

Vito Saragaglia

Nuvole sotto il cappello Riscopri la tua vita



ZONA contemporanea

Scrivere un libro che conduce al cambiamento della vita non è affatto facile perché molti, da diversi anni, hanno trattato lo stesso tema. Come potevo redigere qualcosa che già altri avevano scritto in precedenza? Dovevo rielaborare i concetti utilizzando un linguaggio più tecnico, oppure adottare parole semplici, ma non banali, alla portata di tutti coloro che vogliono riscoprire se stessi? Ho scelto di scrivere questo libro puntando all'essenziale, evitando, al lettore, di essere gettato in mare aperto per imparare a nuotare senza nessuno che gli lanci la ciambella di salvataggio. Infatti, nel mare per il cambiamento, gli strumenti proposti a volte risultano poco pratici. Le storie esposte nel libro, che illustrano le varie casistiche, paradossalmente possono sembrare inverosimili, tuttavia sono state volutamente enfatizzate per aumentarne l'efficacia. Attraverso alcune vicende di vita vissuta, invito il lettore a riflettere sugli esempi riportati e, apprendendo dai propri e altrui errori, a vivere la vita con più consapevolezza di sé e nel modo migliore possibile. La domanda che tutti mi fanno è appunto questa: "Sei riuscito a cambiare la tua di vita?". Questa è una bella domanda e voglio rispondere con le stesse parole che ho rivolto agli amici, a tutte le persone che mi hanno posto il medesimo quesito: per riuscire a cambiare vita occorre, innanzitutto, predisporre con un atteggiamento mentale positivo, con gioia di vivere, ma la regola fondamentale è quella di far accadere le cose evitando di stare solo a guardare come degli spettatori. (dall'*Introduzione*)

© 2015 Editrice ZONA

È VIETATA

**ogni riproduzione e condivisione
totale o parziale di questo file
senza formale autorizzazione dell'editore.**

Nuvole sotto il cappello
Riscopri la tua vita
saggio romanzato di Vito Saragaglia
ISBN 978-88-6438-533-4
Collana: ZONA Contemporanea

© 2015 Editrice ZONA
Sede legale: Corso Buenos Aires 144/4, 16033 Lavagna (Ge)
Telefono diretto 338.7676020
Email: info@editricezona.it
Pec: editricezonasnc@pec.cna.it
Web site: www.editricezona.it - www.zonacontemporanea.it

ufficio stampa: Silvia Tessitore - sitessi@tin.it
progetto grafico: Serafina - serafina.serafina@alice.it

Stampa: Digital Team - Fano (PU)
Finito di stampare nel mese di giugno 2015

Vito Saragaglia

NUVOLE SOTTO IL CAPPELLO

Riscopri la tua vita

ZONA Contemporanea

*Vanno
vengono
ogni tanto si fermano
e quando si fermano
sono nere come il corvo
sembra che ti guardano con malocchio
Certe volte sono bianche
e corrono
e prendono la forma dell'airone
o della pecora
o di qualche altra bestia
ma questo lo vedono meglio i bambini
che giocano a correrli dietro per tanti metri...*

Le nuvole, Fabrizio De André

*Dedico questo libro a tutti coloro che ogni giorno lottano
per superare le avversità che la vita offre.
A tutti quelli che vogliono cambiare e non sanno come fare.
Alla gente che vive all'ombra di false speranze.*

Ogni riferimento a persone, luoghi, a fatti realmente accaduti è puramente casuale.

Le tecniche e le informazioni contenute in questo libro, non devono sostituire la valutazione e la diagnosi di un medico. L'autore declina ogni responsabilità per un uso scorretto delle tecniche esposte.

Alcuni esercizi proposti in questo libro fanno parte della PNL (Programmazione Neuro Linguistica).

Prefazione

Sono stato sempre affascinato, fin da bambino, dai pensieri, dalle immagini che fluttuavano nella mia testa e mi chiedevo: “Da dove provengono tutte queste informazioni, come faccio a controllare tutti questi pensieri che, come dati di un computer, s’inseriscono nella mia mente?”.

Nella mia ingenua fanciullezza cercavo di darmi delle risposte ma ciò che la mente mi suggeriva aveva sempre lo stesso riscontro: “Tutti i pensieri fanno parte della nostra vita!”.

