aspetti della vita. Bisogna iniziare a prendere delle decisioni, non lasciare tutto al caso.

Possiamo magari attribuire un importante ruolo a riti propiziatori e anche a talismani porta fortuna. Mi è capitato di leggere di uno studio fatto in Germania, che mostrava i risultati dei test effettuati da gruppi di studenti. A un gruppo era stato tolto il proprio amuleto o porta fortuna, all’altro gruppo no. I risultati degli studenti in possesso del proprio portafortuna erano stati notevolmente superiori a quelli che ne erano stati privati. Questo dimostrerebbe che forse avere un oggetto in cui riporre la convinzione delle nostre capacità, aumenta l’autostima o la fiducia nelle capacità stesse.

Pensare di avere la fortuna dalla nostra parte ci aiuterebbe a sentirci meno ansiosi, più rilassati e sereni. Insomma se hai la fortuna dalla tua parte, le cose non possono che andare bene, giusto?!

Le persone a volte temono di sfidare la sorte, per cui in un gioco in cui scommetti ad esempio di fare centro o canestro e lo fai per due volte di fila, la terza volta sarai ancora più concentrato per fare centro rispetto alle due volte precedenti.

Quindi, gesto scaramantico e amuleto sicuramente aiutano, facendoci sentire in possesso di super poteri, ma l’insistere nel tirare, è il tuo vero super potere, è ciò che fa la differenza determinante.

La fortuna richiede azione.

Ciò che distingue una persona che si ritiene fortunata da una sfortunata è la propria autostima, chi ha scarsa autostima e tende a pensare che tanto tutto andrà male, non vedrà mai una buona occasione e non riuscirà a coglierla.

Sai cosa fanno le cosiddette persone fortunate?

Cambiano le cose, le loro routine, le abitudini, soprattutto se quelle attuali non funzionano o non hanno portato da nessuna parte.

Fatto sta, e te lo dico perché l’ho sperimentato per anni, che non cambiando nulla in determinate situazioni, nulla, sarà ciò che otterremo.

Ciò che ci consente di fare la differenza e di diventare padroni del nostro destino è prima di tutto il nostro atteggiamento.

Divenendo positivi, mostrandoci disposti a cambiare le abitudini, intraprendendo nuove **azioni,** talvolta magari rischiando un po', facendo qualcosa che non avremmo mai pensato di fare e oltrepassando la nostra zona famosa zona di comfort saremo in grado di trasformare le cose e di modificare la nostra vita.

***“Credo molto nella fortuna, e trovo che più lavoro duro, più fortuna ho”***

*Thomas Jefferson*

***“Non avremo condizioni migliori in futuro se siamo soddisfatti di tutto quello che abbiamo oggi”***

*Thomas Alva Edison*

# ANCORA QUESTA ZONA DI COMFORT!!!

Non si parla d’altro, per crescere devi uscire dalla zona di comfort, per avere successo devi uscire dalla zona di comfort.

Ma perchè non possiamo starcene tranquilli nella nostra zona di comfort e aspettare che le cose accadano?

E cosa si intende veramente con questo termine che ormai è diventato anche antipatico per tanto che viene utilizzato?

Viene tradotto dall’inglese. Si tratta di uno stato psicologico più che di una zona vera e propria in cui le cose sembrano familiari a una persona, nel quale si vive in un basso livello di ansia e di stress.

La verità è che solo quando siamo pronti ad uscire da quel cantuccio tanto comodo, riusciamo a riconquistare la nostra autostima e a vivere veramente una vita piena.

Abbiamo parlato di paura, convinzioni limitanti, tendenza a rimandare …ecco, uscire dalla zona di comfort significa riuscire a superare tutto questo.

Tu ti chiederai, “perché mai questa mi sta dicendo di uscire da questa zona, se ha detto che il livello di stress e di ansia è basso?”

La risposta è semplice: quello che si trova dentro alla tua comfort zone, lo conosci già molto bene.

In quello che non conosci ancora, potrebbe esserci la chiave per la tua felicità.

Lavora ogni giorno su te stesso.

È qui che puoi far crescere la tua autostima.

È solo questo “gioco interiore ” che decide se avrai successo. Ascolta ciò che viene dall’interno e soprattutto mettiti in azione e inizia a muovere un passo fuori dal recinto:

***“La tua vita comincia dove finisce la tua zona di comfort”***

*Neal Donald Walsh*

“***Alla fine impari a dare alle persone la stessa importanza che danno a te”***

*Audrey Hepburn*

# NELLA VITA SERVE INTENSITÀ

Non ti ho ancora detto che devi anche iniziare a selezionare?

L’anno scorso ho partecipato a un corso di coaching di fine anno con Mario Furlan, grande Life Coach italiano, eletto miglior Life Coach nel 2018 e fondatore dei City Angels.

Era ospite di un’azienda di amici di mio marito ed ero così felice di poter partecipare anche io.

Ricordo che il Coach a un certo punto ci ha invitato a riflettere sulla nostra vita e sulle persone intorno a noi.

Ci ha detto di soffermarci un attimo a pensare a questa suddivisione:

1. Persone a cui siamo pronti a dedicare un caffè
2. Persone a cui siamo disposti a dedicare un pranzo o una cena
3. Persone con cui andremmo in vacanza

Può sembrare banale? Beh, ci ho pensato e la mia lista è stata davvero contenuta.

Ho pensato al mio tempo e a quanti caffè ho speso con persone che erano solo interessate a passare del tempo. Non con me. Passare del tempo e basta.

Ho concesso pranzi a gente impegnatissima che ti infilava nel calendario. Ma dico? Per un pranzo?

Ma perdiamoci di vista!

E se penso poi alle persone con cui andrei in vacanza, ecco sono davvero molto poche. Non è facile condividere un momento prezioso con chiunque. Vacanza è anche mentale per me.

Per passare giorni e notti insieme dobbiamo essere entrati in sintonia e in quello che io chiamo livello superiore.

Dobbiamo avere davvero voglia di comunicare e di sapere reciprocamente come stiamo e anche il diritto di stare bene in silenzio.

Non sono molte le persone con cui si riesce a farlo davvero.

Ma se succede non fartele scappare.

Ho tentato molto spesso di instaurare per forza un dialogo o di passare a un livello superiore con molte persone. Se intravedevo qualcosa, insomma tentavo, ma spesso si tende a insistere con persone che non hanno affatto voglia di passare ad un altro livello.

Mi è anche capitato di presentare grandi opportunità a molti e malgrado sembrassero interessati e compiaciuti poi, girato l’angolo mi hanno dato della pazza.

Ma non importa, serve a selezionare. Serve a crescere.

Prima lo fai e meglio sarà.

Coltiva solo relazioni vere e profonde.

Non puoi continuare a perdere tempo con chi ti allontana dal tuo obiettivo.

Non serve soffermarsi a lungo a pensare per capire che non è necessario circondarsi della massa, di persone superficiali che ti prestano scarsa attenzione, che non danno risposte, che non ti prendono sul serio.

Per cui gradualmente dalla mia vita ho eliminato e continuerò a farlo, la superficialità, le persone in dubbio, in malafede, quelle che giudicano, quelle che non vanno un po' più a fondo, quelle sempre negative.

Mi rubano energia.

Non devi insistere nel far partire o funzionare amicizie o contatti che sono solo di circostanza. Concentrati su poche persone, ma selezionate. Se senti che è a senso unico e che sei solo tu a dare, non sprecare tutte le tue forze, non sarà mai un legame profondo.

Ci sono situazioni che ci rubano davvero le forze e non ne vale la pena. Quell’energia ci serve tutta e dobbiamo dirigerla in altre direzioni.

Se invece sei convinto e ne vale la pena, lotta, ma se non è così se ricevi sempre attenzione scarsa o risposte mediocri, concentra meglio le tue forze e dirigi la tua buona volontà verso persone a te affini che ti aiuteranno con la loro energia positiva a concretizzare le tue azioni e dirigerle verso i tuoi obiettivi.

Crea legami consistenti, ma smetti di regalare la tua energia a chi non sa che farsene.

Vale per gli amici e anche in amore. Non serve sprecare il tempo insistentemente con qualcuno che non apprezza fino in fondo il tuo valore e non ha intenzione di scoprirlo.

Ognuno di noi ha qualcosa di unico e prezioso e non tutti sanno vedere e apprezzare le stesse cose.

Elimina tutto ciò che non ti fa progredire. Circondati di positività, belle persone che credono in te e ti sostengono.

Allontana il dubbio, chi commenta, chi ti scredita, chi pensa che tu non stia facendo bene. Non ascoltare le voci, ma focalizzati sul tuo obiettivo.

Solo così potrai progredire davvero. Se pensi costantemente al giudizio altrui, non potrai mai compiere passi in avanti.

Un vero amico non ti giudica, consiglia. Chi ti ama non ti giudica, ti appoggia e ti incoraggia.

Ti sarà capitato di ricevere dei no nella vita, non è così?

Sono importanti quanto i sì.

Ci strutturano, ci rinforzano, ci aiutano a diventare quello che siamo, ma non ci devono fermare.

Per ogni no che ricevi, là fuori, c’è un sì pronto per te.

Impara dai rifiuti e riparti più forte per ricercare chi veramente merita di essere parte della tua straordinaria vita e dei tuoi inarrestabili sogni.

Non devi per forza condividere le stesse passioni con chiunque, non devi sacrificare le tue e metterti da parte per qualcun altro e non devi pretendere che l’altro sacrifichi le proprie per te.

Non rinunciare ai tuoi sogni per permettere ad altri di vivere i propri, che siano lavorativi o di altro genere.

Bisogna parlare. Trovare lo spazio per i sogni di entrambi. Altrimenti la relazione o il rapporto si logorerà. Talvolta in silenzio. Talvolta pian piano. Ma sarà difficile riparare dopo.

Un punto di incontro esiste sempre. Basta parlare.

La parola è uno dei doni più grandi che ci è stato fatto.

E prova a non amare a metà, ama e vivi intensamente.

Ama chi merita il tuo amore.

Chi è pronto a lottare per te.

Chi non perde occasione per dimostrartelo e soprattutto, ama chi ti supporta e ti aiuta ad Osare.

Circondati d’amore, la vita senza amore non ha senso.

Di qualsiasi natura esso sia: passione, amicizia, devozione, amore per Dio.

L’amore è un po’ come una colla che tiene insieme il tutto e se non c’è in nessuna delle sue forme, la vita è vuota e senza motore.

Insomma “ci vuole passione” lo dice anche Brunori…

Se posso osare, scegli di circondarti di chi non ha paura di sfidare il mondo per te, perché in fondo:

“Solo chi OSA ti aiuta a VOLARE”.

P.S. A proposito, non ti ho detto che sono pazza per il volo?

***“So Fare tutto Sono una Mamma”***

# MAMMA, MA NON SOLO

Mi piace rivolgermi spesso alle donne. Forse perché nella vita ho sempre parlato di bellezza e sebbene ci siano tanti uomini attenti a questo aspetto, sicuramente per le donne ha un’importanza predominante.

E naturalmente come mamma parlo spesso con tante mamme.

Certo se ci sono uomini, che hanno voglia di trasformare la loro esistenza ne sono ben felice, ma la donna spesso si trova a fare i conti con vari aspetti più o meno inaspettati della vita che talvolta possono farle mettere da parte i propri sogni.

