

Griffin Luciana Zanutta

BEHIND YOU

tra mente e cuore



Quando le emozioni lavorano per raggiungere i tuoi obiettivi e la tua mente si allena a raggiungere i risultati del cuore



GRIFFIN LUCIANA ZANUTTA

BEHIND YOU

tra mente e cuore

ISBN: 978-88-943143-1-1

Proprietà letteraria riservata
Centro di Ricerca Erba Sacra
www.ervasacra.com



GRIFFIN LUCIANA ZANUTTA

BEHIND YOU

tra mente e cuore

Quando le emozioni lavorano
per raggiungere i tuoi obiettivi
e la tua mente si allena a raggiungere
i risultati del cuore

Tutto è energia
E questo è tutto quello che esiste.
Sintonizzati alla frequenza della realtà che desideri
e non potrai fare a meno di ottenere quella realtà.
Non c'è altra via.

Questa non è Filosofia.
Questa è Fisica.

ALBERT EINSTEIN

Manuale pratico per lavorare con i propri stati d'animo
e raggiungere i propri obiettivi.

Nella vita si rosica non per gli sbagli fatti e da cui si è
imparato, ma per le volte in cui non si è tentato.

Indice

Prefazione	pag. 7
Sogni	9
Abitudini: confort zone	21
John Grinder e Richard Bandler	23
Imprigionati negli stati d'animo	27
I messaggi che arrivano dall'esterno	33
Il gatto che si morde la coda	37
L'uomo è ciò in cui crede (Anton Cechov)	45
I cinque sensi	51
Le fondamenta	63
Alimentazione	75
L'arte della respirazione	81
Schemi emotivi	83
I 14 punti di acupressione	91
Progettare	101
Parole	105
Le resistenze	109
La ricontestualizzazione	111
Last but not least	119
Bibliografia	129
Nota sull'autrice	131

PREFAZIONE

Ho studiato per moltissimi anni le persone di successo, come riuscivano a raggiungere determinati risultati, come per loro era tutto così facile. Mi sono interrogata sul modo di ragionare, pensare, porsi, muoversi, creare e quant'altro.

Ho studiato le diversità dei risultati ottenuti, nelle situazioni, a fronte degli stessi atteggiamenti, ho frequentato corsi di motivatori, comunicatori, psicologi, operatori di channeling, operatori olistici, operatori orientati al benessere, maestri kinesiologi, monaci.

La domanda di base era sempre la stessa:

perché qualcuno raggiunge un obiettivo e qualcuno fallisce? Dov'è la differenza? Perché una "persona riesce" e un'altra no?

La risposta: non esistono confini, sei tu che costruisci i tuoi confini, grazie a quello che hai imparato e ti hanno insegnato prima. Va molto di modo parlare di credenze limitanti, hai delle convinzioni limitanti se non riesci, eppure sei su questo pianeta fatto di carne e ossa con le tue frequenze: 6500 Bovis (un corpo sano ha questa frequenza). Sei mente, sei cuore, sei anima, sei carne, sei spirito... sei...

La ricerca era:

perché una persona riesce e l'altra no? quali sono i componenti che hanno fatto sì che uno riesca e l'altro no? esistono degli ingredienti? uno spartito? una musica?

Ho conosciuto maestri a cui sarò sempre grata, grazie ai quali devo il raggiungimento del mio primo obiettivo il primo tassello. Questo libro è una ricerca che cerca di mettere pace tra la parte razionale, concreta, e quella irrazionale, intuitiva, cerca di capire perché è così facile fallire un obiettivo e come fare per poterlo realizzare, cerca di essere un bignami per quando “siamo una nave in mezzo al mare senza una meta”, o ci sentiamo arrivati alla fine, senza via di uscita e vorresti metterci il punto finale, ho sperimentato anche questo nella vita. Questo libro cerca di decifrare il nostro universo interiore e fargli trovare quell'equilibrio che gli permette di raggiungere (grandi) mete, anche se la meta è solo la felicità o la gioia di essere qui e di godersi la propria vita e chi ci sta attorno. C'è un'unica persona per la quale ne vale veramente la pena fare/essere e quella persona sei tu, se non hai niente, meglio, non puoi perdere niente e quindi puoi iniziare tutto.