Questa obiezione mi ha accompagnato per molti anni; reputavo ingiusto non poter controllare i pensieri e scegliere solo quelli che mi piacevano più di altri. Quella ostinata convinzione mi ha portato a una ricerca più approfondita della vita e della relazione tra i miei pensieri e la mia mente. Infatti, molti anni dopo, l’incontro casuale con un giovane, che regalava libri in cambio di offerte per sostenere una comunità di recupero tossico-dipendenti, ha cambiato il modo di vedere e vivere la mia vita.

Quella persona con lo stile da monaco tibetano, intriso di gentilezza e saggezza che mai avevo visto prima in un giovane della sua età, mi incuriosì dal primo incontro. Il libro che mi aveva regalato (anzi è stato il libro a scegliere me in quanto casualmente mi è caduto su un piede), aveva un titolo strano ma allo stesso tempo accattivante: *Il Libro di Mirdad il segreto della saggezza e della conoscenza*. Il testo mi affascinò fin dalle prime pagine, lo lessi tutto d’un fiato dall’inizio alla fine, ma ciò che mi colpì nella prima lettura del libro furono queste frasi che in parte hanno risposto alle mie domande di sempre.

Pensate come se ogni vostro pensiero fosse impresso in lettere di fuoco nel cielo perché tutto e tutti possano vederlo. Poiché così in verità accade.

Parlate come se l’intero mondo non fosse altro che un singolo orecchio intento ad ascoltare ciò che dite. Poiché così in verità è.

Agite come se ogni vostra azione dovesse ricadere sulle vostre teste. Poiché così in realtà succede.

Desiderate come se a essere desiderio foste voi. Poiché in verità voi lo siete.

Qual è il significato di queste frasi?

Queste parole, impostate come se fossero aforismi, possono essere spiegate in questo modo:

Per rendere i nostri pensieri unici e potenti, in modo da predominare sui pensieri spazzatura, occorre dare forza solo a quelli positivi proiettandoli all'esterno come se fossero parole stampate su di uno schermo davanti ai nostri occhi; più sono visibili ed evidenziate le parole sullo schermo e più rilevante sarà l'energia che avranno i nostri pensieri per poter realizzare.

Tutte le volte che parliamo non focalizziamo abbastanza ciò che stiamo dicendo, pertanto le nostre parole perdono la loro consistenza ed efficacia nel raggiungere i nostri interlocutori; quindi dobbiamo porre più intenzione alla nostra comunicazione affinché possa diventare efficace e diretta.

Non dobbiamo avere paura delle decisioni che prendiamo in quanto ci impediscono di agire, l'azione dell'agire è importante perché ci permette di realizzare e andare avanti verso i nostri obiettivi.

Dobbiamo aver consapevolezza di essere già quello che desideriamo diventare, il desiderio deve essere coeso con noi stessi, con la nostra essenza.

Ho riletto più volte quel libro e a ogni lettura scopro cose nuove su di me e sulla realtà che mi circondava, le parole del testo risuonavano dentro di me come un flauto al vento, come un'armonia che s'intrecciava con l'intero universo. Avevo scoperto e imparato il modo giusto per formulare i miei pensieri, sapevo come comunicare, agire e realizzare, ma ora le domande erano cambiate e solo il giovane monaco poteva darmi le risposte. Decisi allora di andarlo a cer-

care. Mi aveva fornito un indirizzo nel caso in cui volessi la conferma di dove finivano i soldi della raccolta offerte che lui faceva. La comunità di recupero tossicodipendenti si trovava in un paese non lontano dal mio, appena arrivato notai subito la calma e tranquillità che permeava quel posto. Feci un giro nella comunità e ammirai il lavoro eccellente svolto dai volontari con il programma di riabilitazione. Ignoravo il nome del giovane e chiedevo in giro dando la sua descrizione. Mi dissero che era fuori sede per la raccolta di fondi e che sarebbe rientrato l'indomani. Tornai il giorno dopo per incontrarlo; durante il tragitto le domande nella mia testa sembravano un mantra, ero alla ricerca di risposte immediate.

