

PREFAZIONE

“NULLA ACCADE PER CASO, IL CASO NON ESISTE”

Tutto è partito da questa frase. Vivevo da molto tempo con insoddisfazione ed ero alla ricerca di qualcosa che mi permettesse di fare un salto in avanti, che mi liberasse dalla sensazione di essere in balia degli eventi e di non possedere davvero la mia vita. Sentire questa frase mi ha permesso di fermarmi e di rendermi conto di quanto stesse dicendo il vero: **il caso non esiste, tutto avviene per un motivo** ed io avevo perso il mio.

Mi chiamo Paola Messina, sono nata nel lontano 1962 ed ho nel mio bagaglio di vita molteplici esperienze, personali e professionali, ricche e variegate. Non ho mai sopportato la ripetitività nelle cose, ho sempre avuto la necessità di vivere cambiamenti, di sperimentare cose diverse, vivere nuove sensazioni ed emozioni per arricchire costantemente la mia vita.

Ho il diploma ISEF e il mio sogno, sin da quando ero ragazzina, era quello di diventare docente di Scienze Motorie nella scuola. Figlia di un pluricampione, italiano, mondiale, olimpico e maglia rosa negli anni '40 e '50, Guido Messina, ho assorbito la sua passione per lo sport. Ciò che mi ha sempre affascinato dello sport non è tanto il suo lato competitivo (di cui mio padre era invece un maestro) quanto la sua valenza educativa. I valori che permeano lo sport sono sempre stati per me i veri pilastri su cui ho basato tutta la mia vita.

Ho preso anche il diploma di Educatore Professionale ed ho dedicato 14 anni della mia vita a lavorare con ragazzi di strada, nelle comunità alloggio e nei centri diurni per minori a rischio e nei centri residenziali per disabili mentali e malati psichiatrici. Ho sposato un ristoratore e, nel 2005, ho lasciato il lavoro da educatrice per aprire con lui una gelateria pasticceria a cui ho dedicato altri 12 anni della mia vita. Nel frattempo abbiamo adottato una bimba che è ad oggi la nostra unica amata figlia. Attualmente sono docente di Scienze Motorie nella scuola media.

Purtroppo però non tutto è stato rose e fiori e per troppo tempo mi sono sentita imprigionata in una vita che credevo procedesse quasi per caso, in cui il tempo mi sfuggiva dalle mani, in cui certamente ottenevo risultati buoni, validi e importanti, ma anche risultati scadenti o mediocri. Una vita in cui davo e ricevevo del bene ma, al contempo, non riuscivo ad essere soddisfatta di me stessa. Spesso mi sentivo vuota, inutile, e sentivo che il mio agire seguiva una routine ripetitiva in cui percorrevo la mia strada affrontando gli eventi del giorno, senza sentirmi la vera protagonista della mia vita.

Un giorno compro il libro di Roberto Cerè “Se vuoi puoi” e vi leggo **“La vita è ciò che ne fai, sei tu il responsabile di ciò che diventi”**

Boom! Questa frase mi ha dato un vero schiaffone! Ma come? È mia la responsabilità di ciò che mi succede nella vita? Non è colpa delle circostanze, di chi mi vive intorno, delle cose che mi accadono ogni giorno e a cui rispondo, o reagisco, a seconda di come mi riesce meglio in quel momento?

Ma dai!!! E tutto quello che ho fatto fino ad oggi a cosa mi ha portato? Tutti questi anni a barcamenarmi tra gli eventi cercando di vivere e di affrontare tutto ciò che mi capitava ogni giorno, dando la colpa a tutto fuorché a me stessa, ai dannati imprevisti, a chi li aveva provocati, agli eventi su cui credevo di non poter agire... Mi sono forse persa qualcosa??

Ho letto poi il libro di Anthony Robbins “Come ottenere il meglio da sé e dagli altri” ed anche qui, tra le altre cose, emerge questa frase **“Come pensi di essere diventerai”**.

Ah beh, adesso è tutto chiaro. Mi sono davvero persa qualcosa!

