

# RICHARD BANDLER

CO-CREATORE DELLA  
PROGRAMMAZIONE NEURO-LINGUISTICA

OWEN FITZPATRICK  
PSICOLOGO, PSICOTERAPEUTA  
LICENSED MASTER TRAINER OF NLP

International  
Bestseller

INTRODUZIONE ALL'EDIZIONE ITALIANA DI ALESSIO ROBERTI

# PNL È LIBERTÀ

QUESTO LIBRO CONTIENE IDEE  
CHE POSSONO TRASFORMARE LA TUA VITA

CONVERSATIONS  
FREEDOM IS EVERYTHING & LOVE IS ALL THE REST



NLP ITALY™

# Benvenuto

Ti ringraziamo per aver scaricato questi capitoli estratti dal nuovo libro di Richard Bandler e Owen Fitzpatrick.

Un libro in cui si parla di te, della tua vita, delle tue sfide di oggi e di quelle che hai già affrontato, di come ti sei sentito e di come ti senti in questo momento.

Scoprirai dentro di te il potere di annullare il dolore e lo sconforto e sostituirli, letteralmente, con sensazioni di energia, vitalità e gioia.

Quest'opera è una conversazione ispirata tra un genio dei nostri tempi, Richard Bandler, e un trainer di Programmazione Neuro-Linguistica intelligente e profondo, Owen Fitzpatrick.

Tra i vari argomenti sviluppati:

- Come identificare le proprie abitudini nocive e sostituirle con buone abitudini;
- Come crearsi nuove opportunità di miglioramento e sviluppo;
- Come “innescare” volontariamente sensazioni di piacere, divertimento ed energia in sé e negli altri attraverso la Programmazione Neuro-Linguistica, ed essere in grado di riattivare quelle sensazioni;
- Come “disinnescare” rapidamente dolore, frustrazione, sfiducia, disperazione.

Crediamo che questo libro possa aiutare molte persone a vivere meglio.

Se lo credi anche tu, ti chiediamo di condividere queste pagine con il maggior numero di persone possibile.

Grazie!

Il Team di NLP ITALY

# Momenti di rivelazione

Le onde si infrangevano con fragore tutto attorno a me. Fummo sollevati in aria di almeno una decina di metri, per poi ripiombare giù. Gli spruzzi avevano inzuppato la mia borsa. Ero completamente fradicio e mi tenevo aggrappato alla barca con tutte le mie forze. Non ero capace di nuotare, neanche un po', e sapevo di essermi cacciato in una situazione molto pericolosa.

In teoria avrebbe dovuto essere una traghettata qualsiasi. I due figiani che governavano la piccola barca, cinque metri in tutto, su cui ci trovavamo, mi stavano portando verso l'imbarcazione più grande, quella su cui avrei continuato il viaggio. Ero partito da Bounty Island, un'isola meravigliosa e piena di gente stupenda, alla volta di Nadi, l'isola principale delle Figi. Quello che era cominciato come un qualsiasi viaggio aveva preso una piega inaspettata. La piccola imbarcazione su cui ci trovavamo non era affatto equipaggiata per far fronte alla tempesta che infuriava sull'altro versante dell'isola. Era per quello che stavamo dirigendoci verso l'imbarcazione più grande. A causa di un malinteso, mentre aspettavamo la barca più grande, questa era passata dall'altro lato e prima che riuscissimo a raggiungerla aveva già percorso metà del tragitto. Era l'ultimo traghetto del giorno e non potevo permettermi di perderlo. Era sabato e avevo assolutamente bisogno di arrivare a Los Angeles, Londra e infine a Dublino per lavoro. Era la fine del mio viaggio attorno al mondo.

I miei compagni lo sapevano ed erano assolutamente intenzionati a raggiungere quel battello. Quando partimmo c'erano già forti segnali che lasciavano presagire le pessime condizioni atmosferiche, ma loro erano disposti a correre il rischio. Senza averci pensato, lo fui anch'io. Partimmo con quella barchetta, viaggiando quanto più velocemente possibile. Inizialmente sembrava che sarebbe andato tutto bene. Mi avevano detto che per raggiungere l'altra imbarcazione ci sarebbero voluti venti minuti. All'inizio del viaggio, il mare era appena appena mosso. Poi, all'improvviso, le onde

si fecero sempre più grandi e noi ci ritrovammo ad essere sballottati da tutte le parti.