Finalmente lo incontrai, il suo aspetto da monaco tibetano infondeva calma e serenità; quando mi presentai si ricordò di me esordendo così: «Noto che il libro ti è piaciuto, cos'altro posso fare per te?». «Sai, il testo che mi hai regalato ha risposto a molte delle mie domande e dopo quelle risposte ci sono altre domande a cui solo tu poi dare riscontro».

«Se sei in cerca di un maestro sei nel posto sbagliato, io non posso essere il tuo maestro, nessuno può esserlo! Il maestro è già dentro di te! Ti è bastato solo un testo per far luce sulle tue domande, le risposte, infatti, non te le ha date il libro ma te stesso, rifletti un attimo! La soluzione a ogni nostro problema è intorno a noi, basta cercare i segnali che l'universo ci invia; purtroppo siamo così concentrati sulla nostra frustrazione da non comprendere quello che accade all'interno e all'esterno di noi stessi. Tu sei il maestro di te stesso ma non lo sai perché lo trattiene, tutti noi siamo abituati a trattenere: se vuoi amore non trattenere l'amore, se vuoi ricchezza non trattenere la ricchezza, se vuoi la felicità non trattenere la felicità; questo è vivere la vita con pienezza!».

Come fai a essere così saggio, felice e armonioso alla tua età?

«Anche se ho solo 26 anni ho dovuto vincere da adolescente la lotta contro la tossicodipendenza, che esperienza da incubo! Ero diventato così succube della droga che la mia famiglia mi ha ricusato e rinchiuso in un riformatorio. Ma in quella struttura non avevano capito che il mio era solo un bisogno di amore e sono scappato. Per acquistare la droga avevo tentato di rubare la borsa a un signore che invece di denunciarmi mi ha aiutato portandomi in questa comunità. A soli 16 anni ho dovuto confrontarmi con la vita dura dell'indifferenza e dell'incomprensione, solo grazie a questo posto ho compreso cosa

fosse l'amore e il rispetto per me stesso e per gli altri. Staccarmi dalla tossicodipendenza è stato molto difficile, non lo auguro a nessuno, ne sono uscito dopo due anni e da allora non faccio altro che aiutare coloro che, come me, sono stati ingannati dalla droga. Nel mio periodo di disintossicazione è venuto a trovarci un monaco che si è fermato da noi per un po' di tempo. Lui mi ha insegnato tutto quello che so, ma la lezione più importante è stata quella che mi ha lasciato prima che ripartisse; mi ha detto: 'Ricordati che rispettare te stesso significa rispettare gli altri, amare te stesso significa amare gli altri, l'amore è tutto ciò di cui hai bisogno'. Dopo la sua partenza io mi sentivo solo e alla ricerca di un maestro che mi sostenesse, le tecniche che ho appreso dal monaco mi hanno aiutato ad accrescere l'autostima e a trovare il mio maestro interiore.

Adesso ti faccio io delle domande a cui devi rispondere interrogando te stesso, la parte più importante di te stesso, il tuo vero Io».

«Perché, c'è anche un falso Io?».

«Il tuo vero Io è quello che rivela la tua essenza, il falso Io è il tuo essere. Se la tua essenza e il tuo essere sono coesi allora puoi interrogare il maestro che è dentro di te, in questo modo puoi accedere alle risorse interiori di saggezza e discernimento. Ora hai un percorso da fare, se la strada sarà facile o tortuosa dipende solo da te, cerca di non fermarti al primo ostacolo e credi sempre in te stesso, ascolta il tuo maestro interiore e percorri il sentiero per una nuova vita fatta di amore, serenità e successo. Namastè».

Le parole del giovane, a distanza di anni, riecheggiano ancora dentro di me e sono state una piccola guida per la mia ricerca di una nuova vita.

Ti rivolgo le stesse domande che lui mi ha fatto anni fa, ti assicuro che già rispondendo a queste prime domande cambierà la percezione di te stesso e della tua vita di adesso.

Se dai uno sguardo alla tua vita osservandoti dall'esterno come la vedi, come la percepisci? Pensi di averla gestita al meglio?