“Come pensi di essere diventerai”, ma allora fino ad oggi ho forse pensato poco? Ho forse pensato male? beh allora, cara Paola, PENSA! Ho cominciato a pensare, pensare e pensare, ma questa volta non a caso, avevo deciso che questa volta avrei fatto sul serio. Ho cominciato a leggere molti libri, mi sono affidata ai guru della crescita personale, della PLN (programmazione neuro linguistica), ho letto biografie di vite eccellenti e di chi ha fatto della sua vita un capolavoro, ho frequentato corsi di formatori e di “motivatori” alla vita e corsi tenuti da grandi imprenditori italiani e, finalmente, mi si è aperto un mondo. Ma soprattutto mi ha fulminato una consapevolezza: fino a quel momento avevo commesso davvero tanti errori!

Continuavo a ripetermi questa frase *“sei tu la responsabile della vita che conduci oggi e di quella che condurrà in futuro, assumitene la responsabilità e fallo molto di più e meglio di come hai fatto fino ad ora!”*

Mi dicevo anche “beh, in quanto a responsabilità non hai mai avuto problemi, sai assumerla nei confronti del lavoro e della famiglia e porti a termine i compiti che ti affidano affrontando con tenacia i problemi o le difficoltà che tutto questo comporta. Peccato che in tutto ciò tu non sia stata capace di assumerti con chiarezza e consapevolezza *la responsabilità di te stessa*”.

Non vi dico il turbinio di emozioni che tutto ciò ha smosso in me: ho pianto, ho riso, mi sono arrabbiata, mi sono data una pacca sulla spalla cercando di consolarmi; passavo da un profondo stato di tristezza ad uno di euforia gridando a me stessa “dai che ce la fai!!! Devi solo ricominciare tutto da capo!!!” Cosa??? Alla mia età??

Ma poi mi sono guardata indietro ed ho ripercorso tutto ciò che avevo fatto e vissuto: ho analizzato quello che avevo affrontato, creato, conquistato, raggiunto e,

con mia grande gioia ho visto che non era poco, per fortuna! Forse non l’ho fatto con troppa consapevolezza né con un obiettivo specifico, ma la ricerca della felicità, dello stare bene con la mia famiglia, con i miei amici, la serenità nel mio lavoro, nel mio piccolo mondo, li ho sempre cercati e difesi con tutta me stessa. Qualcosa di buono lo avevo fatto!

Bene. Ed è da qui che sono ripartita per creare una “nuova me”.

Il percorso è stato lungo e difficile, non è ancora finito e non finirà mai perché ci formiamo ogni giorno e cresciamo ogni giorno. Il percorso per diventare persone responsabili della propria vita è in continuo progresso e si fermerà solo con la morte. Ho studiato, pensato, agito e cambiato tanto in me stessa, e non finirò mai di farlo perché le emozioni che provo ora sono impagabili: ho finalmente in mano la mia esistenza, la conduco con consapevolezza e responsabilità e questo è davvero insuperabile.

Oggi ho finalmente il possesso del mio tempo, ho la consapevolezza delle mie possibilità ed ho anche la fantastica consapevolezza che queste possibilità continueranno a crescere con me, con il mio cammino: avrò sempre più risorse da investire nel mio progetto di vita, giorno dopo giorno. Potrò finalmente dire che ho davvero vissuto e non ho permesso alla vita di vivere per me o di sfuggirmi dalle mani.

Ho anche deciso di non tenere per me tutto questo. Sono un’educatrice professionale e sono stata istruttrice vari sport in molti centri sportivi. L’insegnamento è parte di me da sempre e da oggi desidero condividere le mie esperienze e la mia crescita personale con chi lo vorrà, perché sono certa che possano essere di aiuto a molte persone.

Il messaggio fondamentale che desidero trasmettere è che **la vita non va sprecata né vissuta in modo superficiale, non dobbiamo lasciare che il tempo ci sfugga dalle mani e non dobbiamo ritrovarci anziani con il vuoto interiore o con risentimento verso una vita che non siamo stati capaci di vivere pienamente.**

Da tutto questo, infatti, è nato in me il desiderio di rivolgermi ai giovani per renderli parte di tutto ciò che ho imparato e che continuo ad imparare, perché non si trovino ad essere adulti in balia di ciò che succede loro intorno ma prendano in mano le redini della propria vita sin da subito, con valori, strumenti e percorsi che renderanno unica, meravigliosa e pienamente soddisfacente la loro esistenza.

