



STRUMENTI ALLA BASE
DEL SUCCESSO PERSONALE

puntosudiME®
self empowerment

MOTIVAZIONE,
PASSIONE
E
RESILIENZA



di Mario Alberto Catarozzo

MYP
Publishing

● Ebook gratuito di MYPlace Communications

www.myp.srl



MOTIVAZIONE, PASSIONE E RESILIENZA

Mario Alberto Catarozzo

© MYPlace Communications

Prima edizione: 2018

Sesta edizione: 2023

Ebook gratuito



Tutti i diritti sono riservati.

*È vietata la riproduzione anche parziale dei contenuti
senza espressa autorizzazione dell'Autore.*



INDICE

05

L'AUTORE

Mario Alberto Catarozzo - Fondatore e CEO di MYPlace Communications

06

INTRODUZIONE

07

1° CAPITOLO

La strada verso la felicità? Eccola

09

2° CAPITOLO - STORIE INCREDIBILI

Tina Turner, la grinta alla base del successo

12

3° CAPITOLO

Pensiamo troppo e sentiamo poco: ecco perché la felicità appare così lontana

14

4° CAPITOLO

Benessere e coaching: perché è così difficile rompere le cattive abitudini

16

5° CAPITOLO - STORIE INCREDIBILI

Una donna normale: che ha cambiato lo stile del mondo

18

6° CAPITOLO

5 regole d'oro per valorizzare il proprio talento



ABBIAMO I COLORI, LA VITA È LA NOSTRA TELA
LA VOLONTÀ I NOSTRI PENNELLI...

MARIO ALBERTO CATAROZZO

INDICE

20

7° CAPITOLO - STORIE INCREDIBILI

Harley Davidson: due ragazzi di vent'anni creano il mito

22

8° CAPITOLO

Libertà va cercando ch'è sì cara come sa chi per lei vita rifiuta

24

9° CAPITOLO - STORIE INCREDIBILI

Cassius Clay (Muhammad Ali): la forza di rialzarsi e la strategia vincente

26

10° CAPITOLO - STORIE INCREDIBILI

La storia di Evita Peron: la memoria del passato come risorsa verso il futuro

28

11° CAPITOLO

Come sviluppare empatia verso se stessi per essere più forti

30

12° CAPITOLO

Una dote fantastica? La resilienza a voi!

35

INFORMAZIONI



POSSIAMO DECIDERE, POSSIAMO PROVARE
AD ESSERE FELICI E RENDERE LA NOSTRA VITA
UN'OPERA D'ARTE.

MARIO ALBERTO CATAROZZO



SU DI ME

- Formatore
- Coach
- Consulente



WWW.MARIOCATAROZZO.IT

Mario Alberto Catarozzo

È Formatore, Business Coach professionista e Consulente. Specializzato nel settore degli studi professionali, in oltre 25 anni di attività ha affiancato migliaia di professionisti, manager e imprenditori nei progetti di innovazione, sviluppo e riorganizzazione. È fondatore e CEO di MYPlace Communications, società dedicata alla formazione manageriale, consulenza organizzativa e marketing per il mondo business. Nella sua carriera professionale è stato dapprima professionista, poi manager e infine imprenditore. Per questa ragione conosce molto bene le dinamiche aziendali e del mondo del business. Si è formato presso le migliori scuole di coaching internazionali conseguendo le maggiori qualifiche del settore.

Collabora con Università, Istituzioni e Associazioni professionali di ogni tipo e lavora con studi professionali e aziende di ogni dimensione. È autore di numerosi volumi dedicati agli strumenti manageriali e di crescita personale e professionale. È direttore della collana "Studi Professionali" di Alpha Test e autore de "Il Futuro delle professioni in Italia" edito da Teleconsul editore. È Professional Certified Coach (PCC), presso la International Coach Federation (ICF). Per sapere di più sulle attività di formazione, coaching, consulenza e marketing visita i siti:
- www.myp.srl;
- www.mariocatarozzo.it;
- www.puntosudime.it.

Per info e contatti:
coach@mariocatarozzo.it.





Quali sono gli ingredienti del successo? Questa è la domanda a cui generazioni di filosofi, psicologi, motivatori hanno cercato di dare risposta. Forse non esiste **una formula del successo**, o forse tale formula è strettamente personale e non può essere generalizzata. Comunque sia, esistono alcuni principi e regole che ci possono aiutare a realizzare **i nostri sogni**, a trovare la strada verso noi stessi per rendere il cammino più vicino a quella soglia di felicità che sin da piccoli cerchiamo. Attraverso storie incredibili di personaggi che il passato ci consegna come icone cercheremo di capire quali sono questi principi e come altri li hanno messi in pratica per realizzare i propri sogni. Entreremo nei meandri della **determinazione**, della **grinta**, della **passione**, della **motivazione**. Cercheremo di capire cos'è davvero la **resilienza**, una dote fantastica per andare avanti "nonostante" tutto.

"La vita non diventa più facile o più ricca di perdono, siamo noi che diventiamo più forti e più resilienti.

Steve Maraboli

Buona lettura,

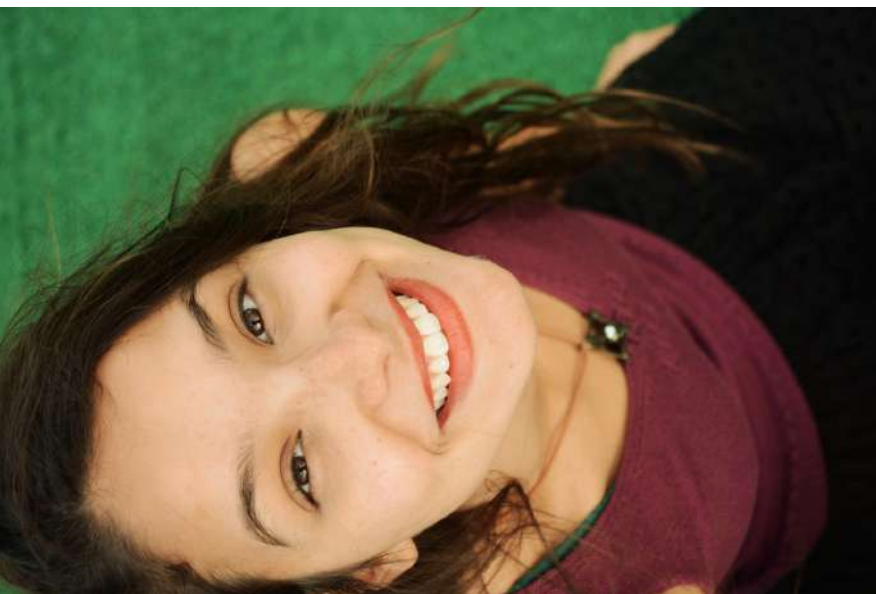
con la speranza che il **successo**, inteso come participio passato di "far accadere le cose" diventi la colonna sonora della vostra esistenza.

Questo è il vero scopo, scoprire come andare avanti quando le forze sembrano mancare.

Massimo M. Colonna



LA STRADA VERSO LA FELICITÀ? ECCOLA



La **felicità** è un progetto o è casuale? Chissà se troveremo mai una risposta a questa domanda. Antonio De Curtis, in arte Totò, definiva la felicità come “attimi di dimenticanza”.

Nella filosofia orientale la felicità viene vista come la “coda di un cane”: più cerchi di afferrarla e più ti sfugge in un vortice di tentativi, mentre quando ti fermi ti raggiunge scodinzolando. La felicità, il miraggio di tutti, la stella polare delle vite di ciascuno. Che siano momenti, attimi o una condizione, la felicità è ciò a cui tutti puntiamo. Molti la associano alla serenità, altri all’equilibrio, altri al successo.

“Se tutta la gente del mondo senza nessuna ragione alzasse la testa e volasse su, senza il loro casino,

quel doloroso rumore, la terra povero cuore non batterebbe più”... canta Lucio Dalla in “Felicità” - “ah felicità, su quale treno della notte viaggerà, lo so che passerà ma come sempre in fretta... si tratta di nuotare e con calma farsi trasportare magari in due occhi blu... ma se questo mondo è un mondo di cartone magari per essere felici basta un niente, magari una canzone...”.

Sicuramente la felicità chiede di **saper sentire**, più che di **saper pensare**.

È un’emozione, uno stato emotivo fatto di **presenza**.

Non si può essere felici se non si riesce ad **essere qui**, semplicemente qui, come insegna la filosofia zen: presenza, la semplice, piena, assoluta presenza.



