

COME UNA PIZZA PUÒ AIUTARTI A RAGGIUNGERE TUTTI I TUOI OBIETTIVI

Marco Antuzi

Oggi come oggi le librerie sono affollate di libri sulla motivazione e l'auto realizzazione. Esistono anche molte figure professionali, come il *life coach* ed il *personal coach*, che ti aiutano a migliorare la qualità della tua vita. Eppure in pochi sono disposti a svelarti dei piccoli segreti per migliorare la tua vita sin da subito, da adesso.

Oggi ti svelerò 3 segreti, anzi un segreto per ognuna delle categorie che affronteremo insieme (anzi i segreti sono 4, ma ho detto 3 perché fa più figo :-)).

Il primo segreto è il più importante ed è quello che può cambiarti davvero la vita indipendentemente dall'età che hai:

Tu hai il pieno controllo sulle tue emozioni.

Sin da molto piccoli veniamo educati all'idea che i *fatti esterni* abbiano una diretta influenza sulla nostra personalità e sulla nostra felicità. Quante volte, infatti, abbiamo affermato "*Lucilla mi ha fatto arrabbiare*" (ho scelto Lucilla come nome perché è poco diffuso, ma se ti chiami Lucilla cambialo con il nome di uno dei tuoi amici e scusami di aver usato il tuo ;-)) come se Lucilla avesse veramente il potere di influire sulle tue emozioni.

In verità, nessuno ha un così grande potere. Hai mai conosciuto qualcuno che ha uno spray contenente la rabbia e che è in grado, spruzzandolo in aria, di trasmetterti questa emozione? No, perché non esiste.

Tu sei il padrone della tua vita e puoi decidere in qualsiasi istante come reagire agli eventi esterni.

Tu hai il pieno controllo sulle tue emozioni, i tuoi pensieri e i tuoi comportamenti. Quando ti rendi conto di questo capisci realmente cos'è la libertà di scelta.

E adesso, mentre rifletti sulle mie parole, ti puoi rendere conto che, se è vero che hai il pieno controllo sulle tue emozioni, le tue parole e i tuoi comportamenti, hai anche il pieno controllo sulla tua vita e puoi decidere chi essere in qualsiasi istante della tua giornata.

Tu sei quello che pensi di essere. Tu sei quello che credi di essere. Le persone vedono di te quello che tu credi di te stesso.

A volte, con i miei clienti, tendo ad essere un motivatore sui generis poiché li motivo ripetendo energicamente che hanno il pieno potere sulla loro vita e solo quando decidono di cambiare potranno cambiarla. Se il primo segreto è che hai il pieno controllo su te stesso e sulla tua vita, **il secondo** è che solo liberandoti dalla paura del giudizio puoi ottenere quello che desideri.

C'è una triste verità che spesso faticiamo ad accettare: sia che noi ci esprimiamo per quello che siamo sia che noi simuliamo una finta identità prima o poi verremo giudicati. Non è allora meglio essere sempre se stessi per essere amati e accettati dalle persone alle quali piacciamo realmente? E adesso scatta una delle metafore che faccio sempre ai miei clienti, quella della pizza.

Fingi per un attimo di amare la pizza... ami la pizza e un giorno incontri una persona che afferma con decisione che la pizza non è buona e che sono molto meglio le carote. Ci rimarresti male? Inizieresti a pensare che la pizza veramente non è buona? Penso proprio di no. Penso anzi che continueresti ad apprezzare la pizza e a pensare che è buona.

Quando qualcuno afferma che la pizza non è buona esprime un'opinione e come ogni opinione non rappresenta la verità. Adesso immagina che qualcuno affermi che hai un brutto naso o che sei poco simpatico, che sei noioso o che non sei attraente. Ci soffriresti? Probabilmente sì e sai perché? Ci soffriresti perché scambieresti la sua opinione per la verità. Ricorda, infatti: un giudizio è un'opinione che le persone scambiano per verità.

Quando ti rendi conto che qualsiasi giudizio che gli altri ti danno è solo un loro punto di vista smetti di soffrirci ed in un certo senso *te ne infischia*.

Le persone che hanno cambiato il mondo, come Gandhi, Buddha, Gesù Cristo, Madre Teresa, Kennedy e Martin Luther King, lo hanno fatto con la forza delle idee, delle loro idee.