Mi rivolgo ai giovani perché nessuno tratta di questi argomenti nelle scuole e non esistono corsi specifici rivolti a loro. Mi rivolgo ai giovani perché quando parlo di queste tematiche ai miei allievi, rimangono stupiti perché non ne sentono parlare da nessun altro. I giovani spesso sono in balia degli adulti che certamente vogliono

il meglio per loro ma poi non lasciano che siano loro stessi a scoprire chi sono, cosa vogliono davvero e cosa hanno nel proprio cuore. Spesso gli adulti per un forte, giusto e comprensibile impulso di protezione, cercano di indirizzare i giovani verso scelte che spesso, però, non corrispondono ai loro veri desideri. Mi rivolgo quindi ai giovani affinché comincino a **prendere in mano la vita sin da subito per portarla dove vogliono, con consapevolezza, con un vero e proprio progetto di vita, scoprendo le infinite risorse che hanno dentro e capendo come utilizzarle al meglio**. Mi rivolgo anche alle loro famiglie affinché li accompagnino alla ricerca di loro stessi e del loro cammino. Ecco il perché di questo mio primo libro, questa è la mia nuova missione, il mio nuovo perché.

INTRODUZIONE

“La vita è ciò che ne fai, sei tu il responsabile di ciò che diventi”

(Roberto Cerè)

In che fase della vita sei oggi? Stai facendo le scuole medie? Stai frequentando le scuole superiori? Sei iscritto all'università?

Ma soprattutto: ti stai chiedendo chi sei e dove vuoi andare? Ti sei posto degli obiettivi di vita? Ti conosci già così bene da decidere cosa va bene o no per te? Hai dei sogni? Cosa stai facendo oggi per pianificare la tua vita, per raggiungere quei sogni? Quali azioni stai già mettendo in atto per raggiungere i tuoi obiettivi?

Se fai fatica a rispondere anche solo a due di queste domande questo è il percorso che fa per te. Se fai fatica a rispondere a queste domande non è colpa tua, ma è perché nessuno ti ha ancora aiutato a conoscere le strategie da mettere in atto per costruirti un sano percorso di vita, ossia la programmazione, il mettere insieme le risorse, i pensieri e le azioni necessarie a pianificare e a perseguire uno scopo: **il tuo scopo**. Sì, perché tutti abbiamo uno scopo nel mondo, ad ognuno di noi spetta il compito di trovarlo e di perseguirlo.

“Come pensi di essere diventerai”

(Anthony Robbins)

Se vuoi restare nel limbo o sei convinto che tanto il futuro è frutto del fato o del destino, sei davvero fuori strada. Se pensi che qualunque cosa tu scelga ti potrà essere utile solo in parte perché tanto la vita dipende dalla fortuna, dal governo che ha il paese in cui vivi in questo momento, da chi detiene il potere politico e finanziario mondiale o se pensi che non valga la pena darsi da fare per crearsi un futuro, perché tanto le circostanze della vita ti porteranno lontano da ciò che desideri, sei doppiamente fuori strada.

Avrai sicuramente sentito, espresso in modi e con frasi diverse, il concetto che **“se vuoi puoi”** o **“ciò che desideri essere diventerai”** o ancora **“ognuno può ottenere ciò che vuole nella vita, basta che lo voglia davvero”**. Credi che chi dice queste cose si sbaglia? Credi che siano parole dette a caso o pensi che in fondo ci sia qualcosa di vero?

Quante persone che conosci hanno successo nella vita e quante senti che si lamentano tutti i giorni perché c'è sempre qualcosa che non va o non sono soddisfatti della

propria esistenza? Ti sei mai chiesto perché questi ultimi non fanno nulla per uscire dai loro problemi?

Bene, che tu abbia delle risposte o no, in questo percorso andremo ad analizzare cosa c'è dietro una vita piena di successo e di soddisfazioni, una vita che vale davvero la pena di essere vissuta.

