

Essere un
UOMO
DI SUCCESSO



UNA GUIDA PER
AVERE SUCCESSO NELLA VITA,
NELL'AMORE ED IN FAMIGLIA

MARIANA CORREA

Essere un
UOMO
DI SUCCESSO



UNA GUIDA PER
AVERE SUCCESSO NELLA VITA,
NELL'AMORE ED IN FAMIGLIA

MARIANA CORREA

Essere un Uomo di Successo

**Una guida per avere
successo nella vita,
nell'amore ed in
famiglia**

Mariana Correa

Copyright Page

2014 Essere un uomo di successo

ISBN

Tutti i diritti sono riservati. Questo libro o parte di esso non può essere riprodotto o usato in qualsiasi modo senza il permesso scritto dell'editore, fatta eccezione di brevi citazioni del libro per recensioni.

Scannerizzare, scaricare e distribuire questo libro tramite Internet od in

qualsiasi altro modo senza il permesso scritto dell'editore e dell'autore è illegale e perseguibile dalla legge.

Ringraziamenti

Alla mia famiglia.

Non c'è mai stato e non ci sarà mai niente di speciale come il legame che condividiamo, solo io e voi.

Riguardo l'autore

Mariana Correa è un'imprenditrice di

successo ed insegnante di vita. Il suo obiettivo nella vita è quello di aiutare gli altri ad avere successo nella vita, aiutandoli a realizzare i loro sogni ed a fare del mondo un posto migliore.

È una ex giocatrice professionista di tennis che ha viaggiato in tutto il mondo e ha vinto numerose partite in centinaia di tornei.

Dopo il ritiro dallo sport professionistico, ha iniziato a studiare la mente umana e le reazioni che il pensiero positivo, una sana alimentazione, l'immaginazione ed un buon atteggiamento possono avere sulla vita di una persona.

Questo le ha permesso di mantenere

uno stile di vita sano ed un approccio alla vita da campione che condivide con te in questo libro.

Ha trovato la ricetta per il successo e la felicità, ed è felice di condividerla con te in questo libro.

Descrizione

Tutto quello che desiderare può essere tuo. Hai il dono di un futuro luminoso e prospero. È pieno di cose belle che aspettano solo che tu le cerchi.

**Dopo aver letto questo libro ti renderai conto che lo PUOI fare !!
PUOI essere un leader, un capo, uno 007, un marito o tutto quello che vuoi essere. Ti adatterai al ruolo e sarai**

magnifico.

Renditi conto di quanto sei fortunato, viviamo in un mondo puoi avere tutto. Se ci pensi, ci sono così tante porte ed opportunità che aspettano solo di essere aperte.

Con la perfetta combinazione di conoscenza e ispirazione che trarrai da questo libro, sarai sulla strada per una vita di successo, piena di significati e più felice.

Indice dei Contenuti

Ringraziamenti

Riguardo l'autore

Descrizione

Introduzione: Definisci il successo

Capitolo 1: Cosa vuoi dalla vita?

Capitolo 2: Definisci gli obiettivi

Capitolo 3: Valorizza te stesso

Chapter 4: Sii James Bond

Chapter 5: Non accontentarti

Chapter 6: Lavora sodo

Chapter 7: Avere un' "Arma" unica

Chapter 8: La prospettiva è tutto

Chapter 9: Scegli di essere felice

Introduzione

Definisci il successo

“Definisci il successo come più ti aggrada, realizzalo secondo le tue regole e costruisci una vita in cui sei orgogliosa di vivere.” Anne Sweeney

Il successo è una di quelle nozioni che a tutti noi sembra di capire, ma significa qualcosa di diverso per ogni persona. Quello che per te potrebbe rappresentare la ricchezza finanziaria, potrebbe significare la povertà per uno come Bill Gates.

La tua idea di essere fisicamente in forma è probabilmente diversa da quella di un atleta olimpico. Correre un chilometro in 8 minuti potrebbe essere il tuo miglior tempo di sempre, ma potrebbe essere un tempo disastroso per Usain Bolt.

Il successo personale sembra essere più preciso rispetto al concetto di avere successo.

Molte persone si concentrano sull'aver successo solo in un settore della loro vita, come le relazioni personali o gli affari. Ecco perchè è così comune vedere coloro che hanno molto successo in un campo, arrancare in altre aree della loro vita.

Alcune persone lo sperimentano con il lavoro, si impegnano esclusivamente al loro lavoro e tutto il resto ne soffre.

Qui ci concentreremo su una definizione più ampia di successo. Siccome vogliamo avere successo, lo facciamo con un approccio più equilibrato e completo. Preferirei alzare il livello di successo della mia vita in generale, che perseguire il sogno di essere milionaria mentre tutto il resto cade a pezzi.

La vita deve essere affrontata come un'avventura sinergica in cui il raggiungimento degli obiettivi contribuisce a tutto. Il mio concetto di successo è sinergico. Così, quando pensiamo ad una vita di successo,

intendiamo avere una misura ragionevole di successo in diversi settori.

Perchè questo successo sia definitivo, stabiliamo una definizione di ciò che significa avere successo in ciascuna di queste aree e poi concentriamoci su come questo successo può aiutarci in altri settori.

Questo è l'unico modo per avere successo nel suo complesso, mantenendo tutto in equilibrio.

È importante rendersi conto che avere successo non è qualcosa che facciamo, è qualcosa che diventiamo. Accade prima interiormente, nella mente, e poi abbiamo successo anche esteriormente.

Il successo è un termine relativo. Ghandi ha avuto molto successo a mio parere, ma aveva solo 3 diversi abiti. Bill Gates è anche considerato di successo con la sua ricchezza valutata diversi miliardi di dollari.

Quindi la domanda diventa, cosa vuoi raggiungere nella tua vita o come vuoi viverla? Poi il grado in cui lo fai ti può aiutare a misurare quanto successo hai.

Quindi, prima di ogni altra cosa prenditi il tempo di scoprire che cosa significa per te avere successo e definisci una strategia per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi.

Capitolo 1:

Cosa vuoi dalla vita?

“Il tuo tempo è limitato, per cui non lo sprecare vivendo la vita di qualcun altro. Non farti intrappolare dai dogmi - che vuol dire vivere con i risultati del pensiero di altre persone. Non lasciare che il rumore delle opinioni altrui offuschi la tua voce interiore. E, cosa ancora più importante, abbi il coraggio di seguire il tuo cuore e la tua intuizione.” Steve Jobs

La prima e più importante cosa da fare prima di ogni altra è chiederti: cosa vuoi dalla vita: Vuoi diventare ricco? Sei alla ricerca della pace mentale?

Scegli con attenzione cosa vuoi diventare. Tutto ciò che vuoi raggiungere è possibile. Vuoi perdere 4 chili? Lo può fare con una corretta alimentazione e l'esercizio fisico. Vuoi essere milionario? Ci vorrà un duro lavoro, ma, lo puoi fare.

Prendi un pezzo di carta e scrivi. Scrivi una lista delle cose che vuoi avere nella tua vita e un elenco delle cose che non vuoi avere. Sii onesto con te stesso.

È molto importante scrivere queste cose. Il nostro cervello è cablato per elaborare meglio le informazioni quando le scriviamo. Guarda l'elenco, sono desideri che hai da lungo tempo, o sono desideri attuali?

È importante renderti conto quali di questi è un obiettivo temporaneo e quali di questi è un obiettivo a lungo termine. Un esempio di un desiderio temporaneo potrebbe essere quello di desiderare l'ultimo iPhone. Questo desiderio svanirà presto, una volta che il prossimo modello di iPhone sarà sul mercato.

Questi desideri sono considerati più uno sfizio, come il desiderio di cioccolato dopo un pasto, una volta raggiunto, anche la soddisfazione è temporanea. Quindi non c'è bisogno di concentrarti eccessivamente su quei desideri temporanei.

I desideri a lungo termine, invece, sono nel cuore e nella mente da lungo tempo.

Quelli sono i desideri su cui è necessario concentrarti.

Ad esempio, hai sempre sognato di diventare medico ed hai rinunciato a questo sogno per formare una famiglia, o hai sempre sognato di aprire una tua attività ed avere successo da solo.

È molto importante sapere che cosa ti rende felice e cosa fai al di fuori del senso del dovere.

Nel capitolo 2 discuteremo ulteriormente di questo elenco, quindi tienilo a portata di mano.

Da bambini sognavamo cosa avremmo voluto essere da grandi. Il mio sogno, per esempio, è sempre stato di riuscire ad avere un forte legame con lo sport, mi

piaceva stare all'aria aperta ed essere attiva sin da quando ero piccola.

Fortunatamente per me, la mia famiglia è sempre stata molto attiva nello sport, che è dove è iniziato il mio amore per il tennis. Ho avuto una passione per il tennis e lo ho trasformato nella mia professione. Credo di aver raggiunto così tanto, perché ho amato quello che stavo facendo.

