

Giorgio Cozzi / Gianluigi Olivari

Cambia, adesso!

Manuale per migliorare la propria vita.

SENECA
EDIZIONI

Capitolo 0

Perché

Giorgio Cozzi:

Questo libro è nato dalla forte motivazione e dal tenace impegno di Gianluigi Olivari, che ha voluto trasferire in modo semplice e chiaro quanto ha appreso nel corso della vita a contatto con molti mondi culturali e professionali, e sviluppato poi presso la ISO, società di consulenza che dal 1977 propone servizi di selezione, formazione e sviluppo organizzativo.

Il lavoro è comunque frutto di una sinergia che ha integrato anche le mie conoscenze, nell'intento di offrire al lettore un servizio completo, di tipo cognitivo oltreché pragmatico, al fine di consentirgli di prendere coscienza di alcuni aspetti fondamentali delle potenzialità insite in ogni essere umano e spesso non sviluppate abbastanza.

Naturalmente l'argomento è talmente ampio che appariva impossibile inserire tutte le componenti che incidono, scientificamente e non, sulle capacità possedute, magari a livello profondo, e sulla loro applicazione concreta.

Molti esseri umani si accontentano di ciò che hanno o che hanno raggiunto e reputano troppo difficile cambiare comportamenti, stili, abitudini, e così facendo limitano le possibilità di ottenere maggiori risultati da se stessi e dagli altri.

Noi, insieme, abbiamo cercato di mettere in luce solo alcune indicazioni teoriche o concettuali, per lasciare più spazio all'applicazione concreta che, ovviamente, è la base per cambiare realmente nella vita.

Infatti, oggi si sanno veramente molte cose su come funziona la mente, tuttavia si sperimentano troppo poco gli stati di coscienza che aiutano la creatività e lo sviluppo individuale.

In particolare, ci sono tre elementi che possono aiutare il successo personale: il *talento*, l'*energia*, il *metodo*.

Il talento spesso è nascosto nel profondo e bisogna farlo emergere, diremo come.

L'energia verrà stimolata in ogni parte del libro.

Il metodo verrà illustrato soprattutto nella seconda parte di questo testo, e dovrà essere praticato con costanza.

Conoscere la via del successo è già un buon punto e, tu lettore, puoi qui acquisire una serie di conoscenze utili per la tua crescita personale e professionale; praticare è una tua responsabilità, o meglio, un atto di volontà che puoi esprimere e attuare solo se lo desideri.

Il desiderio è la leva chiave per intraprendere un percorso fruttuoso e ricco di soddisfazioni.

Nel testo ci rivolgeremo al lettore in prima persona, per rendere più mirato il supporto che vogliamo offrirgli e per fargli sentire una calda presenza al proprio fianco, incoraggiandolo a mettere in pratica quanto nella nostra esperienza merita di essere fatto per ottenere successo e risultati.

Gianluigi Olivari:

Nel corso dello svolgimento della mia attività di dirigente per aziende di mezzo mondo, condotta sino ad alcuni anni fa, ero portato a pensare che, per avere successo, le cose più importanti fossero legate al "sapere" ed al "saper fare". Ovvero, cultura manageriale, esperienza, conoscenza dei mercati, specializzazione, l'aver le note discipline della finanza, del marketing, della logistica, della gestione delle risorse umane e quant'altro rigorosamente sulla punta delle dita.

Come conseguenza, il mio modo di vivere il lavoro era strettamente correlato a questo paradigma, che mi vedeva

idolatrare efficacia, efficienza, accurata pianificazione e cose simili.

Naturalmente, chi lavorava con me aveva recepito che essere impermeabili a questi concetti non sarebbe stato opportuno, e così la cultura efficientista guidava le mie e le altrui mosse verso gli obiettivi, aziendali e perché no, anche personali.

Intendiamoci, non andava poi così male, visti i risultati che si raggiungevano. Le aziende realmente efficienti ed efficaci fanno di solito abbastanza strada, e chi ci lavora la fa con loro.