E poi, da donna a donna, so che noi, se vogliamo, possiamo davvero trasformare le nostre vite e ottenere qualunque cosa.

Certo, solo se lo vuoi.

Molte donne che incontro sono appunto diventate madri e per loro è la massima aspirazione.

Anche per me era un sogno avere il mio bimbo. Lo avevo sempre immaginato. Maschio, bellissimo.

Poi non arrivava mai. Avrei fatto di tutto per averlo.

Non mi sarei arresa neanche se mi avessero detto che non potevo averne.

Non tutti i sogni sono possibili, mi dirà qualcuno, ma se lo vuoi davvero il sogno lo realizzi.

Io lo vedevo. L’ho sempre visualizzato. Ricordo che guardavo sempre foto di bimbi bellissimi sulle riviste e pensavo a quale potesse somigliare al mio bimbo.

Oggi penso che nessuno di quei bimbi meravigliosi era bello quanto il mio.

Lo sapevo che ce l’avrei fatta.

Conosco persone felicissime per essersi andate a cercare i loro bimbi in capo al mondo.

Ma il punto è, che tanti si arrendono prima e quel sogno non lo realizzano. Non giudico.

Non so se sarei andata in capo al mondo, non ci sono arrivata, ma quando vuoi una cosa con tutto te stesso, non ti fermi finché non l’hai ottenuta e fai di tutto.

Visualizzare il sogno aiuta a renderlo più vicino. E più vero.

Non per questo mi sono immolata nel ruolo di madre.

Rifarei tutto quello che ho fatto. Ne vado fiera ed è stata un’avventura meravigliosa, ma non condanno chi non se la sente di andare oltre per raggiungere quel sogno. Il sogno di diventare madre.

Nel mio caso sicuramente il non essermi fermata davanti al primo medico privo di empatia che ogni volta che mi vedeva doveva andare a rivedere la scheda per sapere il mio nome e per ricostruire la mia storia, ha fatto la differenza.

Dico sempre che nella tua vita le persone giuste arrivano. Sono Angeli Custodi sul nostro cammino. In un mondo dove spesso la freddezza e il distacco sono necessari per la sopravvivenza, ho trovato una persona favolosa, non ci si può limitare a definirla un medico. Lei crea la meraviglia.

Dotata di un’empatia che raramente si incontra, soprattutto in un ambiente dove spesso si è trattati come casi e non come esseri umani, dotati di un cuore e sentimenti.

Non c’è stato attimo in cui non mi abbia incoraggiato e supportato.

La comprensione vera e profonda non può esistere senza empatia.

Ma torniamo a voi o a noi. Le madri. Non voglio dire che non sia bellissimo essere madre o che non sia importante.

Anzi è il lavoro più bello e anche più duro del mondo. Oggi sono più che convinta che sia molto più semplice andare in ufficio tutto il giorno e delegare l’intrattenimento dei figli a nonni o baby sitter, anche se in questo modo ti perdi il meglio della vita.

Un meglio che non tornerà, certo, ci potrà essere altro, ma sarà diverso.

Quello che costruisci ora, ogni giorno, ti lega ai tuoi figli in un modo indissolubile, per sempre.

E allora vivila la tua condizione di madre, ma vivi anche i tuoi sogni. Sono sicura che ne hai.

Trova un modo che ti permetta di essere entrambe le cose.

Non dimenticarti che sei anche una donna.

Vedo e incontro tante leggiadre fanciulle trasformatesi in madri. Pesanti. Trascurate. Trasfigurate. Tanto ormai hanno i figli per tenersi stretti quei poveretti dei mariti.

Donne! Non date niente per scontato.

I mariti sono esseri umani anche loro! Alcuni magari no, però dai, ricordatevi che esistono☺

Prendersi cura di sé significa anche voler bene a chi ci sta accanto.

Dobbiamo farlo per noi e anche per rispetto agli altri.

Ricordo un passaggio molto bello di un libro che ho letto, dove si parlava della bellezza, e un bimbo faceva notare alla madre che si faceva sempre bella per uscire, per andare al lavoro, ma quando stava in casa non lo faceva.

E quindi chiedeva innocentemente alla madre perché si facesse bella per gli altri e non per lui che era la persona più importante della sua vita.

Riflettete! Non è così?

Non pretendete che vi si accetti sempre e comunque. Nulla è dovuto nella vita.

E non fatevi belle solo per uscire;-)

Ecco mi sono appena ricordata che devo andare a darmi una sistemata, anche se oggi sto a casa.

Rieccomi, tornando alle cose serie, se vuoi realizzare il tuo sogno di madre ed è ciò che vuoi più di ogni altra cosa, fai di tutto perché ne vale davvero la pena.

Ma realizza anche quello di donna.

Nel mio caso il fatto di saper “tirare fuori la forza” quando serve davvero, mi ha aiutato, ma sicuramente il non essermi fermata, ha fatto la differenza. E poi ci ho creduto.

La persona giusta è arrivata. È bastato non smettere di cercare. È bastato non mollare.

Per me oltre alla volontà, la differenza l’ha fatta l’aver trovato non solo una persona favolosa, ma una vera guida in un mondo di cui non sapevo nulla.

Qualcuno dotato di un’empatia per cui non sono stata solo “avanti il prossimo”, ma che ha preso a cuore il mio caso come se fosse l’unico al mondo.

E poi non sono stata mai sola, ho avuto un instancabile compagno di viaggio che mi ha sempre incoraggiato e sostenuto, la mia famiglia allargata che ci credeva più di me, le mie colleghe e amiche …

Insomma, grazie a tutti questi fattori positivi e con lo spirito positivo, ho realizzato il mio sogno di essere madre.

Ora sto concretizzando molti altri sogni, senza per questo dimenticare di essere madre.

Fare esperienza dell’empatia mi ha aiutato tanto.

Credo che senza di essa, senza comprensione vera, non sia facile arrivare al risultato e riuscire a non mollare nella vita.

Per me oggi è impossibile pensare di arrivare al successo nelle nostre vite, senza EMPATIA, e come ho già detto, per successo, intendo la piena soddisfazione e realizzazione personale, e la possibilità di essere di aiuto agli altri, non diventare una star del cinema.

Quindi esercitiamoci a sviluppare la nostra capacità di essere empatici. Ogni giorno.

Vediamo insieme cosa possiamo iniziare a fare.

***“Ogni persona che incontri sta combattendo una battaglia di cui non sai nulla. Sii gentile. Sempre”***

*Platone*

# CON L’EMPATIA È PIÙ BELLO

La comprensione vera e profonda non può esistere senza empatia.

In nessun ambito.

L’empatia è la capacità di calarsi nei panni degli altri.

La più alta forma di empatia, risiede nell’accettare l’altro, non nel giudicarlo.

Purtroppo spesso diventa rara perché l’individualismo ci porta sempre più lontani da questo concetto.

Devi iniziare a pensare come l’altro, metterti nella sua situazione, capire le sue emozioni.

L’empatia aiuta ad ampliare la percezione perché ci consente di apprendere dalle esperienze altrui.

Attenzione, non si tratta di provare compassione nel senso negativo del termine, se mai compassione intesa come comprensione della sofferenza altrui e desiderio di alleviarla, si tratta di riconoscere e sentire l’emozione di qualcun altro, nel bene e nel male. Ma affronterò il tema della compassione nel prossimo manuale dedicato al benessere.

Tornando all’empatia, essa ti sarà d’aiuto in tanti aspetti della tua vita.

Ti aiuterà a sviluppare e gestire relazioni migliori.

Ti supporterà nelle scelte morali. Se comprendi veramente il dolore e la sofferenza, ti sarà più difficile causarne ad altri.

L’empatia migliora le relazioni e anche il nostro stato di salute.

E naturalmente si può acquisire.

La puoi allenare. L’Empatia.

Per prima cosa magari cominciando ad ascoltare le persone che ti parlano **attivamente.**

Spesso non lo facciamo perché pensiamo al nostro film e alle nostre cose o prepariamo la nostra risposta senza neanche aver ascoltato tutto, guardiamo il telefono e ci perdiamo un pezzo del racconto.

Come fai a capire cosa prova realmente quella persona realmente o cosa vuole dirti, se stai pensando ad altro?

Ti ritrovi?

E ancora, **mostra curiosità** verso il prossimo: ad esempio iniziando ad immaginare cosa gli altri potrebbero provare in un preciso istante.

Ascoltare o conoscere a fondo i sentimenti di un’altra persona è come leggere un libro. Ti permette di aumentare la tua conoscenza sulla vita.

In questo modo sarai in grado di aiutare davvero gli altri e loro ti saranno riconoscenti e aiuteranno te.

Mi capita ultimamente di ascoltare attentamente tante donne che non si vedono belle e che vorrebbero cambiare qualcosa nel loro aspetto, ma non sanno da dove cominciare.

Per aiutarle davvero devo comprendere il loro malessere e quello che provano.

Non puoi dare un consiglio uguale per tutti. Ognuno di noi ha una storia precisa e dei sentimenti.

Poi, un passo al giorno spesso raggiungiamo risultati inaspettati. E loro iniziano ad essere felici.

Quando una persona è felice te lo manifesta.

Ogni loro successo per me è una gioia infinita.

Il risultato è che spesso si crea un vero legame e divento loro punto di riferimento anche per faccende di altra natura.

Tutto ciò mi aiuta ad essere migliore, mi aiuta ad essere importante per gli altri.

L’empatia mi aiuta a raggiungere grandi risultati.

Inizia ad ascoltare veramente, partecipa al malessere degli altri, solo così potrai davvero fare la differenza nelle loro vite.

Oggi provo a far sì che l’empatia nella mia vita vada di pari passo con un altro aspetto estremamente importante:

LA CONSAPEVOLEZZA.

“***La consapevolezza è un modo per fare amicizia con noi stessi e le nostre esperienze***”

*Jon Kabat-Zinn*

# VIVI CONSAPEVOLE – Mindfulness

Sei consapevole? O almeno credi di esserlo?

Anche la consapevolezza è un’abilità e come tale si sviluppa con la pratica: possiamo pensare ad un muscolo che più si allena e più si rinforza.

La consapevolezza non è solo una buona idea.

Essere consapevoli è un modo di essere.

Ce lo insegna Jon Kabat–Zinn, medico statunitense e precursore del concetto di *Mindfulness*.

È anche fondatore della clinica per la riduzione dello stress in Massachussets. Luogo che nasce proprio dalla considerazione che lo stress è ormai una delle condizioni abituali della nostra vita. Ci toglie energia, compromette la nostra salute fisica e mentale.

Nella clinica, grazie alla meditazione terapeutica si può fare molto per sconfiggere lo stress grazie all’apprendimento della gestione dei nostri punti forti che ci permettono di contrastare i danni da esso causati.

Adesso, io in queste pagine non ho la pretesa di parlare di questo, ma, grazie ai preziosi insegnamenti di questo medico si possono davvero raggiungere alti livelli di autoconsapevolezza per adottare uno stile di vita che ci apre la mente, aiutandoci a vivere più serenamente nei confronti di salute, malattia, relazioni, lavoro...

La Mindfulness si può apprendere e praticare esercitandosi un pochino ogni giorno.

Consapevolezza significa anche Presenza.

I pensieri o il troppo pensare possono essere stressanti, il rimuginare a lungo sul passato o l’eccessiva preoccupazione per il futuro possono influire sul ritmo dell’invecchiamento.