Tu fai qualcosa che ti piace?

Sì? Perfetto, allora sei sulla strada giusta.

Se hai risposto di no, allora perché non fai qualcosa che ti piace?

Se c'è qualcosa che ti trattiene, non

cercare scuse, sbloccati e cammina verso ciò che vorresti fare.

Persone di successo si sono liberati da ciò che li frenava e si sono concentrati su ciò che c'era davanti a loro. Le persone con alte priorità sono troppo occupate a pensare alle possibilità future per trascorrere ogni momento a soffermarsi sulle cose che non hanno fatto in passato.

Mai vedere il fallimento come definitivo o come un riflesso di te stesso, concentrati sulle tue possibilità future, e scegli di concentrarti sulle grandi cose che devono ancora avvenire.

Tempo

"Le mie cose preferite nella vita non hanno valore. È molto chiaro che la risorsa più preziosa che tutti abbiamo è il tempo." Steve Jobs

Uno dei più preziosi beni del mondo non è l'oro e nemmeno il petrolio, è il tempo. Non lo puoi comprare, non importa quanti soldi hai. Il tempo non può essere fermato, accelerato o rallentato. Se stai pensando che ora non è un buon momento per fare qualcosa, tieni a mente che il tempo continuerà a passare, non importa quello che fai, il tempo perso sarà perso per sempre.

La vita è breve, non guardare indietro con rimpianto, tutto ciò che desideri lo puoi fare. Vai fuori e fallo.

Capitolo 2

Definisci gli obiettivi

"Stabilisci obiettivi e sogni giornalieri, mensili ed a lungo termine. Non avere paura di sognare troppo in grande. Nulla è impossibile. Se credi in te stesso, puoi farcela. "Natasha Liukin –

Campionessa olimpica

Stabilire degli obiettivi è il primo passo lungo la strada per i tuoi ideali.

Il successo in qualsiasi campo con capita per caso. È il risultato di decisioni deliberate, sforzi coscienti ed immensa persistenza.

Devi prima sapere dove vuoi andare e come ci vuoi arrivare. Questo è importante nel lavoro, nella vita ed in tutto quello per cui tu vuoi avere

successo.

Voglio che tu prenda la lista che hai scritto nel capitolo 1 ed analizziamo insieme ogni elemento.

Poniti le seguenti domande per gli obiettivi che desideri realizzare:

- Come faccio a realizzare questo obiettivo?
- Che cosa dovrò sacrificare al fine di raggiungere questo obiettivo?
- Sono disposto a fare questo sacrificio?
- Raggiungerlo può sbilanciare il resto del mio successo?
- Che cosa mi trattiene?

Scrivi giù le risposte. Per ogni blocco

od ostacolo al tuo obiettivo scriviti una soluzione per aiutarti a superarlo. Quindi scrivi i passi necessari per arrivarci.

Per esempio:

Il tuo sogno è quello di diventare il presidente di una società Fortune 500. Puoi raggiungere questo obiettivo con un sacco di duro lavoro.

I passi necessari per raggiungere questo obiettivo.

1. Studia; scopri se questa posizione richiede un dottorato o un master. Poi studia e ottieni quel titolo di studio.

2. Lavoraci su, anche dopo che hai ottenuto la specializzazione, dovrai dimostrare di essere degno di tale posizione.

3. Credi in te stesso. Lo PUOI fare. Questo è il tuo sogno.

4. Persevera. Bisogna insistere e non desistere fino a quando si ottiene ciò che si desidera.

Per percorrere il giusto cammino, devi prima sapere dove vorresti arrivare. Fissa degli obiettivi alti e lotta per eccellere.

Un percorso pieno di significati nella vita richiede obiettivi e piani specifici per raggiungerli. La maggior parte delle persone che hanno avuto successo nel mondo, devono il loro successo alla loro consapevolezza di sapere quello che volevano e dove stavano andando.

Obiettivi e strategie ben strutturate sono l'unica e piú importante base per una vita efficace e sostenibile a lungo termine.

Gli obiettivi devono essere costantemente rivalutati e ridimensionati. Il tempo passa, emergono nuovi ideali, sempre cercando di raggiungere la Luna ma atterrando su una stella. Devi abbracciare le sfide.

Rendi questi obiettivi divertenti e coinvolgenti. Questo ti motiverà e ti darà l'impulso di andare nella giusta direzione.

Sii **SMART** definendo i tuoi obiettivi.

Specifico- piú i tuoi obiettivi saranno specifici, piú facile sarà raggiungerli.

Misurabile – se puoi quantificare i progressi, i risultati saranno piú chiari. Stabilisci così i tuoi obiettivi e potresti vedere i tuoi progressi in numeri.

Accessibile – fa che i tuoi obiettivi

siano realistici. Aumenti la tua fiducia per ogni obiettivi che raggiungi. Hai bisogno che questi obiettivi siano accessibili; devono essere impegnativi, ma sempre accessibili.

Rilevante – l'obiettivo deve aiutarti a muoverti nella direzione verso piú grandi ideali. Deve avere un senso.

Tempo limite – gli obiettivi hanno piú probabilità di essere raggiunti quando c'è un lasso di tempo entro il quale devono essere raggiunti.

Quando stabilisci degli obiettivi devi anche considerare i seguenti suggerimenti.

1. Pochi obiettivi. Non sommergerti di obiettivi; seleziona pochi obiettivi alla volta. La tua energia ed attenzione devono essere concentrati su diversi obiettivi a breve termine che vanno a completare un paio di obiettivi ambizioni a lungo termine.

2. Flessibilità. Gli obiettivi non sono scritti nella roccia. Possono cambiare, adattarsi ed evolversi. Le abilità fisiche, le circostanze personali ed i vincoli di tempo, possono far sì che a volte tu debba rivedere i tuoi obiettivi. Ciò non vuol dire rinunciare a quell'obiettivo, ma semplicemente ti adatti a qualsiasi nuova circostanza che ti sta impedendo

di raggiungerlo.

3. Difficoltà. Ci saranno sempre ostacoli lungo la strada. Ma ciò dà ancora più valore al tuo obiettivo. Quando un compito è stimolante, automaticamente viene dato ancora più valore al risultato. Quando ti viene dato qualcosa, questo non ha lo stesso valore di quando te lo sei guadagnato.

Tieni un diario

I sogni sono solo sogni finché non li scrivi.

Poi diventano obiettivi.

Tieni un diario, così puoi scrivere i tuoi

obiettivi ed i tuoi progressi. Fai in modo di tenerlo privato; non tutti hanno a cuore i tuoi interessi.

Registrare la tua attività è un ottimo modo per motivarti oltre al fatto che puoi rivedere tutti i tuoi obiettivi che hai già raggiunto.

È veramente difficile per chiunque ricordarsi ogni pietra miliare, ogni traguardo o ogni ostacolo nel loro percorso per avere successo; ecco perchè dovrebbe essere tutto segnato sul diario.

Un altro vantaggio nel tenere un diario è la motivazione e la fiducia che il diario

stesso offre. Ti fornisce la sicurezza e la consapevolezza che hai lavorato duro per raggiungere i tuoi obiettivi.

Questo diario dovrebbe essere compilato in ambienti calmi e sicuri. Ricorda di essere onesto e realistico, ma al tempo stesso mantieni una visione positiva per il futuro e registra i miglioramenti ed i traguardi.

Obiettivi a breve, medio e lungo termine

Allo scopo di rimanere concentrato solo su un piccolo numero di obiettivi alla volta, è importante realizzare quali

bisogni devono essere soddisfatti immediatamente per prepararsi per il futuro.

Sarebbe come scalare una montagna, devi fare un passo alla volta. Scalare una montagna in un unico balzo è semplicemente impossibile. Lo stesso vale per diventare un campione. Ci sono diversi passi che devi fare per arrivare in alto.

Se guardiamo la montagna dal basso ed immaginiamo quanti passi ci vogliono per raggiungere la cima, ci sentiremmo sopraffatti e probabilmente abbandoneremo l'idea ancor prima di provarci. Ma se immaginiamo di

scalarla un poco alla volta, diventerà tutto piú accessibile. Ecco perchè gli obiettivi a breve termine sono quegli obiettivi che devono essere raggiunti sulla strada che porta agli obiettivi a lungo termine.

I nostri obiettivi a lungo termine saranno quelli che vogliamo raggiungere in un futuro non molto lontano.

Come è possibile raggiungere questi obiettivi?

Questi obiettivi a lungo termine saranno raggiunti fissandoci degli obiettivi a

breve e medio termine. Quelli a medio termine saranno fissati tra 6-12 mesi. Questi obiettivi saranno il tuo trampolino di lancio per gli obiettivi a lungo termine. Gli obiettivi a breve termine vengono fissati in 1-90 giorni. Questi obiettivi stabiliscono le abitudini di cui hai bisogno per raggiungere i tuoi obiettivi a medio e lungo termine.