Ci muovevamo a scatti, come se qualcuno ci avesse arpionato e ora ci trascinasse per il mare. Rallentammo, poi ci fermammo, resistendo ad una lunga serie di momenti, ciascuno dei quali sembrò durare delle ore, in cui la nostra barca veniva sollevata in alto e poi lasciata ricadere, ancora e ancora. Stavo aggrappato al bordo della barca con così tanta forza che mi facevano male le mani. Guardai i miei due amici, mentre loro tenevano sotto controllo l'imbarcazione. Esternamente sorridevano, come per rassicurarmi. All'interno potevo scorgere la loro preoccupazione.

Era come ritrovarsi dentro a un acquazzone torrenziale. L'acqua cominciò a riempire la barca e mentre aiutavo i ragazzi a buttarla fuori con dei secchi, un'altra ondata ci colpì con forza. La barca ondeggiò, inclinandosi da una parte all'altra. Mentre ci rimettevamo lentamente in movimento, trascinati da onde grosse quanto una montagna, mancò un pelo che ci rovesciassimo. Il mare sembrava in grado di inghiottirci in un sol colpo, tanto era poderoso e magnifico. Non avevo mai visto nulla di simile.

I ragazzi, prevedendo ogni ondata, mi gridavano quando spostarmi a destra o a sinistra, così da bilanciare la barca. Sinistra... Destra... Sinistra... Rimani a sinistra... Destra. Io facevo esattamente come mi dicevano, mentre, onda dopo onda, l'acqua riempiva la nostra barchetta. Il cuore mi batteva ancor più forte di quella volta che, quattro anni prima, mi ero buttato col paracadute da un aeroplano perfettamente funzionante. Ero assolutamente terrorizzato e obbedivo ai loro ordini come se ne andasse della mia stessa vita, cosa di cui, in quel momento, ero assolutamente certo.

È in momenti come questi, mi dicevano, che la vita ti scorre davanti agli occhi in un lampo. L'unica cosa che vedevo scorrere davanti ai miei occhi era quel che mi sarebbe successo se fossi caduto in mare. Avevo visto nuotare altra gente e, almeno in teoria, sapevo cosa fare. Sarei riuscito a stare a galla abbastanza a lungo da dar loro il tempo di salvarmi? Si sarebbero buttati o questo sarebbe significato perdere due vite anziché una sola?

La mente mi si affollava di domande inutili e di stupidi pensieri, mentre cominciavo a rendermi conto della situazione in cui mi trovavo. Cominciai a pensare alla mia ragazza, che mi aspettava a casa, alla mia famiglia, ai miei amici e a quanto sarei mancato loro. Vidi la notizia della mia morte passare di bocca in bocca; vidi la tristezza, i pianti e il dolore. Normalmente, questo genere di pensieri

mi avrebbe riempito di un dolce senso di apprezzamento per me stesso, nato dal sapere quanto fossi benvenuto dalle persone, ma l'esperienza che stavo vivendo era fin troppo reale.

Invece, negli istanti che trascorsi saltando da una parte all'altra della barca reggendomi saldamente ad essa, ricordai la mia vita... non tutta quanta... soltanto chi ero e cos'ero e che cosa mi aspettassi dal futuro. Provai un tragico senso di perdita. Feci una promessa a me stesso, una di quelle che si potrebbero fare soltanto in momenti come quello: promisi che, se fossi sopravvissuto, avrei ricordato quell'esperienza per il resto dei miei giorni e che l'avrei usata come sprone per far davvero valere la mia vita molto più di prima. Quello sarebbe stato, per me, un altro momento di rivelazione, uno di quei momenti in cui avrei compreso qualcosa di fondamentale e che avrebbe trasformato il mio modo di guardare alla vita.

Perché abbiamo bisogno di ritrovarci faccia a faccia con la morte per essere influenzati in modo così profondo? Perché abbiamo bisogno di fronteggiare la morte, per poter apprezzare la vita? Perché la realtà della morte ci risveglia alla realtà della vita? Forse è a causa del paradosso della vita... La vita e la morte hanno bisogno l'una dell'altra per esistere. Di solito, diamo per scontate le cose che fanno parte della nostra vita. Diamo per scontato il fatto stesso di vivere. Quando arriviamo al punto in cui, seppur per un secondo appena, smettiamo di darlo per scontato, possiamo riscoprirci a provare un senso d'illuminazione nel comprendere quanto siamo fortunati ad essere vivi.