I telomeri, quella sequenza di DNA, essenziale per la divisione cellulare che si accorcia con l’età, secondo studi recenti, sembrerebbero accorciarsi molto più rapidamente in condizioni di stress cronico. Anche il solo modo di percepire lo stress può fare la differenza e rappresentare una differenza di molti anni di vita.

Questi studi sono frutto di un lavoro di Elissa Epel ed Elizabeth Blackburn (Premio Nobel 2009 per la scoperta dell’enzima anti-invecchiamento telomerasi).

Quindi, oltre a essere molto sensibile all’argomento invecchiamento e prevenzione, voglio dirti che uno degli aspetti principali della consapevolezza è fare attenzione ai nostri pensieri e alle nostre emozioni nel momento presente.

Riuscire ad eliminare o gestire lo stress nella tua vita significa aver trovato il segreto dell’eterna giovinezza.

Consapevolezza è presenza, che nasce proprio dal prestare deliberata attenzione nel momento presente sospendendo ogni forma di giudizio.

Come alleniamo la consapevolezza?

Prima di tutto devi adottare *la mente del principiante.*

Devi vedere tutto con occhi nuovi come quelli di un bambino, che è curioso e vuole scoprire cose nuove per imparare, e che non giudica mai.

*-Non giudicare,* è un punto fondamentale per raggiungere la consapevolezza. Non ce ne rendiamo conto, ma la nostra mente giudica sempre in automatico e non ci fa vedere i nostri pregiudizi.

Smettere di giudicare significa non considerare per forza un evento come giusto o sbagliato. Non giudicare ti rende osservatore imparziale delle tue esperienze.

Le cose a volte succedono e basta e non dobbiamo per forza ricondurle al nostro giudizio personale.

Questo aspetto mi ha aiutato tantissimo. Ho smesso di fare film sulle cose, sulle persone, di pensare che ci fosse sempre un retroscena o un motivo per determinati comportamenti o situazioni. Ho iniziato ad accettare ogni cosa, semplicemente perché è parte della mia vita.

E ricordati la gente non c’è l’ha con te, a volte, è solo troppo presa dal proprio film per vedere le cose.

Spesso viviamo ancorati ad un passato che non ritornerà, abbiamo il rimpianto del tempo andato o delle cose che non abbiamo fatto. Talvolta invece viviamo con eccessiva preoccupazione del futuro e di che ne sarà di noi e ci dimentichiamo che siamo qui ed ora e dobbiamo vivere questo momento che abbiamo a disposizione. Esso ha solo un nome: presente.

Se almeno una volta ti sei fermato ad esaminare i tuoi pensieri, avrai notato quanti ne attraversano in ogni istante ed è impossibile mantenere il controllo sullo scorrere del tempo. La tua testa è altrove.

A parte alcune esperienze molto forti che non riusciamo a dimenticare, molti momenti della nostra vita passano inosservati. Perché?

Proprio perché non siamo realmente presenti e lasciamo scorrere il tempo senza rendercene conto.

La consapevolezza ci consente di connetterci con il presente attraverso l’attenzione cosciente e la coscienza piena.

Sembra facile vero? Non lo è per niente!

Cosa serve ancora per divenire consapevoli?

*-Devi essere gentile con te stesso*. Serve maggiore comprensione e meno criticità verso la propria persona.

Accettare anche gli aspetti negativi è un buon punto di partenza per migliorare.

-*Devi avere fiducia in te*, accettarti e credere nel tuo intuito e nel tuo istinto.

Cosa ancora?

*-Pazienza*, serve pazienza. Per tutte le cose importanti occorre la *Pazienza.*

La pazienza è una forma di saggezza perché riguarda il capire e comprendere che ogni cosa ha un suo tempo necessario per giungere a maturazione.

Dobbiamo comportarci nel raggiungimento della consapevolezza, come una farfalla che dopo un preciso tempo giunge a “maturazione” e finalmente la crisalide si schiuderà. Pensare di aiutarla accelerando il processo può essere estremamente dannoso per la poverina che non sopravviverebbe a seguito di questa operazione.

In ognuno di noi c’è una farfalla che richiede il giusto tempo per venire alla luce. Non avere fretta di tirarla fuori.

In fondo, vivere il momento, significa proprio affrontare la nostra vita esattamente così com’ è in quel preciso momento. Nel bene e nel male accettare la realtà, assaporandone a pieno ogni emozione.

Tutto questo prende il nome di Mindfulness, la tecnica che ci consente appunto, di connetterci con il presente.

Che ci porta a vivere Momento per Momento.

Ogni emozione, ogni esperienza, va vissuta considerando l’unico momento reale ed esistente: il qui e ora.

Dobbiamo assaporare ogni cosa momento per momento e respiro dopo respiro.

Solo così saremo connessi con il presente e diverremo consapevoli, accettando tutto ciò che ci accade.

Tale tecnica è stata proprio sviluppata dal medico Jon Kabat-Zinn nel 1979, con la creazione del programma per la riduzione dello stress basato sull’attenzione piena (MBSR= Mindfulness - based-stress reduction program).

La Mindfulness ha favorito l’avvicinamento della sapienza orientale al mondo occidentale e oggi ci permette di accedere alla stabilità e immutabilità delle cose, che da sempre possono essere ritrovate solo all’interno di noi stessi.

Nella pratica vi sono tecniche meditative formali e informali, che aiutano a concentrarsi pienamente sulle attività quotidiane.

Per quella che è la mia esperienza, posso dirti che mi è servita in molti aspetti, persino nel rivedere la relazione con il cibo ad esempio e con l’alimentazione in generale. Da qui mi sono spostata allo studio del *Mindful Eating*, un approccio per tornare ad assaporare veramente ogni tipo di cibo, godendo del momento presente.

Va bene, anche qui non mi dilungo se no diventa un libro nel libro. Ne riparliamo presto però.

La Mindfulness può aiutarti nel quotidiano, può contribuire a ridurre ansia, stress, a migliorare la concentrazione e il rapporto con te stesso e con gli altri.

L’obiettivo è far emergere la migliore versione di noi stessi.

Mi sono appassionata a queste letture e a questa tecnica e oltre ad aver iniziato ad inserirla nella mia vita per dare maggior valore a tutto ciò che ho e al momento in cui vivo, ho imparato anche ad apprezzare il momento in cui faccio una determinata cosa per il piacere di farlo, e non con l’obiettivo di arrivare a un risultato preciso o ad una fine.

Come ad esempio questo libro. Meditato a lungo nella testa e partorito su carta nel mese di dicembre, scritto ogni giorno con il piacere di farlo, talvolta da mattina a tarda sera, ma senza ansie, senza stress di vederlo ultimato subito.

Con il piacere di avere mio figlio sempre accanto, che mi chiede come va e quanto manca alla fine e che mi dice che presto, vorrà scrivere anche lui il suo libro.

Ho imparato a stare con loro sul divano a vedere un film, pensando solo a quanto questo momento sia meraviglioso, a quanto sia importante goderti gli abbracci dei tuoi figli oggi e in ogni momento possibile, perché forse un giorno non così lontano, non saranno più così generosi.

Assapora la tua vita momento per momento ...

Scoprirai quanto è meravigliosa.

E soprattutto: cerca di amare la tua vita.

Un giorno quando arriverai di fronte a Dio, o a chi tu credi, e soprattutto se credi ci sia una vita ultraterrena, quel giorno, probabilmente non ti verrà chiesto se sei stato buono o cattivo, ma se hai amato tutto ciò che hai fatto nella tua vita.

Cerca di amarla questa vita!

Vale almeno la pena tentare.

Non credi?

***“ Non arrivi a 500 milioni di amici senza farti qualche nemico***”

*Da: The Social Network di David Fincher*

# UNA VITA SOCIAL

Prima di parlare delle opportunità a portata di mano nei nostri tempi, vorrei chiederti: Cosa ne pensi dei social network?

Passatempo? O perdita di tempo?

Modalità immediata per passare un messaggio a una moltitudine ? (positivo o negativo che sia).

Mi piace sapere cosa le persone pensano e come considerano queste nuove forme di comunicazione.

Per me, in effetti sono stati uno dei mezzi più comodi per ripartire con una nuova attività e per iniziare a muovere un primo passo verso il mio cambiamento consapevole.

Sono riuscita con alcuni post a raggiungere centinaia di persone e ad avere in questo modo semplice e immediato lavoro per due mesi.

Io li ho sempre usati, ma poco e senza criterio.

Faccio parte della generazione X, hai presente?

Quella definita invisibile o priva di una precisa identità sociale, senza valori, apatica, tutto questo perché collocata storicamente nel periodo di transizione tra declino del colonialismo, caduta del muro di Berlino e fine della guerra fredda. Molti di noi si sono trascinati queste caratteristiche di generazione perduta e inutile socialmente, anche da adulti. In questa generazione che precede gli anni 80, il ricorso costante alla tecnologia e ai nuovi mezzi non era ancora così diffuso. Io sto provando a liberarmi un po' da questa X.

La cosa curiosa è che dagli anni ottanta in poi invece si parla di Millennials, o generazione Y e magari pensiamo a ragazzetti iper tecnologici degli anni 2000, mentre in realtà alcuni hanno quasi quarant’anni.

Però è certo che gli Y rispetto agli X, sono cresciuti con un approccio molto più tecnologico e un’educazione neoliberale.

Quindi per loro, l’approccio è di sicuro più immediato e intuitivo. Io alcune cose le ho dovute proprio studiare, fare corsi dedicati e faccio ancora fatica a farne molte.

I miei figli fanno parte della Generazione Z e per loro la tecnologia è così intuitiva ed immediata, io sono condizionata dalle mie convinzioni limitanti nei confronti di essa e mi sono guadagnata il titolo di anti-tecnologica, appellativo che io invece davo al mio papà che è del 1930.

Ma i tempi cambiano.

Loro, i bimbi guardano sempre meno Tv tradizionale, io li obbligo a vedere filmetti che scaldano il cuore, e per farmi contenta a volte lo fanno, ma sicuramente preferiscono starsene su YouTube a vedere cose a volte per me senza senso. Tanti studi ci dimostrano come questa generazione passi molto più tempo online rispetto alle precedenti.

Per cui non ti dico di invogliarli ad essere Youtuber per fare soldi a tutti i costi, ma pensare di iniziare a guardarsi seriamente intorno per iniziare a capire come muoversi in questo mondo che cambia, credo sia fondamentale per non arrivare impreparati quando un giorno anche loro, proveranno a capire cosa fare della propria vita.

Ma te ne parlo meglio nel prossimo capitolo.

E comunque quello che vorrei davvero dirti in queste pagine, è che, in fondo se usati sapientemente, per traferire un messaggio sensato, anche i Social sono un’arma valida e non una perdita di tempo. Anzi se invece di passare il tempo a lamentarti e a scrivere cose senza senso o a criticare gli altri, se anche tu, se tutti iniziassimo a veicolare contenuti e pensieri intelligenti, vivremmo in un mondo social migliore.

Sono convinta che oggi, se hai un’attività, di qualsiasi tipo essa sia, non puoi pensare di non essere sui social o nel web. Anche se non comunichi ogni minuto, è importante che tu dia al mondo la possibilità di trovarti.

Per qualcuno potresti veramente essere o avere la soluzione.

Se invece pensi di aver qualcosa da comunicare, che possa aiutare seriamente delle persone, beh comincia.