Per obiettivi a breve termine

Questi obiettivi sono i piccoli passi che dovresti fare per continuare a camminare avanti. Se il tuo obiettivo è perdere 7 chili, il tuo obiettivo a breve termine sarà quello di fare esercizio fisico tutti i giorni per almeno 60 minuti.

Questi obiettivi dovrebbero essere stabiliti ogni mese in base agli obiettivi precedenti. L'obiettivo precedente è stato raggiunto? “No, perchè”, se non lo hai raggiunto, o “Come”, se lo hai raggiunto. Poni il tuo sguardo sempre avanti, facendo il prossimo passo, avvicinandoti al traguardo finale.

Per obiettivi a medio termine

Bisognerebbe stabilire questi obiettivi ogni 6 o 12 mesi. Prendi in considerazione i tuoi obiettivi a breve termine. Questi ultimi ti aiuteranno a rivedere quanto sei andato lontano e dove dovresti porre il tuo prossimo obiettivo. Se il tuo obiettivo è prendere

un dottorato in Economia, allora il tuo obiettivo a medio termine sarà finire ogni semestre con i migliori voti possibili.

Festeggia le tue vittorie!

Ogni obiettivo completato è una piccola vittoria che ti porterà un passo più vicino ai tuoi sogni.

Festeggia queste vittorie; ogni passo avanti ti porta più vicino al successo.

Non importa quanto piccoli o grandi questi passi sono, le sensazioni sono le stesse: felicità, eccitazione, sollievo, fare festa e soddisfazione perchè ti sei

conquistato le sfide prefissate.

Capitolo 3

Valorizza te stesso

“Perchè tu vali” L’Oreal

Sì, tu sicuramente vali! Non importa chi tu sia, o ciò che attualmente fai? Hai il potenziale per fare grandi cose. Ricordati sempre, sei un campione solo provandoci.

Credi nella tua grandezza!

Sento così spesso gente dire che hanno ciò che si meritano, questo non è vero. Hai quello che pensi di meritare.

Se pensi di essere solo degno di un lavoro a livello base, sarà l'unico lavoro che otterrai. Ma se credi in te stesso e nella tua capacità di avere successo, avrai sicuramente successo.

Juliet Wu

Non molto tempo fa ho letto una delle storie più affascinanti su Juliet Wu, uno dei manager professionisti di prima generazione della Cina, che ha iniziato come donna delle pulizie. Fu in grado di diventare, da donna di pulizie che era, marketing executive attraverso lo studio

autodidatta e l'apprendimento sul lavoro.

Lei è stata il direttore generale nazionale in Cina per alcune delle multinazionali più famose al mondo, come IBM e Microsoft.

Quando Wu ha iniziato a lavorare in una grande azienda, lo ha fatto pulendo i pavimenti. Un giorno dimenticò il suo pass personale e la guardia non voleva farla entrare nell'edificio. Spiegò alla guardia che era una dipendente, che aveva semplicemente fatto un salto fuori dall'edificio e si è dimenticata il suo pass. Ma la guardia ignorò le sue suppliche.

Mentre era lì vide molte persone, di età simile alla sua, ben vestiti con capi

eleganti, che entravano nell'edificio, senza nemmeno dover mostrare i loro pass. Si lamentò con la guardia "Perché loro possono entrare nell'edificio senza nemmeno mostrare il loro pass?" La guardia la mandò via.

Juliet sostiene che questo è stato il suo punto di svolta, provò una grande vergogna, vestita in abiti trasandati e spingendo un carrello sporco. Perché sapeva che poteva fare di meglio.

Wu si ripromessi che mai più si sarebbe sentita in questo modo e che avrebbe avuto il successo sapeva di poter meritare.

Da allora, ha usato ogni opportunità per arricchirsi. Ogni giorno era la prima ad

arrivare al lavoro e l'ultima ad andarsene. Ha fatto in modo che ogni secondo era speso per fare un passo avanti verso il suo obiettivo di conoscere quanto più poteva. Ben presto, tutti i suoi sforzi furono ripagati e fu promossa rappresentante di vendita. Wu ha continuato ad eccellere e lavorare sodo ed alla fine fu nominata direttore generale regionale di una multinazionale in Cina.

Juliet Wu è la prova che, se credi in te stesso e lavori duramente, i tuoi sogni possono diventare realtà.

Credere

Credere, credere e credere. Sentiamo

questa parola spesso, da persone di successo in diverse professioni, dai motti aziendali agli atleti al top, ma che cosa significa veramente? Se si guarda su un dizionario vuol dire: accettare come vero o reale. Traducendo questo nella vita si direbbe: credere nelle proprie capacità, nel talento e negli sforzi. Tu sei e devi essere sempre il tuo fan numero 1. È necessario tramutare le tue convinzioni in fiducia in te stesso. Immagina il tuo successo ed i tuoi pensieri diventeranno una realtà.

Credi che qualunque obiettivo tu stia cercando di raggiungere, possa raggiungerlo attraverso il duro lavoro, la perseveranza ed un atteggiamento

positivo.

Quando credi completamente in te stesso non hai limiti!

Nella vita sarai sempre concentrato su quello che credi di poter raggiungere. Quindi agirai di conseguenza su quello che credi di poter realizzare.

Se credi di poter correre i 100 metri in 15 secondi, sarai solo in grado di correre i 100 metri in 15 secondi.

Naturalmente, il solo credere non ti farà correre i 100 metri in 10 secondi, ma ti darà la spinta a andare avanti e migliorare quel tempo.

Non solo, ma ti farà effettivamente migliorare ancora di più. Tutto diventa un circolo vizioso.

Se non credi che puoi raggiungere il tuo obiettivo, non ci metterai quello sforzo in più e comincerai a perdere la fiducia, l'impegno continuerà a diminuire ancora e ancora. Al contrario quando credi in te stesso dai il massimo sforzo, realizzi i tuoi obiettivi e la prossima volta sarà ancora meglio e così via. Ben presto sarai al top.

Ricordati che tutto ciò che vuoi ottenere lo puoi ottenere, nulla è impossibile. Sei limitato solamente da ciò che tu credi ti poter raggiungere.

Vediamo come fare brillare quella convinzione interiore senza esitazione.

Come cominciare a credere

in te

Le convinzioni di un individuo si basano sulla propria personalità, sulle relazioni personali e sulle esperienze che hanno avuto nel corso della propria vita. Tutto ciò ha plasmato il carattere dell'individuo e le sue convinzioni. Le convinzioni provengono dal più profondo di noi e per questo sono difficili da cambiare, ma possono essere modificate, lavorando sodo.

Le convinzioni che le persone di successo hanno, sembrano così naturali che è facile credere che ci siano nati così o che sia una conseguenza del loro successo.

Questo potrebbe essere vero, ma la maggior parte di queste persone hanno dovuto lavorarci su.

Ma esattamente come ci riescono?

1. Prima di tutto sogna.

I sogni sono il carburante che ti motiva a fare l'impossibile. Danno alla tua vita un senso e una direzione. Purtroppo, crescendo, molti di quei sogni vengono demoliti da coloro che credono che siano irrealizzabili.

Con un po' di duro lavoro anche il sogno piú grande può diventare realtà.

2. Agisci con fiducia. Abbiamo tutti sentito la frase "fingi finchè non ci riesci." Racchiude molto di vero nella

vita e nel credere in te stesso.

Naturalmente, molto spesso si tende a sentirsi nervosi e cominciano a insinuarsi dubbi in se stessi. Questo è esattamente il momento in cui è necessario agire sicuri, anche se non lo si è.

Se ti comporti come se sei sicuro di te, allora diventi fiducioso. Concentrati nel mostrare fiducia con il linguaggio del corpo. Tieni quella testa alta, le spalle indietro, parla forte e chiaro e non dimenticare di sorridere.

3. Non temere il fallimento. La paura di fallire è abbastanza forte da tenere a freno la tua voglia di raggiungere il tuo vero potenziale. I vincenti si

spingeranno oltre il loro limite e correranno dei rischi anche se tali rischi potrebbero portare al fallimento.

Sono solita farmi la seguente domanda: “Qual è la cosa peggiore che può capitare se faccio questa cosa?”

Credo che l'atleta che meglio può descrivere come superare la paura di fallire sia Michael Jordan, la leggenda del basket. Nelle sue parole, il fallimento potrebbe essere stimolante e ti renderà più forte.

“Non ho mai pensato alle conseguenze di sbagliare un tiro importante. Perché? Perché quando si pensa alle conseguenze, si pensa sempre ad un risultato

negativo.

