

ROBERTO PALUMBO

Scrivi il tuo DESTINO

*e vivi la vita
che desideri*



*per trovare finalmente
serenità e appagamento
nella vita di tutti i giorni*



ROBERTO PALUMBO

SCRIVI IL TUO DESTINO
E VIVI LA VITA CHE DESIDERI





Scrivi il tuo Destino e vivi la vita che desideri.

Edizione: 2017

Autore: Roberto Palumbo

Progetto grafico a cura di Yuma Comunicazione

E-book



AVVERTENZE

Tutti i diritti su quest'opera appartengono esclusivamente all'Autore.

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo, senza l'autorizzazione scritta dell'Autore.

È espressamente vietato trasmettere ad altri la presente opera, in alcun formato e ad alcun titolo.

Tutte le strategie, i metodi e le tecniche riportate in quest'opera sono frutto di studi e specializzazioni personali e sono presentate a scopo divulgativo, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati di crescita personale o professionale.

Il lettore si assume piena responsabilità delle proprie scelte, consapevole dei rischi connessi a qualsiasi forma di esercizio.

Il libro ha esclusivamente scopo formativo e non sostituisce alcun tipo di trattamento medico o psicologico. Se il lettore sospetta o è a conoscenza di avere dei problemi o disturbi fisici o psicologici può abbandonare la consultazione della presente opera e affidarsi a un appropriato trattamento medico.

1

2

3

A Sara

*affinché, anche nelle notti più buie,
tu possa scorgere la prima stella*

*e quando vedi la prima,
pian piano le vedi tutte*

*e la loro luce
farà splendere il tuo cammino
per sempre*

Papà

SOMMARIO

INTRODUZIONE	9
Capitolo 1 IL GIUSTO ATTEGGIAMENTO MENTALE	19
CAMBIARE NON E' SEMPRE MIGLIORARE	19
COME APRIRE LA MENTE	25
ALTRI MODI PER APRIRSI AL MONDO	29
RILASSATI!	32
AGISCI!	33
RIEPILOGO DEL CAPITOLO 1	36
Capitolo 2 COMPRENDERE IL TEMPO	37
COS'E' IL TEMPO?	37
COME VIVERE SENZA STRESS	41
COME DIRIGERE L'ATTENZIONE IN MODO PRODUTTIVO	45
IL VERO SIGNIFICATO DEL TEMPO	50
QUALI AREE DELLA TUA VITA NECESSITANO DI MAGGIOR ATTENZIONE?	55
RIEPILOGO DEL CAPITOLO 2	64
Capitolo 3 INTRAPRENDERE IL VIAGGIO	65
PARTIRE	65
L'EQUIVOCO CHE CI ALLONTANA DALL'AUTOREALIZZAZIONE	67
I TUOI PROSSIMI DIECI ANNI	70
LE LEVE MOTIVAZIONALI	73
PRENDERE DECISIONI PRODUTTIVE	75
LA MIA PICCOLA STORIA	82
RIEPILOGO DEL CAPITOLO 3	88

89	Capitolo 4 UTILIZZARE LA FORZA INTERIORE
89	DOVE NASCONO PIACERE E DOLORE?
91	I TUOI VALORI
94	I GRANDI CONFLITTI INTERIORI
96	REGOLE DI VITA
99	PROGRAMMARE LA FELICITA'
103	"SPICCHI" DI PIACERE
106	RIEPILOGO DEL CAPITOLO 4
107	Capitolo 5 CHE PERSONA VUOI ESSERE?
107	DOVE TUTTO SI RICONGIUNGE
108	TUTTO QUESTO SONO IO!
111	CHI DESIDERI ESSERE?
114	RIEPILOGO DEL CAPITOLO 5
115	Capitolo 6 TRASFORMARE I SOGNI IN REALTA'
115	LA GRANDE SFIDA DELLA TUA VITA
116	EVITA L'EQUIVOCO DELL'ATTRAZIONE!
119	COSA VUOI CHE ACCADA?
126	CHIUDI GLI OCCHI E COMINCIA A SOGNARE!
127	CONDIZIONI PRELIMINARI
128	PRIMO PASSO: COSA?
131	SECONDO PASSO: PERCHE'?
132	TERZO PASSO: COME?
134	RIEPILOGO DEL CAPITOLO 6
135	Capitolo 7 ADESSO SCRIVI IL TUO COPIONE!
136	ALL'INIZIO C'E' LA FINE!
138	LA VITA CHE VERRA'
142	RIEPILOGO DEL CAPITOLO 7
143	CONCLUSIONE
146	RINGRAZIAMENTI
147	BIBLIOGRAFIA



S tai vivendo la vita che desideri?
Stai realizzando i tuoi sogni?
Cosa ti sta trattenendo?