A me a volte dà una grande carica quando alcune donne mi chiamano e mi dicono che riescono a trovare la motivazione quotidiana nelle cose che scrivo e che per loro è sempre un piacere leggermi.

È un invito a continuare.

Ok ti do ragione, c’è anche un lato oscuro dei social, non parlo dei rimorchiatori seriali che scrivono a chiunque, ma del resto, anche qui ci sarebbe da scrivere ore, perché se pensiamo che ormai la maggior parte delle coppie si forma grazie ai social, beh facciamocele due domande.

Mancano i contenuti. Non si parla più. Le relazioni sono superficiali.

Comunque, qui, mi riferisco a quei personaggi che si trasformano in tigri da tastiera. C’è tanta gente che si sfoga e riversa rabbia attraverso questo canale, perché magari non riesce a farlo nella vita reale o non riesce a trovare una dimensione di equilibrio.

Ho fatto un esperimento social di recente dove descrivevo un fatto di viabilità quotidiana e chiedevo un aiuto per definire una situazione divenuta caotica e ingestibile.

Ci credi che ho avuto circa 90 commenti?

Neanche in politica potevo riscuotere tanto successo!

Naturalmente anche qui c’erano sostenitori e oppositori, anche se io non avevo chiesto il parere di nessuno in particolare.

Ho avuto comprensione, consigli, supporto e, beh, ci credi che da alcuni personaggi mi sono quasi arrivati insulti? Tra l’altro non diretti a me, ma a tutto il genere femminile. Avrei voluto replicare per difendere la categoria, ma ho preferito non abbassarmi a fare il gioco della tigre da tastiera.

Si dovrebbe prima andare a vedere che vita conduce realmente quella persona, forse scopriremmo che non va proprio tutto bene. Magari tanti, sono intrappolati in un lavoro che non sopportano più, oppure non guadagnano abbastanza per godersi la vita, o se guadagnano non hanno abbastanza tempo per prendersi una vacanza se non le canoniche Natale e Ferragosto.

Se lavorano troppo arrivano a casa dove la poesia ormai è finita da secoli perché in fondo dopo giornate full ad ascoltare tutti, ma chi ce l’ha la forza di stare pure ad ascoltare la vita di moglie/marito e figli?

Ma non si fa nulla per cambiare le cose…

E quindi, ho dovuto dare ragione a mio marito che mi aveva fatto notare alcuni aspetti a proposito di vita social.

Mi diceva che a parte i miei selezionati sostenitori, probabilmente risulterò antipatica alla maggior parte della popolazione social.

Gli ho chiesto perché. E lui mi ha detto che vedere sui social, una persona sempre felice, sorridente, in contesti piacevoli, in viaggio etc.…ai più, può causare solo fastidio.

Al momento gli ho risposto bene, speriamo mi tolgano l’amicizia così faccio spazio, che mi serve.

Poi gli ho chiesto: “Perché esattamente secondo te ?”

Immaginavo la risposta, ma volevo sentirglielo dire.

E lui mi dice: “Guardati in giro, non la vedi la realtà?

La maggior parte della gente non è contenta della propria vita.

È frustrata, infelice, insoddisfatta e non fa che lamentarsi.

Per rendersi conto che la vita è breve aspettano la tragedia e poi magari è troppo tardi per rimediare.”

Bene, è esattamente quello che penso anche io.

Ci si focalizza insistentemente sul problema e non si prova mai ad immaginare la soluzione.

Ora, mio marito appartiene al mondo delle intelligenze superiori che hanno mille idee e le portano a compimento quasi tutte. Direi quasi fastidioso☺

Anche io sono punto di riferimento per molte amiche per via delle mie infinite idee, ma ahimè a volte nel voler fare tutto mi perdo un po' ed è anche per questo che ho messo un punto e mi sono data delle priorità.

Lui, invece, fa parte di quel gruppetto ristretto che posiziono tra i supereroi, si è trovato ad affrontare situazioni tra le peggiori che possano accadere in una vita sola e, nonostante tutto è sempre riuscito a risollevarsi e a ripartire.

A volte non è semplice ritrovare la forza e l’energia, ma essere dotati di senso pratico e consapevolezza come lui, può fare la differenza. Saper accettare la vita nel bene e nel male non è da tutti.

Insomma, dopo il mio infelice esperimento social, sono andata a studiarmi la tipologia di persona che si nasconde dietro “la tigre da tastiera”, soggetto che probabilmente se ti incontra per la strada, non ha nemmeno coraggio di dirti una parola.

Non sono psicologa e quindi non vado oltre sull’argomento, per quanto sia estremamente interessante.

E’ così, i social per alcuni sono diventati una valvola di sfogo dove tirare fuori quello che non si riesce a dire nella vita.

Oppure per altri, il modo dove far continuare una vita perfetta poiché nella realtà non è più così da un pezzo.

Io voglio cercare sempre il lato positivo delle cose: i social se usati sapientemente possono essere di grande supporto, per trasmettere un messaggio, un contenuto, per far capire a chi ha voglia di farlo, che si può sempre ripartire.

E non serve nulla, solo te stesso, la tua consapevolezza e il tuo perché.

Pensa ai numerosi casi di successo partiti con un semplice blog legato a una passione personale.

Ecco la passione. Quella devi cercare. È lei che aiuta a fare tutto e a non crollare.

Ci possiamo prendere sul serio o con ironia, ma proviamo sempre a vedere il lato positivo e a diventare contagiosi.

Oggi prima di confermare un’amicizia vado a vedere che tipo di contenuti ci sono e se intravedo negativismo o il nulla cosmico beh bye bye 👋 prima del tempo.

E comunque, non provare a usare i social per inventarti una vita perfetta, devi essere come sei nella vita reale. Devi essere te stesso.

Io non fingo di essere felice, cerco di essere la versione migliore di me stessa anche online, altrimenti non se ne viene fuori.

Il segreto è riuscire ad essere se stessi, sempre!

E poi, te lo hanno detto che se ti alleni ad essere felice lo diventi?

Un po’ di tempo fa ho deciso di provare veramente a rendere ogni momento unico e speciale e a trasformare questa vita in quello che vorrei che fosse.

E non si tratta di essere felice perché non ti manca nulla, si tratta di essere consapevole di quello che hai senza continuamente rimuginare su ciò che ti manca.

Del resto, **“*i problemi non finiscono mai, ma neanche le soluzioni****”*

*Paulo Coelho*

Andiamo a vedere insieme una delle più grandi soluzioni di tutti i tempi.

***“Il tuo più grande potere è la tua abilità di scegliere”***

*Bob Proctor*

# UN’OPPORTUNITA A PORTATA DI MANO:

C’è sempre.

Un’opportunità si trova sempre.

Una soluzione c’è sempre.

A volte sei tu che non la vuoi vedere.

A volte sei solo tu il tuo limite.

Smetti di lamentarti, apri gli occhi. Il mondo è pieno di opportunità.

Basta avere voglia di coglierle.

Il mondo è anche pieno di gente che si piange addosso e non vuole trovare una soluzione e neanche fare il tentativo di modificare qualche abitudine.

Siamo circondati da questo tipo di persone.

Ma tu che leggi, sono sicura che non sei così. Forse sei più simile a me e ogni tanto, anche tu ti chiedi: “C’è qualcosa che posso realmente fare per migliorare questa vita, qui e ora?”

Beh, hai mai sentito parlare dei treni della vita?

Se passano un motivo ci sarà…

Ecco ora ti racconto di quando un giorno sono salita su un treno, un treno che viaggiava nel futuro…

È cominciato tutto per via di un esperimento di benessere.  
Un giorno, una mia amica, incuriosita dai risultati pazzeschi di altre amiche a seguito di un percorso di *remise en forme,* ha organizzato un appuntamento con una perfetta sconosciuta per avere maggiori dettagli.

Io non avevo grandi obiettivi da raggiungere a livello fisico, ma in effetti non mi sentivo più benissimo nel mio corpo.

Da compratrice seriale di look perfetti, non compravo più nulla e non mi piaceva nulla di quello che indossavo.

Tuttavia, non facevo molto per cambiare, e rimanevo molto scettica su possibili rimedi, figuriamoci se avrei mai comprato non so che da chissà chi per modellare il mio corpo.

Certo, per come sono io non mi sarei neanche rivolta ad uno specialista per migliorare il mio aspetto. Ho sempre reputato la mia conoscenza in questi ambiti sufficiente per potermela cavare da sola.

Mi era capitato che una nutrizionista in un centro estetico mi desse una dieta e pretendesse che io la seguissi. Ricordo che appena uscita dal centro ho pensato “Beh che se la segua lei la dieta”.

Lo posso fare senza aiuto. Seguire un pezzo di carta e pesarmi. E nemmeno una pacca sulla spalla.

Quella dieta era così noiosa e richiedeva ore per fare la spesa ogni giorno, io non le avevo a quei tempi.

Poi forse non lo volevo così tanto un cambiamento o non lo volevo a quelle condizioni.

E poi a mio avviso, la dieta non è mai una soluzione, ho approfondito l’argomento in un altro book in cui ti spiegherò meglio. Ora voglio arrivare a dirti altro.

Oggi, sono consapevole che in assenza di forza di volontà, può tornare utile una guida. Io in effetti sceglierei un coach. Ignoravo che operassero anche nel campo del benessere fisico.

Per me non funziona: ti dò la cura e arrivederci. Non funziona come già detto in nessun ambito. Anche qui serve empatia. A me serve.

Il coach entra in empatia con te e ti guida a trovare la soluzione dentro di te, non sarà lui a fornirtela, ma saprà ascoltarti senza giudicare e guidarti dritto al tuo obiettivo.

Il coaching infatti andrebbe affiancato ad ogni specialità e ad ogni figura, qualcuno in Italia sta iniziando a muoversi anche in questo senso, ma sicuramente c’è un bel po' di lavoro da fare.

Insomma, tornando a me, mi sono detta che se solo avessi voluto avrei potuto farcela da sola, che poi vale anche per te e per tutti.

Ma torniamo al famoso appuntamento, la tizia in questione, in effetti la sapeva lunga e ci ha spiegato come seguendo poche, ma essenziali regole, avremmo ottenuto il fisico dei nostri sogni. Ricordo la sua calma e soprattutto il fatto che ci consigliava e non tentava di venderci nulla.

Eppure pensavo, figuriamoci. Non può funzionare.

Avevo visto anche io molti risultati a cui non potevo non credere, ma continuavo a trovare altre scuse, mi dicevo che sicuramente quelle persone passavano la vita in palestra e io non lo avrei mai fatto.

Per una serie di problematiche fisiche, oltre che per indole, non posso fare molto sport.

Diciamo che non mi dispiace l’idea di non farlo, ma il mio fisico mi è venuto in aiuto autorizzandomi a non farlo del tutto.😁

Insomma al termine dell’ appuntamento io e la mia socia ci ritrovammo a pianificare l’inizio di questo nuovo percorso.  
Ora tu mi chiederai: “E allora come è andata? Ti è servito?”

E io ti dico: “Eccome se mi è servito!”

Mi ha cambiato la vita. Mi ha permesso di arrivare fin qui.

In realtà mi sono anche impegnata nel cambiamento, pensavo sarebbe stato solo fisico. Ho cercato di ottimizzare i risultati e nel giro di due mesi mi ritrovavo nei panni della sirenetta.

Ecco, come vi dicevo non è che fossi conciata da buttare via, nessuno mi aveva fatto mai pesare nulla, ma dopo le gravidanze non avevo più la mia pancia super piatta e la tonicità che desideravo.