Alcune persone vengono bloccate dalla paura del fallimento. La percepiscono dai compagni o solo pensando alla possibilità di risultati negativi. Potrebbero avere paura di essere visti di cattivo occhio oppure di sentirsi in imbarazzo. Mi sono reso conto che se volevo ottenere qualcosa nella vita, dovevo essere aggressivo. Sono uscito allo scoperto per ottenere qualcosa. Non credo che si possa ottenere nulla agendo passivamente. Non penso a nient'altro se non quello che sto cercando di realizzare. Ogni paura è un'illusione. Pensi

che ci sia qualcosa a ostacolarvi, ma non c'è niente. Quello che realmente c'è, è la possibilità di fare del tuo meglio e di ottenere un po' di successo. Se poi si scopre che il mio essere migliore non è abbastanza, almeno non guarderò mai indietro dicendo che ho avuto troppa paura per provarci. Sbagliare mi dà sempre la carica per fare meglio la prossima volta.

Questo è il motivo per cui il mio consiglio è sempre stato quello di "pensare positivo" e trarre del combustibile da ogni fallimento. A volte il fallimento in realtà ci avvicina di più al punto in cui si

desidera essere. Se sto cercando di riparare una macchina, ogni volta che provo qualcosa che non funziona, mi sto avvicinando alla risposta. Le più grandi invenzioni del mondo hanno avuto centinaia di fallimenti prima che fossero trovate le risposte.

Credo che la paura a volte venga da una mancanza di attenzione o di concentrazione. Se mi fossi fermato sulla linea del tiro libero e mi fossi messo a pensare ai circa 10 milioni di spettatori che mi guardavano dall'altra parte dell'obiettivo della videocamera, non avrei potuto fare nulla. Così mentalmente ho cercato di

pensare ad un luogo familiare. Ho pensato a tutte quelle volte che ho fatto tiri liberi in allenamento ed ho ripercorso gli stessi movimenti, la stessa tecnica che avevo usato migliaia di volte. Ci si dimentica del risultato. Sai che stai facendo le cose giuste. Quindi ti rilassi e le fai. Dopo di che non puoi controllare nulla comunque. È al di fuori del tuo controllo, quindi non ti preoccupare.” Michael Jordan

4. Metti insieme piccole vittorie. Le nostre convinzioni si basano sulle nostre esperienze passate, ma sta a noi cercare le esperienze positive non quelle negative. A

successo segue successo.

Abbiamo anche bisogno di piccoli successi che dimostrano che abbiamo la capacità di essere una vicente. La capacità di crescere, continuare a migliorare al meglio. Tutto questo inizia impostando piccoli obiettivi. Capire come realizzare questi obiettivi e aggiungendo un po' di positività dopo il loro raggiungimento. Dopo che avrai raggiunto diversi obiettivi, avrai dimostrato a te stesso che hai quello che serve per raggiungere obiettivi più elevati. Ben presto avrai un'aspettativa completamente diversa di ciò che

puoi fare sulla base di tutti i tuoi traguardi positivi.

5. Parla a te stesso (Self-Talk).

Questo si riferisce a quella voce dentro di te che ti porta a credere a quello che puoi e non puoi fare.

Quello che dici a te stesso ha molto più valore di quello che gli altri dicono di te. Di chi ti fidi di più, di te stesso o di qualcun altro?

Usato correttamente, può essere uno dei metodi più efficaci per infondere fiducia in se stessi. Un Self-Talk positivo può aumentare i livelli di fiducia quasi istantaneamente. Quando ci si trova in una situazione difficile, essere in

grado di alterare il proprio stato d'animo è un'abilità fantastica e vitale in persone di successo.

Il Self-Talk positivo aumenta anche la motivazione e, di conseguenza, aumenta la tua volontà di lottare e questo porta a un miglior livello di prestazione. Un esempio di Self-Talk è: se sei all'inizio di un meeting, di' a te stesso "io posso farcela, sono intelligente, di successo e darò il meglio oggi." Proprio come tutte gli altri abilità, un Self-Talk positivo può essere allenato e migliorato. Allenati, commentando dentro di te positivamente durante la giornata, specialmente quando hai qualcosa

di importante in programma.
Ricorda che i pensieri negativi attireranno risultati negativi e pensieri positivi attrarranno risutati positivi. Togli dal tuo vocabolario le parole “non posso, mai ed impossibile”. Sii positiva.

6. Visualizza il successo.

"Tutto quello che puoi immaginare è reale." Pablo Picasso.

Uno dei migliori modi per accrescere l'immagine positiva di se stessi è di vedere se stessi avere successo. La mente è potente. Ha il potere di far diventare i tuoi sogni più grandi reali. Molti non si

rendono conto che abbiamo il potere di programmare il nostro subconscio per aiutarci a ottenere tutto ciò che vogliamo.

Piú costantemente immaginiamo un risultato desiderato, piú crediamo che sia possibile ottenerlo. Il nostro cervello aumenta la motivazione e noi diventiamo piú determinati a fare tutto il possibile per raggiungere i nostri obiettivi.

Il modo migliore per immaginare in modo efficace è seguire questi tre passaggi.

- Scegli i tuoi obiettivi. Sii chiaro e specifico.
- Scegli un'immagine. Scegli

un'immagine che esprima il tuo successo.

- Immaginala tutti i giorni. Sii costante con l'immaginazione, come lavarsi i denti.

Un bravo ragazzo come te merita di essere ammirato da coloro che sanno riconoscere il tuo valore, non da coloro che non sanno nemmeno quale sia il proprio valore.

Capitolo 4

Sii James Bond

“Non limitarti. Molte persone si limitano a ciò che pensano di poter

fare. Puoi andare tanto lontano quanto la tua mente te lo permette. Quello in cui credi, ricorda, lo puoi ottenere.”

Mary Kay

Tutti noi abbiamo qualcuno che ammiriamo. Quali loro caratteristiche ammiri tanto? Tu hai almeno una di queste caratteristiche?

Personalmente mi piace l'immagine di James Bond. È soave, intelligente, e tagliente e ha sempre una ragazza.

Vediamo quindi come portare un po' di 007 nella tua vita.

1. Completa sempre la sua missione. Non importa quali pericoli lo attendono, non ha mai rinunciato. Nella tua vita hai

anche tu dei compiti difficili da completare nella tua carriera o nel tuo rapporto, è necessario spingerti al limite. Come uno comincia la gara è così importante quanto come la porta a termine.

2. È il migliore in quello che fa. C'è una ragione per cui lo mandano sempre per le missioni più difficili, lui è l'uomo migliore. Preparati per eccellere in un campo particolare in modo anche tu puoi avere successo in ogni sfida difficile.

3. Vestito per uccidere. James Bond potrà mai vestire meglio di come fa? Gioca la parte di colui che vuoi essere. Vestiti bene e sii alla moda, la gente ti percepisce in modo diverso ed i livelli

di fiducia in te stesso saliranno.

4. Mettiti in forma. James Bond investe tempo in se stesso. No, sono abbastanza sicura che non si è svegliato una mattina con quel fisico. Quella è la prova di duro lavoro e dedizione. Prenditi cura del tuo corpo e sii orgoglioso di te stesso. Mostra che sei persistente ed un gran lavoratore.

5. Sii freddo. Ti ricordi un momento in cui James Bond ha perso le staffe ed è crollato? Le persone di successo rimangono fredde anche sotto pressione. Un grande uomo ha la forza interiore per gestire se stesso con fiducia e autocontrollo quando il mondo intorno a lui sta crollando.

6. È sicuro di sé. James Bond è fiducioso nelle sue capacità a causa di tutta la sua formazione ed esperienza passata.

Cominciamo con la caratteristica d'oro, che quasi ogni persona di successo possiede.

La fiducia!

La verità è che nessuno è nato fiducioso, le esperienze di vita e le tue convinzioni possono aiutarti a costruire i tuoi livelli di fiducia.

Fiducia

La fiducia è la sicurezza che un

individuo ha in sè riguardo alle sue abilità di svolgere un determinato compito con successo allo scopo di ottenere un risultato positivo. Questo è il fattore chiave per avere successo nella vita.

La fiducia non è costante ed è basata su varie situazioni e risultati. Dopo un risultato positivo od una vittoria, la fiducia aumenta automaticamente. La fiducia ha un posto nel passato ed uno nel futuro. I risultati passati influenzeranno la tua fiducia futura.

Esci fuori dal guscio e comincia a far risplendere la tua sicurezza.

- La fiducia non è un'emozione. Sento spesso le parole, oggi mi

senza sicuro o non mi sento sicuro.
La fiducia NON è un'emozione.
La fiducia è una percezione, quindi un pensiero, ed i pensieri possono essere controllati. Inizia a pensare con pensieri fiduciosi invece di provare a sentirti sicuro.

- Allenati ad avere fiducia.

Parlare a te stesso positivamente aumenta automaticamente la fiducia. Concentrati a ricordare a te stesso tattiche e strategie positive che ti hanno portato fiducia nel passato.

- Trova la tua fonte di fiducia. La fiducia deve derivare da qualcosa; il miglior modo di averla costantemente è sapere da dove

deriva. La fiducia è individuale ed unica. Ti senti più a tuo agio con la cravatta e vestito bene? Allora vestiti bene prima del tuo prossimo appuntamento.