1 - CAPITOLO

LA STRADA VERSO LA FELICITÀ? ECCOLA

COMINCIATE PROPRIO ORA, DOVE SIETE

In questo momento, proprio in questo momento che state leggendo questo articolo riuscite ad essere qui, semplicemente qui e felicemente qui? Respirare, vivere e godere di qualcosa che non è affatto scontata è il primo passo verso la felicità. Tutto parte da un primo passo.

Volete essere felici? Allora **cominciate ora, proprio ora, da dove siete**. Che siate in piedi, seduti, sdraiati, sentitevi, sentite il vostro respiro e godete dell'essere semplicemente qui ora. Questa è l'unica strada che esiste verso la felicità: **qui e ora**.

COLTIVARE LA PRESENZA

Ciascuno metterà il proprio paesaggio in questo viaggio, ma il percorso è fatto di presenza, di attimi, di sentire e non di pensiero. Potete raccontarla, la felicità, ma non la potete vivere se non ve lo permetterete, e ve lo permetterete **se vi lascerete la libertà di farlo**, di sentire. Per molti questo è un lusso che non si è mai concesso, sentire. Perdersi nel tempo, coltivare il silenzio, lo spazio, il non fare altro che stare qui, in un bagno di realtà. Solo così scopriremo che nell'*"hic et nunc"* non può esistere l'ansia: la criptonite per la felicità. L'ansia esiste solo nelle distorsioni temporali: il futuro e il passato. L'**ansia** esiste solo nel "temo che...", non "vorrei che...", "e se...", oppure nel "potevo...", "avrei dovuto...", "sarebbe stato bello...".

Siate semplicemente qui, con voi, a sentire qualcosa di naturale che è dentro e non fuori di voi: la felicità per essere vivi e vitali innanzitutto.

Se vi sentirete così, potrete donare ad altri accanto a voi quella felicità fatta di vibrazioni, che siano i vostri figli, partner, amici.



La filosofia orientale, così come Epicuro duemila anni fa, ci dice qualcosa di davvero importante: non avere paura della morte, quando ci sei tu lei non c'è e quando c'è lei tu non ci sei. Così vale per la felicità: se la pensi lei si nasconde, se la coltivi vivendo, lei esce fuori e ti abbraccia per ricordarti che sì, è possibile, ed è più facile di quanto credi.

TINA TURNER, LA GRINTA ALLA BASE DEL SUCCESSO



Solo a pronunciarne il nome vengono i brividi. **Tina Turner** è l'emblema della **grinta**, della determinazione a farcela contro tutto e contro tutti. Se di vite difficili è pieno il mondo, quella di Tina Turner può considerarsi una delle **più travagliate**.

Abbandonata dalla madre, assiste all'omicidio del padre e poiché il destino non aveva ancora finito con lei, incontra Ike Turner, il suo futuro marito, che le farà vivere un matrimonio da inferno, tra alcool, droga, botte e tradimenti.

Alla fine Tina decide di prendere con sé i figli e la propria vita e scappa di casa, separandosi di fatto e musicalmente dal marito, di cui vorrà mantenere solo il cognome, già leggenda del rock.

UNA VITA ■ DIFFICILE

Il bellissimo film **"What's love got to do with it"** del 1993 (guardatelo, merita!) racconta la sua storia e lascia a chi lo vede una profonda ammirazione per questa donna-artista così fragile e così forte nello stesso tempo. I suoi primi 40 anni sono stati davvero in salita. Nata nel 1939 è solo a metà degli anni '70, dopo la separazione dal marito Ike, che Tina scopre non solo il successo musicale, ma anche quello personale, affettivo, umano. Quella grinta, quel vento dentro, non la abbandonerà mai più. Ancora oggi Tina Turner, dopo cinquant'anni di carriera, è considerata una delle stelle del firmamento del rock and roll.

10

VITE RIVOLUZIONATE

Johnny Depp, Mark Wahlber, Jim Carrey, Rose McGowan, Jessica Chastain, Joaquin Phoenix, Leighton Meester, Tom Cruise, Woody Harrelson e Charlize Theron.

PROTEGGI I TUOI SOGNI

Cosa ci insegna la storia di questa grande donna e artista? Tina ha sicuramente una dote innata, celata in una voce da sogno potente e vellutata insieme. Ma questa dote non le sarebbe mai bastata se non avesse trovato in se stessa la determinazione per alzare la testa, non solo di fronte ad un marito violento e dispotico, ma anche davanti alla vita che sembrava riservarle solo amarezze, di tanto in tanto lenite da qualche successo.

Non basta avere delle doti. Non basta avere un sogno. **Lo devi proteggere.**

Questo ci insegna una vita come quella di Tina. La grinta è la benzina che ci permette di fare quella strada che curva dopo curva sembra sempre più ripida, ma quella benzina non ci fa smettere, non ci fa fermare in un punto qualsiasi del percorso.

QUEL VENTO DENTRO

Se vuoi una cosa **“vai e prendila e non farti dire da nessuno che non sei capace”**.



Vi ricordate questa frase? Il papà (**Will Smith** nel film **“La ricerca della felicità”**) parla con il figlio che vuole diventare un campione del basket:

“Non permettere a nessuno, neppure a me, di dirti che non sei capace di fare una cosa”

Dove si trova quella **determinazione**? Dove risiede quella grinta e quella frase nella nostra testa “ce la posso fare, ce la voglio fare!”. È dentro di noi, è nel DNA del nostro organismo, nel desiderio di riscatto, nel desiderio di rivalsa, nella voglia di lasciare un segno. Non esistono pillole magiche, libri o formule segrete.

Bisogna imparare a fare silenzio, a trovare momenti di solitudine per collegarsi alla fonte di tutto, che è proprio **dentro di noi**.

Quell’ **“orecchio interno”** – come si chiama nel coaching – con cui sentiamo chi siamo oggi, cosa conta per noi, cosa siamo disposti a “pagare” per raggiungere quel risultato. Non è semplicemente una questione di volontà. La volontà può portarti vicino alla tua realizzazione come lontano. Si tratta di sapersi collegare con sé stessi, di prendersi la

2 - CAPITOLO: STORIE INCREDIBILI

TINA TURNER, LA GRINTA ALLA BASE DEL SUCCESSO

responsabilità della propria vita e di riprendere a condurre le proprie azioni. Niente più scuse, niente più alibi, niente più colpe a nessuno. Riportiamo dentro di noi l'attenzione, come il buddismo insegna (Tina diventò buddista a metà della sua vita) e **riprendiamoci potere e responsabilità delle nostre azioni.**

■ QUAL È LA DIREZIONE GIUSTA?

Nel coaching distinguiamo tre tipologie di persone quanto alla consapevolezza che hanno della propria vita e di come la stanno conducendo:

- gli **INCONSAPEVOLI**
- i **CONSAPEVOLI**
- gli **AUTOCONSAPEVOLI**

Gli **INCONSAPEVOLI** sono coloro che vivono sotto il "livello dell'acqua"; non si accorgono di ciò che fanno, di ciò che accade intorno a loro e per questo seguono mode e miti. Da un certo punto di vista sono i più "felici", appunto perché inconsapevoli.

I **CONSAPEVOLI** sono coloro che invece si rendono conto che ciò che stanno facendo non li soddisfa; coloro che vorrebbero di più, ma non sanno come fare. Questi si lamentano in continuazione, borbottano, invidiano, trovano scuse per tutto e non dipende mai da loro ma da fatti esterni. Non hanno il lavoro che desiderano, ma non fanno nulla per cambiarlo; non hanno una relazione soddisfacente, ma non hanno il coraggio di

cambiare; non vivono come vorrebbero, ma non fanno nulla perché sia diverso. Soffrono i consapevoli, ma non agiscono.

Gli **AUTOCONSAPEVOLI** sono coloro che sanno ciò che fanno e sanno anche perché lo fanno. Non il perché eziologico (a causa di che), bensì il perché finalistico (a pro di che). Costoro agiscono, sono persone che poiché conoscono la direzione del proprio benessere, laddove cambino le situazioni agiscono di conseguenza. Non trovano scuse, ma soluzioni; non cercano di scaricare le colpe, ma si attivano con responsabilità. Gli autoconsapevoli sanno che se vogliono essere felici, devono conquistarsela giorno per giorno questa felicità, agendo e assumendosi le responsabilità delle proprie azioni. Questa è l'unica direzione giusta, quella che conduce verso la pienezza e la felicità personale.

E voi, in quale delle tre categorie pensate di rientrare?

"Nella vita ho dovuto arrangiarmi da sola. Sempre, fin dall'inizio. Ho dovuto uscire nel mondo e diventare forte per scoprire la mia missione nella vita."