Se potessi tornare indietro, ripareresti agli errori fatti in passato o lasceresti tutto come è adesso? Che opinione hai di te stesso, hai saputo cogliere le opportunità che si sono presentate?

Ti sei mai chiesto se hai scelto la vita che desideravi? Se la tua risposta è affermativa, hai raggiunto gli obiettivi che ti eri prefisso, sei soddisfatto delle decisioni che hai preso?

Pensi che se avessi deciso della tua vita in maniera differente avresti preso delle altre strade, magari viaggiando a vele spiegate?

Cosa sei disposto a fare per cambiare la tua vita?

*Non imparare dai tuoi errori.
Impara dagli errori degli altri così che tu non possa farne.*

Thomas Hobbes

Introduzione

Questo è il mio primo libro.

Scrivere un libro che conduce al cambiamento della vita non è affatto facile perché molti, da diversi anni, hanno trattato lo stesso tema. Come potevo redigere qualcosa che già altri avevano scritto in precedenza? Dovevo rielaborare i concetti utilizzando un linguaggio più tecnico, oppure adottare parole semplici, ma non banali, alla portata di tutti coloro che vogliono riscoprire se stessi? Ho scelto di scrivere questo libro puntando all'essenziale, evitando, al lettore, di essere gettato in mare aperto per imparare a nuotare senza nessuno che gli lanci la ciambella di salvataggio. Infatti, nel mare per il cambiamento, gli strumenti proposti a volte risultano poco pratici. Le storie esposte nel libro, che illustrano le varie casistiche, paradossalmente possono sembrare inverosimili, tuttavia sono state volutamente enfatizzate per aumentarne l'efficacia. Attraverso alcune vicende di vita vissuta, invito il lettore a riflettere sugli esempi riportati e, apprendendo dai propri e altrui errori, a vivere la vita con più consapevolezza di sé e nel modo migliore possibile.

La domanda che tutti mi fanno è appunto questa: "Sei riuscito a cambiare la tua di vita?". Questa è una bella domanda e voglio rispondere con le stesse parole che ho rivolto agli amici, a tutte le persone che mi hanno posto il medesimo quesito: per riuscire a cambiare vita occorre, innanzitutto, predisporre con un atteggiamento mentale positivo, con gioia di vivere, ma la regola fondamentale è quella di far accadere le cose, evitando di stare solo a guardare come spettatori. Apprendere come vivere la vita è un'impresa ardua, il foglietto illustrativo che parla di noi non è mai arrivato a destinazione, nessuno ci insegna come fare, pertanto ci ispiriamo a qualcuno che ha maggior esperienza, per apprendere e migliorare. A volte, però, anche le persone che ci circondano sono alla ricerca di se stessi, di conseguenza dobbiamo rivolgerci altrove per trovare un modello di vita che sia confacente alle nostre aspettative. Siamo perennemente concentrati sullo stile di vita che virtualmente pensiamo di creare, attingendo a modelli che non ci appartengono, infatti l'apparente imma-

gine di successo è solo una nostra proiezione mentale ma niente di più.

Nell'Oracolo di Delfi c'è una frase scritta: γνώθι σεαυτόν (gnōthi seauton); non basta dire conosci te stesso per fare chiarezza dentro di sé, conoscere i propri limiti per non cedere agli eccessi e agli errori, ma occorre identificarsi con la propria personalità in modo da lavorare sulla condotta mentale. Siamo controllati dalle immagini mentali negative che ci impediscono di accedere alla fonte del nostro grande potere: il pensiero positivo. Con esso possiamo riacquistare la creatività sopita e creare una realtà migliore di quella che abbiamo vissuto fino a oggi.

Se riusciamo a pianificare la vita, affrontando con successo gli ostacoli che sopraggiungono, e senza che gli altri esercitino potere su di noi, possiamo ottenere gratificazione, evitando di diventare come Mario. Questo personaggio è succube di decisioni altrui, è sfiduciato e si lascia condizionare anche per piccole questioni famigliari. Dalla sua storia possiamo apprendere la metodologia per formulare efficacemente gli obiettivi e quali regole occorre conoscere affinché gli stessi siano realizzati.