Linguaggio del Corpo

Il tuo modo di stare in piedi, quello che dici e quello che fai, influenzano il modo in cui tu e gli altri intorno a te ti vedono? Certo che sì!

Il linguaggio del corpo si riferisce ai movimenti non verbali che noi usiamo per comunicare. Solo il 7% della comunicazione coinvolge effettivamente le parole. Il 55% della comunicazione

avviene sotto forma di linguaggio del corpo, ed il 38% è vocale. Chi penserebbe che la postura, il contatto visivo o il modo in cui si cammina potrebbe dire così tanto?

Il linguaggio del corpo costituisce una parte importante ed essenziale di qualsiasi persona di successo. Quanto più un linguaggio del corpo è positivo tanto più aumenta la tua fiducia, un linguaggio del corpo negativo dà indicazioni a quelli intorno a te che non ti senti sicuro.

Ricordi la persona che tanto ammiri? Prova a spiegare cosa dice il linguaggio del corpo su di lui o lei. Osserva semplicemente quelli intorno a te,

osserva il loro linguaggio del corpo, puoi capire come si sentono. Il linguaggio del corpo deriva dalla fiducia.

Quindi, che cosa è esattamente il linguaggio del corpo? Praticamente tutto ciò che fai: il modo in cui cammini, il tuo tono della voce, il sorriso ed anche il contatto visivo.

Ogni azione che tu fai manda segnali a tutti quelli che ti circondano. Questi segnali indicheranno che sei sicuro di te e forte o nervoso, irritato, oppure stanco.

Il linguaggio del corpo di un uomo di successo:

- Contatto visivo fiero
- Buon ritmo quando cammina
- Sorriso sicuro
- Testa e spalle alte

Fingi finchè non ci riesci

Potresti non sentirti tutti i giorni al 100%. Ci potranno essere giorni dove ti senti nervoso o incerto. Impara a fingere ed inganna la mente.

Il cambiamento del linguaggio del corpo

Come fa un uomo di successo a fingere per essere migliore?

Le persone di successo spesso parlano con il loro alter ego e si incitano da soli. Anche se all'inizio non funziona, un linguaggio del corpo positivo trasmette alla mente che nella persona sta crescendo la fiducia, che alla fine costruisce la forza mentale.

Allo stesso modo, un linguaggio del corpo negativo ti può portare verso un cammino pieno di pessimismo ed amarezza. Una persona negativa può essere un facile bersaglio per chiunque. E la prestazione diminuisce drasticamente.

Il tuo linguaggio del corpo comunica con chiunque intorno a te, incluso te stesso. La mente controlla il corpo, ed il tuo corpo influisce la mente con i suoi

movimenti.

Impegnandoti in un linguaggio del corpo positivo, semplicemente la tua mente non ha scelta se non mandare segnali positivi attraverso il tuo corpo. La fiducia aumenta immediatamente.

“L’uomo diventa ciò che lui crede di essere” – Mahatma Ghandi.

Diventa un modello per gli altri

Anche tu puoi diventare un modello per gli altri. Se dimostri un'immagine positiva, gli altri ti copieranno.

- Lavora sodo per diventare il migliore in quello che ami.

- Abbi fiducia nelle tue capacità ed abilità.

- Sei una bell'uomo, agisci come tale. Parla in modo chiaro, stai in piedi diritto, spalle indietro, tieni la testa alta.
- Non dire parolacce o bestemmie. Non è signorile e non è sicuramente favorevole per il successo.
- Prenditi cura del tuo aspetto, il tuo aspetto esteriore è la prima cosa che chiunque noterà.
- Sorridi e goditi il momento, non solo ti sentirai meglio, ma potrai anche creare un ambiente positivo.

Tutti abbiamo bisogno di qualcuno a cui ispirarci e stabilire quella passione dentro di noi. Pensa a quale è stato il tuo modello di vita; pensa a come ti hanno

ispirato e come hai tentato di emularli.
Diventa anche tu questa immagine
positiva per gli altri.

Capitolo 5

Non accontentarti

“Se devi comunque pensare a qualcosa, pensalo in GRANDE.” Donald Trump

Chiedeti, questo sarebbe abbastanza per James Bond? James Bond accetterebbe questo lavoro non mi piace o questa fidanzata imbrogliata? No!

Molti uomini, al giorno d'oggi, si accontentano di molto meno di quello che meritano, perché non credono che meritano di più.

Dalla vita, alle relazioni, al lavoro, non accontentarti!

**Meriti di essere trattata
come una persona di
successo perchè sei sveglio,
intelligente e magnifico.
Non dimenticartelo mai!**

Amore

Non accontentarti di un partner che non apprezza quanto sei meraviglioso. Ti meriti qualcuno che ti renderà felice.

Nessun gioco, preoccupazione, discussioni, o negatività.

Nessuno è perfetto, tutti noi abbiamo i nostri lati buoni e cattivi, ma quello che ti merita davvero ti amerà per tutto ciò che sei, senza eccezioni.

Se pensi che questo è il migliore che puoi avere, pensaci di nuovo. Non farti prendere dal panico e non tenere al tuo fianco un partner che non ti apprezza, solo per paura di rimanere solo. Quella paura ti frena da quello che ti merita veramente.

Per essere felici e amate.

"Il tuo valore non diminuisce sulla base dell'incapacità di qualcuno di vedere il tuo valore." Anonimo

In realtà stai perdendo tempo, il tuo bene più prezioso, con qualcuno che non merita il tuo tempo.

A meno che non sei veramente felice nella tua relazione, lascialo. La partner giusta, che ti renderà felice, arriverà. Ma se continui ad aggrapparti a quella sbagliata, potresti lasciarti scappare quella giusta.

Sii felice, te lo meriti!

Lavoro

Se il tuo sogno è quello di fondare un impero finanziario, allora fallo! Stila un business plan convincente, ed inseguì i tuoi sogni.

Fai qualcosa che ti appassiona, è la

chiave più importante per avere successo in qualsiasi cosa.

Quella passione ti aiuterà ad andare oltre i tuoi sogni più grandi. Non importa quanto duramente lavori, le ore passeranno in fretta.

Se sei bloccato in un lavoro che non ti piace, con un capo che non ti apprezza, trova un sostituto adatto per ciò che vorresti fare invece e lascia il tuo lavoro.

Tu sei troppo intelligente e troppo prezioso per trovarti bloccato da qualche parte.

Lavora duramente per essere il migliore facendo quello che ami, ed avrai sicuramente successo.

Vita

Se non sei felice con quello che stai facendo nella vita, fai qualcosa. Non serve a nulla lamentarsi e desiderare che le cose sia diverse.

Desiderare che le cose siano differenti non cambia i fatti. Vai al lavoro e fai le cose nel modo in cui desideri che siano fatte. Torna alla tua lista dell'inizio del libro, cosa vuoi dalla vita e e portala avanti.

Nessuno ti ha detto che sarebbe stato facile, ma credi in te stesso, sei destinata a fare grandi cose.

Non ascoltare quelli che dicono che non puoi vivere i tuoi sogni, ti trascineranno

solo verso il fondo.

Stai lontano da falsi amici o chiunque di negativo nella tua vita, e circondati di persone di successo, positivi. Essere positivi ed avere successo sono la stessa cosa. Non puoi avere l'uno senza l'altro.

Circondandoti di persone positive non solo imparerai da loro, ma lentamente la positività inizierà a far parte della tua vita.

"Non ho più la pazienza per certe cose, non perché sono diventata arrogante, ma semplicemente perché ho raggiunto un punto della mia vita in cui non voglio perdere altro tempo con quello che mi infastidisce e mi fa male. Non ho alcuna tolleranza per il cinismo, per

la critica eccessiva e per le richieste di qualsiasi natura. Ho perso la voglia di piacere a chi non mi piace, amare coloro che non mi amano e sorridere a coloro che non vogliono sorridermi. Non spendo più un solo minuto con coloro che mi dicono bugie o vogliono solo manipolarmi. Ho deciso di non convivere più con la finzione, l'ipocrisia, la disonestà e la lode a buon mercato. Non tollero nè l'erudizione selettiva né l'arroganza accademica. Non mi adegua neppure ai pettegolezzi popolari. Odio i conflitti ed i confronti. Credo in un mondo di opposti ed è per questo che evito le persone con personalità rigide ed inflessibili. In amicizia, non mi piace la

manca di lealtà ed il tradimento. Io non vado d'accordo con coloro che non sanno come fare un complimento o dare una parola di incoraggiamento. Le esagerazioni mi annoiano ed ho difficoltà ad accettare coloro che non amano gli animali. E in cima a tutto, non ho pazienza per chi non merita la mia pazienza ".

Queste parole molto sagge sono di Meryl Streep, ma potrebbero arrivare facilmente anche da James Bond.

Nessuno dei due si accontenta più di nulla che non sia degno per lei.