3 - CAPITOLO

PENSIAMO TROPPO E SENTIAMO POCO:
ECCO PERCHÉ LA FELICITÀ APPARE COSÌ LONTANA

PENSIAMO TROPPO E SENTIAMO POCO: ECCO PERCHÉ LA FELICITÀ APPARE COSÌ LONTANA



Ce ne siamo dimenticati, è proprio così. Per troppo tempo in occidente è stata valorizzata la parte razionale dell'uomo, l'intelligenza, il razioicinio, il pensiero. Ci siamo dimenticati, però, che noi non siamo macchine con dei chip e delle schede forate; noi non siamo solo cablaggi neuronali che mutano all'apprendimento.

Noi siamo esseri fatti di emozioni, non di ragione.

Dobbiamo ritornare a **sentire** prima ancora di **pensare**. E questo per il benessere prima di tutto nostro (c.d. "orecchio interno") e poi della civiltà che costruiamo scelta dopo scelta, secondo dopo secondo. Pensiamo, pensiamo sempre. Abbiamo una produzione di idee ipertrofica. Mentre dovremmo

imparare di nuovo a sentire, sentire le nostre **emozioni**, i nostri **desideri**, i nostri **valori**.

EMOZIONI E RAGIONE

La parte emotiva nell'uomo è come il vento sulle vele di una barca: dà la forza per andare avanti e imprime la direzione. La ragione è il suo timone, corregge la rotta, sceglie le soluzioni migliori, organizza il viaggio. Ma quale viaggio vale la pena fare se non quello che porta verso la **felicità**? Se tutti facessero questo viaggio, avessero il coraggio di crederci e di dedicarsi, la società sarebbe composta da persone più felici,



3 - CAPITOLO

**PENSIAMO TROPPO E SENTIAMO POCO:
ECCO PERCHÉ LA FELICITÀ APPARE COSÌ LONTANA**

più realizzate, meno aggressive, meno frustrate. Avrebbe tutto un senso. È la felicità umana la stella polare che dovrebbe condurre le scelte dell'uomo. Siamo venuti al mondo per cercare di essere felici.

E allora **chiediti**: *cosa stai facendo ora nella tua vita per esserlo, esserlo davvero, non solo sembrare felice?*

■ FELICITÀ

La felicità è fatta di **attimi**, **sensazioni** legate alla realizzazione di qualcosa a cui abbiamo tenuto; a volte è casuale, a volte è frutto di duro lavoro. In ogni caso è lei che dà sapore ad ogni fatto che, altrimenti, resta come cartone lì, visibile ma insapore. Soldi, traguardi, oggetti, relazioni non hanno alcun valore se non sono fonte di felicità. Quanti esempi abbiamo di regine, re, uomini famosi infelici. Eppure tutto farebbe pensare il contrario, ma così non è. Dietro il mondo patinato del successo spesso c'è tanta solitudine, tristezza, dolore, frustrazione.

Non sono le cose che danno senso a noi, bensì il contrario. Senso, quindi direzione verso...

FELICITÀ, CHIEDEVA TOTÒ:
**Vurria sapè ched'è chesta parola,
vurria sapè che vvò significà (...)**

È quella sensazione di **pienezza**, di **eterno presente**, di **completa presenza** nell'attimo che è. Può essere nascosta in un gesto di una persona appena incontrata, negli occhi di tuo figlio, nel profumo di una donna, negli anelli di fumo di un sigaro, nella realizzazione di un sogno, in un oggetto, tra le righe di un libro, nei versi di una canzone. Sono attimi, attimi che donano energia e speranza, che fanno risuonare il nostro corpo come un violoncello che

“Lo sviluppo non può andare contro la felicità, deve essere a favore della FELICITÀ UMANA, dell'AMORE sulla terra, delle RELAZIONI umane, della cura dei FIGLI, dell'aver AMICI, dell'aver... l'INDISPENSABILE!”

José Alberto Mujica Cordano,
presidente dell'Uruguay



amplifica le vibrazioni delle corde. Gli eventi anche di questi giorni, gli USA che lasciano il Patto di Parigi sul clima, il campanilismo locale che torna a creare barriere, muri visibili o invisibili... la storia che si ripete ciclica.

La **felicità umana**, questo davvero dovrebbe essere lo scopo di ogni vita che, non dimentichiamolo mai, è solo di passaggio e ha in prestito risorse di un mondo che non gli appartiene: lui è lì, noi passiamo. Il resto è pura illusione...

Vi lascio ora con il **fantastico discorso** tenuto al **G20 di Rio de Janeiro nel 2012** dall'allora **Presidente uruguayano Pepe Mujica** proprio sulla felicità. Guardatelo con tutta calma scoprendolo dal link riportato **qui**.

E per voi cos'è la felicità?

BENESSERE E COACHING: PERCHÉ È COSÌ DIFFICILE ROMPERE LE CATTIVE ABITUDINI



Quando si parla di allenamento si pensa subito all'allenamento **fisico**, dimenticando che anche quello **mentale** è una forma di allenamento. Le **abitudini** sono proprio l'effetto di azioni e pensieri ripetuti (quindi allenati) che ad un certo punto diventano automatismi.

La ragione per cui ciò accade è legata ad un meccanismo del cervello che si chiama "plasticità neuronale" e indica la caratteristica per cui più esercitiamo (utilizziamo) un circuito neuronale – che è alla base di un pensiero o un comportamento – più tale circuito si rinforza. Di conseguenza l'impulso elettro-chimico, alla base del pensiero, viaggerà sempre più veloce quanto più il circuito sarà stabile e utilizzato. Poiché il nostro cervello utilizza anche un altro

principio per funzionare, e cioè il "principio di economia", ecco che tenderemo ad utilizzare prevalentemente i circuiti più veloci e cioè quelli abitudinari di fronte agli stimoli esterni.

Detto in altro modo, è facile entrare in un circolo vizioso ed è difficile uscirne.

Alla base, oltre alle motivazioni psicologiche ed emotive (la paura del nuovo, la pigrizia etc.), troviamo soprattutto ragioni neurologiche: più di fronte ad uno stimolo esterno utilizzeremo un modo di pensare o di agire, più questo diventerà abitudinario e più sarà abitudinario più sarà veloce l'automatismo stimolo-risposta e sarà difficile vederlo (esserne consapevoli) e uscirne (fare diversamente).



4 - CAPITOLO

**BENESSERE E COACHING:
PERCHÉ È COSÌ DIFFICILE ROMPERE LE CATTIVE ABITUDINI**

DOVE INTERVIENE ■ IL COACHING

Questo è uno dei compiti del coach: rappresentare un terzo occhio che dall'esterno aiuti l'interessato a vedere cose che ai propri occhi risultano ormai scontate e aiutarlo a diventarne **consapevole**, per poter elaborare nuovi schemi di azione e di pensiero allenando questi (più funzionali), a discapito di quelli disfunzionali.

La consapevolezza è il primo passo del cambiamento intenzionale.

*La consapevolezza
è il primo passo
del cambiamento
intenzionale.*

COME AVVIENE ■ IL CAMBIAMENTO?

Cambiare non vuol dire agire su ciò che non va, come molti pensano; bensì agire su ciò che vogliamo che funzioni in alternativa. Detto in altre parole, per introdurre nella nostra vita cambiamenti **dobbiamo decidere prima cosa vogliamo** ottenere e impegnarci dopo per **allenare** questo nuovo modo di pensare e di agire, finché diventerà una nuova abitudine (più funzionale della precedente).

Ricordiamoci, infine, che il **cambiamento è una samba**: un passo avanti, un passo indietro, un passo a lato. Cambiare non vuol dire non sbagliare più e non ricadere nella vecchia abitudine; non è



possibile introdurre cambiamenti improvvisi, repentini e senza errori o ricadute.

Ciò che avviene con queste dinamiche si chiama **trauma**. Il cambiamento è un percorso durante il quale una volta si riesce, una volta si ricade e una volta si riesce a metà, ma tutto all'interno di un trend di crescita, che ad un certo punto produrrà i suoi effetti, come l'acqua sul fuoco che bolle, che fino a 99 gradi sembra non subisca alcun cambiamento per poi all'improvviso cominciare a bollire.

Chiarezza di intenti, costanza e determinazione sono i veri ingredienti del cambiamento.

UNA DONNA NORMALE CHE HA CAMBIATO LO STILE DEL MONDO



Coco, anche il nome, se non fossimo abituati a sentirlo e abbinarlo ad uno dei marchi di moda più celebri del mondo non avrebbe nulla di che. Così nasce **Gabrielle Bonheur Chanel** nel 1883, come una donna qualunque, nulla di che, appunto. Al secolo diventerà e resterà per sempre Coco Chanel. L'orfanotrofio sarà la sua casa nei primi anni di vita e le condizioni umili la accompagneranno per parecchio tempo nella sua vita. Il successo arriverà ben dopo i quarant'anni, che negli anni '30 voleva dire avere già una certa età... e poi da donna... La Seconda Guerra Mondiale darà una lunga battuta d'arresto al suo lavoro. Come dire, non fu neppure fortunata con il periodo storico in cui visse. Tutto, insomma, sembrava contro.