Le idee possono cambiarti la vita e anche la vita degli altri e devi avere abbastanza coraggio per vivere in accordo con queste. Quali sono le tue idee? In cosa credi



veramente? Su cosa fondi la tua vita? Poniti queste domande e scoprirai chi sei veramente.

Ora ti basta solamente crederci fino in fondo, ancora un po' di più.

Che cosa ti piace fare nella vita? Cosa sogni? Cosa ti viene naturale e semplice fare anche senza pensarci? Rispondi a queste domande e scoprirai il tuo talento e la tua missione.

Tu puoi farlo meglio di chiunque altro. Anche di me. Tu sai fare almeno una cosa meglio di qualsiasi altra persona al mondo, di qualsiasi *coach* e di qualsiasi altro grande talento.

Adesso che conosci i primi due segreti passiamo al **terzo** e (pen)ultimo **segreto**.

Il terzo consiste nel capire che qualsiasi confronto è sempre controproducente.

Van Gogh, Picasso, Renoir, Gauguin. Mozart, Beethoven, Chopin, Wagner.

Einstein, Newton, Fermi, Nikola Tesla. Questi sono pittori, compositori e scienziati. Chi di loro, in ogni singola categoria, è il più grande?

La risposta è nessuno. Ogni genio è unico e non può essere confrontato con nessun altro. Ogni invenzione è ugualmente importante, ti sentiresti di dire che l'invenzione del cinema è meno potente di quella della radio o che il telefono è meno fondamentale di internet? Ogni invenzione è frutto di una rivoluzione, cioè di un modo diverso di guardare le cose.

Sai perché nessun artista o nessuno scienziato può ottenere gli stessi risultati di un altro suo collega? La risposta è perché ogni essere umano è unico ed irripetibile. In verità quasi tutto in natura lo è. Hai mai visto due fili d'erba uguali?

Tu vali per quello che sei e tu hai un talento che nessun altro ha. Per metterlo in opera devi solo uscire dalla logica del confronto. Hai mai visto una rosa invidiare a un'altra rosa la sua bellezza?

Ed ora giungiamo all'ultimo e *segretissimo* segreto (so che non si dice però a volte mi piace rompere alcune piccole convenzioni).

C'è una qualità che più di tutte può renderti persuasivo, magnetico, attraente. La gentilezza.

"Tu mi stai dicendo che invece di leggere decine di manuali sulla persuasione mi basta essere gentile e garbato?" Sì, e lo ripeto. La gentilezza ti rende irresistibile.

Mi occupo di comunicazione e persuasione da anni e ti posso dire che è vero che ci sono tante tecniche per far presa sulle persone, ma è ancor più vero che la gentilezza ti può spalancare dei portoni, farti conquistare gli altri e farti sentire meglio con te stesso.

Basta dire un grazie ed essere garbati ed educati. Basta sorridere al prossimo ed essere pacati e rispettosi. Basta davvero così poco per fare breccia nel cuore delle persone. Sii gentile e ti distinguerai dagli altri e gli altri verranno da te.

Come vedi, basta davvero poco per iniziare a cambiare la tua vita. Basta seguire queste quattro istruzioni ed anche ascoltare una piccola riflessione che ti sto per fare.

C'è un segreto che li racchiude tutti.

IL CORAGGIO

Il coraggio non è quella cosa che appartiene solo agli eroi. Il coraggio consiste nel provare nuove vie senza paura di fallire perché ogni *fallimento* rappresenta uno scalino della scalata verso la tua auto realizzazione.

Potrei dirti molto di più, ma mi fermo qui perché so che hai inteso il senso profondo delle mie parole. Abbi tanti maestri ma sii il tuo unico punto di riferimento. Esclama ogni tanto *"W me stesso!"* ed apprezzati per le tue caratteristiche uniche. Sii gentile con te stesso e con gli altri ed otterrai l'amore e la stima anche delle persone apparentemente irraggiungibili. Segui le tue passioni perché queste diverranno il tuo destino. Segui le tue passioni perché queste sono il tuo vero talento. Segui le tue passioni perché ti rendono unico. Ricorda che lo puoi fare pure tu, e puoi farlo meglio.

Io credo in Te e sono contagioso!

Sinceramente,

Marco

Marco Antuzi - Life coach e blogger.