



Claudio Belotti

LA VITA
COME TU
LA VUOI

Realizza il tuo progetto più bello: **te stesso**

Sperling & Kupfer

Scarica 1 audio
dell'autore
GRATIS

CLAUDIO BELOTTI

LA VITA
COME TU LA VUOI

Sperling & Kupfer

LA VITA COME TU LA VUOI
Proprietà Letteraria Riservata
© 2011 Sperling & Kupfer Editori S.p.A.

ISBN 978-88-200-5086-3
15-I-11

Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume/fascicolo di periodico dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633. Le riproduzioni effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da AIDRO, Corso di Porta Romana n. 108, Milano 20122, e-mail segreteria@aidro.org e sito web www.aidro.org

Introduzione

Il progetto più bello, te stesso

ABBIAMO avuto il dono della vita ma ne passiamo la maggior parte correndo dietro a qualcosa o qualcuno, senza pensare a chi siamo e che cosa vogliamo.

Molti arrivano ai momenti delle domande (i compleanni degli «anta» o le tragedie) troppo tardi, impreparati e nello stato d'animo meno adatto.

Io sono un uomo fortunato. Sono nato e cresciuto in una famiglia straordinaria, ho sempre avuto la possibilità di decidere e fare ciò che volevo, pagandone le conseguenze ma anche riscuotendo il premio. Mi sono goduto la vita: volevo viaggiare per il mondo e l'ho fatto, volevo essere libero e lo sono stato. Non ho mai preso impegni che non ero sicuro di poter mantenere. Sono sempre stato così e lo sarò sempre.

La vita come tu la vuoi

Sono sempre stato affascinato dalle persone, dai loro comportamenti, colpito dal fatto che tutti siano sempre pronti a giudicare le scelte altrui e sempre poco inclini ad assumersi la responsabilità della propria vita.

Nella speranza di dare una spiegazione all'esistenza, ho studiato le metodiche più avanzate con i migliori coach del mondo, arrivando alla conclusione che ciò che abbiamo è il risultato di quello che siamo e in cui crediamo.

Lo so, non ci volevano venticinque anni di studi internazionali per capirlo... bastava un po' di buonsenso, ma forse ne ho poco. Quello che mi stupisce ancora è vedere come la maggior parte delle persone insoddisfatte e frustrate continui a vivere giorno per giorno, senza fermarsi a decidere, pianificare, cambiare, essere.

Se stai leggendo questo libro probabilmente sei come me.

Mi sono sempre fatto domande che altri non si facevano. Alle elementari ero l'incubo delle suore, sempre pronto a porre domande scomode. Volevo capire. Perché le cose sono come sono? Perché facciamo quello che facciamo? È possibile che siamo così stupidi da pensare di poter essere felici o soddisfatti senza fare nulla per esserlo? «Essere», che bel verbo!

L'idea non è nuova:

***se sei, se veramente sei, allora puoi credere,
se credi fai, e se fai hai.***

Tutto qui. Purtroppo, è meno facile di quanto sembri. È più semplice vivere lasciandosi guidare dagli eventi e

prendersi qualche pausa per dimenticare che ciò che siamo e facciamo non ci piace.

Nel mio lavoro di coach incontro tutti i giorni persone che vogliono migliorare, e la cosa più buffa è che principalmente ho a che fare con persone che stanno bene. Sono proprio quelli che non avrebbero bisogno di un coach che lo cercano... strano, vero?

Eppure, è così: chi trarrebbe i maggiori vantaggi dalla lettura di queste pagine non le leggerà. Questo libro andrà invece in mano a chi si pone domande, vuole crescere e migliorarsi: insomma, persone che sono già avanti nel loro percorso. Perciò, caro lettore, la consapevolezza di voler *essere* di più dimostra che sei uno dei pochi, perché sono pochi quelli che rischiano, prendono decisioni difficili e rimangono fedeli a ciò che sono.