Rinvenni dalla trance in cui quei pensieri mi avevano sprofondato e tornai a guardare Richard. Era abituato al fatto che finissi in trance, mentre lui rispondeva alle mie domande. Allo stesso modo, avendo trascorso moltissime ore ad apprendere da lui negli ultimi dieci anni, mi ero abituato al fatto di vivere momenti d'illuminazione come questo, mentre parlavo con lui.

Tutta la faccenda delle "esperienze di rivelazione" che provocano effetti così travolgenti nelle persone mi interessava enormemente. Chiesi a Richard di questi momenti di rivelazione.

OWEN: *Puoi dirmi qualcosa riguardo ai momenti di rivelazione e all'importanza che hanno nel cambiare le persone?*

RICHARD: Le esperienze rivelatrici possono manifestarsi sotto mille forme diverse. Talvolta dobbiamo essere noi a crearle. Quel che voglio dire è che io ne ho create per degli schizofrenici, proiettando col laser dei giganteschi

ologrammi del demonio che entrava dalla finestra. Il fatto è questo: qualsiasi sia la realtà in cui vivi, devi prenderla e amplificarla al punto in cui la goccia fa traboccare il vaso e non sei più disposto ad accettare le cose così come sono. Non tollererai più di sentirti male. Devi spingerti fino al punto in cui gli unici passi che sei ancora disposto a fare sono quelli che ti condurranno a riprendere controllo della tua vita, quelli che portano alla libertà.

Voglio dire, ci sono persone che prendono delle barche minuscole e con esse attraversano l'oceano, rischiando la vita e talvolta morendo, e tutto questo per avere l'opportunità di guadagnarsi un po' di libertà. Per la maggior parte, gli esseri umani non sono così coraggiosi, ma se messi nella giusta situazione, con la giusta disposizione mentale, lo diventano. Io credo davvero nella capacità che ha l'uomo di farcela, quando mette insieme le proprie risorse.

OWEN: *Credo che coi recenti avvenimenti a livello mondiale – l'undici settembre, il terrorismo e la conseguente “guerra al terrore” – dovremmo aver vissuto almeno un momento di rivelazione come genere umano. Cosa possiamo fare per fare in modo che sia valso a qualcosa?*

RICHARD: Credo che il nostro lavoro consista nel prendere i nostri clienti e studenti e dar loro una preparazione mentale tale per cui ogni fibra del loro essere è volta nella giusta direzione. Le catene dei liberi sono tutte le paure, i dubbi e le preoccupazioni della gente. Quando guardo a quello che succede negli Stati Uniti oggi, vedo che il governo sta cercando di mettere paura a tutti. Le misure di sicurezza stanno rimettendo le catene a tutti, invece di assicurarli. Credo che stiano spaventando tutti a morte. L'ultima volta che ho preso un aereo non mi sono sentito più sicuro... mi pareva di stare nella Russia del 1952: ciascuno veniva considerato un sospetto e non si tratta soltanto delle misure adottate, come quella di ispezionarmi la valigia; era più il modo in cui lo facevano. Lo facevano come se fossi un potenziale nemico, anziché dire: “Ehi, se ispezioniamo i bagagli di ciascun passeggero, di certo troveremo

quello che cerchiamo”. Avrebbero dovuto guardarmi in valigia dicendo: “Questo è interessante... e anche questo. Questo è carino. Le auguro una buona vacanza, vada pure”. Invece, quello che dicono è: “Rimanga dietro a quella riga sul pavimento, o le spareremo”. Scusa tanto, ma non è così che dovrebbe funzionare in una società libera.