LA PASSIONE GUIDA IL SUCCESSO

Come vedete le condizioni di partenza non fanno ben sperare. Chi avrebbe mai puntato su questo cavallo da corsa, non particolarmente bello esteticamente, umile nelle condizioni, sfavorito alla nascita.

Eppure pare che le cose non vadano nella direzione matematica in cui molti vorrebbero spingerle.

La vita ha altre regole che non sono certo lineari e la passione sembra essere la direttrice che in tutte le vite di successo rappresenta il nervo centrale che, come in una foglia, tiene assieme il tutto dandogli forma, flessibilità e compattezza.



CHI È

■ COCO CHANEL?

Ma torniamo alla vita di Coco, che forse pochi conoscono. Molti la vestono, ma pochi sanno cosa c'è dietro un tailleur, opera di Coco, appunto. Come l'invenzione di Gutenberg permise di passare con i caratteri a stampa mobile dal Medioevo al Rinascimento, così l'invenzione del tailleur rappresentò il passaggio dalla Belle Époque ai giorni nostri nel vestire femminile.

Non proveniva dall'élite sociale parigina, **ma la cambiò definitivamente**; non aveva fatto scuole di moda, ma la inventò; non aveva risorse economiche e oggi è uno dei **marchi più quotati al mondo**.

DICEVA GABRIELLE BONHEUR CHANEL:

Non mi pento di nulla nella mia vita, eccetto di quello che non ho fatto.

Dalla povertà trasse la capacità di vedere il bello dal poco. Solitudine, amori finiti male, la guerra. Nulla sembra essere propizio, ma la nostra sarta non si arrende e continua. Allora, siete ancora convinti che ci vogliono le condizioni per poter realizzare le cose che desideriamo? Molti pensano che ci voglia fortuna, altri che ci voglia il santo in paradiso, altri ancora che ci vogliano doti fuori dal comune.

Nulla di tutto questo. Coco è un grande esempio nel nostro viaggio tra le persone di successo che dal nulla hanno saputo trovare la propria strada.

9

NOVITÀ CHE COCO CHANEL PORTÒ

I tailleurs, la petite robe noire il tubino nero, le giacche, i tweed, i colori quasi monacali, le borsette rigorose, il bianco e il nero.



Già, tutti sembrano essere diretti lì, sulla propria strada verso sé stessi.

È su questa direttrice che trovano la benzina per ritrovare energie e non mollare, sostegno morale e affettivo di chi crede in loro, **motivazione ad andare fino in fondo**.

Invece di perdersi nel seguire le vite degli altri, fanno sì che siano gli altri a seguire le loro.

Forse è proprio questo il punto: non è importante da dove parti, ma dove sei diretto. Sarà questo a fare la differenza tra una vita e l'altra.

5 REGOLE D'ORO PER VALORIZZARE IL PROPRIO TALENTO



Ciascuno ha un **talento**, alcuni anche più di uno. Parliamo di competenze, di capacità che ci vengono naturali da mettere in pratica e che ci permettono di raggiungere risultati eccellenti. La maggior parte di noi, tuttavia, non lo sa. Non sa di averle, intendo. Il talento poi non va confuso con il **genio**, quella è un'altra cosa. Qualcuno dà per scontato il proprio talento, mentre altri lo snobbano del tutto e alcuni perfino lo annoverano tra i difetti. C'è una ragione per cui tutto ciò accade: siamo stati allevati nella **cultura dell'errore** e della scaramanzia. Sarà capitato a molti che da piccoli i nostri genitori - e gli insegnanti dopo- continuassero a farci vedere cosa non sapevamo fare, cosa sbagliavamo, i nostri difetti e carenze.

Dai e dai siamo nel tempo diventati esperti dei nostri errori e mancanze. *“Dove focalizzerai l'attenzione là diventerai abile”*. Certo, se mi alleno in una direzione, in quella diventerò più bravo. Poche volte ci hanno fatto pensare alle nostre qualità, ai nostri punti di forza, ai nostri talenti, appunto. Ecco perché non li conosciamo: non perché non ne abbiamo, ma perché non siamo abituati a vederli e a valorizzarli.

SCARAMANZIA?

■ NO, GRAZIE

Vogliamo poi parlare di quante volte ci hanno detto di non montarci la testa? Di non credere di essere arrivati?

6 - CAPITOLO

5 REGOLE D'ORO PER VALORIZZARE IL PROPRIO TALENTO

Di non gioire troppo presto? Tra la **cautela** e la **scaramanzia** c'è una bella differenza, come tra il fare il gradasso e il riconoscere e celebrare un proprio successo.

Tenere i piedi a terra è utilissimo, ma anche saper avere fiducia nei propri messi lo è.

Dal “*detective dell'errore*” diventiamo “*detective del talento*” Infine, per tutti coloro che sono **team leader** e che dirigono o gestiscono altre persone, allenatevi a riconoscere il talento dei vostri collaboratori, loro saranno felici e voi avrete da loro il meglio.

CHE SIA UN ■ NUOVO INIZIO

È arrivato allora il momento di cambiare rotta. È arrivato il momento di cominciare a pensare e cercare quali sono i nostri talenti. C'è infatti chi ha grandi capacità empatiche, chi ha grandi capacità organizzative, chi sa mediare nei conflitti con competenza, chi sa con creatività risolvere i problemi, chi sa essere particolarmente persuasivo, chi sa essere lungimirante.

Passiamo poi a chi ha talenti legati alla leadership o al carisma e sa essere trascinatore, magari tra amici, oppure tra colleghi. Il talento poi può riguardare competenze e abilità manuali, artigianali, piuttosto che culinarie oppure musicali.

Tutti abbiamo un talento, moltissimi inespresso. Che peccato non farlo emergere, non valorizzarlo, non donarlo al mondo.

Il nemico in questi casi è l'**abitudine**, piuttosto che il pudore o la mancanza di autostima. Al diavolo queste cose, come dice Gianna Nannini “ricordati di splendere” e, invece di pensare che siamo come tutti gli altri (o meno ancora), cominciamo a pensare che abbiamo per forza qualcosa di speciale e che dobbiamo solo riconoscerlo e dargli voce.

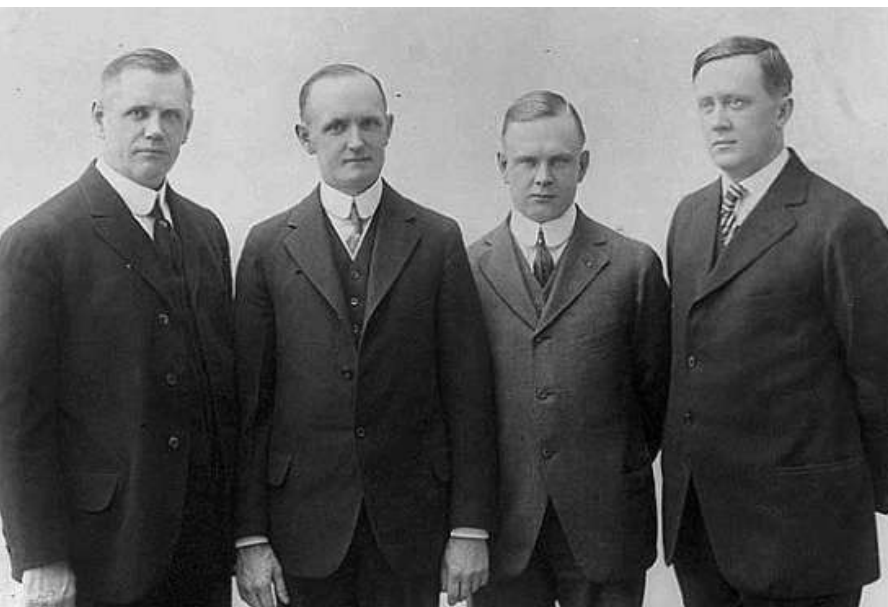
5

REGOLE D'ORO PER FAR EMERGERE IL TALENTO

- IMPARATE AD ASCOLTARE IL VOSTRO ISTINTO.
- COLTIVATE L'AUTOSTIMA CELEBRANDO I SUCCESSI.
- CHIEDETEVI OGNI GIORNO IN COSA SIETE PARTICOLARMENTE ABILE.
- FOCALIZZATE LA VOSTRA ATTENZIONE SU CIÒ CHE SAPETE FARE BENE, PIUTTOSTO CHE SU CIÒ CHE NON SAPETE FARE BENE.
- SEGUITE IL VOSTRO PIACERE E VI GUIDERÀ CON LA PASSIONE VERSO IL SUCCESSO.