E così era anche nel mio caso: a prezzo di ritmi duri ed accurata preparazione mi ero abituato a superare la maggior parte degli ostacoli.

Tuttavia, a quell'epoca, non consideravo alcuni aspetti, legati alla sfera del "saper essere", che si sono successivamente rivelati elementi chiave.

A un certo punto della mia carriera lavorativa, decisi di cambiare attività, mettendo a disposizione non di una sola, bensì di molte aziende contemporaneamente, le esperienze maturate in parecchi anni di lavoro all'interno di società di ogni dove.

Decisi di intraprendere l'attività di formatore, effettuando una partnership con una delle più note società del settore, ISO.

Ed in questo ambiente, a contatto non più solo con manager bensì in maggior misura con psicologi e sociologi, acquisii pian piano altre sensibilità e consapevolezza, che mi fecero migrare verso posizioni maggiormente legate al mondo "interno" a me, anziché "esterno".

E così, tra la sperimentazione su me stesso e quella effettuata in aula, completata dal coacervo delle mie vecchie

competenze, raggiungi un ideale equilibrio di abilità e certezze che, oggi, mi ha spinto a scrivere questo testo.

In effetti, l'idea di questo testo è nata a seguito della consapevolezza che sarebbe stato bello mettere a disposizione di tutti coloro i quali desiderano utilizzare in misura maggiore il grande potenziale che ognuno racchiude nella propria mente, uno strumento agile, pratico, efficace, per portarsi a casa risultati eccellenti.

Risultati aziendali, intendo, ma anche e soprattutto risultati personali.

E così, caro lettore, ora sai qualcosa in più di me; tuttavia anch'io, senza peraltro conoscerti, credo di sapere qualcosa di te: se stai leggendo questo testo significa che immagini di poter fare ancora qualcosa per cambiare in meglio la tua professione e la tua vita.

Questa guida ha come obiettivo far conoscere alcuni aspetti su noi stessi che potranno accompagnarti per sempre, un'esperienza personale per rinforzare il corpo e la mente.

Ognuno di noi merita il meglio; la cosa straordinaria è che possiamo scegliere tra vivere veramente o semplicemente esistere lasciandoci portare dagli avvenimenti.

Le discipline presentate qui, sono nate per aiutarti a diventare la persona che avresti sempre voluto essere, a raggiungere i tuoi risultati, ed a capire meglio te stesso!

Come:

In questo testo apprenderai le metodologie affinché si attui in te un processo di crescita stupefacente delle tue possibilità, per porti in maniera nuova e più efficace di fronte alle situazioni della vita di ogni giorno.

La cosa che probabilmente ti sorprenderà di più è accorgerti che gli ingredienti necessari sono tutte cose che già possiedi!

Tutto ciò che ti serve per cambiare in meglio è già dentro di te (il talento lo possiedi)!

Il processo necessita solo di un atto di volontà, una decisione, che puoi esprimere solo tu, e che rappresenterà il primo passo di questo percorso che potrebbe portarti a effettuare un salto di qualità nella gestione della tua vita (l'energia).

C'è un elevato numero di persone che permette alla propria mente di andare alla deriva, e trascorre molto tempo ad avere esperienze che preferirebbe evitare. La mente stessa diviene così un luogo talmente pieno di pensieri inutili, oltreché dannosi, che le soluzioni alle questioni importanti hanno difficoltà ad entrare, per mancanza di spazio. È sicuramente utile pensare alle sfide per affrontarle e risolverle, ma al contempo è anche utile iniziare a formare delle strategie alternative per riuscire ad evitare che le situazioni negative stesse si ripresentino.

Molte persone sono prigioniere della loro stessa mente ed è come se fossero legate nel pozzetto della loro barca, con qualcun altro al timone. Ma chi è questo qualcun altro? Sono le nostre convinzioni, le nostre abitudini, i nostri pensieri ricorrenti ed i nostri programmi inconsci.