Cerco delle nazioni che... voglio dire, mi piace il Messico. Il Messico inizia a fiorire come nazione. Penso che l'Irlanda dia più valore alla libertà perché qui c'è stata da poco la rivoluzione. Il 1916 non è così distante, quindi le persone non hanno dimenticato per che cosa si è combattuto e il governo non ha così tante armi da far loro credere di poter spadroneggiare su tutti. Ma comincia ad andare in certi posti ed è incredibile la mancanza di libertà che hanno le persone e questo le porta poi a costruire la stessa cosa dentro alle loro teste. Cominciano ad aver paura. “Ogni aereo su cui metterò piede verrà fatto esplodere.” Il periodo successivo all'undici settembre è stato probabilmente il periodo più sicuro che si potesse immaginare per prendere un volo. Per una volta, avevano fatto davvero attenzione a ciò che le persone portavano in aereo.

Eppure, anche dopo l'undici settembre, quando salivo in aereo non ho mai sentito nessuno dire: “Ascoltate, abbiamo controllato tutti i bagagli, abbiamo fatto ogni cosa... questo volo è sicuro”. E tu sai che, nonostante possa non sembrare un gran che, è davvero importante farlo. È il genere di cosa che faccio molto spesso con i miei clienti. “Ci sono andato di persona. Ho controllato a fondo la tua mente. Ci siamo disfatti dei cattivi pensieri. Andrà tutto bene.” Non è sufficiente disfarsi di tutte le porcherie che stanno dentro alla testa delle persone, devi anche riempirla di cose buone, altrimenti la riempiranno con altre cose nocive.

Quindi, in un certo senso, si tratta di avere un sistema di sicurezza interno incaricato di fare entrare unicamente i pensieri buoni e utili. Le esperienze rivelatrici devono essere usate positivamente dalle persone e non come pretesti per aver paura. I momenti di rivelazione sono dei momenti che dovremmo fare in modo di vivere più spesso

e dai quali dovremmo lasciarci maggiormente influenzare. Ci sono volte in cui un problema che avevate avuto è stato improvvisamente risolto da uno di quei momenti. Ci sono volte in cui, all'improvviso, avete visto le cose da una prospettiva completamente nuova e avete scoperto un modo nuovo di pensare alla vostra situazione e all'esperienza di essere vivi. Queste sono le volte in cui vi risvegliate dalla trance impostavi dai limitati modi di pensare che vi tengono imprigionati.

La vita va avanti. Noi vogliamo che vi fermiate e iniziate ad apprezzarla adesso. Appreziate i momenti che trascorrete con coloro che amate. Un giorno non ci saranno più. Un giorno voi non ci sarete più. C'è un motivo per cui avete comprato questo libro. C'è qualcosa che volete migliorare nella vostra vita. Darete a questo libro l'opportunità di essere per voi un'esperienza rivelatrice? Se lo farete, vi condurrà al di là di una soglia e la vostra vita sarà diversa.



## Esercizi per apprezzare la vita

1. Poniti i seguenti interrogativi.
  - Quali sono le tue capacità fisiche?
  - Dimentica i limiti o tutti gli impedimenti che hai percepito... Quali sono le tue doti? Cosa puoi fare ora che sei VIVO e che non puoi fare da MORTO? (Va bene, lo so che la risposta a questa domanda è “tutto”; in effetti, che altro può fare una persona da morta, eccetto decomporsi? Ma sai che cosa intendo dire!) Stila una lista. Fallo davvero. Comincia a renderti conto, nel profondo di te stesso, di tutto ciò che sei e che puoi fare e che hai accettato ciecamente come atto di fede.
2. Se dovessi essere privato di questa tua vita domani, quali sono le cose che più ti mancherebbero al mondo?
3. Se dovessi morire oggi, quali sono le cose che più rimpiangresti di non aver fatto o di non aver portato a termine?

## Giungere alla soglia: il segreto che ispira a cambiar vita

Avendo lavorato con migliaia di clienti in tutto il mondo su problemi di ogni tipo, ho sempre constatato questo: sapevo che sarebbero cambiati una volta che avessero raggiunto una particolare soglia. Era una sorta di rivelazione grazie alla quale vedevano immediatamente e istantaneamente le cose da un'altra prospettiva e il loro atteggiamento mutava radicalmente.

Ne parlai con Richard.

OWEN: *Quindi, le persone hanno bisogno di essere guidate a vivere l'esperienza dei momenti di rivelazione così da poter raggiungere una soglia. Ma che cosa costituisce una soglia, per qualcuno? In altre parole, che cosa deve accadere, affinché qualcuno sia sufficientemente ispirato da cambiar vita?*

Sorridendo, rispose.