*Spesso il cuore può arrivare dove la mente
o il fisico non possono: la mente può farci sognare,
il fisico può sostenerci, ma il cuore ci può spingere oltre i limiti
che ci poniamo trasformandoci
in ciò che non avremmo mai pensato
di poter essere.*

Roberto Re

SOGNI

Possiamo avere più di quello che abbiamo perché possiamo diventare più di quello che siamo.

JIM ROHN

Una vita appagante, con soddisfazioni sotto tutti gli aspetti, il desiderio di voler star bene noi e far star bene chi ci è accanto, sono obbiettivi di molti.

Le soddisfazioni personali non riguardano solo i nostri talenti personali ma riguardano anche la nostra sfera privata. La condivisone dei nostri risultati, degli obbiettivi raggiunti con chi ci sta a cuore, dà valore a ciò che hai raggiunto. I manuali di tecniche di vendita, raggiungimento degli obbiettivi, che insegnano a sopprimere le emozioni, d'altro lato molti manuali di medicina orientale ti insegnano che sopprimere gli stati d'animo porta a somatizzare, porta alle malattie, quindi: *go through*, passaci attraverso, ascoltale, gestiscile.

É possibile allenare la nostra mente a raggiungere le nostre mete, e a gestire i nostri turbamenti in modo salutare. Riuscire nella vita, spesso, è una questione di focus, di volontà di poter fare una determinata cosa, il potere quindi ci dà la possibilità di raggiungere gli obbiettivi.

Un principio importante: il potere va condiviso, non imposto. La vera forza sta nella condivisione e nel gruppo, grazie ai ponti riesci a costruire tantissimi contatti, condivisioni, idee. Il potere che viene esercitato da un singolo vale, se vive da solo ed è, quindi, incontestabile e inconsistente.

Il potere preteso sul gruppo non esiste, quello esplicito con la forza mentale o fisica. L'unica forma di potere che dà gratificazione è quella che si esplica attraverso la condivisione e valorizzazione degli altri.

Uno fra i più grandi motivatori esistente traccia una lista simbolica ed efficace dei punti essenziali per poter ottenere il risultato che si desidera.

Fondamentale è conoscere l'obiettivo che si vuole raggiungere nello specifico, se non sai cosa vuoi, va da se che non arriverai da nessuna parte.

Se non si è consci, precisi, specifici in quello che vogliamo ottenere difficilmente lo otteniamo, questo perché la nostra mente "funziona come un radar" va verso il nostro risultato se sappiamo con precisione cosa desideriamo. Sembra semplice ma può non esserlo, se aspiriamo a obiettivi mediocri, perché non pensiamo di poter aspirare a di più, raggiungeremo risultati mediocri. Se ti devi impegnare, impegnati bene non perdetevi il tuo tempo abbine rispetto. Tutti noi nasciamo con le stesse potenzialità, le stesse possibilità, capacità di attingere alle risorse, rimanendo sempre nel campo del fattibile, poniamoci obiettivi che alzino l'asticella, che vadano oltre a quelle che sono le nostre aspettative e ci portino a migliorare ad agire in modo migliore. Non nasconderti dietro a frasi del tipo: non ci riesco, mi piacerebbe ma è difficile, non sono abbastanza bravo, bello, intelligente, dotato.... Se vuoi nasconderti fallo e non raggiungerai alcun traguardo desiderato. Talvolta dobbiamo risolvere prima dei problemi dentro di noi, "mi merito il meglio dalla vita" (se pensi di non meritare, ti saboti, e non raggiungi nulla, oppure al momento finale della realizzazione, per un motivo o per l'altro salta tutto per aria, se non credi di meritare, potere, "farai di tutto per dimostrartelo" ancora una volta) e poi potrai raggiungere dei risultati. Prendi un foglio di carta, e mettiti a tavolino un attimo e fai la lista delle tue qualità, delle tue potenzialità, dei tuoi punti di forza, rimani lì finché non ne hai scritti almeno una decina, ed è da lì che parti; anche un fallito ha dei punti di forza, prova a usare in modo diverso i tuoi fallimenti.