La scelta del percorso scolastico, la scelta del lavoro e quindi la scelta di vivere in pienezza e con successo deve tenere conto di molti aspetti:

- le tue doti e capacità
- le tue passioni e le tue vocazioni
- la tua psicologia
- la tua formazione
- tutti coloro che ti stanno intorno
- tutto ciò che il mondo ti può offrire
- tutto ciò che tu puoi offrire al mondo

Come puoi vedere, 5 su 7 sono aspetti che dipendono da te, dalla parte interiore di te e non da ciò che proviene dal tuo esterno, ma la cosa più importante che devi tenere ben presente è che questi cinque aspetti sono fondamentali e dominano nettamente gli altri due.

La scelta del percorso scolastico o lavorativo non è di certo facile. Il mondo del lavoro sta cambiando molto velocemente. La recente crisi finanziaria e la globalizzazione hanno portato grandi modifiche al mondo del lavoro e continueranno a portarne sempre di più. Tra qualche anno non si potrà più parlare del “posto fisso”, almeno per come lo si è inteso fino ad oggi. L'era di internet e dell'automazione è iniziata da parecchi anni e sta facendo grossi passi avanti. Molti lavori tra qualche anno non ci saranno più perché automatizzati (la manodopera umana sarà sostituita dalle automazioni, dai robot) o semplicemente perché le esigenze dell'uomo cambiano e quindi cambieranno anche i mestieri e le attività che si svolgeranno.

All'uomo saranno richieste altre mansioni, altre specializzazioni, altre competenze, altre conoscenze. La “pensione” probabilmente scomparirà e dovrai organizzarti da subito ed in autonomia a provvedere alla tua vecchiaia.

Succederà, come sta già accadendo ora, che il lavoro dei tuoi sogni te lo dovrai inventare e dovrai anche capire cosa fare e come formarti per esso. Oggi le frontiere del mondo (soprattutto in Europa) sono aperte e ci si può muovere con facilità per cercare occasioni anche in altri paesi. Dovrai, pertanto, essere costantemente aggiornato su come cambia il mondo per poterti inserire al meglio e ottenere una vita gratificante.

Ma come puoi essere il reale protagonista della tua vita?

Come puoi credere in te stesso e trasformare tutto ciò che hai, che sei e che sarai, in risorse da utilizzare per vivere al meglio il tuo presente e per costruire il tuo futuro?

Come puoi trasformare le tue risorse e potenzialità in grandi risultati?

Come puoi avere il controllo della tua mente, dei tuoi pensieri, delle tue opinioni, credenze e convinzioni?

Come puoi riconoscere le tue qualità? Come puoi farle emergere per utilizzarle?

Come puoi davvero prendere in mano la tua vita?

Come puoi combattere contro chi ti denigra, o chi non crede in te, rimanendo forte e continuando a credere in te stesso?

In questo percorso risponderemo a queste domande e analizzeremo ciò che sta alla base di una vita ben pianificata, ben vissuta e soprattutto **desiderata**. Una vita non lasciata al caso o alle aspettative di non si sa chi; una vita in cui non devi aspettare che le cose succedano ma sei tu che le fai accadere, con la tua volontà, i tuoi desideri, le tue capacità e la tua determinazione.

Faremo insieme un viaggio in cui andremo a comprendere alcuni aspetti fondamentali della nostra psiche. Analizzeremo, cioè, come siamo in grado di capire e di controllare molti degli aspetti che sono parte della nostra mente e che sono determinanti nelle scelte che facciamo. Parleremo di autostima, di come costruiamo le nostre convinzioni e di come esse guidano le nostre scelte. Proseguiremo il nostro viaggio ragionando su come e perché devi pianificare sin da ora il tuo futuro e con quali strumenti. Alla fine di questo percorso avrai acquisito le basi per intraprendere la tua vita con consapevolezza in vista di un futuro di successo. Questo libro rappresenta solo l'inizio, il punto di partenza da cui poi, con il tuo impegno e studio costante e con un intenso lavoro sulla tua crescita personale, svilupperai la tua personalità, le tue competenze e le tue abilità per costruirti il futuro che desideri. Per far sì che tutto ciò che ti dirò non rimanga pura teoria, ci saranno anche degli esercizi da svolgere: ti chiedo di farli con attenzione, più e più volte perché la loro esecuzione è di fondamentale importanza per mettere in pratica tutto ciò che ti dirò. Saranno una guida che ti condurrà a prendere veramente in mano la tua vita per portarla dove vuoi tu.