RICHARD: Beh, questa è una domanda senza fine. Per certe persone è la morte. Per certe altre è il divorzio. Taluni arrivano semplicemente al punto di non riuscire più a tollerare il dolore, anche se quel dolore erano loro stessi ad infliggerselo. Certe persone vanno spinte oltre il punto di svolta e da lì si deve far capir loro che le cose devono cambiare.

Alla base c'è un meccanismo che sta dentro ad ogni essere umano. È un meccanismo davvero importante che fa sì che le persone si associno con certe cose e si dissocino da certe altre. È il meccanismo che fa dir loro: "Quello non sono io", o: "Quello sì, che sono io" e che è lì per garantire che le persone riescano a superare eventi dolorosi come la morte di una persona cara.

È lì e ci aiuta ad innamorarci e a disinnamorarci. Ci fa

vivere le esperienze fino al momento in cui si giunge alla soglia. Il problema è che quel meccanismo ha bisogno di farvi rivivere un certo numero di esperienze in un breve intervallo di tempo... altrimenti le persone possono continuare a soffrire per anni.

Non sono soltanto i terapeuti a portare le persone di fronte a queste soglie. Qualsiasi agente del cambiamento può farlo... anche se siete un direttore di filiale alle prese con un dipendente negligente. Quello che dovete fare è tirargli fuori un numero sufficiente di ricordi di come abbia già perso numerosi posti di lavoro e di farlo abbastanza in fretta da fargliene avere abbastanza e mettere improvvisamente in atto un cambiamento. Si parla sempre della goccia che fa traboccare il vaso. A volte occorre che mettiate il vaso nello stesso posto in cui sta la goccia, altrimenti le persone si porteranno dietro queste porcate per il resto della loro vita. Una delle più importanti esperienze umane è quando si arriva al punto in cui se ne ha abbastanza. “Mai più.” Quello che accade è che cambia il modo in cui si immaginano mentalmente le cose. Una volta appresa la natura meccanica di questo strumento, esso diventa un aiuto per riuscire a meglio indirizzare le proprie attività, ma moltissime persone per metà fanno una cosa e per metà ne fanno un'altra e sono insicure. Continuano a fare avanti e indietro, ma non mettono mai tutto sullo stesso piatto, al punto di dire: “Ne ho abbastanza di questa merda. Adesso mi ci dedicherò al cento per cento e scoprirò cosa capita”.

I grandi musicisti e i grandi artisti, tutte quelle persone sanno come dedicarsi al momento. Magari non passano ogni singola ora di ogni singolo giorno a dipingere. Allo stesso modo, neanche i grandi scrittori come Robert Anton Wilson passano tutto il giorno a scrivere. Robert mi ha detto che passa due o tre ore al giorno a scrivere, anche quando scrive da cani: si è imposto di essere disciplinato. Che fosse o meno una persona disciplinata quando ha cominciato, non importa.

C'è un momento in cui tutti noi possiamo decidere che saremo diversi da quel che eravamo. Se prendiamo tutte le volte che ci è mancata la disciplina e le riviviamo

nella nostra mente, se lo facciamo abbastanza spesso e abbastanza in fretta e facciamo girare dentro di noi come queste esperienze non ci hanno permesso di rendere manifesta la vita che desideriamo, allora quelle sensazioni aumentano improvvisamente fino al punto in cui oltrepassano una soglia. Penso che, come le esperienze rivelatrici, a volte le si crei e a volte succedano da sé.

A volte succedono cose terribili alle persone e allora capita che queste persone debbano andare a fondo e ritrovarsi sulla strada, prima di toccare quella soglia. Anche allora, ci sono persone che se ne vanno in giro biascicando, spingendo un carrello della spesa e che ancora non vedono la luce. La maggior parte delle persone sa esattamente quale sia la direzione migliore per la propria vita, ma non riesce a indursi a farlo al cento per cento e se si concentrasse intensamente sulle cose cattive e costruisse cattive sensazioni e poi si concentrasse intensamente sulle cose buone e costruisse sensazioni davvero buone, allora la mente gli andrebbe di scatto nella posizione in cui saprebbe che cosa fare. Penso che le persone abbiano bisogno di essere responsabili della gestione dei propri impegni e che abbiano bisogno di potersi comportare in modo positivo.