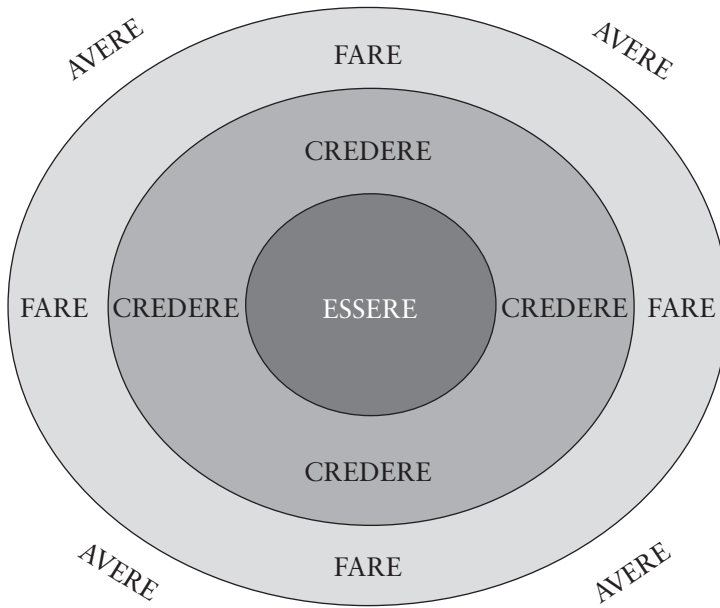
Io sono cresciuto con persone che hanno rispettato il mio modo di essere e mi hanno dato lo spazio per esprimerlo. Ora sono circondato da amici, colleghi e, soprattutto, da una famiglia, che mi stimolano ogni giorno a essere, credere e fare seguendo le mie inclinazioni e ciò che sono.

Sono fortunato, lo so. Ma mi piace pensare che ho contribuito a creare le mie fortune. E mi piace pensare che queste pagine saranno di stimolo per te. Forse ti faranno riflettere, forse ti faranno arrabbiare. Se ti spingeranno a cambiare per essere più fedele a te stesso avremo fatto qualcosa di bello insieme.

Posso assicurarti fin da subito che non hai abbastanza

La vita come tu la vuoi

fantasia per immaginare quanto sarà straordinaria la tua vita se deciderai di realizzare il progetto più grande e più bello: te stesso.



Questo è il mio modello: il cuore di tutto è ciò che sei, attorno c'è ciò in cui credi, che è la base del tuo fare. Il risultato è ciò che hai, non è parte di te quindi cambia. È utile ma non determinante, quello che è dentro conta di più.



1

ESSERE Diventa chi sei

«Molte persone dedicano la loro vita a realizzare un'idea di ciò che dovrebbero essere, invece di realizzare se stesse.»

BRUCE LEE

QUESTO capitolo, che ritengo fondamentale, è dedicato all'essere. Passiamo la maggior parte del tempo a fare per avere. Siamo vittime del nostro stile di vita, che ci rende sempre meno reali e sempre più infelici. Accumuliamo oggetti da possedere e cose da fare, perdendoci ciò che davvero conta: le relazioni, la salute, la gioia, noi stessi. Andiamo in vacanza in luoghi esotici la cui popolazione locale vive con poco e rimaniamo colpiti dalla sua serenità. Poi torniamo a casa e riprendiamo il solito tran tran; della vacanza ci restano un bel ricordo e qualche foto, il resto se ne va velocemente, così come gli amici conosciuti in quell'occasione.

*Per quanto tempo possiamo
andare avanti così?*



Soddisfazione invece di successo

«Il successo senza soddisfazione è fallimento.»

ANTHONY ROBBINS

Ti sei mai chiesto perché sei qui?
Oppure qual è il senso della vita?
O se vale la pena fare tutto quello che fai?

Io sì. È da tanto tempo che me lo domando, fin da quando ero bambino. Mi sono sempre chiesto il perché delle cose, soprattutto quando riguardavano le persone. Mi sono sempre domandato perché le persone fanno quello che fanno, perché si comportano in un certo modo, come mai alcune sono felici e altre profondamente insoddisfatte, perché alcune hanno «successo» e altre no.

Le risposte che mi davano erano diverse, a seconda dei casi: fortuna, destino, volontà, abilità, perseveranza...