Gli amici che non hanno a cuore il tuo interesse, i partner che non apprezzano quanto sei meraviglioso o un lavoro che

non ti piace, non permettere a te stesso di accontentarti di una di queste cose. Ti meriti cose meravigliose, perché tu sei meraviglioso!

Capitolo 6

Lavora duro

“Io non conosco nessuno che abbia avuto successo senza il lavoro duro. Questa è la ricetta. Non arriverai sempre al top, ma potresti andarci abbastanza vicino.” Margaret Thatcher

Se vuoi eccellere in qualcosa nella vita,

ti coinvolgerà costantemente spingendoti oltre ogni limite, così come la frustrazione, la lotta, gli ostacoli e le delusioni. Questo è vero fino a quando non desidererai continuare ad avanzare e sostenere un elevato livello di eccellenza.

Resistenza

"Quando il gioco si fa duro, i duri cominciano a giocare". Una frase comune anche in lingua italiana, che afferma che ci saranno momenti difficili, ma è necessario sopportare al fine di realizzare i tuoi sogni. Quelle persone di successo che ammiriamo ne hanno passate un sacco per ottenere tutto ciò che hanno. I nostri idoli hanno superato

gli ostacoli e si sono spinti al limite per sviluppare la forza di realizzare i loro sogni.

Il successo va da coloro che danno tutto. Sforzarsi è un'idea migliore piuttosto di un semplice essere competitivi.

Sforzarsi è ancora meglio che essere il migliore. Ciò significa che, anche se tu sei il migliore, devi sforzarti per essere ancora meglio. È il tuo più profondo desiderio, quella smania di fare cose ancora più grandi. Da non confondere con uno sguardo pessimistico, al contrario una mente così positiva che ritiene di poter fare qualsiasi cosa.

Sforzarsi per la perfezione è qualcosa che viene percepito come un livello verso il quale continuare a lavorare e non

una misura di autostima. Ricorda che la perfezione assoluta non potrà mai essere raggiunta, in quanto non esiste. Ci saranno sempre parti o aspetti che possono essere migliorate ed è questo su cui bisogna concentrarsi.

La costante ricerca per trovare il proprio potenziale assoluto!

Autodisciplina

L'autodisciplina è la capacità di controllare i propri desideri e comportamenti. È in grado di contenere il piacere e la gratificazione immediata al fine di raggiungere obiettivi significativi a lungo termine.

L'autodisciplina non riguarda solo le ore in cui ti dedichi a ciò che ti piace. È la disciplina di mettere da parte altri piaceri e concentrarsi ardentemente sul proprio miglioramento. Si tratta di un duro lavoro mentale. Non si tratta solo di decidere di lavorare un'ora in più, invece di guardare la televisione. Si tratta di immergerti nel tuo lavoro, scendendo alla base di ciò che si sta cercando di realizzare. Si tratta di non accettare di essere la seconda, quando sai che ciò non è abbastanza e puoi migliorare.

Nessun successo personale o obiettivo può essere raggiunto senza l'autodisciplina. È la caratteristica più

importante per raggiungere l'eccellenza, meriti personali o qualsiasi trionfo eccezionale.

Come qualsiasi altro attributo, puoi sviluppare e migliorare la tua autodisciplina. Qui ci sono diversi modi per farlo:

- Immagina le ricompense. Guardando avanti a ciò che vuoi realizzare nel lungo periodo, si può capire che qualsiasi gratificazione immediata non ne vale la pena.
- Prendi ispirazione da un modello che ammiri. Immagina tutti i sacrifici e la disciplina che questa persona ha dovuto affrontare per raggiungere i suoi

obiettivi. Anche tu puoi farlo.

- Assumi certi comportamenti di routine. Per esempio, alla sera pensa a cinque cose della giornata appena conclusa per cui sei grato.

Passato un certo punto, tu e solo tu puoi avere quella forza di volontà.

Coraggio

Il coraggio è la forza mentale per affrontare le avversità. Non è l'assenza di paura, ma la volontà di vedere al di là di essa.

Nessun individuo di successo è senza coraggio. Affronta costantemente situazioni che sembrano impossibili da

risolvere.

Di fronte a queste difficoltà non teme nulla, risplende attraverso il cuore, il corpo e l'anima. Lascia tutto là fuori, non chiedendosi mai cosa sarebbe potuto essere. Ha sempre la sensazione che ha fatto tutto quanto in suo potere per raggiungere la vittoria. Il coraggio non sta nel giocare senza paura, ma giocare nonostante la paura.

Le persone di successo sono pronte a a tutto. Aspetti l'occasione perfetta quando sai che difficilmente esiste. Ad un certo momento si deve continuare a camminare anche se il terreno sotto i piedi è incerto.

I coraggiosi vincono con il cuore e vogliono vincere.

Preparati a fallire

Mi viene in mente una frase di Michael Jordan, *“Ho sbagliato più di 9000 canestri nella mia carriera. Ho perso quasi 300 partite. 26 volte ho avuto la sicurezza di fare il punto finale vincente e l’ho sbagliato. Ho fallito tante e tante e tante volte nella mia vita. Ed è per questo che ho avuto successo.”*

Una persona di successo è pronta a tutto

ciò che incontra sul suo cammino. Alla fine della giornata ci sarà un vincitore e un perdente. Per avere successo è necessario prima fallire molte volte. Conoscendoti non puoi vincere sempre, non importa quanto sei bravo, devi essere pronta a fallire.

Se ogni tanto non fallisci non ti spingeresti mai oltre i tuoi limiti. Se non ti sproni, non diventerai mai migliore.

Determinazione e Persistenza

Per avere successo è necessario avere determinazione. Dopo aver impostato i tuoi obiettivi e capito dove vuoi

arrivare, fai di tutto per arrivarci.

Non puoi rinunciare, non importa quanto difficile possa sembrare. Quando le cose non vanno come vorresti o hai una battuta d'arresto, ti devi tirare subito su e fare un altro tentativo.

La vita ti regalerà giornate di gloria e giornate in cui desideri fare di meglio.

Non importa quali sono i risultati, è necessario avere la volontà di tenere la testa alta e concentrarti sulla perfezione.

Con la determinazione di avere successo con il cuore e la mente, niente ti può fermare.

Capitolo 7:

Avere un “Arma” unica

“Puoi solo ritenerti soddisfatto se fai ciò che ami. Non fare dei soldi il tuo obiettivo. Invece persegui le cose che ami fare e poi falle così bene che la gente non potrà toglierti gli occhi di dosso.”

Maya Angelou

Una volta trovato qualcosa che ti appassiona, diventare un master. Maestria significa avere grandi capacità in qualcosa o il dominio totale su un

concetto. Questo è veramente il segreto per avere successo in ogni impresa della vita.

Padroneggiare ogni abilità non sarà un compito facile, e ci saranno molti alti e bassi e sarà sicuramente un percorso accidentato, ma sicuramente molto utile.

Quindi, torna alla tua lista che hai fatto su cosa vuoi nella vita, e scegli un'abilità che devi approfondire per aiutarti a realizzare i tuoi sogni.

Pensa a qualcuno che conosci che fa qualcosa molto bene. Può essere in qualsiasi campo, e la persona potrebbe essere chiunque e di qualsiasi età.

Poi poniti le seguenti domande:

- Da quanto tempo questa persona ha

questa abilità?

- Cosa significa essere un maestro al livello di questa persona?
- Come era il livello di abilità di questo individuo quando ha iniziato nel settore?
- Che cosa sarebbe in grado di fare questo individuo con questa abilità tra qualche anno?

Ci vogliono circa 7-10 anni per raggiungere un livello di esperto in qualcosa, ovviamente questo dipende da quanto spesso la si fa e lo sforzo che ci si mette nel farlo.

Alcuni prendono in considerazione la regola delle 10 mila ore, che stima che ci vogliono 10 mila ore per specializzarsi in qualcosa, ma credo che

questi numeri variano da persona a persona e dipendono dall'abilità ed altri fattori.

Le persone di successo trovano piacere e una comprensione molto più profonda nella ripetizione e negli sforzi che altri possono trovare noioso nella loro vita quotidiana. Capiscono che il successo sta nella padronanza dei principi fondamentali.

Il duro lavoro non è quello che le persone di maggior successo ritengono la cosa più difficile, è la ripetizione e attaccarsi a fare tutte le piccole cose che contano più e più volte.

Non c'è individuo che sia grande nella

sua professione senza averlo fatto per almeno diversi anni. Nessun medico, nessun musicista, nessun architetto, nessun designer, capito il concetto, no?

La maggior parte dei maestri che ammiriamo lo fanno da anni ed anni, e stanno ancora cercando di migliorare.

Ci vuole volontà, ci vuole determinazione e ci vuole un sacco di pratica.

Quindi è molto importante non scoraggiarti quando sei all'inizio. Goditi ciò che fai. Se ti piace, imparerai ad amarla, e questo è il momento in cui tutto inizia a girare.