Fare in modo di raggiungere una soglia significa associare una quantità enorme di dolore al fatto di indulgere nel comportamento limitante di cui ci si vuole disfare o di non aver fatto qualsiasi cosa si desidera cominciare a fare. Significa creare delle immagini delle cose peggiori che avete perso a causa dell'esitazione o del fatto di non aver detto a qualcuno che volevate fare qualcosa. Significa fare in modo che i vostri rimpianti si accumulino gli uni sugli altri, fino a diventare la goccia che vi spinge a cambiare le cose.

Significa fare un uso potente del dolore come motivazione e, nel contempo, muoversi tenacemente verso l'estremo piacere di mettere in atto il cambiamento, di fare progressi, di lasciarsi coinvolgere dalla disciplina. Dopo esservi motivati ed esservi spinti al di là della soglia, potete esservi ancor più d'ispirazione creando delle meravigliose sensazioni associate al raggiungere dei risultati positivi.

Dal momento che stavo considerando le due facce della motivazione, il dolore e il piacere, ero anche curioso di sapere cosa avesse da dire Richard sulla motivazione e sul modo in cui lui motiva le persone.

OWEN: *E della motivazione che mi dici? Come fai a motivare le persone efficacemente?*

RICHARD: Beh, dipende. Alcune persone puoi spaventarle finché non oltrepassano la soglia. La paura in quanto tale non è una cosa cattiva. Molte persone, le spavento cambiando il loro punto di vista temporale. Le porto nel futuro ad analizzare la loro vita qualche anno più in là e le faccio voltare e guardare a tutte le cose che non hanno fatto, a tutte le persone che non hanno incontrato, a tutte le cose che non hanno mai provato a fare e poi chiedo loro quanto sia stupido, se non è uno spreco. A quel punto chiedo se sono pronte a morire.

A volte questo è sufficiente. Lo faccio avendo cura di aggiungere un sacco di dettagli. Lo faccio con un'intensità tale che, quando tornano indietro e osservano i loro problemi che sembravano essere delle montagne enormi diventare dei mucchietti di terra. Il trucco sta nel far capire alle persone che c'è ben di peggio e che sono loro a crearlo. Non significa che di lì a qualche anno non farà più nessuna differenza, è soltanto che più diventi vecchio, più ti renderai conto di che razza di stupido idiota sei stato e di quanto tempo hai sprecato. Ci sono persone che non prendono mai la macchina, che non escono mai e non incontrano mai nessuno, e persone che fanno la stessa cosa ogni giorno. Per loro, potrebbe andar bene così, ma per me non è abbastanza: c'è sempre qualcosa in più. L'altro giorno sono uscito con qualcuno. Abbiamo girato un sacco di librerie, probabilmente sei o sette, e io ho comprato una valanga di libri su diversi argomenti. Loro ne hanno comprato uno. In effetti, l'ho comprato io per loro e questo solo perché è stato il libro a saltargli addosso da uno scaffale. Il libro li stava chiamando. E non è neanche che non potessero permettersi di comprarlo, il fatto è che non apprezzavano la differenza che potrebbe fare.

Secondo me ci sono persone disposte a vivere una vita al di sotto delle proprie potenzialità e ad accettare la cosa, piuttosto che dover premere i pulsanti che stanno dentro di loro e che metterebbero in moto il succo della vita. La maggior parte delle persone non scatena delle sensazioni sufficientemente forti da sti-

molare se stesse a fare una qualsiasi cosa, e questo richiede esercizio. Devi creare delle belle sensazioni e renderle intense e creare delle sensazioni motivanti e renderle intense. Devi farti immagini grandi, grandissime, non delle stupide immaginette minuscole e indistinte. Quelle non sono buone basi di una vita motivata, e con delle buone basi puoi vivere una vita davvero forte.

Vivere una vita in cui si fanno un sacco di cose non significa che non ci si farà mai del male o che non accadrà mai nulla di brutto. La vita può essere molto più sicura se la si passa a casa da soli senza mai fare nulla. Alcune persone sono alla ricerca della sicurezza. Alcuni di noi vogliono essere certi che faranno delle belle esperienze, durante il periodo che trascorreranno su questa terra. Alcune persone fantasticano di fare delle cose e guardano qualche programma alla TV.