CAPITOLO I.

CHE COS'È LA REALTÀ? ESISTE DAVVERO? COSA SONO GLI STATI D'ANIMO?

PRENDI IL CONTROLLO DELLA TUA PSICOLOGIA PER ESSERE D'AUTO A TE STESSO

Hai mai fatto caso a come le persone raccontano e commentano lo stesso fatto, la stessa notizia, lo stesso evento con parole diverse ed esprimendo sensazioni o vissuti diversi tra loro? Lo fai anche tu quotidianamente: è successo qualcosa nella tua classe o durante un'uscita con gli amici? Ogni persona coinvolta lo vede, lo racconta e lo commenta diversamente. Perché avviene questo? Il fatto non è sempre lo stesso?

Sì, il fatto è lo stesso, ma ciò che cambia è che ognuno lo vive in modo differente. Ogni persona vive quella che chiamiamo realtà, con i propri sensi. **I 5 sensi** (vista, udito, gusto, tatto, olfatto) **sono il modo di percepire ciò che ci circonda**. Essi inviano al nostro cervello determinate sensazioni e lui le trasforma nella **nostra realtà**, ossia in una **realtà soggettiva**.

Facciamo degli esempi: quando mi tuffo nel mare, io posso sentire l'acqua molto fredda, mentre un altro percepisce la stessa acqua tiepida o non così fredda come lo è per me. Se in tre tocchiamo uno stesso oggetto, possiamo percepire tre sensazioni diverse: uno lo sente un po' liscio, l'altro meno liscio, il terzo liscissimo. Se più persone assistono ad un incidente, ognuno di loro ne darà una versione diversa, perché quello che hanno visto è stato percepito dai propri sensi ed elaborato dal proprio cervello in modo diverso: tutti hanno visto lo stesso incidente ma ognuno lo ha vissuto in modo del tutto personale attraverso i propri sensi, dandone perciò una interpretazione diversa. Se tutti noi fossimo davanti alla stessa montagna come la potremmo vedere? La montagna è la stessa, ma per me è piccola, perché magari ho visto l'Everest e la paragono ad esso, mentre per un altro è enorme perché non è abituato a vedere le montagne.

I 5 sensi sono, quindi, il filtro che c'è tra noi e la realtà. Sono il nostro modo di vedere e di interpretare il mondo ed essendo noi unici e irripetibili, nessuno potrà mai vivere la realtà di qualcun altro, la realtà di ognuno è unica e irripetibile.

Ci sono altri filtri che ci fanno vivere la realtà in modo soggettivo e cioè:

- i nostri pregiudizi
- le nostre esperienze
- i nostri vissuti passati.

Anche questi sono completamente *nostri*, la realtà c'entra a poco. Ogni esperienza che viviamo lascia un segno, bello o brutto che sia ed è questo segno che conferisce un ulteriore "colore" alle nostre percezioni.

Quello che viviamo tutti i giorni, quindi, non è la realtà oggettiva, ma è una realtà soggettiva influenzata dal nostro unico metodo di pensiero, di percezione e di interpretazione dei fatti. Ognuno di noi, percependo le cose in maniera differente, crea una sua "**rappresentazione mentale**" ossia crea una "mappa mentale" della propria realtà.

Abbiamo, quindi, informazioni che provengono dal nostro esterno (dette esteroceettive) ed abbiamo informazioni che provengono dall'interno del nostro corpo (dette propriocettive). Queste ultime ci indicano le variazioni fisiologiche che avvengono dentro di noi (ad esempio: devo affrontare un esame e quindi la sudorazione aumenta, il respiro è più faticoso, mi tremano le gambe, ecc.). Associando tutte queste informazioni ai nostri vissuti e disponendoli in un certo ordine nella nostra mente, si formano gli **STATI D'ANIMO**.

Ma cosa sono?