È il modo in cui ci poniamo che determina quello che siamo, questa è una verità, che puoi osservare anche in chi vi sta vicino che riesce in molte cose anche se non sembra più bravo/intelligente/capace di te. Puoi porti in tanti modi, poniti sempre nel modo migliore quello che ti fa avere il risultato migliore.

Volendo fare un esempio possiamo parlare della bellezza, un *must* nella nostra società, donne con un certo tipo di forme, abbigliamento, uomini con un certo tipo di fisico muscoloso, niente maniglie. Stereotipi che ci influenzano magari anche nella nostra sfera privata, ponendoci limitazioni assurde che nessuno ha mai stabilito. Quante volte ti è capitato di limitarti, evitando di avvicinarti a persone o situazioni perché convinto della tua mediocrità. Bene, la mediocrità è un *pensiero*, tuo, e non è tangibile, lo trovate all'interno della tua mente con un'unica funzione limitarti. Non ti dico di supervalutarti, ma quanto meno di avere un dubbio. Gli altri hanno la tua stessa opinione su di te? o ci possono essere opinioni diverse? e fra queste opinioni (realtà oggettive) chi ha ragione? La bellezza non è oggettiva, così come la simpatia, il fascino, l'allegria sono tutti fattori soggettivi, non ti è un parametro fisso, stabilito, statico che li determini. È il modo di porci di fronte agli altri che fa la differenza, che fa sì che siamo piacevoli o meno.

Quindi: dipende da te? Sì certo.

Così come, dipende da te, il benessere sia fisico che economico, la realizzazione e il successo. Il concetto può essere esteso a diversi ambiti della nostra vita, a tutti gli ambiti che possono influenzare il raggiungimento del tuo intento.

*«Sia che tu pensi di potere o di non potere, hai ragione»,
Henry Ford*

Sofferamoci ora sull'azione, se non ci muoviamo, se non facciamo qualcosa non otterremo nulla, quanto più il nostro scopo è specifico, quanto più il nostro piano è studiato, chiaro, preciso tanto più sarà la nostra probabilità di riuscita, esempio: ho deciso di cambiare lavoro: vado via. Mi chiedono: dove vai? rispondo "non so dove vado" quante probabilità ho di trovare

un altro buon lavoro. Se non so nemmeno cosa cercare, dove cercare, con quali caratteristiche. Avere un piano, una strategia: agire, capire il risultato che stiamo ottenendo, nel mentre, se l'azione intrapresa ci porta lontano o vicino al risultato sperato, essere flessibili, saper cambiare percorso se non andiamo verso il risultato desiderato, è essenziale.

Se voglio fare il musicista devo fare il conservatorio, se al momento della scelta, penso: meglio laurea che dà la possibilità di avere una carriera sicura, oppure il conservatorio? Scelgo la prima nascondendomi dietro a frasi del tipo: il musicista è un lavoro difficile, è difficile riuscire, solo pochi emergono è difficile essere bravissimi è un dono naturale.

L'ovvietà dell'esempio è scontata e si può applicare su ampia scala, e sempre con gli stessi risultati, se non sai dove vuoi arrivare, se imbocchi una strada diversa, se non fai nulla per arrivare il risultato non può che essere negativo, niente accade per caso. Ripetere le solite frasi fatte del tipo: sono una persona sfortunata, è colpa del destino, vanno avanti solo i soliti, è facile. Così facendo si avrà una vita dove non accade nulla sia nel bene che nel male, anche perché, talvolta magari, non si lascia nemmeno che accada nulla o se accade la eviti.

Non ci sono delle forze che decidono di fare di te una persona depressa, sfortunata, infelice, e purtroppo sei tu che in un determinato momento hai deciso di non essere propositivo verso tutto quello che ti è accaduto attorno, lasciandoti andare. Il tuo decidere di *non fare*, di *non essere*, influenza così tutta la tua vita. Tranquillo, conosco anche i punti di *non ritorno*, e anche quelli sono un punto di partenza.