E, come già detto, non facevo molto per cambiare le cose.

Ma la vera cosa straordinaria sai qual è stata?

Che, io, alla fine ho davvero adottato uno stile di vita nuovo.  
Non sono più tornata alle vecchie cattive abitudini.

Il cambiamento fisico si è trasformato in un mio cambiamento a 360 gradi.

Forse il mio problema non era solo sui fianchi.

E mi sono bastati poco più di due mesi, per modificare le cose.

La mia decisione è partita dalla testa.

Non avevo mai portato avanti una dieta in vita mia perché per me è noiosa, richiede impegno nel fare la spesa, cucinare, etc.

Mentre con le poche semplici regole che mi erano state spiegate e con un cambiamento graduale di abitudini e di atteggiamento, grazie a cibo sano e corretta integrazione, quello stile healthy, magicamente stava diventando il mio.

Il mio corpo non era più quello di una mamma di due figli non più nel fiore dell’età, ma era tornato quello di una ragazzina.

Cambiare si può! Ad ogni età. Basta come sempre iniziare a volerlo.

C’è voluto un po’ d’impegno sì, ma soprattutto forza di volontà.

E se c’è lo fatta io, ce la puoi fare anche tu!

Ho riscoperto il piacere e il gusto di cibi sani ed energetici e sto provando in tutti i modi a trasmettere questo amore ai miei figli.

Le cattive abitudini, una volta che le elimini non ti servono più, ti accorgi che stai meglio e riconosci le nuove abitudini come parte fondamentale della tua quotidianità.

Comunque ad oggi, non ho più ripreso quel peso e soprattutto non ho più smesso di integrare con sostanze naturali e preventive per avere forza, energia e un fisico tonico.

E non è stato necessario uccidersi di palestra, basta muoversi un po' di più e camminare un po' ogni giorno.

E fin qui tutto bene.

Ero felice di questa forma ritrovata.

Fine.

Certo avevo anche ritrovato un maggior sorriso. Se ti vedi e ti senti bene fuori, stai meglio anche dentro.

Poi, mi è stato proposto di raccontare i miei risultati e condividerli.  
Ancora una volta ho pensato, figuriamoci, neanche mi faccio i selfie, ci mancherebbe una foto in costume o mostrare i miei risultati.

Poi, il tempo cambia le cose o meglio aiuta ad evolvere: con la fanciulla del primo incontro, abbiamo organizzato una fantastica serata formativa ricca di contenuti. Io lei un medico e tante tante ospiti.

Come previsto è stato il click nella mia testa, mi ha fatto capire che forse non era poi così male e che si poteva fare, a modo mio e rispettando il mio modo di essere.

Ci potevo provare.

Mi sono trattenuta molto, per via di tante altre convinzioni limitanti. Oltre a preoccuparmi del giudizio altrui, o del non saper proporre o vendere o altro…Paure!

Ho sempre formato, ma stare alla vendita è un'altra cosa.

Chi lo fa ogni giorno, ha tutta la mia ammirazione perché deve affrontare tutte le varietà del genere umano.

Io ho sempre affrontato tematiche di bellezza e benessere, ma ho fatto limitate esperienze di vendita diretta e per quel poco che ho avuto modo di sperimentare, alla fine si sono sempre rivelate esperienze sorprendenti. Consiglio a tutti un’esperienza simile prima di iniziare un qualsiasi lavoro. Soprattutto a chi sta in azienda e crede di lavorare sulle strategie di vendita senza conoscere minimamente la psicologia dei presunti compratori.

La teoria serve, ma senza pratica, come ogni cosa, resta incompleta.

Insomma, scetticismo, timore del giudizio, e tanti limiti nella mia testa.

Non sai quante persone hanno pensato: “e adesso questa cosa fa? Ogni anno ne ha una”.

Sono fatta così, mi annoio nella routine, non potrei vivere una vita senza cambiamenti.

Comunque, non avevo grandi sostenitori, nemmeno vicino.

E poi la sorpresa.

Uno stuolo di donne mi scriveva per avere i miei consigli.

Tantissime sulla fiducia, mi dicevano che se c’ero di mezzo io era una cosa certa.

Un successo che non potevo prevedere di certo.

Ero uscita dalla mia zona di comfort e avevo raccontato la mia storia, la mia trasformazione.

Avevo ottenuto risultati fisici strepitosi e stavo anche migliorando le mie finanze, per giunta aiutando gli altri e operando nel settore che più amavo: quello della bellezza.

Sentivo però di voler fare anche in questo caso a modo mio e così sono arrivata al coaching. Ho trovato pochi modelli vicini al mio modo di essere tra chi faceva network, non riuscivo ad ispirarmi e questa cosa mi mandava in crisi. Ma li ho trovati in chi fa formazione sia sul network che sul coaching. Ecco perché sono arrivata qui.

Non volevo essere una testimonial di prodotti nella vita e quindi mi ritrovo spesso in difficoltà a lavorare solo con la mia immagine.

Attenzione, ammiro chi lo fa, e anche molto bene, ma non è vicino al mio modo di essere. Però, sono partita, ho cominciato. La strada si trova.

E così, ho finito per trovare i miei modelli di vita tra i grandi coach e tra i formatori. Mi hanno aiutato a creare il mio modo di pensare, ma come dicevo, ognuno è attratto da ciò che è più vicino al proprio modo di essere. Così per ogni aspetto della vita.

Ho iniziato a leggere e studiare di tutto e di più e mi sono iscritta al corso di coaching nutrizionale per poter argomentare al meglio i miei consigli di benessere e perché mi sembrava al momento il corso più vicino alle mie competenze.

Poi, oggi sentendo costantemente l’esigenza di crescere e migliorarmi sono passata anche a tematiche di crescita personale.

Ma quello che voglio farti capire è che se cerchi la soluzione, la soluzione c’è ed è adattabile alle tue esigenze.

Per me è stata una possibilità reale e solo dopo e grazie a questa opportunità, ho cominciato ogni giorno a lavorare su me stessa per arrivare dopo tempo a capire chi e cosa voglio essere davvero.

Le opportunità ci sono. E spesso sono a portata di mano.

È quel paraocchi con cui guardiamo il mondo che ci impedisce di coglierle.

Mi sono ritrovata con un’attività di una potenzialità illimitata, senza assurdi investimenti iniziali.

Se penso a tutto quello che avevo investito per mettermi in proprio con uno spazio fisico...

Invece questa era, è, davvero una delle opportunità più incredibili di tutti i tempi.

Mi sono detta che forse era il caso di salire sul quel treno.

Avrei sempre potuto scendere in caso non andasse nella mia direzione e soprattutto senza averci rimesso nulla.

Oggi posso dire che non ci ho rimesso, ma solo guadagnato e non parlo di crescita economica perché come avrai già capito per me non è mai stato il principale motore, parlo di un’enorme e costante crescita personale, di continuo confronto con un team che ti supporta.

Oggi penso che nessuna azienda e nessuna tipologia di lavoro tradizionale avrebbe potuto darmi questo : il quotidiano lavoro su me stessa.

Quindi, caro lettore voglio dirti una cosa su quei treni:

L’importante non è sempre dove vanno.

L’ importante è decidere di prenderli.

Non sempre la destinazione conta, ma la vera scoperta è il viaggio, io grazie a questo incredibile e inaspettato viaggio sto scoprendo la mia versione migliore.

Sicuramente, se non fossi salita sul quel treno della libertà, oggi non sarei qui a scrivere queste pagine.

Ed essere qui è per me quello che più conta.

“***Se avessi un’opportunità per iniziare tutto da capo, sceglierei il Network Marketing***”

*Bill Gates*

# IL NETWORK MARKETING: UNA SOLUZIONE CONCRETA A TUTTI I TUOI PROBLEMI.

Ti ho già introdotto sulla base della mia esperienza personale, nel mondo del network marketing.

Si parlo proprio di questo.

Hai chiuso il libro?

Io ti consiglio di proseguire e di fare come lo scettico, educati e poi giudica.

Il Network Marketing è un’attività legale ed è regolamentata da una legge.

Non ha niente a che fare con forme piramidali o schemi Ponzi o altre forme illegali con cui negli anni ci hanno farcito la testa.

Noi giudichiamo sempre in base alle nostre esperienze passate e quindi a volte non stiamo neanche a sentire cosa significa veramente avvicinarsi a questa professione.

Niente di tutto ciò.

Ok, hai deciso di proseguire. Hai tutta la mia stima. Sapevo che eri un lettore straordinario.

Peccato però che la maggior parte degli italiani pensino ancora che sia una truffa.

E la parte restante preferisce andare a vendere porta a porta o con cataloghini.

Non si tratta di non volersi accontentare di quegli euro che ti può dare la vendita tradizionale o anche un lavoro comune con stipendio fisso.

Tanti non sognano altro.

Qui, si tratta di avere una mente imprenditoriale, che ti consenta di vedere molto, molto lontano.

All’estero questa attività è già molto sviluppata ed evoluta, qui da noi si stanno muovendo i primi passi.

Ho provato a raccontare le opportunità e i vantaggi che questa attività può realmente offrire a persone che mi hanno risposto che la loro massima aspirazione era un posto fisso da commessa o da cassiera o cose così.

Il posto fisso! La massima aspirazione dell’Italiano.

Per carità, ci sono tanti lavori dignitosi, peccato che queste persone siano ancora lì ad aspettare una chiamata, un colloquio e rischiano di invecchiare aspettando il posto fisso. Che poi di questi tempi è tutto dire.

Quello che io dico è questo: “Se non hai nulla in mano, inventati! Ma non sprecare la tua vita”.

Provaci! Nella vita bisogna anche buttarsi e magari sarai sorpreso.

Non buttare via il tuo tempo aspettando.

La soluzione c’è.

C’è stato anche chi mi ha detto: “Forse, se ci sei di mezzo tu, qualcosa di vero ci sarà”. Io non c’entro.

Ringrazio per la fiducia, ma invito davvero tutti a conoscere di più su questo argomento. A chi voglio molto bene ho detto di non lasciar passare questo treno senza averci fatto un giro.

Poi la vita è loro. E’ tua.

E comunque ho anche capito che il network marketing non è per tutti.

Prima di tutto perché sono davvero in pochi a volere il cambiamento reale, ci si adagia nelle abitudini della vita e ci si racconta che va bene così. Tanti hanno bisogno di lamentarsi sempre di qualcosa o dell’insoddisfazione.

Inoltre, si tratta di un’attività semplice che può diventare molto piacevole, ma che non è facile.

Bisogna essere imprenditori nel DNA e per questo ci vuole un po' di coraggio.

Bisogna avere voglia di mettersi in gioco, esporsi e soprattutto mettersi in discussione. Bisogna metterci la faccia e bisogna studiare. Si anche qui. Soprattutto qui.

Chi lo fa veramente ottiene risultati straordinari.

Chi lo fa col cuore arriva ad un altro livello.

Ho denigrato inizialmente le persone che lo facevano, pensavo non avessero voglia di lavorare, e poi ho visto quanto lavoro c’è dietro e quanto studio e preparazione.

Ho già chiesto scusa per non aver approfondito prima, e per avere avuto una mente chiusa, la verità è che davvero non ne sapevo niente, e ancora molto ho da imparare.