HARLEY DAVIDSON: DUE RAGAZZI DI VENT'ANNI CREANO IL MITO



Correva l'anno 1902, così cominciano tutte le storie di successo. Due amici, due ragazzi di 20 e 21 anni pensano che anche una bicicletta potesse essere motorizzata: sono **William Harley e Arthur Davidson**. La sera, dopo il lavoro si ritrovano nel garage di casa di Davidson per montare quanto hanno immaginato: un motore artigianale sul telaio di una bicicletta.

Miracolo, funziona! Ai due presto si aggiungono William e Walter, i fratelli di Davidson, e presto il progetto esce dal garage e finisce su strada. Le cose non partono propriamente bene, in due anni sono solo 3 le "motociclette" vendute. Ma niente paura, come ogni Start up, anche questa richiede **tempo e dedizione**.

■ I PRIMI SUCCESSI

Passano gli anni e nel 1906 la sede passa dal garage ad una location più adatta, che ancora oggi è la sede storica del marchio: Juneau Avenue a Milwaukee. Passione, grinta, vision, spirito di squadra sono gli ingredienti delle giornate dei pionieri del nascente motociclismo.

Cinque anni dopo l'avvio dell'attività in forma artigianale viene depositato il marchio che oggi tutti conosciamo **Harley-Davidson Motor Company** e comincia la commercializzazione dei modelli. Le cose cominciano finalmente a viaggiare forte e la crescita è esponenziale, portando il marchio a divenire il più quotato al mondo. La fortuna, come in tutte le



imprese di successo, ci mise poi lo zampino. Le motociclette Harley-Davidson furono dotate di un cambio a due marce, per poter portare più di una persona. Il sidecar venne di conseguenza, oltre alla sella doppia, per conducente e passeggero.

■ TRIONFI ALTALENANTI

La Prima Guerra Mondiale arriva presto a scom bussolare i piani dei fratelli, ma non sempre ciò che sembra un problema risulta tale nel tempo.

L'esercito americano entra in guerra e necessita di veicoli potenti e che non si fermavano davanti a nulla, né fango né salite; le Harley sono perfette. Parte la produzione su larga scala. Ma ancora la strada sembra lastricata di difficoltà, proprio quando sembrava fatta.

Entriamo nella Grande Depressione americana del 1929 e quasi tutti i marchi di motociclette chiudono i battenti. Harley-Davidson tiene duro. Arriva poi il più temibile concorrente sul mercato: l'automobile. È il momento in cui viene lanciato il Modello-T della Ford. Il pubblico americano se ne innamora presto a scapito delle due ruote.

Di nuovo la guerra rappresenta una opportunità per i due fratelli: con l'attacco a Pearl Harbour gli USA entrano nella Seconda Guerra Mondiale e nuovamente il marchio viene chiamato a produrre migliaia di esemplari per l'esercito. Finita la Guerra il marchio vive un momento alquanto felice in termini di fama e produzione, questa volta su scala planetaria.

A fine anni '60 inizia tuttavia una nuova fase di crisi legata alla comparsa sul mercato delle moto giapponesi, più economiche, leggere e veloci. Negli anni '70 la crisi finanziaria della compagnia si acuisce al punto di arrivare sul baratro del fallimento. Sembra tutto perduto, oramai.

METTIAMO IN ORDINE COSA IMPARIAMO DA QUESTA AVVENTURA?

- CIÒ CHE SEMBRA AL MOMENTO UNA DISGRAZIA, VISTA SU UN ARCO TEMPORALE MAGGIORE PUÒ RISULTARE UNA GRANDE OPPORTUNITÀ.
- LA FORTUNA AIUTA CHI LA PROVOCA, NON CHI STA FERMO.
- DA SOLI SI VA POCO LONTANI.
- LA VERA FORZA È NELLA SQUADRA, NEL TROVARE I GIUSTI COMPAGNI CON CUI FARE IL VIAGGIO.
- BISOGNA SEMPRE GUARDARE AVANTI E CHIEDERSI COME MIGLIORARE CIÒ CHE SI HA.
- LA GRINTA E LA DETERMINAZIONE SONO GLI INGREDIENTI NECESSARI PER OGNI IMPRESA DI SUCCESSO.
- SAPER TRASFORMARE I PUNTI DI DEBOLEZZA IN PUNTI DI FORZA.

■ TRIONFI ALTALENANTI

Ma ecco che all'inizio degli anni '80 ricomincia la rinascita: invece di puntare ad imitare i concorrenti giapponesi, bisognava ridare a questa motocicletta la sua anima. Si introducono molte migliorie tecniche e soprattutto si capisce che la via di uscita è **differenziarsi** sul mercato per essere **competitivi**. I difetti fino a quel momento percepiti rispetto alla concorrenza diventano i punti di forza su cui la comunicazione e il marketing puntano. Le vibrazioni, il rumore, il peso, le grandi cilindrata diventano uno status symbol. Nella cinematografia sono innumerevoli le apparizioni dei più famosi personaggi in sella ad una Harley-Davidson.

LIBERTÀ VA CERCANDO CH'È SÌ CARA COME SA CHI PER LEI VITA RIFIUTA



Oggi è una giornata particolare. Oggi è il **14 luglio**. In Francia si festeggia la presa della Bastiglia, culmine della **Rivoluzione Francese**, atto di liberazione e di **libertà**. Ma oggi festeggiamo anche un uomo, che come Ghandi ha rappresentato una “montagna che cammina”. Oggi festeggiamo il ricordo di **Liu Xiaobo**, morto ieri all’età di 61 anni nelle prigioni cinesi. Premio Nobel per la Pace nel 2010, la sedia vuota per la sua assenza forzosa rimane nella storia.

Lui non c’era a ritirare questo riconoscimento, non poteva esserci, era rinchiuso nelle patrie galere cinesi. Perché? Perché la pensava diversamente dal regime, perché voleva la democrazia per il suo popolo. Passerà il resto della sua vita in galera. Fino a ieri, dove il

suo corpo ha trovato finalmente la **libertà**. Il suo spirito lo era già, come lo spirito della sua compagna, Liu Xia, ancora agli arresti domiciliari. La sua colpa? Aver amato ed essere fedele ad un dissidente del regime.

Mi sento commosso mentre scrivo questo articolo, mi sento piccolo piccolo di fronte a montagne morali e umane come queste. “**Libertà va cercando**”...era Dante il cercatore di libertà e tanti altri lo sono stati nella storia dell’umanità, Liu Xiaobo, come Nelson Mandela, Martin Luther King, Ghandi, era tra questi.

Nel 2009, a condanna pronunciata di 11 anni di reclusione, rispose solo “*Non ho nemici*”...

Penso che il silenzio, nella mente di ciascuno di noi, possa completare il resto...



8 - CAPITOLO

LIBERTÀ VA CERCANDO CH'È SÌ CARA COME SA CHI PER LEI VITA RIFIUTA

PURGATORIO, CANTO I, VV. 70-72 -
DANTE ALIGHIERI

Libertà va cercando, ch'è sì cara
come sa chi per lei vita rifiuta.

Non ho nemici, dice ai suoi aguzzini. Molti di noi ne hanno tanti di nemici, invece, nella propria mente il più delle volte. La libertà è prima di tutto d'animo e poi del corpo. Si può volare o si può essere imprigionati, nel proprio corpo come nelle galere di qualche regime.

La poesia, la filosofia, la speranza, il credere in un mondo migliore lo accompagneranno per tutta la vita.

È questa la libertà. È credere che domani possa essere migliore. È credere che esistano persone migliori di quanto pensiamo, anche quando siamo in galera e ce ne sono tante di galere vere o autoinflitte. La peggiore? Lo scetticismo, il non credere più a nulla, come recitò **Roberto Benigni** nella sua magistrale **riproposizione della Costituzione italiana** (vedi il video qui affianco).

La cosa peggiore? Non credere più a nulla, gettare la spugna, pensare che tanto non c'è nulla da fare.

Dante è cercatore di libertà nel suo viaggio in Purgatorio. Quando Virgilio lo presenterà a Catone l'Uticense sa che Catone conosce il valore della libertà, che trovò in quel caso nel suicidio, la liberazione dal proprio corpo, scelta ultima a fronte dell'imminente ascesa al potere di Cesare. Una libertà drammatica un'altra volta, ma sospirata e raccolta.