Noi viviamo di stati d'animo. La definizione di stato d'animo è "una situazione mentale ed emotiva pressoché stabile frutto del nostro temperamento e delle caratteristiche della personalità".

Ci sono stati d'animo quali l'amore, la fiducia in se stessi, la forza interiore, il sentirsi appagati e felici, l'estasi; questi ci danno benessere, ci fanno sentire potenti, forti e coraggiosi e ci spingono a continuare il nostro cammino di vita. Per contro ci sono stati d'animo paralizzanti: confusione, tristezza, depressione, paura, ansia, frustrazione, vergogna, senso di fallimento. Questi ci rendono deboli, impotenti, tristi, rassegnati, incapaci di vedere le cose in modo positivo.

Tutti entriamo ed usciamo da stati d'animo positivi e negativi. Quante volte ci capita di vivere giornate in cui tutto va a gonfie vele, in cui svolgiamo benissimo i nostri compiti, facciamo grandi progressi nel nostro sport preferito, facciamo i grandiosi con gli amici e conquistiamo la ragazza (il ragazzo) che ci piace tanto. Altre volte viviamo giornate in cui tutto va storto, non concludiamo nulla, non riusciamo ad allenarci, l'interrogazione va malissimo nonostante ci fossimo preparati, ecc. In entrambi i casi il problema sta nella *condizione psicologica in cui ci troviamo, dai segnali che ci invia il nostro corpo (dal suo interno), da quelli che riceviamo dal suo esterno e dall'interpretazione che stiamo dando ad essi*.

Essere positivo, avere pensieri positivi, stare bene fisicamente, non aver discusso di prima mattina con genitori, fratelli o sorelle, sono elementi che ci permettono di porci in uno stato d'animo positivo, grazie al quale possiamo affrontare bene la

giornata. Al contrario, se abbiamo mal di pancia, abbiamo litigato con la mamma o con la fidanzata e ci facciamo assalire da pensieri negativi su come andrà la giornata, creeremo in noi uno stato d'animo negativo che ci impedirà di vivere serenamente e di ottenere buoni risultati.

A seconda dello stato d'animo in cui ci troviamo agiamo ed emettiamo un comportamento specifico di cui siamo i soli e gli unici responsabili. E poiché siamo gli unici responsabili della nostra vita e delle nostre azioni, se comprendiamo lo stato d'animo in cui ci troviamo possiamo prenderne il controllo e cambiarlo, agendo così di conseguenza anche sul comportamento.

Non dobbiamo avere paura degli stati d'animo che viviamo e che si susseguono in noi perché sono e saranno la guida verso ciò che davvero desideriamo ottenere. Lo stato d'animo diventa e deve diventare un obiettivo di vita.

Che cosa desideriamo veramente? Amore? Successo? Fiducia in noi stessi? Gioia? Questi sono tutti stati d'animo. Noi siamo e viviamo di stati d'animo e la chiave per raggiungere una vita felice, piena di amore, di gioia e di successo è legata alla capacità di poter creare lo stato d'animo che più desideriamo: noi siamo i suoi artefici, siamo noi a determinarlo.

Anche le **emozioni** sono diverse per ognuno di noi (anche se la psicologia le ha classificate e ha dato loro un nome) o meglio è diverso il modo in cui le viviamo perché per ognuno di noi acquistano valore, colore, sapore particolare del tutto personale e nessuno di noi può sentirsi come si sente un altro. Le emozioni sono reazioni innate con le quali reagiamo agli stimoli interni ed esterni e sono presenti fin dalla nascita.

Ognuno di noi vive e crea le proprie emozioni ed i propri stati d'animo. Non sono gli altri o gli eventi a crearli per noi. Non possiamo incolpare altre persone per un'emozione che proviamo o per lo stato d'animo in cui viviamo perché siamo noi che lo determiniamo. Ognuno di noi è l'unico vero responsabile di ciò che sta vivendo, siamo noi che attribuiamo valore a un evento, a una sensazione, a una parola che ci è stata detta, a un fatto che è accaduto e ne diamo una nostra personalissima interpretazione.