Quando, invece, non riusciamo a realizzare un progetto, ottemperare a un impegno, raggiungere i risultati che desideriamo, qual è l'impedimento, cosa ci blocca? Che cosa significa essere motivati? Per comprendere meglio questo concetto vi cito l'esempio di Egidio, un ragazzo che è diventato qualcuno solo per il desiderio e l'entusiasmo di farlo. Come Egidio noi oltrepassiamo il nostro limite non per l'obiettivo in sé ma per le emozioni che ne derivano. Sono questi i sentimenti che ci incoraggiano e portano al successo.

Contrariamente, la vicenda di Monica spiega come i suoi insuccessi siano avvenuti per colpa dell'ansia nel programmare la sua vita; i pensieri negativi che dimoravano nella sua mente l'hanno costretta a vivere nella paura e nell'indecisione.

Se un bambino non rispecchia le aspettative che i genitori pretendono da lui, sarà continuamente apostrofato negativamente per i suoi presunti demeriti, pertanto la sua autostima non avrà modo di svilupparsi. Umberto è il tipico bambino che ha avuto una simile esperienza, insultato dai suoi compagni e disconfermato persino dai genitori. La sua condizione di vita lo esaspera a tal punto che decide di fare un gesto estremo, anche per attrarre su di sé l'attenzione di tutti.

Un conflitto comunicazionale fra genitori e figli è la causa scatenante del mancato sviluppo emotivo del ragazzo, in quanto, non essendo ascoltato o preso seriamente, acquisisce insicurezza e scarso valore di sé. La condizione essenziale per un buon rapporto in famiglia è l'apertura al dialogo, che permette di espandere la comunicabilità e iniziare a formare una sana autostima. Tonio, attraverso il suo racconto, ci fa capire la sua esistenza dietro le quinte, incapace di reagire agli stimoli della vita, vivendo giorno per giorno con le assurde predizioni di cartomanti e di messaggi nei cioccolatini. Lui ha paura della società poiché gli è stato inculcato un valore sbagliato, si è costruito un muro intorno a sé, e, privo di aspirazioni, ha timore di tutto e tutti, non è in grado di lottare per se stesso e uscire dalla sua condizione di solitudine.

I cambiamenti che si presentano nella vita sono determinanti: il passaggio da una situazione a un'altra è una fonte di stress poiché richiede delle privazioni e ci impone maggiore responsabilità. Questo è ciò che è successo a Laura che, a parte i suoi impegni lavorativi e la famiglia a cui badare, non è riuscita a organizzarsi per superare la condizione stressante che le aveva impedito di essere felice. Solo la forza dell'amore riesce a darle una scossa e ad arrivare al suo cuore. La lucidità di ciò che sta accadendo risplende dentro di sé, come se approdasse a una nuova vita, maturata nella consapevolezza, superando l'egoismo, la rabbia e la paura.

Le sofferenze che abbiamo subito ci impediscono di abbandonarci ai sentimenti, pertanto siamo avversi a lasciarci andare a nuove emozioni, in quanto le stesse ci rendono fragili e infelici. Anche nelle relazioni abbiamo timore di sbagliare, l'estenuante ricerca della persona "giusta" ci impedisce di creare rapporti e limita il modo di relazionarci con l'altro sesso. Esempio è la vicenda di Rosalba, una madre sola, infelice, condotta all'exasperazione dalle sue scelte sbagliate e dalla sua disperata ma infruttuosa ricerca di amore. Tuttavia la voglia di cambiare vita conduce Rosalba verso nuove strade che l'aiuteranno a rialzarsi.

Tutt'altro avviene nell'esperienza di Claudio, un personaggio forte, che crede in se stesso, e pur essendo ricco di famiglia non chiede l'aiuto di nessuno perché vuole farcela da solo. I suoi successi partono da un pensiero, da un'idea, fino alla loro realizzazione e all'emozione che ne trae. Claudio punta all'obiettivo, come una freccia che scocca da un arco, fa parte di esso, si immedesima, vede già la

punta della freccia che centra il bersaglio, affrontando gli ostacoli che si presentano. La vecchia storia dell'uomo che cavalca l'asino con in mano un bastone contenente una carota; l'asino insegue la carota, con l'intenzione di prenderla, senza tener conto della fatica e della stanchezza. In questo modo l'animale va avanti, progredisce, supera gli ostacoli e fa più strada di altri che non hanno la carota davanti agli occhi. Un po' come ci insegnano Michi e Guido; il primo è giovane, ingenuo, alle prime armi nel mondo del lavoro e nella vita; l'altro, personaggio di successo, cerca di elargire buoni consigli al suo amico per dargli spazio nella società. Se per muoverci, per cambiare la nostra vita, ci occorre una spinta, seguiamo l'esempio del contadino e l'asino, mettiamo anche noi una motivazione, un'idea davanti agli occhi e percorriamo la nostra strada.