Mi piace pensare che sia stato lui Liu Xiaobo in piedi, fiero, davanti alla colonna di mezzi blindati a **Piazza Tienammen** in quella notte del **4 giugno 1989** (vedi il video qui affianco) mentre a Pechino l'esercito cinese si appresta al bagno di sangue che porterà alla repressione delle proteste studentesche verso la libertà.

Erano lì, **200.000 soldati schierati con la libertà di un popolo...** Il 14 luglio non solo in Francia, ma in tutto il mondo.

**LA LIBERTÀ
NON HA
CONFINI
NON HA BANDIERE
E NON HA EPOCHE**

RENDIAMO ONORE ALLA
NOSTRA LIBERTÀ E A TUTTI
COLORO CHE HANNO
LOTTATO PER FARE IN
MODO CHE OGGI NE
POSSIAMO GODERE.

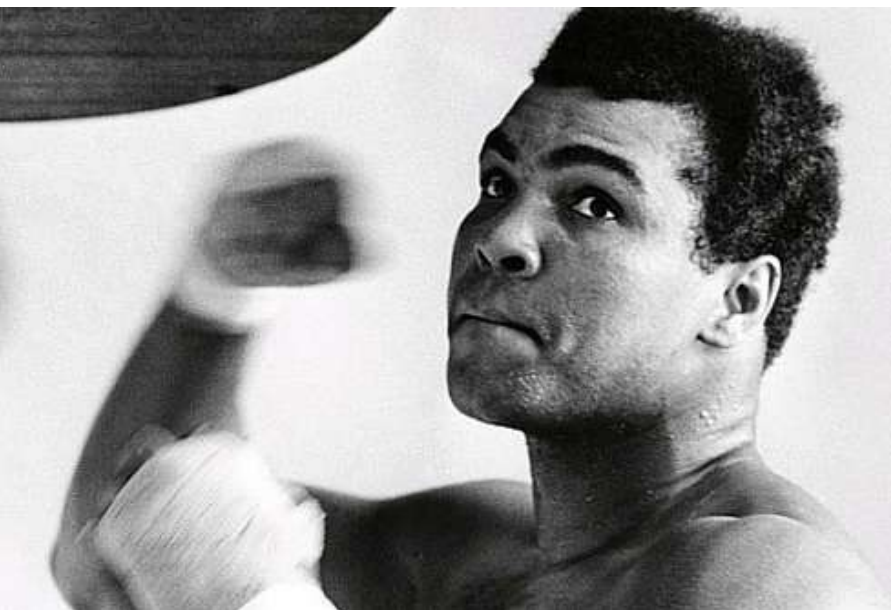


SCOPRI IL VIDEO



SCOPRI IL VIDEO

CASSIUS CLAY (MUHAMMAD ALÌ) LA FORZA DI RIALZARSI E LA STRATEGIA VINCENTE



Ciò che non era riuscito a fare alcun avversario sul ring, lo fece la burocrazia a tavolino. Era il 1967 quando al campione del mondo Cassius Clay, oramai divenuto **Muhammad Ali**, venne tolto il titolo perché “renitente alla leva”. Ali si era rifiutato di partire per il Vietnam, manifestando pubblicamente la sua avversione alla guerra. Questo KO tecnico, tuttavia non lo fermò, finché nel 1971 la Corte Suprema annullò la condanna, riammettendo Ali nel pugilato professionista. Da quel momento Ali non era più solo un campione sul ring, ma anche fuori dal ring. Divenne un’icona non solo per gli sportivi, ma anche per tutti coloro che combattevano per i diritti civili degli afroamericani, sostenendo le iniziative di **Martin Luther King** e di **Malcom X**.

Nell’incontro del secolo, tenutosi a Kinshasa nello Zaire il **30 ottobre 1974**, Ali riconquistò il titolo mondiale che gli era stato tolto, stupendo il mondo per la sua **determinazione**, tattica e coraggio. KO tecnico a George Foreman all’ottava ripresa, questo fu l’epilogo del “The rumble in the jungle”, come fu ribattezzato l’incontro.

■ L’IMPORTANZA DI AVERE UNA STRATEGIA

Muhammad Ali non avrebbe mai riconquistato il titolo senza una **tattica**. Lui, 191 cm di muscoli e grinta, preparò l’incontro minuziosamente. Si allenò per mesi a Kinshasa andando a correre per le



9 - CAPITOLO: STORIE INCREDIBILI

CASSIUS CLAY (MUHAMMAD ALI) LA FORZA DI RIALZARSI E LA STRATEGIA VINCENTE

strade di questa cittadina alle 4 del mattino, orario in cui si sarebbe svolto l'incontro ufficiale, per adattarsi al caldo afoso africano. Si preparò atleticamente non solo per essere la solita "farfalla" sul ring e quindi coltivare l'agilità che lo aveva sempre contraddistinto. No, questa volta **aveva studiato bene il suo avversario**, molto più giovane di lui e molto potente fisicamente. Questa volta la tattica doveva essere diversa. Fu così che si allenò per aumentare la resistenza al dolore, per sviluppare i muscoli addominali laterali, per poter sopportare la scarica di pugni che ragionevolmente il suo avversario gli avrebbe riversato addosso.

Ma la sua **strategia non si fermò qui**, non si limitò alla parte atletica. Coinvolse anche gli aspetti psicologici dell'avversario e usò i media nel suo piano per innervosire l'avversario, sfidandolo pubblicamente e con veemenza al limite dell'aggressione verbale. Foreman era giovane e Ali voleva fargli perdere la testa perché sfogasse subito nei primi round la sua potenza e si stancasse prima. Non era ancora finita. Ali dichiarò più volte alla stampa che avrebbe volato sul ring, che l'avversario non sarebbe riuscito neppure a toccarlo... Altra strategia per far credere a tutti che avrebbe combattuto come sempre, di agilità prima ancora che di potenza.

OGNI STRATEGIA PORTA I SUOI FRUTTI

Il mondo restò stupito sin dai primi secondi di quello storico incontro a Kinshasa di come Ali fosse diverso. Non stava saltellando agilmente da una parte all'altra del ring, come aveva sempre fatto. No, stava lì quasi immobile a farsi colpire ripetutamente dai terribili colpi di Foreman. I primi cinque round andarono avanti così, finché i risultati della strategia di Ali cominciarono a vedersi. Foreman appariva



stanco, aveva scaricato buona parte della sua furia e della sua potenza. Ecco Ali venir fuori. Ora cominciava a saltellare sul ring come eravamo abituati a vederlo; ora cominciava a girare attorno al suo avversario e stava preparando il colpo vincente, che arriverà all'ottava ripresa. **KO al tappeto**. La strategia aveva prodotto i suoi frutti.

COSA CI INSEGNA

Non basta avere entusiasmo, come non basta la determinazione e la grinta. "La potenza è nulla senza controllo" diceva una nota pubblicità. La forza di volontà, lo spirito di sacrificio rischiano di perdersi nel nulla senza produrre effetti se non sono incanalate in una **strategia diretta verso un obiettivo**. Come abbiamo molte volte affrontato in questo blog:

Partire senza una meta chiara è vagabondaggio e avere una meta chiara senza una strategia definita è andare all'arrembaggio.

Se non volete rischiare di disperdere le vostre energie e sacrifici in mille tentativi e rinvii, allora prima di partire verso una meta investite il giusto tempo per definire una strategia adeguata e solo dopo agite con **determinazione e grinta**.

"Se mi chiedessero di abbattere un albero in otto ore, sei le dedicherei ad affilare l'accetta" diceva **Abram Lincoln**.

Non abbiate fretta di partire, dedicate prima il tempo necessario a **definire il percorso**, le tappe, gli strumenti, i compagni di viaggio e la tattica da seguire e solo dopo passate all'azione e date inizio al viaggio.

LA STORIA DI EVITA PERON: LA MEMORIA DEL PASSATO COME RISORSA VERSO IL FUTURO



Guidare la propria vita è come guidare un'automobile: bisogna guardare avanti per vedere dove si vuole andare, mantenendo di tanto in tanto il colpo d'occhio su ciò che ci si è lasciati alle spalle attraverso lo specchietto retrovisore. Non dimenticarsi da dove si viene, da dove si è partiti è una ottima opportunità per dare un senso a dove siamo diretti.

Non va confuso, quindi, il mantenere memoria del passato con il rimanere legati (a volte schiavi) al passato.