Come ho accennato poco fa, **possiamo controllare e cambiare questo modo di vedere e di vivere le cose. Come? Agendo su noi stessi, cambiando il nostro punto di vista e cambiando l'angolazione da cui vediamo le cose.** Quante volte diciamo a qualcuno che è molto triste, di vedere le cose in modo diverso, di cercare il lato positivo di ciò che ha vissuto o di ciò che sta pensando in quel momento. Se riesce a farlo si sentirà molto meglio, più leggero e la tristezza potrebbe anche scomparire.

MIGLIORARE, CRESCERE, AVERE UNA VITA INTENSA ED APPAGANTE È, QUINDI, UNA QUESTIONE PERSONALE. È TUTTO NELLA NOSTRA MENTE, NON DIPENDE DA NESSUN ALTRO.

Ciò che caratterizzerà tutta la nostra esistenza è **accettare pienamente la responsabilità di noi stessi** perché solo così saremo noi, e non gli altri o gli eventi o le circostanze della vita, a determinare il nostro futuro. Non nascondiamoci mai dietro a ciò che chiamiamo sfortuna. Certo ci sono eventi che ci capitano e di cui non possiamo fare nulla, ma ciò che guida la nostra vita è la nostra responsabilità: anche essa è un atteggiamento, uno stato d'animo che, unito a buone abitudini, ci conduce verso un'esistenza sana, conscia e appagante.

Sapendo tutto questo non dovremo dire mai più "io sono fatto così, non posso farci niente" perché sarebbe un errore enorme. Ognuno di noi può avere il controllo di sé e determinare molti cambiamenti sulla propria personalità. Se sono una persona pigra posso diventare una persona attiva se lo voglio, trovando gli stimoli giusti: se ad esempio non ho voglia di andare in palestra, ma conosco una ragazza che mi piace tantissimo e che va in palestra tutti i giorni, per piacerle vado in palestra anche io; oppure se il medico mi dice che non fare attività fisica mi porterà a seri problemi di salute e morte precoce, in palestra ci vado eccome!

Il segreto sta nel cambiare il punto di vista. Sta nel cercare di vedere le cose da angolature differenti, nell'attribuire un significato diverso alle cose per creare dentro di noi una realtà diversa, una realtà che ci permetta di vedere altro, di vedere ciò che non vedevamo prima, di fare un passo avanti senza rimanere ingarbugliati in qualcosa che non può fare altro che limitarci.

IO POSSO DECIDERE QUALE SIGNIFICATO ATTRIBUIRE AGLI EVENTI CHE MI ACCADONO NELLA VITA.

Se vuoi davvero crescere, vivere intensamente il tuo presente e preparare bene il tuo futuro, devi comprendere che

- **il tuo futuro è condizionato da come pensi il tuo presente**
- **ciò che hai in mente oggi condiziona il tuo futuro.**

Ci sono anche degli eventi che non possiamo controllare: un uragano, la morte di una persona cara, un terremoto, un incidente, ma anche ad essi possiamo dare un'interpretazione, per viverli con più serenità. Un grande esempio di ciò che ti sto dicendo è il mitico Alessandro Zanardi, pilota di formula 1, il quale a seguito di un bruttissimo incidente avvenuto durante una competizione, ha perso entrambe le gambe. Questo evento gli ha cambiato la vita ed ora è un favoloso atleta di hand cycle (bici spinta con le mani) ed è un grande motivatore alla vita. Anche il gio-

vanissimo Manuel Matteo Bortuzzo di appena 19 anni, colpito, nel 2019, da un proiettile alla schiena, non si è lasciato sconfiggere dalla rabbia, dalla frustrazione, dalla disperazione del fatto che non potrà mai più usare le gambe: continua ad allenarsi nel nuoto e sicuramente, con il potere mentale che ha, vincerà molte gare nel nuoto paralimpico.

Ma come possiamo trasformare tutto ciò che viviamo in risorse da utilizzare al meglio per affrontare il nostro presente e per costruire il nostro futuro? Come possiamo cambiare la visione delle cose?

QUANDO CAMBI IL MODO DI OSSERVARE LE COSE, LE COSE CHE OSSERVI CAMBIANO

Dobbiamo imparare a "pensare positivo" ossia **vedere, oltre ai problemi, anche le possibili soluzioni**. Se ci si sofferma troppo sul problema non avremo la giusta visione per superarlo; se invece ci si focalizza sulla sua soluzione saremo in grado di vedere nuove opportunità.