«Possono accadere cose belle o brutte nella tua vita, e questo è un fatto oggettivo, tuo sarà il modo soggettivo con cui deciderai di viverle, di reagire». Roy Martina

Ci sarà stata la volta in cui non avevi *feeling* con i tuoi amici, che erano sempre gli stessi, ma non eravate più *sulle stesse corde*, non ti piacevano più le solite battute, il solito modo di divertirsi, tanto che quando torni a casa ti chiedi: *perché sono uscito?*

Ci sono sicuramente stati momenti in cui eravate felici, con un'energia, una forza: ti sentivi potente, al centro del mondo, sempre con gli stessi amici di prima. Come mai? Che cosa è cambiato in queste due situazioni? Tutto o forse nulla?

Gli amici sono rimasti gli stessi, la vita sociale era la stessa, è cambiato qualcosa in te, il tuo modo di percepire la situazione esteriore, il tuo modo di porti verso la stessa situazione.

Le persone erano le stesse, ma le spronavi in modo diverso, coinvolgendole in modo diverso, eri più positivo ed entusiasta. Questo indica che energia produce altra energia e ne moltiplica gli effetti.

Per ottenere questi effetti dobbiamo allenarci, rendendoci consapevoli di ciò che facciamo e che ci porta a raggiungere o meno il nostro fine.

Riprendendo l'esempio: vuoi fare lo stilista, decido alla fine di iscrivermi al conservatorio, frequento i corsi, e mi accorgo di non essere così bravo, così mi si presenta una scelta: continuo? mi applico? faccio tutto il possibile o ripiego su una posizione diversa? tanto non sono in molti che ce la fanno.

Presta attenzione al risultato che stai ottenendo, sii accorto, abbi la sensibilità, l'umiltà di capire, individuare il risultato che stai ottenendo, cioè se ti allontani o avvicini al nostro risultato desiderato. Valuta se cambiare rotta oppure continuare, certo che così facendo arriverai al risultato cercato.

Dobbiamo indubbiamente conoscere le nostre potenzialità, che sono sicuramente molte, ma non è detto che siano tutte. Tutti abbiamo delle risorse che ci rendono speciali, che utilizzate nel modo migliore ci permettono di concretizzare in modo produttivo, invece di sprecarle non utilizzandole. Per ottenere dei risultati duraturi bisogna fare leva su sette caratteristiche. Se sei convinto di essere una "cippa lessa" e di non aver mai combinato nulla di buono, ok, mettiti a tavolino, prendi un foglio di carta bianco e inizia a scrivere le cose che hai fatto di cui ne sei stato fiero, che sono state importanti, tutte, da quando hai salvato un micetto abbandonato, al superamento dell'esame di quinta elementare, a quando sei riuscito a superare un esame per te difficilissimo, a quando hai usato le parole giuste per incoraggiare un amico, a quando hai lavorato 48 ore

al giorno per finire un lavoro; tutte non ne dimenticare nemmeno uno dalla più piccola alla più grande, sono eventi che fanno parte della tua dotazione personale e sono importanti.

