

# Indice

|  |    |
|--|----|
| Introduzione                           | 7  |
| CHI SEI                                | 11 |
| Il tuo seme                            | 13 |
| Accettazione                           | 15 |
| Meditazione e rilassamento             | 21 |
| Le due capacità fondamentali           | 25 |
| Forza interiore                        | 27 |
| I sette pilastri del potere personale  | 28 |
| Libero da dipendenze                   | 32 |
| TU E GLI ALTRI                         | 35 |
| Divertimento e empatia                 | 37 |
| Il paragrafo più importante            | 37 |
| Gioco e ironia                         | 38 |
| I magici neuroni specchio              | 40 |
| I segreti della comunicazione efficace | 47 |
| So quello che pensi                    | 47 |
| Prossemica: questa sconosciuta         | 49 |
| La prima impressione                   | 52 |
| Il corpo parla                         | 55 |
| Le relazioni                           | 61 |
| Sapersi relazionare con gli altri      | 61 |
| I rapporti affettivi                   | 65 |
| IL SOGNO                               | 71 |
| Alla ricerca della felicità            | 73 |
| Le otto chiavi di una persona felice   | 76 |
| Il bicchiere                           | 79 |
| Fortuna e sfortuna                     | 80 |
| Vincenti e perdenti                    | 82 |

|  |     |
|--|-----|
| Gratitudine                            | 85  |
| Gratitudine e denaro                   | 87  |
| Sulle spalle dei giganti               | 89  |
| Il mio grazie                          | 92  |
| Smetti di lottare                      | 93  |
| Il sogno                               | 97  |
| Motivazione e obiettivi                | 98  |
| Immaginare crea realtà                 | 100 |
| Azione senza paura                     | 104 |
| Dare e ricevere                        | 107 |
| Sogno e casualità: un esempio italiano | 110 |
| Trasformare minacce in opportunità     | 112 |
| Il successo                            | 117 |
| Conclusioni                            | 119 |
| <i>Non incolpare nessuno</i>           | 121 |
| Libri consigliati                      | 123 |

# Il tuo seme

*La magia più grande è credere in se stessi...  
se riusciamo a farlo, allora possiamo  
far accadere qualsiasi cosa.*

Johann Wolfgang Goethe

## **Scopri chi sei e segui te stesso.**

Se c'è un segreto in direzione del successo, personale, professionale e relazionale, consiste essenzialmente in questo: **sii semplicemente te stesso, sempre.**

Se ti sei mai chiesto cosa rende la tua vita davvero significativa quasi certamente ti sei accorto che la risposta non si trova all'esterno di te, ma nel tuo intimo, dove è situata la tua vera essenza, il tuo Io interiore, la tua reale vocazione, la tua forza e fonte di luce che ti spinge in una determinata direzione.

Non usare maschere, né con te stesso né con gli altri, non adoperare trucchi, individua cosa ami davvero fare nella tua vita, scopri i tuoi personalissimi talenti e vai nella **tua** direzione, che è solo tua.

Puoi ottenere tutto ciò che vuoi nella vita. Hai tutte le qualità per farlo e sei perfetto così come sei. Il tuo compito consiste esclusivamente nell'avere fiducia e credere in te stesso.

E sai perché puoi realizzare tutti i tuoi sogni?  
Semplicemente perché sono **solo i tuoi**. E di nessun altro.

***Diventa quello per cui sei nato.***

Come direbbe Paulo Coelho, cerca di scoprire e seguire la tua  
*Leggenda Personale*.

Se ti ostini a seguire modelli che vanno al di là dei tuoi reali talenti o che non rispondono ai tuoi valori e alle tue credenze più profonde, allora ti dirigi in direzioni differenti dalla tua reale natura e dalla tua essenza più profonda e difficilmente puoi ottenere risultati soddisfacenti o una vita serena e appagante.

Impara la sublime arte del “pensare differente”.

Vi sono momenti in cui puoi e devi intervenire con la tua unicità di pensiero, con la tua personale consapevolezza di ciò che ritieni sia giusto o sbagliato, a prescindere da equilibri precostituiti.

Non avere timore di esprimere con tutto te stesso la tua singolarità.

E non avere timore di mettere in discussione, se necessario, qualche radicata convinzione: a volte per guardare le cose dalla giusta prospettiva può essere necessario cambiare punto di vista.

Impara a dire dei no quando senti sia giusto così.

Perché, se tendiamo a uniformarci a modelli o, peggio ancora, se non siamo capaci di guardare dentro noi stessi e pensare autonomamente, difficilmente riusciamo a percorrere la strada migliore per noi.

In molti attimi fuggenti della nostra esistenza riuscire a non seguire per forza l'opinione dominante, riuscire a sperimentare nuove strade, credere fermamente nei propri sogni e nelle proprie visioni può rivelarsi illuminante per sviluppare al massimo la propria anima e ottenere ciò che davvero si desidera nella vita.

Individua i tuoi **valori** di riferimento, cioè quello che ritieni sia **importante per te**, sii consapevole delle tue **credenze**, cioè quello che credi sia **vero per te**, scopri le tue attitudini e i tuoi talenti, e incamminati senza indugio verso la valorizzazione e la realizzazione di te stesso.

Ogni essere umano possiede un suo talento specifico, unico, e un modo speciale per esprimerlo.

Anche tu sai fare almeno una cosa meglio di chiunque altro al mondo, e il tuo modo esclusivo di esprimere tale talento ti consente di soddisfare i tuoi bisogni e i tuoi sogni in maniera altrettanto speciale.