Pensare positivo significa avere la capacità di scoprire sempre qualcosa di nuovo e di buono in ogni situazione. Possiamo trovare aspetti positivi da cui trarre forza, energia e nuove occasioni di crescita e di rinnovamento.

Certo non è facile fare questo ma non è certo impossibile. Per imparare tutto ciò dobbiamo allenarci ogni giorno a vedere ciò che avviene nel corso della giornata da diverse angolazioni. Alleniamoci a considerare tutti i suoi aspetti positivi e negativi, e chiediamoci "cosa succederebbe se la vedessi al contrario di come la vedo adesso?"

ESERCIZIO

Un metodo efficace per questo allenamento consiste nell'avere con te un taccuino o un quaderno (o utilizza il notebook del cellulare) su cui appuntare le tue riflessioni. Fai un elenco di ciò che vedi di negativo e trova la possibile alternativa positiva. Prendi anche nota di tutto ciò che di bello e positivo ti succede durante la giornata. L'abitudine a vedere il lato positivo delle cose e il dare più valore a ciò che ritieni bello e sano per te, deve diventare una buona abitudine. Questo esercizio ti aiuterà ad aprire la mente e a cambiare il tuo modo di pensare consentendoti di focalizzarti su tutto ciò che ti porta verso una vita veramente appagante.

QUADERNO QUOTIDIANO
ANALISI DEGLI EVENTI DELLA GIORNATA

Data _____

1. Che cosa è successo oggi?

2. Come hai interpretato gli eventi?

3. Quali emozioni e stati d'animo ti hanno suscitato gli eventi?

4. Cosa vedi di positivo in questi eventi? che cosa ne trai di importante per la tua vita?

CAPITOLO 2.
AUTOSTIMA ED AUTOEFFICACIA.
CONOSCERE E CREDERE IN SE STESSI

TUTTI NOI SIAMO CIÒ CHE PENSIAMO DI ESSERE E SAREMO CIÒ CHE PENSEREMO DI ESSERE.

Cominciamo ad analizzare un aspetto basilare della tua esistenza: l'AUTOSTIMA. Ecco due verità che devi imparare a memoria:

- **ognuno di noi è unico ed irripetibile**
- **ognuno di noi ha delle enormi risorse e potenzialità**

Chi è al centro di queste affermazioni? Il mondo? Il fato? La fortuna? Le persone che ti stanno accanto? NO, AL CENTRO DI TUTTO CI SEI TU! Affinché tu sia e possa diventare sempre di più una splendida persona, devi cominciare ad analizzare e a curare la tua autostima.

L'autostima corrisponde:

- **all'immagine ed alla rappresentazione mentale che hai di te stesso**
- **al valore che attribuisi a te stesso**
- **alla percezione delle tue capacità**
- **alla fiducia che riponi nelle tue capacità**
- **al grado di accettazione di te**

Uno degli elementi chiave su cui si basa l'autostima è l'immagine che hai di te stesso. Noi costruiamo questa immagine sin dalla nascita attraverso l'uso dei **5 sensi**, esattamente come costruiamo la nostra realtà (vedi capitolo 1). Quindi tutto ciò che percepiamo dalla realtà che ci circonda e tutto ciò che viviamo, sia fisicamente che mentalmente, viene elaborato dalla nostra mente e contribuisce a creare non solo la nostra realtà soggettiva, ma anche la nostra autostima.

Noi giudichiamo costantemente, sia in modo positivo e che in modo negativo, le nostre esperienze e questo influenza nettamente come giudichiamo anche noi stessi. Il processo di costruzione dell'autostima comincia sin dalla nascita, ha inizio con il rapporto che abbiamo con genitori e familiari e continua per tutta la vita. Comprende tutte le esperienze, la loro elaborazione, i giudizi che formuliamo su di noi, i giudizi che gli altri formulano su di noi, l'affetto ricevuto, la società in cui viviamo, la nostra cultura, i rapporti e le relazioni con gli altri.