Spesso le persone hanno obiettivi vaghi, non molto chiari, se non è chiaro già in partenza ciò che vuoi... l'arrivo potrebbe essere un'incognita, non sai ciò che trovi, sicuramente non ciò che sperati, spesso gli obiettivi riguardano il lavoro quello che vuoi nel lavoro ma non nella vita in generale, spesso non abbiamo obiettivi specifici in tal senso, non sappiamo nemmeno quello che vogliamo, prova a chiedertelo e chiediti anche come arrivarci. Tutto quello che riesci ad immaginare, realizzare, costruire, pianificare nella mente, riesci a realizzarlo anche nella vita. Dove ti vedi fra un anno? Fra tre? Fra cinque? Se vivi la tua vita senza una direzione, e non ti accorgi di arrivare in nessun luogo, non concludi nulla, è un po' come quando esci di casa e vuoi comprare qualcosa: sai dove andare, quale negozio, cosa prendere, quanto spendere, se esci per fare un giro non sapendo cosa fare ma si vai al centro commerciale a passare un po' di ore (?), non sai bene cosa vuoi fare, non ti è chiaro e non ti è chiaro cosa vuoi prendere, vai e prendi di tutto, cose che magari poi non utilizzerai mai, non sapevi cosa volevi ed ecco guarda hai preso un "futizzio" di cose che non ti servono, hai solo speso soldi e ti sei gratificato nel farlo, e a dire il vero hai solo buttato soldi, per questo la tua gratificazione si tramuta in frustrazione. Se non hai un obiettivo specifico, puoi "spendere" i tuoi minuti in tanti modi gratificanti sul momento e che nel lungo tempo non ti portano ad alcun risultato. Esempio molto semplice: voglio cambiare lavoro, oppure voglio cambiare ragazza/o, e come lo vuoi? E vai giù con un elenco di cose che non vuoi ma non elenchi nessuna cosa che vorresti. Il nostro cervello lavora soprattutto per immagini, traduce in immagini, se ti dico: Roma, immagini Roma, se ti dico: non pensare a Roma, pensi a Roma? Sì o no? Sì crea subito nel cervello l'immagine. La realtà, come è già stato detto, è vista in modo diverso nella nostra mente, un'esperienza immaginata in modo nitido equivale ad una esperienza che hai vissuto. Come quando eri studente e all'interrogazione eri sicuro che ti avrebbero chiesto quello che non sapevi, andavi in panico, sudato, in

tensione. Immagini qualcosa? Perfetto mentre lo fai lasci una traccia nel tuo cervello, crei quella sinapsi, queste sinapsi sono molto simili a quelle che si sarebbero create se avessi fatto quella determinata cosa realmente. Se ad esempio devi parlare davanti al direttivo e devi farlo per qualche motivazione, prima di parlare, puoi pensare: non voglio diventare rosso, non voglio sudare, non voglio andare in panico, non voglio dimenticare il nocciolo del discorso, non voglio perdere il filo del discorso, non voglio... come è accaduto l'ultima volta.

Cosa fai?

Ti concentri per bene su tutti i tuoi *non voglio*: non voglio emozionarmi, non voglio perdere il discorso, vivi nel cervello queste situazioni, le ripeti e le ripeti diverse volte e crei le sinapsi, e quando sarai lì, davanti a tutti, cosa fai? Eccoti lì, bello paonazzo, balbettante, perdi il filo del discorso, vai in panico, ecc ecc La nostra mente non legge il NON, avresti dovuto dirti: sono rilassato, seguo il filo del discorso dall'inizio alla fine, ricordo qualsiasi cosa mi venga chiesta, ok sicuramente non saresti perfetto ma non saresti nemmeno nel panico. Se immagini una situazione nella mente la puoi replicare dal vivo. Gli obiettivi non sono un miracolo sono frutto di costanza, lavoro, credenza, impostazione. Non esiste un anno buono e un altro meno, quando finisce un anno e pensi non vedo l'ora che finisca questo anno, non è l'anno che deve essere cambiato è la tua impostazione mentale, il tuo focus. Ci piace avere tutto subito entro ORA e poi non riusciamo, pensiamo di fare tutto, e in un anno non ce la si fa, possiamo fare in 3? in 5 anni? È possibile? Quante cose si possono fare in 3/5 anni? Gli obiettivi sono anche dei sogni a medio lunga scadenza, frutto di costanza, perseveranza, concretezza, entro due anni vorrei questo. Ci sono obiettivi e obiettivi, goderti la vita lo puoi fare anche ora, costruire un'azienda potrebbero volerci 3 anni. Gli obiettivi devono essere specifici, definiti e misurabili, ad esempio: questa estate voglio andare in vacanza. Questa estate voglio andare in vacanza ad agosto. Questa estate voglio andare in vacanza ad agosto in Sardegna. Questa estate voglio andare in vacanza, in agosto, in Sardegna, dal 04.08 al 24.08. Questa estate voglio andare in vacanza, in agosto, in Sardegna, dal 04.08 al

24.08 all'Hotel ETRSES. Questo è un obiettivo specifico.