Alcuni di noi vogliono vivere una vita al massimo, perché sappiamo che non ci verranno concessi molti minuti che siano così importanti e così lottiamo per conquistarceli e per renderli quanto più importanti possibile. Allora, quando la tua vita si avvicinerà al termine, ti guarderai indietro e ti renderai conto che non sono molte le cose che ti sei perso. Credo che la cosa peggiore di tutte sarebbe avvicinarsi al termine della propria vita e rimpiangere le cose belle che si sarebbero potute fare.

Non significa che tutti debbano scalare l'Everest.

Quella potrebbe benissimo essere la cosa più stupida da fare... o magari saltare da un aereo soltanto per fare qualcosa di eccitante. Forse si tratta semplicemente di guardare tua moglie e sorriderle e dirle qualcosa di carino. Per certe persone è la cosa più difficile da fare. È estremamente difficile.

Richard aveva colpito nel segno, ed era una cosa molto importante. Avevo fatto parecchie cose di cui andavo fiero. Erano risultati che significavano molto per me, eppure capii che c'era qualcosa di molto più importante. Si tratta di fare in modo che siano i momenti della nostra vita quotidiana a contare. Spesso ci sono così tante cose che potremmo fare, ma che non facciamo; le trascuriamo perché sentiamo che non farebbe alcuna differenza. Sfortunatamente, cia-

scun episodio di negligenza si somma agli altri e dà come risultato il futuro che creiamo per noi stessi. Il successo si raggiunge impegnandosi in alcune piccole e semplici attività con assiduità e dedizione. Per motivarci dobbiamo guardare alla nostra vita in modo diverso ancor prima di analizzare quel che dobbiamo fare e come possiamo creare un intenso desiderio di farlo. Se riuscite a capire com'è che pensate a qualcosa che siete motivati a fare, allora potete imparare a motivarvi a fare altre cose. Come ci rivolgiamo a noi stessi, quando siamo motivati? Possiamo esercitarci a parlarci a quel modo quando vogliamo essere più motivati?

Una volta uscii da un enorme libreria di Portland, in Oregon, dov'ero entrato a fare acquisti con mio cugino, portando via con me 26 libri che avevo appena comprato. La mia motivazione proveniva dal fatto di provare una forte curiosità per le cose che mi interessano. Quando potete cominciare a formulare obiettivi e direzioni ben formate, potete arrivare al punto in cui vi è possibile raggiungerli facendo uno sforzo disciplinato o, in alternativa, lasciarveli sfuggire a causa della vostra pigrizia. Questa scelta si baserà su quanto presto raggiungerete la soglia. A volte dovrete arrivare al punto di provare disgusto per la vostra situazione attuale, prima di muovervi. Altre volte vi capiterà semplicemente di avere una gran voglia di fare determinate cose. In entrambi i casi si tratta di far funzionare il vostro cervello in modo tale da provare un'intensa motivazione.

## Esercizio per dar forza alla tua motivazione

1. Prendi in considerazione alcuni degli obiettivi o dei cambiamenti che vuoi produrre nella tua vita e, tenendoli in considerazione, poniti le seguenti domande.
  - In che modo realizzare questi obiettivi o questi cambiamenti influirà sulla tua vita?
  - In che modo realizzare questi obiettivi o questi cambiamenti influirà sulla vita delle altre persone?
  - Qual è la cosa peggiore che potrà capitarti se non realizzerai questo cambiamento o non raggiungerai il risultato desiderato? Come ti sentirai?
  - Qual è la cosa migliore che ti accadrà quando avrai prodotto questo cambiamento e raggiunto questo risultato? Come ti sentirai?
  - Immaginati come ti sentirai fra trent'anni, sapendo che non sei stato capace di raggiungere quegli obiettivi, che non sei stato in grado di produrre quel cambiamento. Immaginati sul serio quanto starai male. Immaginatelo il più nitidamente possibile.
  - Immaginati nel tuo futuro, sapendo di essere riuscito a cambiare con successo e a raggiungere i tuoi obiettivi. Immaginati sul serio quanto incredibilmente bene ci si sente ad essere una persona così straordinaria. Immaginatelo il più vividamente possibile.