*Oggi non è che un giorno qualunque
di tutti i giorni che verranno,
ma ciò che farai in tutti i giorni che verranno
dipende da quello che farai oggi.*

Ernest Hemingway

Capitolo 1

La porta è aperta e Nuccio entra, con gli occhi in lacrime, nella copisteria all'angolo; chiede se per favore sia possibile modificare il risultato delle analisi fatte per sua moglie.

«Nuccio non possiamo alterare gli esami, saremmo puniti dalla legge se si venisse a sapere!». «La prego signora Dora, mi aiuti, non so proprio come dirlo a mia moglie che ha un tumore maligno e le restano pochi giorni di vita! Solo modificando le analisi posso darle un ultimo periodo di tranquillità!». «Nuccio, non mi mettere in questa situazione, mi sento male solo a pensarci!». «Pagherò qualsiasi somma extra per questo lavoro, se non lo farà lei, andrò comunque da qualcun altro, io mi fido solo della sua professionalità e riservatezza!». «Va bene Nuccio, ti aiuto, ma ti prego, smetti di piangere, se tua moglie ti vede così capirà e tutto questo non sarà servito a nulla!». «Dora, posso chiamarla così?». «Certo che puoi, ci conosciamo da tempo!». «Le mie lacrime non sono solo per mia moglie ma anche per i miei figli; ne ho quattro, e il più piccolo ha solo cinque anni. Come posso affrontare tutto questo da solo, adesso mi trovo anche a essere disoccupato! Già da un anno sono a spasso, non riesco a trovare un impiego idoneo e ora dovrò conciliare la mia ricerca di un lavoro con il tempo da dedicare a miei ragazzi». «Mi dispiace per tutto quello che ti sta accadendo in questo momento, tra l'altro mancano poche settimane a Natale, che brutta situazione per i bambini! Nuccio, prendi questi soldi e fai trascorrere un bel Natale alla tua famiglia!». «Non posso accettare, anzi devo pagarti il lavoro che mi hai appena fatto, eccellente, non si nota la differenza, a me è bastato questo gesto di cortesia e disponibilità nei miei confronti; anche se le mie finanze attualmente sono agli sgoccioli, posso onorare il lavoro eseguito». «Non ti sto donando soldi per compassione, lo sto facendo perché sono cristiana e so bene quando a una persona occorre un aiuto immediato. La mia fede è forte e mi dà la possibilità di sostenere me stessa e altri». «Già, la fede... io sono ateo, non ho mai creduto a niente e nessuno, non ho neanche fiducia in me stesso, come posso averla in qualcosa che non esiste? Perché poi il tuo Dio si sta prendendo mia moglie, lei è sempre stata una madre esemplare