Quando ti piace fare qualcosa, vuoi farlo per tutto il tempo ed in qualsiasi

ora del giorno.

L'arte della Maestria

"La maggior parte delle persone non hanno idea dell'immensa capacità che si può immediatamente avere quando concentriamo tutte le nostre risorse sulla specializzazione di una singola area della nostra vita." Anthony Robbins

Per diventare un maestro è necessario accettare i seguenti concetti:

- La ripetizione non è tutto. Se non ci metti il cuore e l'anima nelle lunghe ore di pratica non raggiungerai mai il livello che potresti raggiungere.

- Non puoi farlo da solo. Se vuoi imparare qualcosa avrai bisogno di un insegnante. Non significa necessariamente una educazione vera e propria, ma sono essenziali delle lezioni o un mentore. Hai bisogno di qualcuno che ti può insegnare come farlo nel modo giusto.

- Suddivisione. Le abilità possono essere suddivise in sotto abilità che vengono utilizzate in combinazione. Semplifica l'abilità in parti più facili in modo da poter lavorare per migliorare una sotto abilità alla volta, il che rende tutto molto meno intimidatorio.

- Evita di distrarti. Invece di fare affidamento sulla tua forza di volontà ad esercitarti, è meglio creare un ambiente

positivo che renderà la pratica il più semplice possibile. Spegni il cellulare, scollega il televisore e sbarazzati di qualsiasi distrazione. Metti invece vicino a te quello di cui hai bisogno per esercitarti, per tutto il tempo.

- Insegna al fine di specializzarti veramente. L'ultima prova per vedere quanto ti sei specializzata bene in un'abilità è quella di insegnare. Non solo perfezioni la tua abilità, ma impari anche da una prospettiva diversa. Spesso gli studenti ti porranno domande di cui, in un primo momento, non conosci le risposte, ma con il tempo avrai l'esperienza e la conoscenza per affrontarle.

Se stai imparando una nuova abilità, o semplicemente cercando di cambiare te stesso per il meglio, non accadrà in una notte, devi essere paziente e persistente, ma accadrà. Una volta padrone di un'abilità, il tuo mondo sarà un posto migliore e ne sarà valsa la pena.

I benefici della Maestria

"La felicità di un uomo in questa vita non consiste nell'assenza, ma nella padronanza delle sue passioni." Alfred Lord Tennyson

Siamo tutti nati con un insieme unico di competenze. Padroneggiando queste abilità, salirai verso l'alto. Impara tutto quello che puoi sull'argomento in cui desideri specializzarti.

Diventando un maestro potrai:

- Beneficiare del processo creativo, scoprendo le tue passioni fondamentali nel bel mezzo di esso. Solo guardando in profondità dentro di te, conoscerai i tuoi veri pensieri e sentimenti.

- Migliorare la posizione finanziaria. Padroneggiando le tue abilità potrai riuscire a compensare il tutto, se lo desideri. Potrai superare qualsiasi competizione.

- Ti sentirai soddisfatto. Potresti sentirti rassicurato di aver portato a termine un progetto. Potresti essere lieto di mettere il tuo nome sul tuo lavoro. Ma sentirti soddisfatto dal tuo mestiere crea una sensazione unica.

- Avrai la possibilità di crescere.

Quando le persone intorno a te sentono il tuo entusiasmo e la tua dedizione al tuo lavoro, per loro sarà naturale diffondere il tuo messaggio. Ti verranno presentate opportunità che non avresti potuto immaginare quando avevi appena cominciato.

Padroneggiare una competenza non è un compito facile. Non è semplice né indolore e sicuramente non veloce.

Ma se persisti, se lavori sodo e con sacrificio, la maestria ti ricompenserà con il successo, la realizzazione, il denaro e la crescita.

Capitolo 8

La prospettiva è TUTTO

“La vita è fatta per il 10% di

quello che ti succede e per il 90% del modo in cui tu reagisce ad esso.” Lou Holtz

C'è tanta verità in questa frase. Ho sentito questa citazione un paio di anni fa, e sono rimasta stupita di quanto fosse vero.

Si può sempre scegliere di vedere le cose da due lati diversi.

A) teso, preoccupato e negativo.

Pensando che tutto può o andrà male.

B) Rilassato, guardando i lati positivi in qualsiasi situazione. Pensando a tutto ciò che può o andrà bene.

Non hai ottenuto la promozione che ti

aspettavi al lavoro, per esempio. Puoi lamentarti, essere sconvolto e continuare a lungo a pensare quanto tu ti meritavi questa promozione o puoi vedere il suo lato positivo. Arriverá un'opportunità migliore e avrai più tempo per prepararti.

Io credo che la nostra cultura al giorno d'oggi ama evidenziare comportamenti negativi e pessimisti. Ci piace criticare tutto, e cercare le cose sbagliate intorno a noi.

Basta guardare tutte le riviste sugli scaffali, come molti di loro riguardano gossip, la notizia di un'attrice che è ingrassata, un'altra che è stata tradita e, sebbene siano per lo più menzogne ed

esagerazioni, questi sono i giornali più venduti.

Non lasciamo spazio alla positività ed a tutte le meraviglie della vita che ci circondano.

Personalmente evito di leggere quelle riviste che sono circondate da negatività. Preferisco di gran lunga il National Geographic o le riviste di fitness che promuovono un'immagine sana e positiva.

Puoi imparare da tutte le abitudini o situazioni del passato. Ma molti si soffermano sul loro passato, o nella situazione attuale di vivere in un modo così impotente. Chiedendosi perché questo è accaduto a me? Non posso

essere felice, non posso vivere il mio sogno. Non posso, non posso e non posso. Quando la verità è quello che stai dicendo non potrai cambiare nulla in quanto sei sommerso dalle tue circostanze.

La realtà è, se vuoi essere grande in qualcosa, devi plasmare la grandezza nella tua mente.

Devi abbracciare le cose belle della tua vita e festeggiarle.

Arriveranno tempi difficili

Le cose brutte accadono a tutti, sfasciare l'auto o perdere il lavoro non sono sicuramente esperienze piacevoli, ma non sono così male come sembrano. La domanda più importante da porti, per

capire meglio la gravità della situazione, è: Questo è qualcosa che mi influenzerà per il resto della mia vita?

Anche se in quel momento il dolore potrebbe non essere temporaneo, lo è. Se ti hanno rubato il portafoglio, è un grande fastidio che ti costerà tempo e denaro, ma lo vuoi paragonare a una diagnosi di una malattia terminale?

Se stai ponendo fine a una relazione, può sembrare doloroso, al momento, ma la tua vita continuerà ed il dolore passerà.

Quindi togli il potere negativo e vai avanti. Guarda il lato positivo, non importa quanto le cose possono sembrare oscure, c'è sempre un lato positivo.

La negatività ti ruba solamente il tempo, ti svuota della tua energia e ti impedisce di fare cose migliori.

Alla fine, diventa un peccato quando la vita va avanti senza la tua completa attenzione.

Accadono anche cose belle

Puoi anche scegliere di pensare positivo ad ogni cosa brutta che ti accade. Ma le cose belle accadono anche a te. Sta a te realizzare queste opportunità per essere positivo.

Sei andato al supermercato ed hai trovato il tuo vino preferito scontato, così lo hai acquistato. Ottimo!

Ora, concentriamoci nella positività nel

suo complesso. Sei riuscito ad andare al supermercato, il che significa che sei in buona salute. Hai comprato il vino, il che significa che ha abbastanza soldi per questi sfizi. C'è sempre spazio per la gratitudine e la positività.

Come avere una prospettiva positiva della vita

- La felicità è la tua scelta. Non puoi controllare ciò che accade, ma è possibile controllare come ti senti a riguardo.

- Il Social Media è un luogo di intrattenimento, non un posto per metterti alla prova. Non aspettarti che i Social Media convalidino e dimostrino le tue realizzazioni.

- Non importa quanto una situazione potrebbe sembrare brutta, potrebbe sempre andare peggio. Trova i lati positivi in tutto.

- Confrontarti con gli altri non ti porta da nessuna parte. Essere diversi va bene, non esiste uno standard perfetto. Se sei basso o alto, bruno o magro, apprezza chi sei.

- La vita è più dolce quando festeggi le tue vittorie. Ha pagato un debito o raggiunto un nuovo traguardo? Goditelo. Prima di tuffarti nel tuo prossimo progetto, prenditi del tempo per festeggiare con chi ami.

- Trascorri del tempo di qualità con chi ami. Non c'è niente di più importante

che dare il tuo amore e l'attenzione a coloro che sono vicino al tuo cuore.

Scegli consapevolmente di essere positivi

"Ogni esperienza custodisce al suo interno una qualche benedizione, l'obiettivo è quello di trovarla."