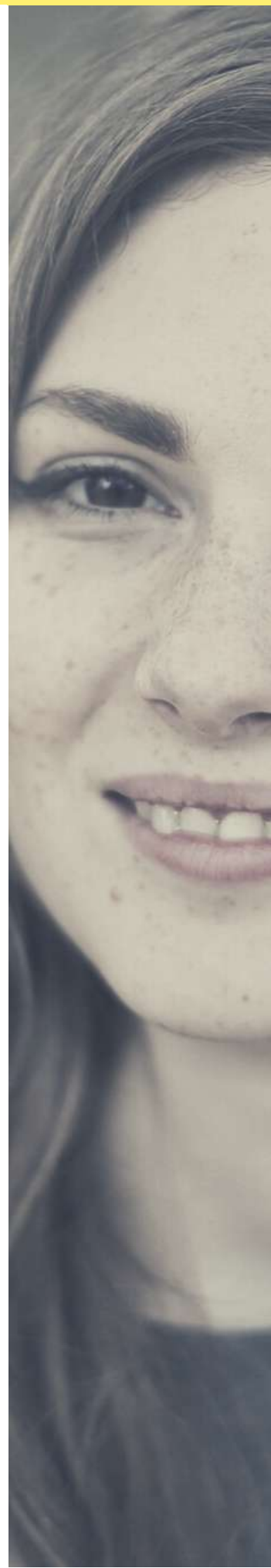
Nella storia un esempio fantastico di questo principio ce lo lascia **Evita Peron**, la First Lady argentina degli anni '40 divenuta un mito per la sua nazione e poi per il mondo. Madonna nel 1996 interpreterà questo grande personaggio nel musical **EVITA PERON** con Antonio

Banderas, cantando la canzone "*Don't cry for me Argentina*" a lei dedicata vent'anni prima da Andrew Lloyd Webber.

CHI ERA EVITA PERON

Nata nel 1919 nella più totale miseria, quinta figlia illegittima, all'età di 15 anni parte per Buenos Aires per rincorrere il sogno di diventare attrice. **Eva Duarte**, questo il suo vero nome, riesce ad inanellare presto esperienze teatrali e radiofoniche.

L'anno della svolta sarà tuttavia il 1944, in cui il destino gli fece incontrare il futuro **Presidente argentino**, allora **Juan Domingo Peron**.



10 - CAPITOLO: STORIE INCREDIBILI

LA STORIA DI EVITA PERON:
LA MEMORIA DEL PASSATO COME RISORSA VERSO IL FUTURO

"Vogliamo una patria grande, non come estensione territoriale, ma per l'immensa felicità dei suoi figli.
Una patria felice, non per l'esistenza di pochi ricchi che hanno tutto, ma per la salvezza del suo popolo liberato dalla povertà".

Era quella l'epoca delle grandi trasformazioni per l'Argentina, sociali, economiche e politiche. Molto amato dal popolo, Peron perseguiva una politica vicina ai lavoratori, per garantire diritti e condizioni sociali dignitose. Considerato un pericolo per l'oligarchia politica argentina fu arrestato e dopo 15 giorni di rivolte popolari fu rimesso in libertà.

Intanto Eva, chiamata Evita dal popolo per sottolinearne l'affetto e la giovane età, era stata a capo delle dimostrazioni popolari. La sua forza di carattere e il suo passato umile erano riemersi, nonostante Evita vestisse alla francese e mostrasse uno stile elegante nei modi e nel vestire. Il popolo vedeva in lei la riscossa sociale degli umili. Famose le sue apparizioni in pubblico in cui dichiarava che lei non era che una "*descamisada della patria, una descamisada nel cuore*". Il popolo la amava già **riconoscendosi in essa**. I "Descamisados" avevano trovato la propria eroina, chi poteva rappresentarli e difenderli e lei se ne prese cura fino all'ultimo giorno di vita, che avvenne alla giovanissima età di 33 anni per un tumore.

L'IMPORTANZA

■ DI UN PASSATO UMILE

Grande stupore provocò il matrimonio di Evita e Peron: la prima di origini umili, il secondo appartenente all'aristocrazia argentina. La coppia che avrebbe cambiato il destino dell'Argentina era oramai indissolubile. Partirono dopo il matrimonio per una tournée elettorale su un treno chiamato "El Descamisado", i poveri che non avevano neppure i soldi per comprare una camicia. Nel 1946 Peron divenne Presidente della Repubblica Argentina ed Evita First Lady. Evita ricoprì diversi incarichi di governo, sempre con **un unico obiettivo: giustizia sociale**.

Le politiche sociali sono al centro dei 6 anni di lavoro di Evita. Nel 1947 promulga una legge per estendere il voto alle donne e da lì a poco promulga una legge per il riconoscimento dei figli illegittimi. La sua storia tornava a ricordarle le sue origini e la sua missione. Riceve ogni giorno i cittadini, li ascolta e sente il dovere morale di far qualcosa per tutte le classi sociali, per migliorarne la vita.

L'IMPORTANZA

■ DI UN PASSATO UMILE

La sua povertà, la sua condizione di figlia illegittima, la **sua voglia di riscatto** sono quel vento che per tutta la vita la animerà. Salverà migliaia di persone dalla povertà e diventerà il capo spirituale di una nazione.

Il 26 luglio 1952 tutte le radio dell'Argentina all'unisono trasmettono il messaggio della Presidenza della Repubblica: "Eva Peron, capo spirituale della nazione, è entrata nell'immortalità alle 20.25 di oggi".

"Tornerò e sarò milioni", queste le sue parole consegnate al mito.

COSA CI TRASMETTE

■ LA STORIA

Nelle puntate precedenti di questo ebook abbiamo affrontato l'importanza della determinazione, della passione e della vision.

Abbiamo visto come una strategia sia necessaria per dare un senso all'energia e come una direzione sia determinante per raggiungere risultati.

La storia di Evita Peron ci insegna come un altro ingrediente del successo sia mantenere sempre un filo con il proprio passato e la propria storia per trarre da essi forza e ispirazione, perché con un pizzico di fatalismo, forse nulla accade a caso e allora il nostro compito più che di combattere una condizione avversa di partenza è di saperla **riconoscere**, interpretare e trasformare in un **punto di forza**.

COME SVILUPPARE EMPATIA VERSO SE STESSI PER ESSERE PIÙ FORTI



Ciascuno parte da dov'è, dice la filosofia cinese. Per poter andare in qualunque direzione voluta è necessario **prendere atto** di dove si è, di chi si è, e da lì muovere i primi passi del cammino. Rifiutare un errore, rinnegare una situazione, combattere una propria emozione è una guerra fratricida, con noi stessi. **Saper accettare** non vuol dire rassegnazione, ma **resilienza**. Non vuol dire lanciare la spugna, ma prepararsi ad agire. Non vuol dire rimanere fermi, ma preparare le basi da cui spiccare il volo. Dall'accettazione fisica di una nostra caratteristica, che ci hanno insegnato a chiamare difetto, all'accettazione di un tratto della nostra peculiarità di carattere, che ci hanno detto che si chiama problema.

Siamo quello che siamo.
Siamo arrivati dove siamo oggi.
Da qui si parte, non ci si ferma, si parte.

L'ARTE DI SAPERSI ABBRACCIARE, PERDONARE E RIPARTIRE

È arrivato per tutti noi il momento di abbracciarci, di aver bisogno prima di tutto di noi stessi, di rispettarci, di amarci. **Fedeli a sé stessi** è il motto del coaching e diventare **i migliori alleati di sé stessi** è l'obiettivo di qualunque percorso di coaching. Che senso ha combattere sé stessi?

11 - CAPITOLO

COME SVILUPPARE EMPATIA VERSO SE STESSI PER ESSERE PIÙ FORTI

Dove ci può portare un atteggiamento simile? A farci male, ad allontanarci dalla prima vera persona che dobbiamo accettare, rispettare e aiutare: noi stessi.

CHE IMPORTANZA HA IERI?

Dunque non importa cosa ho fatto fino a ieri, gli errori commessi, le cose non capite, i comportamenti sbagliati, l'amore perso, le occasioni lasciate andare... Non importa, perché è passato e ciò che oggi resta nella nostra mente sono **solo pensieri**, solo pensieri, niente di reale, solo pensieri, matrix, una realtà ricostruita su cui non si può fare più nulla.

Invece davanti a noi abbiamo il **resto della nostra vita**, fatto di possibilità, di scelte ancora da compiere. Davanti a noi abbiamo una prateria di opzioni, **un mondo di possibilità da realizzare**.

Accettare
è un atto
emotivo,
non razionale.

Accettare non vuol dire capire, vuol dire prendere con sé con amore, stringere a sé, portare con sé come parte di un tutto.

Capire è solo il primo passo, ma non basta.

Posso capire tutto, ma non lasciar andare. Posso capire, ma non comprendere (prendere con sé).

LA FORZA

DELLE EMOZIONI

Le **emozioni** sono parte di noi, qualunque esse siano. Se le prendiamo con noi troviamo in esse forza; se le combattiamo ci riduciamo, ci depotenziamo.