E ancora. Hai mai provato la sensazione di trovarti ad un passo da ciò che desideri ma di non riuscire ad ottenerlo? Magari hai speso tutte le tue energie; hai impiegato tutte le tue competenze e proprio per questo non comprendi dove hai sbagliato. “qualcosa” ti impedisce di raggiungere i tuoi obiettivi. Ma cosa?

Forse c'è stato un momento della tua vita in cui ti sei posto queste domande e non sei riuscito a rispondere in modo esauriente. Qualche volta, senti che ci sono meccanismi di questa vita che devi ancora apprendere; qualcosa ti sfugge...

Probabilmente, hai vissuto la sensazione di frustrazione per non aver raggiunto una meta importante e ancora adesso ne paghi le conseguenze, perché la tua anima è ancora in cerca di risposte.

C'è anche chi evita di porsi domande come queste, perché nel suo intimo sa che la risposta potrebbe procurargli un dolore, oppure teme che intraprendere una nuova strada sia più rischioso che continuare a percorrere la stessa via che ormai conosce da anni.

C'è una famosa citazione, attribuita a vari scrittori e pubblicata sotto diverse forme, che recita:

*Semina un'azione e mieterai un'abitudine,
Semina un'abitudine e mieterai un carattere,
Semina un carattere e mieterai un destino.*
Io aggiungo: *Nel bene e nel male.*

Se rifletti bene su questi versi ti rendi conto che rivelano una verità assoluta e cioè che il nostro destino viene forgiato ogni giorno dalle azioni che poniamo in essere. E un'azione piuttosto che un'altra, può determinare, nella nostra vita, diversi futuri, diversi scenari o, se preferisci, diversi destini.

Nel campo della formazione è noto anche un altro detto: *“se continuerai a fare le solite cose continuerai ad ottenere i soliti risultati”*.

Quindi, se provi spesso una sensazione di frustrazione (o qualcosa di simile) vuol dire probabilmente che stai ripetendo una sequenza di azioni dettate da qualche forza interna che ti guida e alla quale non riesci a sottrarti, ma che forse non è quella che ti apre la via verso la realizzazione dei tuoi desideri.

Insomma, se in questo momento senti che nella tua

vita “qualcosa non torna”, se capisci che non hai ancora raggiunto quello stato di appagamento cui tutti aspiriamo e che meritiamo di avere per il solo fatto di esistere, allora devi **cambiare qualcosa**.

Questo libro ti aiuterà ad ottenere proprio quello **stato di appagamento** che generalmente chiamiamo **autorealizzazione**.

Bada bene, però, perché essere appagati non vuol dire “tirare i remi in barca”, anzi è l’esatto contrario. Vuol dire smettere di sprecare energia a caso e cominciare a darsi una **direzione** precisa, con un **atteggiamento** di nuova curiosità verso quello che la vita ci può offrire. Quindi, utilizzare pienamente il nostro potenziale.

Molti libri sono stati già scritti su questi temi, magari ne hai già letti altri, eppure, ti assicuro che qui troverai nuovi spunti, oltre che la trattazione di argomenti che generalmente vengono meno approfonditi, come ad esempio il nemico n° 1 dell’autorealizzazione, ovvero il **senso di colpa**, oppure, la percezione e il valore che attribuiamo al **tempo** e tutta una serie di suggerimenti che derivano dall’esperienza e dall’aver osato percorrere strade alternative.

Troverai, naturalmente, anche strumenti tipici di una delle mie attività, ovvero il **coaching** e potrai

utilizzarli come strumenti di riflessione e di azione per raggiungere qualunque tuo obiettivo.

Scoprirai, inoltre che l'intero libro si snoderà su quattro temi essenziali, che sono: **atteggiamento**; **tempo**; **direzione**; **identità**.

Approfondiremo ciascuno di questi argomenti e ti accorgerai che la via dell'autorealizzazione passa necessariamente attraverso essi.