E per dirtela tutta, la persona del primo incontro di cui ho parlato, che mi ha mostrato questo mondo, oggi è una donna di successo e ha creato un intero movimento rivoluzionario al femminile, per mostrare a molte donne la via per vivere la vita dei loro sogni.

All’estero questa attività è ambitissima, in Spagna ad esempio e in molti paesi si stanno raggiungendo livelli sorprendenti. Ne è stata compresa la potenzialità.

Quando mi sono messa in gioco, nonostante la paura del giudizio, sono rimasta scioccata che a scrivermi e farmi complimenti totalmente inaspettati per la mia tenacia e la voglia costante di rimettermi in pista, sono state persone che io non avevo nemmeno incluso tra le amicizie, solo perché pensavo mi avrebbero mal giudicato. Alcune persone mi hanno chiamato per dirmi che lo stavo facendo da professionista, che stavo scrivendo come una scrittrice. Beh, hanno ottenuto che mi sono messa a scrivere sul serio☺ peggio per loro!

Da cosa nasce cosa…

E sono proprio le persone, come queste, che ti motivano e che ti aiutano a crescere.

E’ proprio vero: non possiamo mai saper come gli altri ci vedono e ci giudicano.

È tutto frutto di condizioni e filtri limitanti che non ci permettono di essere quello che vorremmo essere davvero.

Ci limitiamo troppo per questo motivo, ci tratteniamo e non ci mettiamo in gioco.

Il risultato è che non viviamo mai veramente. Che non siamo mai noi stessi.

Per me è stata anche una grande occasione per ritrovare tante delle mie donne, non parlo delle amiche o di donne che hanno iniziato a fidarsi di me, ma parlo delle girls del mondo della bellezza, magari incrociate ad un corso, magari qualcosa di più, che piano piano, coi giusti tempi di maturazione delle farfalle, stanno capendo quale opportunità ci possa essere fuori dalle quattro mura e alcune hanno già iniziato a trasformare la propria vita.

Essendo da tanto tempo un’esperta del settore benessere, penserai come hanno fatto un po' tutti che per me sia stato più semplice.

E invece sto per sorprenderti, perché è proprio il contrario.

Chi è privo di competenze si affaccia alla novità con la mente del principiante, si forma da zero e ottiene risultati unici, proprio perché privo di tutti i condizionamenti mentali e convinzioni precedenti che ho avuto io e che in parte ancora ho.

Molte persone mi dicono “Tu sai fare queste cose e sai di cosa parli per te è naturale, ma io non ce la farei mai, non ne so nulla”.

Ecco credenze limitanti.

Lo vuoi o no questo cambiamento ?

Di che cosa hai paura?

Di guadagnare troppo?

Di avere troppo tempo per te? Per i tuoi figli?

O di scoprire quanto sei grande?

Di quanto puoi essere potente?

Credo sia più questo che ti spaventa. L’incapacità di gestire il successo. È una delle più grandi paure dell’essere umano. Lo sai che se lo decidi, puoi fare quasi tutto?

So anche che tante persone hanno dimostrato sincero interesse, ma si sono sentite fuori luogo, fuori target perché si parla anche di utilizzo dei social e della propria immagine. Non è tutto qui.

In un precedente capitolo vi ho parlato positivamente dei social, perché ogni cosa utilizzata con buon senso ha un risvolto positivo. Anche i social network.

Ma voglio ora fare appello a tutte queste persone che sono state frenate nella loro vena imprenditoriale solo perché si sono sentite fuori tempo o non tecnologiche e questo perché qualcuno le ha scoraggiate o prese in giro. Volevo dire loro: non siete sole! Non siete fuori tempo.

E soprattutto i social network non sono la soluzione a tutto, sono solo un mezzo possibile e possono essere un supporto. La vita non è solo online, non è una lista nomi come avete sentito dire spesso. Non è tampinare la gente.

Esiste il contatto umano, quello che conta oggi è coltivare seriamente relazioni, muoversi con un vero progetto imprenditoriale. Un progetto che possa consentire di arrivare alla gente che desidera una soluzione, per un problema “più piccolo” come ad esempio ritrovare energia o il proprio benessere o per un problema “più grande” come il desiderio di cambiare la propria vita.

Io sono diventata un po' più selettiva in questo periodo di esperimenti, sbagli e studio. Per me oggi è necessario circondarmi di persone con interessi un pochino affini ai miei anche se non escludo nessuno, purché di buona volontà.

Quindi, ora, voglio dire a tutti coloro che hanno avuto paura: se hai il benessere come grande passione e fai parte di questo mondo, ma ti manca qualcosa, e non sai che cosa, varca il confine della zona di comfort…perché posso assicurarti che l’opportunità è reale. Non hai nulla da perdere…e ricordati: Alle volte, “***tutto ciò che vuoi è dall’altra parte della paura”.***

*Jack Canfield*

La tua paura è tutto ciò che devi affrontare e superare per arrivare a ciò che vuoi e soprattutto per evitare di restare ancorato a qualcosa che non è più vitale e ti toglie energia.

Non mi rivolgo solo alla categorie di esperte con cui lavoro oggi o con cui ho lavorato in passato, ma a tutti coloro che trattano quotidianamente la bellezza in tutte le sue forme, dall’estetista, alla parrucchiera, ai formatori, al chirurgo estetico, al medico sportivo, al fisioterapista, all’osteopata, al nutrizionista, al personal trainer, al Reiki addicted, insomma potrei continuare all’infinito fino ad arrivare alle aspiranti beauty influencer o blogger, insomma se stai ancora cercando la strada per fare la differenza e per apportare il tuo sapere e il tuo contributo al mondo, questa strada è reale. Ma basta lamentarsi!

Mi sono accorta di aver perso molto tempo facendo colloqui a vuoto con persone totalmente differenti da me. Soprattutto perché cercavano un lavoretto e non avevano una visione del domani.

Devi essere visionario!

Se non pensi in grande non cominciare, non sprecare la vita realizzando solo piccoli sogni.

Il sogno più grande devi essere tu.

Sono d’accordo se dici che ci sono tante persone improvvisate, che sono tutte uguali…ma non è questo!

Devi scoprire cosa ti rende unico.

Non fermarti davanti all’apparenza. Non è tutto qui.

Il miglioramento c’è e non è solo fisico, è interiore.

C’è un concreto progetto professionale di crescita continua. Non si può andare indietro, ma solo avanti.

Se ci metti il tuo cuore. Se ci metti quei valori fondamentali che fanno la differenza, farai tu la differenza.

Non cominciare se vuoi arrotondare a fine mese, è un perché, ma a mio avviso non è un perché abbastanza forte.

Inizia, se vuoi cambiare la tua vita.

Non hai idea di che mondo ci possa essere al di là della tua zona di comfort.

Non farti trovare impreparato. Questo è il piano B che aspettavi. Forse, il network è il tuo sguardo sul futuro.

Vuoi sapere perché?

***“La persona più importante della tua vita sei tu”***

# NETWORK MARKETING PER DONNE e non solo, CONSAPEVOLI

Un po’ di tempo fa, per approfondire alcune tematiche del network marketing, ho letto un bellissimo libro dedicato al network, tutto al femminile. Naturalmente scritto da una donna.

Questo libro l’ho letto in meno di due ore e riletto il giorno dopo.

E posso dirti che:

👉🏻È un libro che tutte le donne dovrebbero leggere e anche qualche uomo secondo me, che forse non ha ancora ben chiaro quale potere possano avere le donne.

👉🏻È una vera bussola per orientarsi in un mondo che sta cambiando, ci racconta in modo semplice una verità che in molti continuano a non voler sentire e a non voler accettare, perché pensano che non sia vero niente, che poi c’è tempo etc etc.

👉🏻È Un libro di crescita personale, che aiuta a conoscere meglio se stessi e ad applicare soluzioni e atteggiamenti vincenti non solo nel network, ma anche nella vita.

Questo libro ha un po' la funzione di un Coach, perché ti guida verso la strada giusta di questo settore, ai più ancora totalmente sconosciuto, ti spiega come attraverso il network marketing puoi realizzare la tua visione. Se ne hai una.

Io credo di aver quasi finalizzato la mia. Ora devo metterla in atto.

Io sono entrata da un po’, ma non da tantissimo nel mondo che descrive questo libro e, come molti di voi all’inizio guardavo con scetticismo e ostilità tutto quanto, poi, ho realizzato che quella che non aveva capito niente ero io.

Vivevo in un mondo ormai superato senza adeguarmi al cambiamento...ma io non voglio restare ferma.

Iniziamo solo a pensare che la tecnologia ci sta sostituendo in tutto o quasi.

Siamo in un periodo di cambiamenti epocali in cui la nostra economia si muove sempre più in un mondo di robotica, intelligenza artificiale e sono sempre di più le persone che devono riqualificarsi per sopravvivere a questi cambiamenti perché i loro lavori stanno arrivando a una fine.

Sta cambiando il modo di acquistare, sta cambiando il modo di fare business.

Molte persone, troppe non se ne sono ancora rese conto, pensano che non riguarderà loro.

Soprattutto in Italia dove siamo radicati a tradizioni e metodi che talvolta sono superati da tempo. Qualcuno li definisce arcaici.

Per verificare tutto questo, basta fare un giro veloce su Google, non sono mie teorie.

Molti lavori presto non esisteranno più, ad esempio in America un’applicazione che va alla grande ha già sostituito l’avvocato generico per risolvere molte cause a basso prezzo.

Quindi, sarà sempre più necessario specializzarsi maggiormente o spostarsi su altri canali meno tradizionali.

Nei prossimi anni e non fra secoli, ci attende un’evoluzione tecnologica senza precedenti.

Ora, il fatto è che bisogna guardarsi intorno e non mettere la testa sotto la sabbia, è ora di capire cosa funzionerà fra qualche anno per non rimanere tagliati fuori.

Il Network Marketing può essere davvero la soluzione perfetta se vuoi diversificare, se vuoi vivere sereno, se vuoi gestire il tuo tempo, se vuoi viaggiare di più, dimostrare quanto vali, soprattutto, a mio avviso, è la soluzione per chi vuole davvero cambiare vita, per chi vuole di più.

E come già detto e ridetto, non necessariamente soldi e agiatezza, ma raggiungimento di un’enorme coscienza di sé e delle proprie possibilità.

Una vera crescita personale, perché in questa attività il fattore umano fa la differenza.

Grazie a questa lettura a me è stato molto più chiaro dove voglio andare e dove voglio portare anche te…

Io sono partita da qui, ma ho sviluppato un’idea mia, per poterlo fare ho studiato, ho approfondito. Oggi ho un mio progetto. Senza la spinta del network forse non mi sarei mai rimessa in moto per costruire qualcosa di mio, per realizzare i miei sogni. Mi ha fatto capire che c’era molto di più e che se volevo di più da me stessa dovevo iniziare a darmi da fare. Ogni giorno.

Per approfondimenti vi rimando proprio al libro di Emma Mantovani di cui parlavo prima.

È sempre un buon momento per leggere.

È sempre un buon momento per sapere di più.

e ancora una cosa...

SII CURIOSO!!!

Sempre❤️

***“Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre, ma nell’avere nuovi occhi”’***

*Marcel Proust*

# COSA PUO’ FARE PER TE IL COACHING

Mi mancava un ultimo tassello, e proprio grazie a quanto descritto poco fa, sono approdata al coaching.

Sono sempre stata affascinata da quel mondo, per me rappresentava un modo di fare formazione su tematiche differenti da quelle che trattavo io quotidianamente.