Dobbiamo essere noi a pilotare la nostra barca: o la dirigiamo noi o viaggerà a casaccio per conto proprio oppure, ancor peggio, altre persone troveranno il modo di dirigerla al posto nostro (il metodo).

La nostra vita, le emozioni che sperimentiamo, ciò che viviamo è semplicemente il significato che noi diamo a fatti, neutri di per sé, che accadono attorno a noi.

Prova ad immaginare: puoi creare la vita che sogni, aldilà di ciò che vivi oggi. Ti sembra impossibile? E perché mai? In realtà (spesso inconsciamente) tu già crei la vita che immagini ogni singolo giorno. Lo fai focalizzandoti continuamente su certi pensieri e non su altri.

Se è vero che noi sogniamo la nostra realtà, allora l'atto di scegliere in cosa credere coscientemente è un atto di empowerment [NdA: letteralmente "farsi carico", usare il potere che si possiede].

Essere consci della nostra abilità nel creare la realtà che sperimentiamo è semplicemente un fatto di consapevolezza.

La consapevolezza della forza impressionante delle nostre convinzioni mette a nostra disposizione un potenziale enorme.

Questo potenziale diventa utilizzabile prima di tutto divenendo coscienti della sua esistenza, subito dopo utilizzando le abilità che naturalmente possediamo e che traggono potere dalle nostre convinzioni, a cui si aggiungono il potere del linguaggio, della nostra capacità di sognare, della passione con la quale definiamo i nostri obiettivi, della determinazione con la quale li perseguiamo, dell'efficacia con la quale usiamo il tempo a disposizione.

Inoltre, esistono alcuni "trucchetti del mestiere" molto pragmatici che, se utilizzati con costanza, possono portare a miglioramenti straordinari. Essi discendono da teorie e modelli evoluti di psicologia, ai quali faremo ricorso, utilizzando il potere delle affermazioni, delle visualizzazioni, del rilassamento profondo e dell'autoipnosi, della focalizzazione, del "lavoro di team" della mente conscia assieme a quella inconscia, dell'alchimia mentale.

Il potere delle affermazioni

Il potere delle visualizzazioni
Il potere del “sogno”
Il potere della concentrazione
Il potere dell’azione

Il tuo sviluppo personale

Nel mondo fisico, vale sempre la prima legge di San Tommaso: credo se vedo. Quando noi vediamo qualcuno compiere qualche impresa, crediamo nelle sue abilità; se un prodotto eroga il servizio promesso, crediamo che sia un buon prodotto; quando una certa formula dà risultati, iniziamo a crederla utile. L’evidenza è essenziale per far sì che le persone credano.

Nel mondo un po’ più metafisico (quello, per intenderci, che ricade nel dominio della nostra mente) vale un’altra legge: *vedo se credo*.

Se prima accetti di credere, vedrai la cosa nella quale hai creduto manifestarsi davanti ai tuoi occhi. Questo è l’enorme potere delle nostre convinzioni.

Il credere qualcosa mette in moto l’energia della creazione, che alla fine plasma la realtà che ognuno di noi sperimenta tutto il giorno. Il credere qualcosa trasforma un’idea, un pensiero in un oggetto fisico, materiale.

Tanto per esemplificare, è un po’ come quando l’idea di un qualcosa (un’opera d’arte, una macchina, un grattacielo) nasce per prima nella mente del progettista, e dopo assume consistenza reale con l’esecuzione.