Quando eserciti la tua speciale inclinazione la sua stessa espressione ti porta fuori dal tempo, sei avvolto da una stupenda sensazione di piacere e benessere.

Ricorda che non è importante quali sono le cose che ami fare, l'importante è che esse siano *tue*, che tu le senta facenti parti del tuo essere, della tua anima.

E il primo passo indispensabile da compiere è ***l'accettazione incondizionata di sé.***

## Accettazione

Accettazione: parola fondamentale.

Accettarsi così come si è, totalmente e incondizionatamente: la prima indispensabile attitudine mentale per sprigionare tutte le proprie energie interiori e realizzare se stessi.

Pensaci bene solo un attimo: se l'uomo potesse crescere come cresce una quercia o un cipresso, sentendo ed elaborando tutte le istruzioni che arrivano dal proprio seme, dalla propria interiorità, noi avremmo per le strade dei capolavori ambulanti, ognuno avrebbe la sua visione del mondo, unica e irripetibile, e il mondo sarebbe ricco di infinite meravigliose interpretazioni.

Invece spesso tendiamo a castrare la nostra anima e da un seme di grano vogliamo a tutti i costi far germogliare una pianta di ulivo; da un seme di quercia bramiamo forzatamente ottenere una rosa: impossibile.

Ed ecco frustrazioni, depressioni, insoddisfazioni.

Ripetitelo spesso: "io sono perfetto così come sono e cerco sempre di esprimere al meglio tutte le mie splendide e uniche doti!".

Si racconta che:

*Ogni giorno, un contadino portava l'acqua della sorgente al villaggio in due grosse anfore che legava sulla groppa dell'asino, che gli trotterellava accanto.*

*Una delle anfore, vecchia e piena di fessure, durante il viaggio perdeva acqua.*

*L'altra, nuova e perfetta, conservava tutto il contenuto senza perderne nemmeno una goccia. L'anfora vecchia e screpolata si sentiva umiliata e inutile, tanto più che l'anfora nuova non perdeva occasione di far notare la sua perfezione: «Non perdo neanche una stilla d'acqua, io!».*

*Un mattino, la vecchia anfora si confidò con il padrone: «Lo sai, sono cosciente dei miei limiti. Sprechi tempo, fatica e soldi per colpa mia. Quando arriviamo al villaggio io sono mezza vuota. Perdoni la mia debolezza e le mie ferite».*

*Il giorno dopo, durante il viaggio, il padrone si rivolse all'anfora screpolata e le disse: «Guarda il bordo della strada». «Ma è bellissimo! Tutto pieno di fiori!» rispose l'anfora. «Hai visto? E tutto questo solo grazie a te!» disse il padrone. «Sei tu che ogni giorno innaffi il bordo della strada. Io ho comprato un pacchetto di semi di fiori e li ho seminati lungo la strada, e senza saperlo e senza volerlo tu li innaffi ogni giorno».*

*La vecchia anfora non lo disse mai a nessuno, ma quel giorno si sentì morire di gioia. Siamo tutti pieni di ferite e lacerazioni, ma se lo vogliamo possiamo fare meraviglie con le nostre imperfezioni.*

Spesso ci convinciamo di non essere all'altezza per un determinato compito, per una determinata persona, continuamente focalizziamo la nostra attenzione sui nostri (apparenti) difetti.

E invece a volte sono proprio quelli che noi riteniamo (erroneamente) dei limiti che ci conducono verso la nostra più piena realizzazione: a volte basta semplicemente accettarli, non giudicarli e cambiare prospettiva.

Spesso quelli che tu chiami limiti o difetti sono in realtà *caratteristiche*, e come tali non negative.

Vuoi un esempio? La cantante italiana Carmen Consoli: in teoria non ha esattamente una voce idonea per cantare, infatti ai primi provini le consigliavano affettuosamente di lasciar perdere a causa della “particolare voce che aveva!”.

Invece lei, con una straordinaria forza interiore, è riuscita a trasformare questo suo apparente limite in una caratteristica addirittura vincente, diventando col tempo una cantante di successo, assolutamente unica e inconfondibile nel panorama musicale italiano.

Ti racconto anche un breve aneddoto personale.

Tempo fa insegnavo marketing in un corso di formazione post-laurea regionale. Durante le prime lezioni svolgevo il mio compito in maniera molto tranquilla e professionale, senza uscire dal programma prefissato.

Tutto ad un tratto però, non so nemmeno io come e perché, iniziai ad allargare i contenuti delle lezioni, sempre di più, fino a comprendere tutti quegli argomenti più vicini ai miei reali interessi e, a detta poi degli studenti, anche ai loro!

E via quindi a parlare e confrontarci insieme su argomenti quali crescita personale, pensiero positivo, forza interiore, comunicazione efficace, visualizzazioni, gestione del tempo e delle priorità, ecc.

Sapeste che interesse si sviluppò tra gli studenti appena iniziai a parlare di questi argomenti, – ovviamente raccordandoli con il programma istituzionale.

Ciò accadde perché lasciai fluire quell’energia che era in me e iniziai a capire quali fossero i miei reali interessi e verso quali strade confluissero le mie personali attitudini.

C’è un bellissimo detto anglosassone che così recita:

*If you want to be trusted, be honest.*

*If you want to be honest, be true.*

*If you want to be true, be yourself...*