Buddha

Pensi all'atteggiamento ogni giorno? Se sei come la maggior parte delle persone, probabilmente no. Molti di noi hanno la tendenza di permettere alle circostanze di scegliere l'atteggiamento per noi.

Siamo di luna buona fino a quando tutto va come vogliamo, l'auto parte subito, non c'è traffico, i bambini si comportano bene, il lavoro va alla grande, ecc.

Questa struttura funziona benissimo fino a quando tutto fila liscio nella nostra vita ogni giorno.

Ma no, questo non è sempre il caso. Le situazioni non sempre vanno come previsto, gli incidenti accadono, i boss possono essere difficili da accontentare, i bambini possono fare i capricci e così via. Cosa succede al nostra mentalità positiva in quei momenti? Se non facciamo uno sforzo cosciente di rimanere con un atteggiamento positivo, molto probabilmente svilupperemo un'atteggiamento negativo in un istante.

Quanto sarebbe diversa la nostra vita se avessimo scelto di avere un atteggiamento positivo ogni giorno? Beh,

saremmo sicuramente molto più felici. Ci sentiremmo più motivati a perseguire i nostri sogni perché ora crederemmo di poterli tramutare in realtà. Saremmo in grado di superare tutte le sfide, perché ora saremmo mentalmente abbastanza tenaci. Faremmo una pausa per fermarci ed odorare le rose sul nostro cammino verso il successo. Vorremmo godere i momenti più preziosi della vita, vivere nel presente e non preoccuparci per il passato o il futuro.

Sembra incredibile, non è vero? Ma, è davvero possibile sentirsi in questo modo per tutto il tempo? Sì, ma non nel modo in cui tu stai pensando. I tuoi giorni non scorreranno perfettamente

solo perché lo vuoi tu. È molto probabile che sperimenterai battute d'arresto, ritardi, incidenti, litigi, fatica, e paura.

La chiave è il modo che scegli per reagire a queste esperienze. Permetterai loro di rovinare la tua giornata, o sceglierai di spazarli via e continuare il tuo cammino verso il successo. Hai il potere di scegliere.

Scegliendo un atteggiamento positivo ogni giorno, attiri energia positiva intorno a te, e diminuirà il rischio di esperienze negative. Nel corso del tempo questa resilienza ti rafforzerà e ti responsabilizzerà, e lo dimostrerai dal modo in cui ti comporti.

Inizierai ad attrarre gli altri che hanno il tuo stesso atteggiamento e la tua vita si trasformerà in un viaggio più positivo ed appagante.

E tutto questo inizia con il giusto atteggiamento! Non essere troppo duro con te stesso, questo è un processo e come tale, ci vuole tempo. Inizia con la realizzazione del tuo attuale atteggiamento in situazioni diverse e lentamente comincia a adattarti ad un atteggiamento più positivo. Ci vuole tempo per apprezzare appieno tutti i vantaggi di questo tipo di mentalità, ma sarà tempo ben speso.

Prima ti rendi conto che sarai una di quelle persone di successo che hai

ammirato per la forza e unità, e prima la tua vita si trasformerà in modi sorprendenti.

Capitolo 9

Scegli di essere felice

“Per essere felice devi essere la tua stessa luce del sole.” C. Jerningham

La felicità è la tua scelta. Per ogni minuto che sei arrabbiato o turbato, perdi 60 secondi di felicità. Sii felice! Sii te stesso! Scegli di goderti la vita e tutto ciò che essa porta con sé.

Gratitudine

“Non è la felicità che ci porta gratitudine. Ma la gratitudine che ci porta felicità.” Anonimo

Quante volte si sente dire da persone di successo come sono fortunati di fare quello che amano fare? Sono grati per l'opportunità di essere dove sono, fare una vita che veramente amano fare. Non molti possono dire lo stesso.

In un mondo in cui molti danno tutto per scontato, la gratitudine sta lentamente scomparendo. Ci si aspetta un tetto sopra la testa, vestiti sempre nuovi e le persone a completa disposizione in ogni momento. Ad un passo dall'essere viziati, ma c'è ancora speranza. Non importa quale sia la situazione, c'è

sempre qualcosa per cui essere grati.

Più sei grato di quello che hai, più felice e sereno sarai. Più sei felice, chiaramente tutto sarà migliore: nelle relazioni personali, nella vita e nel lavoro.

Ma come possiamo imparare ad essere grati? Non può davvero essere qualcosa di forzato, altrimenti non ha senso. La gratitudine funziona come un muscolo. Prenditi il tempo per trovare buone opportunità, ed sentimenti di gratitudine potranno aumentare. Inoltre, coloro che sono più grati ottengono di più dai loro sforzi.

La gratitudine non dovrebbe essere qualcosa che si vede una volta l'anno in

vacanza, ma una costante attività quotidiana. Un esercizio che penso sia meraviglioso per lo scopo, è quello di chiedersi almeno una volta al giorno, di che cosa sono grato per oggi? Rispondi ad alta voce.

I risultati ti sorprenderanno. Gli studi hanno accertato che dopo solo tre settimane, potrai avere un atteggiamento migliore verso il lavoro, sarai più felice ed avrai una maggiore soddisfazione della vita.

Alcuni esempi di ciò per cui potresti essere grato sono:

- Un'altra bella giornata piena di vita e di opportunità
- Buona salute che ti consente di

svolgere le attività quotidiane

- I tuoi sensi, che ti permettono di vedere, sentire, gustare e sperimentare le tante meraviglie che il mondo ha da offrire

- Ispirazione, senza di essa la vita sembrerebbe vuota

Gli ostacoli sulla strada della felicità

1. Potresti vedere i problemi e le situazioni difficili come incontrollabili. Le persone di maggior successo hanno livelli di stress bassi anche sotto pressione. Non lasciare che nulla possa essere un grosso problema.

2. Ti concentri sul negativo. Un pensiero eccessivo verso esperienze negative ti

porterá a convincerti che hai motivo per essere triste o infelice. Cerca sempre i lati positivi.

3. Ti confronti con gli altri. Ognuno di noi ha talenti e attributi speciali, desiderare di essere piú simile a qualcun altro ti può solo portare ad una diminuzione della tua autostima e ti rende infelice.

4. Dai per scontato le cose belle. Una cena cucinata a casa, una casa calda e persone che ti vogliono bene.

Proseguire lungo la strada della felicità

"La maggior parte delle persone sono tanto felici quanto lo fanno credere alle loro menti." *Abraham Lincoln*

Le persone felici si rendono conto che la felicità dipende da loro. Non cercano scuse per le loro situazioni e non cercano la felicità in altre persone o in beni che acquistano. Comprendono che solo quando smettono di rincorrere la definizione di felicità di qualcun altro, solo allora potranno cominciare a prendere in considerazione la decisione di sperimentare la felicità che è stata proprio di fronte a loro tutto il tempo.

Ma sapere semplicemente che la felicità si trova proprio di fronte a noi non è sufficiente. Apprezzarla appieno richiede un sforzo cosciente ogni giorno. Come può ognuno di noi iniziare a sperimentare questa gioia?

1. Scegli di Sorridere. Proprio come il tuo cervello segnala alla tua espressione facciale di sorridere quando si è felici, lo si può anche invertire. Sorridendo è possibile programmare anche il tuo cervello a sperimentare la felicità.

Inoltre quando sorridi gli altri intorno a te si rispecchieranno in te, creando un ambiente felice e positivo.

2. Scegli di avere le persone giuste intorno a te. Trascorri il tuo tempo con persone intelligenti, motivate e che la pensano come te; coloro che riflettono la persona che desideri diventare. Queste persone dovrebbero darti un esempio positivo. Scegli amici che sei orgogliosa di conoscere, gente che ti aiuterà a

salire, perché ti ammirano e ti vogliono bene.

3. Scegli di prenderti cura di te. Quando ti alleni non solo ti stai prendendo cura del tuo corpo e della mente, ma anche scegli di essere felice. Se inizi ad allenarti, il tuo cervello riconosce questo momento e stimola il rilascio di endorfine, quelle sostanze chimiche che promuovono la felicità.

Esercizio = felicità!

4. Scegli di essere gentile con gli altri. Tutti vogliono essere trattati bene. Ma in fondo, vogliamo anche trattare gli altri allo stesso modo in cui vorremmo essere trattati. Tratta tutti quelli che incontri con compassione, serenità e grazia.

5. Scegli di goderti la vita. Per almeno trenta minuti ogni giorno, fai qualcosa che ami. Puoi chiamarlo Tempo felice, se vuoi. Anche se ti sente sopraffatta dal lavoro e dagli obblighi, lascia sempre del tempo per te stesso.

La felicità non è una scelta facile. È il risultato delle migliaia di scelte che facciamo ogni giorno. Selezioniamo a cosa aggrapparci, cosa ignorare e cosa lasciare andare. La scelta è tua.

Fine

**Che le conoscenze che hai
acquisito ti preparino a diventare
un uomo di successo**

**Buona fortuna,
Mariana**