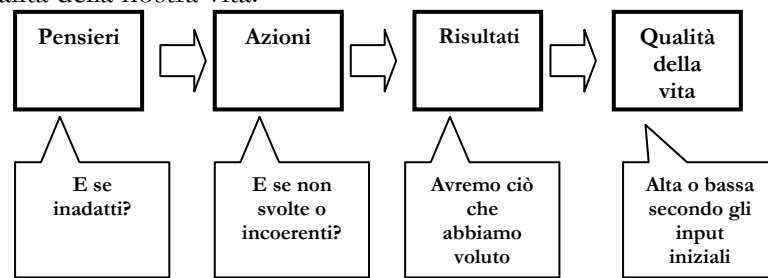
Molte persone non dirigono i propri pensieri e quindi, non controllando il proprio inconscio, programmano in modo inefficace la propria mente.

Alcuni di noi non sono consci dei pensieri sui quali si soffermano per la maggior parte del loro tempo, e non scelgono coscientemente in cosa credere. Inviano spesso messaggi errati o istruzioni contraddittorie alla propria mente inconscia e, come risultato, spesso queste persone creano esattamente la vita che non vogliono.

Il nostro inconscio non distingue tra cosa è “buono” e cosa è “cattivo” per noi: agisce semplicemente sulla base delle istruzioni che riceve (i pensieri, le credenze, le emozioni).

Quindi, se desideriamo raggiungere un certo obiettivo ma intimamente siamo dubbiosi sul potercela fare, se pensiamo regolarmente al fatto che ci sono mille difficoltà, se ci focalizziamo sul rischio di fallimento piuttosto che sulla speranza del successo, automaticamente istruiamo la nostra mente sul creare ostacoli in modo che il nostro obiettivo non possa essere raggiunto. Il pensiero affermativo deve prevalere su quello negativo, altrimenti agiremo contro i nostri desideri ed interessi.

I *pensieri* si tramutano in *azioni* e *risultati*. Tutti e tre questi elementi sono una forma di energia. Tutti e tre hanno il potere di incidere pesantemente sulla nostra realtà, e pertanto sulla qualità della nostra vita.



La catena pensiero - azione

L'Homo Abilis (il primo ominide in grado di utilizzare strumenti per la propria sopravvivenza) pare sia apparso circa due milioni di anni fa; passando tra gli altri per l'Homo Erectus e l'Homo Neanderthalensis siamo giunti all'Homo Sapiens (sottospecie Sapiens Sapiens), approssimativamente apparso circa duecentomila anni fa.

In questo lasso di tempo l'evoluzione della nostra Specie è stata continua, ed ha mostrato una progressiva accelerazione. Circa il 90% di ciò che oggi la scienza afferma è stato scoperto / dimostrato negli ultimi secoli, o addirittura negli ultimi decenni.

Le conquiste scientifiche si sono succedute le une alle altre, e ciò è vero anche per quanto riguarda il funzionamento della nostra mente.

Oggi, viviamo in tempi eccitanti: la fisica ha invaso prepotentemente il territorio tradizionalmente dominato dalla metafisica.

Abbiamo accettato come dati di fatto la possibilità di infrangere limiti che credevamo invalicabili: c'è chi spezza una freccia con il lato appuntito piazzato contro la propria gola, chi è in grado di ricordare migliaia di cifre in serie al primo ascolto, chi comunica attraverso la mente con persone distanti migliaia di chilometri, chi legge un libro di 200 pagine in 3-4 minuti, con un livello di comprensione e ricordo del 60-70%.

La fisica quantistica e le più moderne teorie sul funzionamento del nostro cervello ci informano che non c'è grande differenza tra un pensiero ed una rotaia del treno: entrambi sono fatti di energia. Certo, energia che assume aspetti e valenze diverse, tuttavia la "consistenza fisica" della rotaia (anche se apparentemente sembra molto solida e concreta) pare non sia poi così diversa da quella di un'idea.

Il modello deterministico dell'atomo (che lo rappresentava come un sistema solare in miniatura) è stato sostituito da una concezione diversa, probabilistica, che ha introdotto il concetto di "orbitale" come lo spazio fisico, attorno al nucleo atomico (che è composto da protoni e neutroni), nel quale l'elettrone trascorre almeno il 90% del proprio tempo.