Ho avuto l’onore di conoscere Claudio Belotti, per me il Coach dei Coach italiano, un po' di anni fa e il privilegio di essere invitata a un suo corso.

Ricordo di esserne rimasta estremamente affascinata.

Poi, in realtà sono sempre stata così presa dalla mia vita e a correre sulla mia bella ruota del criceto, che non ho avuto mai molto modo per approfondire, a parte la lettura di qualche libro.

Qualche tempo fa quando mi sono ritrovata a dovermi reinventare e appunto mi sono avvicinata al network, ho ricominciato a leggere, studiare, informarmi.

Ho iniziato a seguire corsi di coaching e mi sono resa conto, che proprio il coaching mi ha aiutato tanto a riflettere e a pensare.

Sono riuscita a fare maggior chiarezza sui miei obiettivi allineandoli ai miei valori.

Sono riuscita ad avere un’idea di chi sono, cosa vorrei diventare e cosa effettivamente potrei avere io da offrire agli altri.

Il coaching ti aiuta a concentrarti su ciò che per te ha davvero valore e ne ha più di altro.

Puoi, se vuoi, riprendere davvero in mano la tua vita!

È necessario che tu ti faccia qualche domanda in più del normale. Lo so, non è sempre così facile o scontato, ma se vuoi davvero migliorare devi capire da dove partire.

Nel Life coaching viene utilizzato uno strumento che si chiama ruota della Vita. Ecco, serve per aiutarti a valutare ogni ambito della tua esistenza.

Talvolta ti sembra che vada tutto male e in realtà magari è solo il lavoro che ti sta logorando e nelle altre sfere non manca nulla. O forse è la tua relazione che non funziona più come una volta e ti toglie le energie, ti serve una grande passione, insomma non voglio dilungarmi su questo, ma se analizzerai bene tutte le sfere della tua vita, forse scoprirai che non va proprio tutto così male e potrai partire iniziando a rimettere in ordine ciò che non funziona.

Non c’è bisogno di cambiare per forza tutto o stravolgere la tua vita, talvolta è solo una cosa che non va più e che rischia di danneggiare tutto il resto.

Intervieni prima che la situazione ti succhi tutte le energie.

Tu, solo, puoi farlo. Tu solo puoi mettere ordine nella tua vita.

Ti consiglio di provare.

La ruota della Vita la trovi su moltissimi libri di coaching o anche online.

E comunque il coaching per iniziare a comprenderlo, devi iniziare a viverlo, altrimenti non puoi realmente capire come può venirti in aiuto.

Il coaching è un bellissimo viaggio, fatto di scoperte per aiutarti a migliorare e a focalizzarti sull’obiettivo, ti aiuta ad avere una qualità migliore nelle relazioni con gli altri e ti permette di avere una vita di successo, inteso nel senso che vuoi tu.

Il coaching è un affascinante viaggio, dove la vera meta sei tu.

***“Le persone che progrediscono nella vita sono coloro che si danno da fare per trovare le circostanze che vogliono e, se non le trovano, le creano”***

*George Bernard Shaw*

Sulla base di tutto quello che ti ho raccontato, sto riorganizzando e reimpostando la mia nuova vita.

Mi scuso, se su alcune tematiche non mi sono dilungata più di tanto, ma per ogni argomento ci potrebbero anche volere mille e più pagine e non era questo il mio intento.

Volevo solo raccontarti, caro lettore, che tutti questi aspetti, discipline, valori, sono oggi parte della mia vita e tra questi potresti trovare anche tu qualcosa che ti fa scattare la curiosità e la voglia di approfondire.

Il network mi ha aiutato a ripartire, mi ha permesso di arrivare a desiderare qualcosa di più nella mia vita, soprattutto mi ha spinto a lavorare sulla mia crescita personale e a concepire un mio progetto di vita basato sul futuro, non solo mio, ma anche dei miei figli.

Ho ricominciato a studiare ogni giorno e sono approdata prima al coaching e poi alla mindfulness.

Quindi oggi sento di avere una vita piena, consapevole e colma di gratitudine.

Ho più chiaro dove voglio arrivare e che tipo di persone vorrei accanto a me in questi nuovi progetti.

Ho realizzato alcuni sogni nel cassetto: ho scritto questo libro, ne ho in creazione altri due e ho tirato fuori anche un vecchio romanzo scritto tempo fa.

Non sono più disposta a perdere tempo con le persone sbagliate e negative.

Non vorrei arrivare un giorno, tra molto tempo, a dire: “vorrei averlo fatto”. Provo a farlo oggi.

Oggi mi definisco una Coach del benessere perché voglio pensare di poterti dare un aiuto concreto per trasformare il tuo corpo e anche la tua vita in ciò che desideri.

Ha funzionato per me. Può fare la differenza anche nella tua vita, se quel cambiamento lo vuoi davvero.

I miei consigli per ritrovare il benessere in generale si rifanno alle teorie dei grandi coach e si ispirano al concetto di igiene naturale. Possono essere messi in pratica da chiunque con semplicità e buona volontà.

Se invece vuoi rimetterti in gioco e pensi di poter dare un tuo contributo a questo progetto di crescita, sono sempre aperta ad una chiacchierata costruttiva.

Ma prima di giungere alle conclusioni, c’è ancora un valore, che ho inserito nella mia vita e che sta davvero facendo la grande differenza, anzi, dovresti farlo anche tu, e al più presto. Si tratta di un valore che spesso diamo troppo per scontato:

Il suo nome è GRATITUDINE.

***“Quando ti alzi al mattino, pensa quale prezioso privilegio è essere vivi: respirare, pensare, provare gioia e amore”***

*Marco Aurelio*

# INIZIA AD ESSERE GRATO

Last but not least, ultimo argomento, ma non per questo meno importante, la gratitudine

Che cos’è la gratitudine?

Te lo chiedi mai veramente?

Ti ricordi di essere grato ogni singolo giorno? O pensi che non sia necessario, che ti sia tutto dovuto, che poi forse non c’è così tanto per cui essere grati.

GRATITUDINE = sentimento e disposizione d’animo che comporta affetto verso chi ci ha fatto del bene, ricordo del beneficio ricevuto e desiderio di poterlo ricambiare.

Ogni giorno, ci alziamo e ci prepariamo ad affrontare la nostra vita.

E ogni giorno, senza eccezioni, anche nei momenti più difficili, se saprai guardare attentamente, troverai una piccola cosa per cui dire: GRAZIE!

Lo sai che anche la gratitudine un po’come dicevamo per la perseveranza, e tutto il resto, può essere coltivata?

Inizia ad allenare la gratitudine.

Fai questo esercizio.

Ogni singolo giorno, per almeno 33 giorni, scrivi un elenco di cose per cui essere grato.

Richiede che ti impegni a farlo, ma bastano davvero pochi minuti.

Da inizio dicembre, io ho iniziato il mio diario della gratitudine nel quale inserisco le cose belle della mia giornata.

Possono essere di svariata origine, ma ti assicuro che sono davvero tante e io per tutti questi anni le ho date per scontate o mi sono lamentata del negativo e non mi sono fermata un attimo per osservare il bello e per dire grazie.

Ora, che ogni giorno ringrazio, ti sembrerà impossibile, ma la gratitudine sta pervadendo la mia vita. Più sono grata e più ho cose/motivi per cui esserlo.

Di ritorno, sto ricevendo segnali e gesti di gratitudine che stanno portando la mia vita ad un livello di meraviglia.

Non ti starò a raccontare i dettagli perché probabilmente tu potresti dirmi, beh capirai, oppure potresti non vedere la stessa intensità e importanza che ho iniziato a vedere io nelle cose. Ma questa è la mia vita.

È per questo che ti devi allenare.

È per questo che tu devi cercare nella TUA di vita, e scoprire cosa ti rende grato, ogni giorno.

Comincia, un giorno dopo l’altro.

Basta dire un semplice grazie.

Inizia esprimendo gratitudine per le piccole cose, come il rumore del tuo respiro, il sapore del cibo che ami, un sorriso o un gesto inaspettato.

Io riesco ancora ad emozionarmi davanti a chi è grato guardando il cielo a chi si emoziona per l’autunno o guardando le stelle, per chi si commuove davanti a un film o chi si incanta davanti a un sorriso.

A volte sono anche piccole cose o piccoli dettagli, ma possono trasformare la nostra giornata.

La vita ci regala molteplici occasioni per essere grati e per essere felici. La scelta di non vivere quella felicità è solo nostra. Ma se inizi ad accettare ogni cosa e a vivere ogni momento con gratitudine, la felicità non dovrai più cercarla fuori, perché sarà per sempre dentro di te.

“***Se Dio ci ha dato il dono della vita, sta poi a noi darci il dono di vivere bene***”.

*Voltaire*

***“Tutte le storie che amiamo hanno una fine, ma è proprio perché finiscono che ne può cominciare un’altra”***

# CI AVVIAMO ALLA FINE …

Che poi fine non è

Siamo quasi giunti al termine di questo breve percorso verso la tua svolta.

Per me la svolta è cominciata, con questo libro. In queste feste di Natale.

Sono felice perché ho portato a compimento questo sogno che rischiava di restare chiuso nel cassetto per sempre.

Ma il vero valore è raggiunto per me, qualora fossi riuscita almeno un pochino a farti riflettere sulla tua vita e a darti qualche piccolo spunto per iniziare a cambiare ciò che non va più. Per provare a realizzare un tuo sogno.

Incontriamo tanta gente che riesce a raggiungere interessanti risultati, magari senza la preparazione che hai tu, magari senza grandi competenze.

Però solitamente queste persone investono sulla propria crescita, sulla formazione continua.

Si mettono in discussione, escono dalla zona di comfort e provano a fare qualcosa che non hanno mai fatto.

Sicuramente si liberano del giudizio altrui e guardano dritto al loro obiettivo.

Ora, spero che anche tu ti prenda un po' di quel prezioso tempo che hai a disposizione e provi ad analizzare i tuoi dubbi e le tue paure e a capire come potresti superarli.

Concedi più tempo alle tue vere passioni. Non soffocarle. Prima o poi si ripresenteranno.

Inizia a concentrare le tue energie senza più disperderle, e focalizzati su ciò che più desideri e non su ciò che ti spaventa.

Prova davvero a immaginare come sarà la tua vita quando l’avrai trasformata in ciò che desideri davvero.

Cogli in questo periodo l’opportunità di cambiare o meglio di svoltare nella giusta direzione.

Ti assicuro che nulla sarà mai più come prima e acquisirai il vero senso della pienezza della vita.

Siamo tutti qui con uno scopo ben preciso, dobbiamo trovare quello scopo.

Bene, caro amico lettore, ora sì siamo sul serio alle ultime battute e devo dire che un po' mi dispiace lasciarti.

Dopo questo percorso insieme e dopo averti confidato molte cose di me, mi permetto di chiamarti amico e non più solo lettore.

Potrei continuare per altre pagine innumerevoli, sono molti gli spunti che possono essere utili quando si decide di dare una qualche svolta alla propria vita, e fare la differenza.

Ma da qualche parte è importante cominciare e anche finire e poi non voglio annoiarti; ti lascerò i nomi di alcuni autori che mi hanno illuminato. Poiché non siamo tutti uguali è giusto che tu scelga i più vicini a te e li faccia tuoi.

Solo poche cose ancora, prima di salutarci.