e una donna devota, in cosa dovrei credere?». «Nuccio, non parlare così, ora sei arrabbiato con il mondo intero, la fede è qualcosa che va oltre il nostro immaginario, non si limita solo a contesti religiosi ma credere fermamente è una forma di auto-convincimento mentale che ci permette di conseguire gli obiettivi, poiché con esso è possibile riscoprire la vita al meglio. Nel tuo caso, non avendo fiducia in te stesso, sarebbe bastato avere fede in qualcosa e sicuramente ne avresti tratto beneficio». «Ormai sono schiavo delle abitudini e del mio modo di comportarmi, non riesco ad agire autonomamente, i pensieri negativi influenzano la mente e mi portano verso la non-realizzazione. Anche nel tentativo di smettere di fumare ho fallito, avevo l'intenzione di finirla con quella roba, ce la mettevo tutta, ma dopo qualche giorno riprendevo più di prima. Pensavo mentalmente che non dovevo più fumare, che le sigarette non erano salutari, la mia volontà era concentrata sul fumo che non mi faceva bene». «Devi sapere, Nuccio, che anni fa ho avuto il tuo stesso problema e per abbandonare il vizio di fumare mi sono fatta aiutare da un esperto. Lui mi diceva che per liberarmi definitivamente dalle sigarette occorreva ingannare la mente. In che modo potevo raggirare la nostra padrona affinché mi facesse perdere quel forte desiderio di apparente rilassatezza, il rito del dopo pranzo che saziava i miei polmoni? Inizialmente dovevo affermare, scrivendo e ripetendo nella testa più volte, delle frasi positive come: 'il fumo fa male, le sigarette mi fanno schifo, i miei polmoni scioperano se continuo a fumare' e così via; poi, quando non riuscivo a resistere a quella tentazione ed ero pronta a dissigillare un altro pacchetto, dovevo pormi queste domande: "Che beneficio porta quest'azione nella mia vita? Sono responsabile al 100% di questa azione, sicura che ne vale la pena? Se evitassi di assumere questa sostanza, che beneficio trarrei, starei meglio o peggio? Quando fumo, oltre a me stessa danneggio altre persone, magari intorno a me? Che necessità ho di fumare? Perché devo fumare? Sono costretta a farlo? Costretta da chi? Perché danneggio me stessa, sono masochista forse?". Queste domande creano un varco nell'inconscio ingannando la mente conscia, in questo modo iniziamo un primo approccio alla ri-programmazione mentale. La seconda fase, invece, prevedeva la visualizzazione creativa, ovvero rappresentare mentalmente immagini di una situazione che si vuol cambiare, come se vedessimo un film sul nostro futuro. Infine mi aveva istruito su come usare l'intenzione, come formulare un pensiero efficace per raggiungere l'obiettivo. **[continua...]**

Sommario

Prefazione	9
Introduzione	17
Capitolo 1	23
Capitolo 2	33
Capitolo 3	41
Capitolo 4	49
Capitolo 5	55
Capitolo 6	65
Capitolo 7	69
Capitolo 8	75
Capitolo 9	81
Capitolo 10	89
Capitolo 11	99
Conclusioni	111
Bibliografia	113

www.zonacontemporanea.it
redazione@zonacontemporanea.it

Vito Saraglia (1970),
personaggio eclettico: musicista,
imprenditore, informatico,
marketing coach, operatore
olistico.
Ha un'ampia formazione
sulla psicologia
dell'empowerment, esperto
di comunicazione efficace,
scienza della mente e PNL.
Lo studio, le continue ricerche
e la voglia di migliorare la vita
delle persone, è finalizzato
alla creazione di metodi
alternativi di pensiero
e realizzazione personale.
Le tecniche semplici, efficaci
e di facile applicazione,
sviluppano i comportamenti
che riflettono padronanza, fiducia
in se stessi e gioia di vivere.
Da alcuni anni si occupa
di formazione personalizzata:
comunicazione efficace,
marketing, PNL e Reiki;
i corsi hanno migliorato
la vita di molte persone,
trasformando le esperienze
negative in eventi
di successo.

Claudio visualizzava il suo obiettivo, come se fosse un bersaglio da colpire, prendeva la mira e lo centrava come una freccia scoccata da un arco; lui si fondeva con la scena: il suo arco erano i suoi pensieri mentre la freccia l'intenzione per raggiungerli, la forza e la trazione dell'arco la volontà per ottenere l'obiettivo. La tenacia, la voglia di fare di Claudio, contrastare le difficoltà, rialzarsi dopo essere caduto, ancora una volta lo hanno portato al successo e alla realizzazione dei suoi obiettivi e della sua felicità. Tutt'oggi, lui si sveglia di buon'ora e guardandosi allo specchio con sicurezza di sé dice: «Oggi sarò più felice di ieri, oggi sarò più generoso di ieri, oggi starò meglio di ieri, oggi sarò più ricco di ieri». Claudio ogni fine anno dona una somma cospicua in beneficenza.

Euro 14,00

978 88 6438 533 4



9 788864 385334