Oppure: tutti vogliamo dimagrire: voglio dimagrire qualche kg. Voglio dimagrire due kg. Voglio dimagrire 2 kg entro il 01.09. La data deve essere specifiche, definite, se pensi entro l'anno, rinvierai di anno in anno ti ritrovi al prossimo anno con lo stesso proposito. Gli obiettivi devono essere espressi in positivo, perché, come detto prima, altrimenti visualizzerete la non riuscita della cosa. Voglio dimagrire, voglio andare in vacanza, ecc ecc. Gli obiettivi deve essere fattibili e motivanti. Se dici voglio raddoppiare la paga in una settimana... è fattibile in una settimana? se la mente non crede che sia possibile, non lo farai, il risultato è sabotato, è la mente stessa che non ci crede. Se non è raggiungibile, ridefinite l'obiettivo o cambiatelo. Motivante, si diceva, voglio aumentare la mia paga di 100 euro al mese, è fattibile, sì, ti dà soddisfazioni, no, allora non ci riuscirai, perché non ti motiva abbastanza, non ti entusiasmi nel fare. Posso farlo, sì, se vengo messo alla prova ci metto energia, ingegno e ci riesco. È quella sensazione interna che sentiamo che ci fa da motore. Per ultimo: l'obiettivo deve essere messo per iscritto. Se pensi: *non occorre che io lo scriva, tanto ce l'ho a mente, sì, oggi domani e poi?* Scriverlo sull'agenda, sul cellulare, Iphone, tablet, dove vuoi, possibilmente dove hai occasione di vederlo spesso, ricordarlo, ti permette di verificare a che punto sei e dove sei rispetto al tuo obiettivo. Se lo scrivi inizi a renderlo concreto. Quando, trascorso un po' di tempo, trovi la nota e dici: *oh guarda... cosa avrei dovuto fare*, e ti senti in debito con te stesso. Tieni tutto a mente? Quante cose non hai fatto? O hai dimenticato di fare tenendo tutto a mente. Se sei disciplinato nello scrivere i tuoi obiettivi, avrai la disciplina per realizzarli. Metti le note in posti visibili, dove ti cade l'occhio e non puoi far finta di non vedere. Ulteriori caratteristiche fondamentali per poter raggiungere i risultati sono i valori che devono essere "in armonia" con l'obiettivo, se non senti di essere disonesto con quell'obiettivo, ci sentiremo sabotati, e usciremo quanto prima da quel tuo bersaglio.

Se voglio guadagnare tanto, lavorare molto e non riesco a stare con la mia famiglia, nello spazio che desidero entro in contrasto con i miei ideali, devo trovare il modo di "lavorare" la

situazione di modo che non sia in contrasto con i miei principi: cambiare lavoro, sede, zona, gestione delle ore... quant'altro che sia in linea con te. Ricordate, gli obiettivi devono essere visibili nella tua mente, deve essere chiaro nella tua mente, devi concepirlo nella mente, qualsiasi cosa concretizzi o credi nella mente la puoi raggiungere nella vita.

Occorre riuscire a descriverlo come fosse reale.

Qualsiasi cosa desideriate deve essere condivisibile con gli altri, la condivisione è una leva motivazionale, parlandone si può ottenere un aiuto, un aggancio maggiore, occasioni migliori, talvolta non ne parliamo per paura di essere giudicati dagli altri, alcuni ti sconsigliano di fare, ti butteranno addosso le loro paure, perché tengono a te, senza cattiveria, ti proteggono dalla vita che vorresti e da possibili cadute. Non parlarne con arroganza, non tirartela quando parli dei tuoi sogni, sii positivo, entusiasta. Ultima caratteristica per un buon obiettivo è che sia suddivisibile in sotto obiettivi, frazionabile. Hai un obiettivo grande, lavoraci passo dopo passo, fino al raggiungimento desiderato, come un atleta, ti prepari, meta dopo meta, suddividi in tappe il tuo obiettivo, così crei un piano di azione. Non cadere nella scusa del: non avevo tempo, non ci sono riuscito... L'obiettivo deve essere fisso, sii deciso su ciò che vuoi e come arrivare può essere modificato le situazioni cambiano, nascono difficoltà, per questo è utile un approccio flessibile per cambiare il piano che hai fatto all'inizio, ciò che farai non sarà mai come quello che avevi programmato ci saranno degli imprevisti, che non dipendono da te e che tu voglia o meno, la flessibilità ti aiuterà a raggiungere il risultato.