Riprendiamo il filo di quanto detto, per te che sei arrivato fin qui.

Le tematiche trattate, hanno davvero fatto la differenza nella mia vita e mi stanno aiutando ogni giorno a raggiungere con serenità e con i miei tempi, ciò che desidero e che chiamo obiettivo o sogno.

Spero che parlarne e condividere con te possa essere stato un primo spunto per costruire la tua vita, come tu la vuoi.

Per cui voglio solo dirti con tutto il mio cuore quanto segue:

Prova seriamente ad essere felice.

Ne hai tutte le capacità.

Comincia oggi.

Non rimandare ancora.

Non farti gestire dal tempo. Organizzalo.

Se necessario, esci da quella ristrettissima zona di comfort. Esplora il mondo. Esplora te stesso.

Metti un punto sul passato o su ciò che non ti fa progredire.

Non rimuginare.

Comportati da persona di successo.

Fai ciò che non ti piace e affronta anche ciò che ti fa paura.

Investi ogni giorno su te stesso.

Ascolta la tua guida interiore. Ti aiuterà.

Mettiti nei panni dell’altro. Impara l’empatia.

Vivi consapevole. Apprendi la consapevolezza.

Sii grato, ogni giorno.

Guarda a fondo nel tuo cuore.

Prova a fare ciò che ami davvero. E credi in ciò che fai.

Vivi di passione.

Prova a prenderti ciò a cui tieni più di ogni altra cosa.

Conquista il tuo SOGNO.

E ricordati:

***“ Il valore di una persona risiede in ciò che è capace di dare non in ciò che è capace di prendere”***

Albert Einstein

Non ti resta che individuare la tua versione migliore e

TRASFORMARTI!!!

Cerca di agire ed amare come fosse l’ultimo giorno.

Vai in profondità.

Cerca di amare davvero la tua VITA.

Spero che per te oggi sia la volta giusta…quella volta in cui hai deciso di dare una

S…VOLTA!

Buona Svolta e buona Vita straordinaria…

Come tu la desideri! ❤️

Con affetto

**Annabi**

Non perdiamoci di vista (o di social ☺).

Mi farebbe davvero felice e ti sarei infinitamente grata se tu volessi mandarmi i tuoi commenti o le tue considerazioni qui:

annabi.lamiasvolta@gmail.com

Mi trovi anche su:



@annabilifestyle



annabi\_lifestyle

Website & blog <https://www.annabellapiazzolla.com>

Email: annabipiazz@me.com

A Milano ho un piccolo spazio che chiamo ***Annabi’s corner*** nel quale, quando vorrai, se decidi di prenderti cura di te a 360 gradi, o se vuoi discutere in modo costruttivo di un progetto innovativo, sarò a tua disposizione.

Se decidi di cambiare davvero la tua vita, ti aspetto per una sessione di coaching conoscitiva e una piacevole chiacchierata.

Se vuoi essere informato sul mio prossimo corso scrivi a: [annabipiazz@me.com](mailto:annabipiazz@me.com)

Ti invierò tutte le informazioni, e magari vorrai anche tu fare parte di un nuovo progetto.

Una nuova decade ha inizio: Felice Anno 2020 da vivere con la magia nel cuore, quella magia che riesce a trasformare tutti i desideri in realtà …

Ti auguro che l’anno nuovo possa vederti realizzare il tuo sogno più bello.

Ti auguro che ogni giorno sia Natale…

Sii Felice, perché la felicità è un po' come quella cosa che ogni volta che la cerchi non si trova e poi quando smetti di cercarla salta fuori…

però magari quest’anno aiutiamola un po'.

E mi raccomando ….

nel 2020…

qualche treno cerca di prenderlo!!!

*“I treni che cambiano la vita esistono, ma non si aspettano. Si guidano”*

Ci vediamo a bordo!

# Note per l’approfondimento

I libri che vorrei elencarti sono davvero tanti, e una scelta andava fatta per cui ne inserisco alcuni che dovresti davvero leggere se vuoi apprendere di più su te stesso, sul coaching, sul network.

Alcuni per me sono stati illuminanti.

A te :

* Come ottenere il meglio da sé e dagli altri - Antony Robbins
* Vivere momento per momento - Jon Kabat- Zinn
* Pensa ed arricchisci te stesso - Napoleon Hill
* Go Pro – Eric Worre
* Network Marketing a prova di donna - Emma Mantovani
* Il meglio di te con il coaching - A. Rizzuto A. Roberti - NPL ITALY
* La vita come tu la vuoi - Claudio Belotti
* Tra dire e fare… coaching – Alessandra Abbattista

Per esercitarti ogni giorno ad essere grato:

* Diario della gratitudine – molto carino quello delle edizioni prettysimplebooks

Per approfondire ogni giorno tematiche di crescita personale, seguo costantemente attraverso lettura di contenuti, ebook, masterclass il sito Omnama by Mindvalley di Cecilia Sardeo: <https://omnama.it>

Te lo consiglio caldamente perché puoi trovare tutte le tematiche che desideri approfondire.

Inoltre, vera palestra di crescita personale il sito <https://www.ritualmente.com> di Alice’s Lifestyle. Valido aiuto per sbloccare la tua vita.

Utilissimo anche il blog di Andrea Giuliodori, per comprendere e affrontare anche le tematiche più complesse di motivazione e crescita: <https://www.efficacemente.com>

Ci sono molti siti e contenuti sul web, ma questi mi piacciono molto e li seguo costantemente. Credo possano esserti davvero utili se sei interessato alle tematiche di cui ho parlato io.

Per me sono stati validi spunti e mi hanno ispirato alcuni capitoli di questo book.

Per ora mi sa che è abbastanza ☺

Il libro di cui parlavo di Federico Iannacone è: “Come Radice nella Pietra”.

Se vuoi farmi una domanda in particolare, mi trovi qui: [annabipiazz@me.com](mailto:annabipiazz@me.com)

*Ti aspetto*

***Annabi***

❤️

# 

# Grata a chi mi ha permesso di arrivare fin qui:

A questa vita che mi sta regalando grandi opportunità e che mi sta insegnando a vedere sempre un’opportunità anche nella difficoltà.

Grata al fatto di non riuscire a fermarmi e ad accontentarmi.

Ai miei genitori che mi hanno insegnato a lottare per ciò in cui credo e che mi hanno trasmesso l’amore per l’indipendenza.

A mio fratello che mi ha trasmesso col suo esempio la passione per lo studio e la formazione.

A Emira che mi ha insegnato a non mollare, mai. Fino all’ultimo respiro.

A Roberto che mi ha insegnato che bisogna parlare, sempre, perché a stare zitti non si risolve nulla.

Alla zia Angela per quello che fa per me ogni giorno mentre io studio.

Ai miei bambini che mi hanno dato un grande perché, che mi spinge ogni giorno a diventare migliore.

A Paolo, mio marito, che forse ogni tanto avrebbe preferito una moglie più tradizionale, ma mi sopporta e mi supporta in questo mio ostinato percorso per raggiungere lo straordinario, che mi ha insegnato che bisogna vivere di passione e mi ha mostrato che se credi in un sogno quel sogno si avvera.

Alle mie cugine e amiche che ci sono sempre e non smettono mai di fare il tifo per me.

A Cri che si è letta tutto in anteprima.

A Veronica che mi ha mostrato la via del vero network.

E grazie anche a chi mi ha detto no, aiutandomi a selezionare quelle persone che invece oggi sono parte della mia vita, come Antonella che continua a fidarsi di me con affetto e sincerità e alle splendide donne del mio team che sono davvero speciali e che mi danno una grande carica.

A Patrizia che ha curato i miei loghi e mi ha spronata a partire.

A chi mi chiede aiuto ogni giorno.

Ai grandi coach. Alla formazione.

A chi riesce a fare sempre la differenza e l’ha fatta in qualche modo nella mia vita.

E soprattutto a te **Caro lettore.**

***Grata!***

***Infinitamente***

# INDICE

[Al mio lettore 3](#_Toc30146692)

[C’era una s…volta 4](#_Toc30146693)

[Conosciamoci un po’ 9](#_Toc30146694)

[Cambia …menti 16](#_Toc30146695)

[Passiamo all’azione 22](#_Toc30146696)

[I’m enough - sono abbastanza 25](#_Toc30146697)

[Ascolta quella voce 34](#_Toc30146698)

[È il momento 38](#_Toc30146699)

[Obiettivi o buoni propositi? 44](#_Toc30146700)

[Trova il tuo perchè 48](#_Toc30146701)

[Vivi, perchè d’ abitudine si muore 57](#_Toc30146702)

[Il tempo non è una scusa 61](#_Toc30146703)

[Diventa un eterno studente 64](#_Toc30146704)

[La perseveranza: diabolica o divina? 69](#_Toc30146705)

[La tua storia 72](#_Toc30146706)

[Fortuna o speranza? 75](#_Toc30146707)

[Ancora questa zona di comfort!!! 78](#_Toc30146708)

[Nella vita serve intensità 80](#_Toc30146709)

[Mamma, ma non solo 85](#_Toc30146710)

[Con l’empatia è più bello 90](#_Toc30146711)

[Vivi consapevole – mindfulness 93](#_Toc30146712)

[Una vita social 100](#_Toc30146713)

[Un’opportunita a portata di mano: 108](#_Toc30146714)

[Il network marketing: una soluzione concreta a tutti i tuoi problemi. 118](#_Toc30146715)

[Network marketing per donne e non solo, consapevoli 127](#_Toc30146716)

[Cosa puo’ fare per te il coaching 131](#_Toc30146717)

[Inizia ad essere grato 136](#_Toc30146718)

[Ci avviamo alla fine … 139](#_Toc30146719)

[Non perdiamoci di vista 144](#_Toc30146720)

[Note per l’approfondimento 146](#_Toc30146721)

[Grata a chi mi ha permesso di arrivare fin qui: 148](#_Toc30146722)

[Indice 151](#_Toc30146723)

[L’autrice 153](#_Toc30146724)

# L’autrice



Annabella Piazzolla

Nasce Milano dove vive tutt’ora.

Dopo gli studi approda nel mondo delle grandi multinazionali cosmetiche in cui si occupa di formazione per più di 15 anni. Con il sopraggiungere della maternità rimette in discussione la sua vita e si lancia nel mondo dell’imprenditoria.

L’incontro con il network marketing e la passione per la formazione la spingono a intraprendere nuovi studi legati al settore del benessere e della crescita personale.

Nel 2019 si certifica come Coach Nutrizionale e operatore Mindfulness.

Oggi sta continuando gli studi di coaching e ha intrapreso anche quelli di naturopatia.

“Perché l’unione del coaching e del network?”

“Il network mi permette di dare un’opportunità reale e concreta a chi vuole rimettersi in discussione, risollevarsi e cambiare vita. Credo sia la risposta concreta di oggi e dell’immediato futuro. Il coaching invece è la mia passione, è formazione e mi permette di aggiungere contenuti costanti a tutto, mi consente di motivare il mio team e chi richiede il mio aiuto. Soprattutto mi permette di aiutare realmente chi vuole trasformarsi sotto tutti i punti di vista, e ritrovare il proprio benessere psico-fisico.

Volevo di più da me stessa e sentivo che potevo dare di più anche agli altri.

Sto provando a farlo, ogni giorno: un viaggio di mille miglia inizia sempre con il primo passo”

Youcanprint

Finito di stampare nel mese di febbraio 2020