Fate allora attenzione a non usare solo la mente, la parte razionale, cognitiva, per gestire le emozioni. È come usare una chiave inglese per cercare di avvitarne una vite.

Lo strumento giusto con le emozioni è l'**empatia** con noi stessi, emozione con emozione. Allargate le braccia e abbracciatevi, nella vostra interezza, il bello e il brutto, cose che vi piacciono e cose che non vi piacciono di voi. Inglobando tutto potete ritrovare la vostra **integrità** e da lì partire a costruire il voi che vi piace pensare sarete domani. Lasciate andare, come nuvole in un cielo azzurro. Invece di trattenere rifiutando, lasciate andare accettando. Imparate a respirare, ad inspirare profondamente ed espirando lasciar andare, buttar fuori e semplicemente stare con voi lì dove siete. Punto.

L'**autostima** ringrazia e la pancia pure. Vi abbraccio forte, fatelo anche voi.



UNA DOTE FANTASTICA? LA RESILIENZA



Che cos'è la **resilienza**? Si trovano tante definizioni in merito: "la capacità di rialzarsi"; "la capacità di resistere ai colpi"; "la capacità di non arrendersi mai".

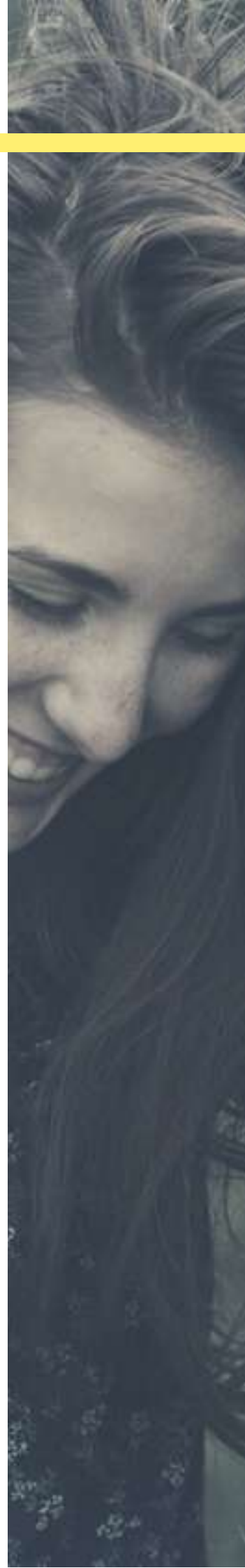
A seconda degli ambiti il termine resilienza assume connotazioni diverse: capacità di adattarsi, di resistere alle pressioni, di autoripararsi.

Noi oggi vogliamo parlare di resilienza dal punto di vista del **coaching**: la resilienza è la capacità di essere felici **"nonostante" tutto**. La parola chiave che dovete memorizzare è **NONOSTANTE**. Possiamo essere soddisfatti "nonostante" abbiamo commesso degli errori. Possiamo essere presenti a noi stessi "nonostante" abbiamo delle preoccupazioni.

Possiamo "continuare a provarci" "nonostante" abbiamo fallito in precedenza. Possiamo avere stima di noi "nonostante" non ci siamo piaciuti in una circostanza.

"Nonostante" è la parola magica che ci riporta qui nel presente e ci ricorda che la vita è solo adesso, il resto sono **solo pensieri**, matrix.

Chi aspetta la pensione per riposare; chi dice sarò soddisfatto quando avrò raggiunto...; chi pensa che non appena avrà...allora... Ecco tutte queste persone si stanno prendendo in giro. Ciascuno di loro procrastina in attesa di qualcosa, perdendo l'unica realtà che hanno sotto i piedi: che ora, proprio ora sono qui vivo e dovrei ricordarmi di essere felice innanzitutto per questo, tutto il resto viene dopo.



12 - CAPITOLO

UNA DOTE FANTASTICA? LA RESILIENZA

Ricordate a voi stessi quando vi svegliate al mattino di farvi un sorriso “nonostante”, di regalarvi della musica “nonostante”, di farvi una coccola emotiva “nonostante”. Solo così saprete cosa vuol dire coltivare la **dote della resilienza** che ci aiuterà ad essere felici in ogni momento “nonostante” tutto, perchè non è scontato.

Se guardate la storia troverete che i più grandi uomini di tutte le arti, dalla politica alla scienza, dalla religione alla poesia, hanno coltivato la resilienza per diventare più forti, più saggi e poter donare al mondo la loro grandezza qui e ora, senza aspettare le condizioni giuste, bensì creandole le condizioni giuste.

Stephen Hawking è stato uno di questi grandi uomini.

STEPHEN HAWKING

Una delle regole fondamentali dell'universo è che nulla è perfetto. La perfezione semplicemente non esiste... Senza imperfezione, né tu né io esisteremmo.



SCOPRI IL VIDEO



3 Giorni dedicati
alla propria
Felicità

EDIZIONI DEL SEMINARIO RESIDENZIALE
INVERNALE: GRESSONEY - VALLE D'AOSTA
ESTIVA: LAGO DI GARDA

EMOZIONI · AUTOSTIMA · CARISMA · LEADERSHIP

*Punta su
te stesso e diventa
il tuo miglior alleato!*



SCOPRI DI PIÙ
<https://www.puntosudime.it>

ISCRIVITI SU



3 GIORNI INTERAMENTE TENUTI DA
MARIO ALBERTO CATAROZZO



IL TIMONE DELLE DECISIONI
DELLA TUA VITA



OSA DI PIÙ
NELLA VITA



COME COLTIVARE
L'AUTOSTIMA



SCOPRI DI PIÙ

<https://myp.srl/seminario-zero-paure-e-zero-limiti>



ZERO PAURE ZERO LIMITI

**SUPERA LE PAURE E
ALLEGGERISCI LA TUA VITA**

ISCRIVITI SU



SEMINARIO DI UNA GIORNATA
CON MARIO ALBERTO CATAROZZO
PRESSO IL GRAND VISCONTI PALACE A MILANO



MAGGIOR CONTROLLO
DELLE TUE EMOZIONI



MAGGIOR SICUREZZA
E AUTOSTIMA



IMPARA A DIRE DI NO
E VIVERE PIÙ LEGGERO



SCOPRI DI PIÙ

<https://myp.srl/corso-formazione-professionisti>



MYPlace
COMMUNICATIONS

FORMAZIONE · COACHING · MARKETING · CONSULENZA

COACHING ACADEMY

SELF COMPETENCIES
1° LIVELLO

MYP PROFESSIONAL COACHING
2° LIVELLO

ISCRIVITI SU



SCUOLA DI COACHING DI 8 GIORNATE
CON MARIO ALBERTO CATARAZZO
DI 1° E 2° LIVELLO



MAGGIOR
CONSAPEVOLEZZA



MENTALITÀ
DA COACH



STRUMENTI PER
ESSERE EFFICACE

INFORMAZIONI

SUL PERCORSO COMPLETO DI FORMAZIONE
PER LIBERI PROFESSIONISTI



VISITA IL SITO
WWW.MYP.SRL

Per informazioni scrivi a info@myp.srl

SCOPRI I SERVIZI OFFERTI

Seguiamo gli Studi professionali in ogni aspetto di comunicazione e marketing per lo sviluppo del business, offrendo soluzioni e strumenti che possano fare la differenza sul mercato:

- piano strategico di comunicazione e marketing;
- realizzazione del logo e immagine coordinata (biglietti da visita, carta intestata, brochure);
- realizzazione del sito Internet di Studio;
- posizionamento del sito Internet sui motori di ricerca (SEO);
- gestione dei Social media e Social network;
- formazione dei dipendenti di Studio sulle skills manageriali;
- organizzazione e gestione di eventi per lo Studio.

SE FAI QUELLO CHE HAI SEMPRE FATTO,
OTTERRAI QUELLO CHE HAI SEMPRE OTTENUTO.

ANTHONY ROBBINS



STRUMENTI ALLA BASE DEL SUCCESSO PERSONALE

**MOTIVAZIONE, PASSIONE
E RESILIENZA**

puntosudiME®
self empowerment

MYPlace

COMMUNICATIONS

FORMAZIONE · COACHING · MARKETING · CONSULENZA

MYPlace Communications s.r.l.

info@myp.srl



VISITA IL SITO WWW.MYP.SRL

 [company/myplacecommunications](https://www.linkedin.com/company/myplacecommunications)

 [@MYPComm](https://www.facebook.com/MYPComm)

 [@mariocatarozzo](https://www.instagram.com/mariocatarozzo)

 [@MarAlbCat](https://twitter.com/MarAlbCat)

 [MYPlace Communications](https://www.youtube.com/channel/UC...)

 [Mario Alberto Catarozzo | Coach](#)