Infine, guardati mentalmente quando raggiungerai questa determinata cosa, come la raggiungi, come ci arrivi, come ti senti, cosa pensi.

Cosa voglio?

Questo: ok, cosa faccio oggi per *questo*, cosa faccio la prossima settimana per *questo*, cosa faccio il prossimo mese per *questo*. Se pianifichi ora, già lo rendi realizzabile, lo trasformi in azione e realizzazione. Visualizza il risultato finale, come ti senti, non pensare a tutti gli intoppi che avrai, ok li risolverai, osservati in positivo, se ti dico vedi ciò che vuoi nella tua mente e lo

vivi, è come lo vivessi, è come l'avessi già realizzato, già fatto, sei l'hai già fatto allora lo fai, non hai problemi, l'hai già fatto, sai cosa fare.

Gli obiettivi non possono riguardare solo in un settore della tua vita ma tutta, lavoro, amore, amici, tempo libero, pensa a tutto, non tralasciate nulla, come vuoi godervela, cosa vuoi vedere, non creare squilibrio nella tua vita, non avere un lavoro fantastico, abbi una vita fantastica.

Agite da subito, quindi: ORA. Gli obiettivi sono desideri che realizziamo e ci permettono di essere una persona diverso da quello che sei, quando stai raggiungendo un obiettivo ne avrai già un altro, gli obiettivi ci permettono di migliorare un passo alla volta.

«L'unica persona che sei destinato a diventare è la persona che decidi di essere». Ralph Waldo Emerson

La passione è un'altra caratteristica fondamentale di chi ha successo nella vita, che li anima e li porta a volersi perfezionare, migliorare sempre di più al di là delle condizioni esterne, con perseveranza, dedizione, determinazione, motivazione, disciplina, coinvolgendo gli altri e senza poter essere "soppressi", la passione genera altra passione

La fede, anche questa una costante presente in chi riesce e che va a braccetto con la passione, le religioni nascono dalla fede, e per le religioni vi sono state grandi guerre, avere fede nei propri obiettivi è un elemento fondamentale senza il quale non avremo la possibilità di raggiungere alcun sogno.

Per poter raggiungere una *meta* c'è bisogno di una strategia, un piano d'azione, operare in modo programmatico per poter ottenere ciò che si desidera. Pianificare un'agenda, un programma dettagliato di cosa dobbiamo fare.

Un fattore che contraddistingue sempre più chi raggiunge i risultati e chi no, sono i valori. Siamo tutti esseri umani ma con principi diversi, quello che ha un valore per me, può avere un valore diverso per un'altra persona. Il valore rappresenta ciò che per noi è importante, a cui non possiamo rinunciare, per alcuna ragione.

Il valore è necessario per dare valore alle nostre azioni, aiuta a motivarci ancora di più sulla base di quelle che sono le nostre credenze interiori il nostro sentire, la differenza tra il giusto e il sbagliato, riprenderemo poi questa caratteristica.

Indispensabile per poter raggiungere qualsivoglia proposito è l'energia, che ci permette di allungare le giornate a 48 ore invece di 24, combattendo contro il tempo e senza farci abbattere dalle circostanze.

Nessuna può avere una vita piena se non è arricchita da amicizia, amore, nessun successo esiste senza la condivisione con gli altri, i contatti sono una parte essenziale del nostro essere.

Ultimo ma non meno importante è la comunicazione, posso amare una persona fino alla follia ma non otterrò nulla se non riesco a comunicare, esplicitare i miei sentimenti. La comunicazione è un modo per poter raggiungere gli altri.

C'è un solo angolo dell'Universo che puoi essere certo di poter migliorare, e questo sei tu. *Aldous Huxley*.

«Se l'opportunità non bussava costruisci una porta». Milton Berle