Gli orbitali sono individuati da alcuni parametri, detti "numeri quantici" (che evidenziano la dimensione, l'orientamento, la forma ed il senso di rotazione di ciascun orbitale). Si parla anche di "numero quantico di stranezza", introdotto per razionalizzare la descrizione della carica di certe particelle a vita relativamente lunga.

In ogni atomo, nucleo ed elettroni, che si trovano a distanze enormi (fino a 10.000 volte il diametro del nucleo stesso), vengono tenuti assieme da una quantità di energia molto elevata.

Alla fine, da un punto di vista di densità di materia, considerando le distanze che corrono tra i componenti atomici e gli atomi stessi, una boccia è praticamente altrettanto "vuota" di una nube di gas, ed è comunque sostanzialmente energia, così come lo è un'idea.

Sono i nostri fallaci sensi che, inconsciamente, ci fanno percepire una pietra come "più consistente e concreta" del fumo della sigaretta che magari qualcuno di noi sta fumando.

Uno dei modelli di universo oggi più accreditati presuppone che, a livello atomico, tutto ciò che esiste (e che si riconduce appunto a forme diverse di energia) sia "collegato" o "interconnesso".

Tutto ciò, per i nostri fini, ha un'implicazione importante: ognuno di noi, a livello atomico, è in "contatto" con l'intero universo, con risorse enormi che aspettano solo di essere

utilizzate consciamente, per il pieno raggiungimento delle nostre mete.

Questo incredibile serbatoio di energia è a nostra disposizione, sempre, per fornirci il propellente necessario per arrivare dove desideriamo veramente.

Anche questo fa parte del nostro potenziale, potenziale al quale possiamo accedere programmando il nostro biocomputer personale attraverso i nostri pensieri e le nostre emozioni.

Che formidabile notizia è sapere che la realtà che viviamo ogni giorno è una creazione dei nostri pensieri!

Se, in questo momento, avverti delle resistenze ad accettare quest'idea, fingi per un po' che sia vera: se i tuoi pensieri creano veramente la tua realtà, e questa realtà non ti soddisfa completamente, la cosa migliore che puoi fare è cambiare i tuoi pensieri!

L'umanità vive in un mondo fisico che ha la tendenza a decadere in un insieme casuale di molecole: questa è l'entropia al lavoro.

Soltanto l'energia fornita dalle creature viventi può ribaltare questo processo e costruire delle strutture, come cibo, abiti, macchine, case, oggetti.

Sarà la forza, la determinazione ed il livello di consapevolezza dei tuoi pensieri, uniti all'energia ed alla focalizzazione sui tuoi obiettivi che determinerà la velocità con la quale la nuova realtà, la realtà che desideri e che meriti, si manifesterà (talento, più energia, più metodo).

La prima parte di questo libro vuol rappresentare uno strumento informativo, che fornisca le coordinate di cosa siamo veramente, e dei legami che intercorrono tra la nostra mente ed il mondo che la circonda; la seconda parte, fortemente pragmatica, descrive il come usare le nostre abilità innate per

orientarci verso la vita che ognuno di noi desidera e merita, ed è basata su modelli e tecniche tratti dalle scuole di pensiero più evolute.

In sostanza, quello che ti propongo è un viaggio dentro te stesso, per sfruttare al massimo il grande potenziale che possiedi.

Spesso, nel tentativo di utilizzare questo potenziale, noi stessi ci riveliamo come il nostro più grosso ostacolo: le nostre convinzioni inconsciamente ci impongono di adottare atteggiamenti auto-sabotanti, che rischiano di far fallire ogni nostro tentativo di miglioramento.

Diversamente, la consapevolezza prima e la ristrutturazione delle nostre credenze poi, ci può aprire la porta al meglio che la vita abbia da offrire.

È sufficiente volerlo.

Diveniamo ciò a cui pensiamo per tutto il giorno

R.W.Emerson