L'osservazione, lo studio e l'esperienza sul campo, in anni di formazione, mi hanno insegnato, infatti, che le persone che non hanno ancora realizzato i loro desideri hanno, innanzitutto, un **atteggiamento** verso la vita e verso se stessi del tutto improduttivo, perché poggia su riferimenti e schemi ripetitivi e spesso solo immaginari.

Hanno, inoltre, non solo una cattiva gestione del **tempo** ma addirittura una errata concezione di esso che li porta a commettere errori fin dalla partenza. Quelle stesse persone, spesso non hanno ben chiara quale sia la loro **direzione** in questa vita, né hanno convinzioni potenzianti su se stessi, ovvero, sulla propria **identità**.

Capiremo, allora, perché sia assolutamente necessario saper gestire questi aspetti della vita e, soprattutto, impareremo a farlo.

Forse puoi pensare che una materia come questa

possa essere trattata solo da uno psicologo o da un medico; oppure che per modificare alcuni aspetti della propria vita si debbano affrontare tematiche delicate, tipiche delle sedute psicoterapeutiche. Nulla di tutto ciò!

Per tranquillizzarti su questo punto ti dico che il campo di studi e di applicazione di questo libro è lontano da qualsiasi forma di intervento psicologico ed esclude totalmente la sfera delle patologie e, in generale, tutto ciò che concerne l'attività medica, psichiatrica, psicoanalitica, psicologica e ciò che può ritenersi ad esse affine, ivi compreso il campo del consueing.

Questo libro è però un concentrato di ricerca, studio e applicazione pratica di strategie che si fondano essenzialmente sulle discipline del **Coaching**, della **Programmazione Neurolinguistica**, così come sull'analisi dei testi di **grandi formatori** e sulla loro continua applicazione nella realtà quotidiana. Ma la mia formazione si è comunque arricchita anche del contributo di psicologi veramente "illuminati", persone straordinarie che hanno lasciato il segno nel mio cammino di studio e di crescita personale.

Non troverai mai in questo testo esercizi che ti portino a fare ciò che non vuoi. Troverai, invece, efficaci spunti per riflettere su **ciò che puoi**

realmente migliorare nella tua vita e, perché no, in quella di chi ti è accanto.

Troverai, altresì, “motiv-azioni”, ovvero motivi per agire in funzione di ciò che vuoi che accada nella tua vita; ma non sarò io a dirti cosa devi fare, vedrai che le risposte affioreranno direttamente dentro di te!

Chiarito questo delicato punto, ti illustro meglio ciò che andremo a fare insieme. Sì, insieme, perché avrò l'onore e la responsabilità di accompagnarti lungo questo affascinante cammino, condividendo con te l'avventura di mettersi in gioco per trovare la **direzione** del tuo cuore e lo faremo principalmente attraverso quelle straordinarie risorse che si chiamano **domande**.

Questo è un libro di domande, anzi di buone domande; di giuste domande, perché partiamo dall'assunto che **da buone domande scaturiscono buone risposte**.

Io ti farò le domande giuste, al momento giusto. Scoprirai che spesso si tratta di domande molto semplici, anzi, talmente semplici che, probabilmente, nella vita di tutti i giorni tralasciamo di porcele, dando per scontata una risposta, spesso improduttiva.

A volte potrebbero metterti in difficoltà ma questa

apparente barriera può essere superata attraverso l'**atteggiamento** che puoi adottare nei confronti di esse. Qual è il giusto **atteggiamento**? Risposta: quello che avrebbe un bambino al tuo posto!

Il bambino non è schiavo dei preconcetti, degli schemi appresi e di tutte le sovrastrutture che la società e l'ambiente in cui viviamo ci propongono continuamente. Egli semplicemente "è". E' libero di pensare e la **libertà di pensiero** è il nostro presupposto fondamentale.

Nessuno potrà giudicarti in questo viaggio! Né, in fondo, potrebbe farlo nemmeno nella vita di tutti i giorni. Ciascuno di noi ha il sacrosanto diritto di pensare in maniera autonoma, libera e indipendente. Quindi, sentiti libero, come non hai mai fatto, di pensare, desiderare, progettare... di essere come sei e basta, senza preoccuparti di giudizi o, peggio, di pre-giudizi!

Ogni tanto ti chiederò di fare degli esercizi; in quei momenti, ti invito a smettere di leggere e a farli. E' necessario perché tu prenda consapevolezza di alcuni meccanismi e schemi che si ripetono nella tua mente, affinché tu possa cambiarli e migliorarli. Ti consiglio di avere sempre accanto a te un quaderno e una penna per non perdere tempo e concentrazione andandoli a cercare.

Ancora una premessa, forse banale. In questo libro

mi esprimo al maschile, per semplice convenzione ma è ovvio che tutto quello che dico è rivolto a uomini e donne, indifferentemente.

Parlavamo di libertà di pensiero. Il mio primo consiglio, dunque, è quello di **lasciarti andare**. *Sentiti leggero, come una bolla di sapone che vaga, con la mente libera, abbandonandoti alle infinite possibilità che la vita ti propone, con la consapevolezza che dentro di te hai la capacità di orientarti nello spazio e nel tempo, riuscendo a esprimerti attraverso il tuo intimo modo di essere e con la capacità di attingere la giusta ispirazione da ogni singolo elemento dell'universo e questa capacità è la chiave che ti consentirà di darti le giuste risposte.*

Abbandona ogni tensione, dunque e seguimi con fiducia perché stiamo per incamminarci lungo un sentiero che pian piano diventerà una strada e che ci porterà ad ammirare gli straordinari scenari dell'universo che risiede dentro di te. E sarai tu stesso a scegliere, ogni volta, quali saranno quelli più belli e stimolanti che determineranno il tuo destino... da oggi in poi.

Un ultimo consiglio, porta con te un bagaglio leggero!

E' inutile e controproducente caricarsi sulle spalle pensieri, convinzioni o risposte predefinite, perché **tutto è ancora da scoprire.**

Concediti di sognare perché la strada per l'autorealizzazione è quella che parte da ciò che immagini con la tua mente e con tutto il cuore... ad occhi chiusi.

E adesso è tempo di incamminarci... Buon viaggio!

Roberto



IL GIUSTO ATTEGGIAMENTO MENTALE

CAMBIARE NON E' SEMPRE MIGLIORARE

La prima domanda che ti pongo è questa: *Sei disposto a migliorare?*

Probabilmente la tua risposta sarà Sì! Certo, mi dirai, tutti siamo disposti a migliorare; che domanda è?!

A questo punto, ti ripeto la domanda in modo leggermente diverso: *Cosa sei disposto a fare per migliorare?*

Qui le cose cambiano leggermente perché si è aggiunto un elemento che ti coinvolge molto più da vicino ed è il verbo "fare". Giusto?

In questa seconda versione, accanto alla domanda c'è una piccola attribuzione di responsabilità che ricade unicamente su di te ed è la *respons-abilità* di dover mettere in atto dei comportamenti per uno scopo; la responsabilità di agire.

E qui c'è un primo punto che ci aiuta a riflettere su ciò che fa la differenza tra cambiare e migliorare: **l'azione.**

Pensaci un attimo, se di fronte ad una situazione nella quale devi metterti in gioco decidi di non agire, comunque "la vita andrà avanti"; la situazione avrà un suo sviluppo e succederà (anche in senso negativo) qualcosa che cambierà la situazione; solo che, probabilmente, l'epilogo non sarà quello scelto da te.

Le cose cambiano in continuazione; è una legge della natura; le situazioni sono un continuo

divenire; il futuro è in costante movimento; noi stessi cambiamo continuamente e completamente, anche se non ce ne accorgiamo. Cambiamo i nostri comportamenti, i nostri pensieri, le nostre convinzioni, le nostre cellule e ci rinnoviamo continuamente, anche contro la nostra volontà.

Ora il punto è stabilire se vogliamo che questo cambiamento semplicemente si compia da solo o se vogliamo intervenire, in qualche modo, nel processo del nostro divenire.

Ebbene, se decidiamo di voler prendere parte a questo processo e dare una **direzione** al nostro cambiamento naturale, allora vuol dire che abbiamo deciso di **migliorare**!

Credo che valga la pena decidere di **migliorare** anziché lasciare che il cambiamento avvenga da solo, ne sei convinto anche tu?

Spesso si dice che le persone possono essere divise in due categorie, quelle che “guardano le cose accadere” e quelle che, invece, “le fanno accadere”. Bene, capisci da solo che chi vuole migliorare fa parte della seconda categoria!

Ora, se sei disposto a migliorare hai bisogno di una guida che ti indichi la strada giusta e le tappe da percorrere e questo è lo scopo del libro che hai tra le mani. La prima tappa è quella che ci permetterà di adottare il giusto **Atteggiamento Mentale**.