Poi i Maestri, quelli veri, quelli che ti aprono nuove vie, mi rivelarono che tutti sono in grado di fare tutto, basta che lo vogliano veramente, che ne siano convinti e lavorino sodo per ottenerlo. Dicevano che potevo essere tutto ciò che volevo: le risorse erano dentro di me.

Grandioso, vero? Dapprima, però, non riuscivo a capire. Certo, erano belle parole, ma mi sembrava anche una vaga presa in giro.

Quello che sapevo, allora, era che volevo essere felice e fare l'astronauta o l'avvocato, a volte il pilota di Formula 1 o il musicista in un gruppo rock. Nel frattempo, dovevo frequentare le scuole dell'obbligo e continuare

almeno fino alle superiori («Altrimenti non sei nessuno!» dicevano). In altre parole, ecco come funzionava: prima vai a scuola, poi ti trovi un lavoro, se sei bravo guadagni un po' di soldi e metti su famiglia.

Se tutto si limitasse a questo, sarebbe semplice. Potremmo vivere la vita giorno per giorno, senza mai domandarci: Chi sono io? Che cosa voglio? Alle elementari sarebbe sufficiente studiare e giocare, e così pure alle medie e alle superiori (cambierebbero solo i tipi di giochi). Poi, una volta cominciato a lavorare, ci sarebbe la stessa alternanza di dovere e piacere. Ma non basta.

Prima o poi arrivano le vere domande. Arriva il test: Sono soddisfatto? Sono felice? Sono me stesso?

Che fine hanno fatto i miei sogni, i valori e i buoni propositi?

Cinquant'anni fa la vita era più semplice. I grandi passi erano trovarsi un lavoro e un partner, poi comprare casa, avere figli e crescerli sani fino al matrimonio. C'era ben poco da scegliere, persino la squadra del cuore si ereditava dal papà.

Adesso tutto è diverso. Vai a scuola, ma il titolo di studio non ti assicura nulla. Ti sposi tardi, per essere sicuro di scegliere la persona giusta, e spesso anche questo non è assicurato. Molti decidono di non avere figli, e chi li ha si ritrova spesso a negoziare all'infinito valori e regole.

E non è tutto: il traffico ci sottrae moltissimo tempo, l'inquinamento mina la nostra salute e il pianeta, la crisi

La vita come tu la vuoi

economica e il pericolo del terrorismo ci privano della serenità.

Che cosa possiamo fare? Scappare in uno di quei Paesi dove con pochi euro si vive da nababbi? Beh, è un'idea. Ma poi?

Quello che molti fanno è correre come criceti sulla ruota per poi prendersi piccoli momenti di felicità, vera o presunta: una vacanza, un weekend, un bicchiere di vino, un paio di scarpe nuove, un reality alla TV... qualsiasi cosa che aiuti a dimenticare l'insoddisfazione. Poi attendiamo il domani, dicendoci che sarà migliore. Siamo positivi!

Ma il domani non è migliore. Se facciamo quello che abbiamo sempre fatto, nulla cambierà. Anzi, cambierà, in peggio però. E sai perché? Perché se non cambi tu, non possono cambiare le cose. In verità, mi sono espresso male:

***non devi cambiare,
devi diventare chi sei già.***

«Claudio Belotti è il maggior esperto di comunicazione e PNL in Italia, lode alla sua bravura, è un gran piacere lavorare con lui.»

MARIA RITA PARSİ, *psicologa e psicoterapeuta*

- Sii risoluto e mettili in gioco, è la tua vita.
- Preparati a tutto, non hai idea di quanto la tua vita sarà straordinaria.
- La paura deve essere al tuo servizio, non la tua padrona.
- Lascia che gli altri combattano, tu divertiti. La vita non è una guerra, è un viaggio.
- Abbi fede in te stesso ma anche negli altri.
- Sii riconoscente per tutto. La gratitudine è l'emozione che ti darà una vita straordinaria.
- Crea momenti magici per te e per gli altri.
- Inizia tu. In qualsiasi cosa, inizia tu.

Lo so, sembra difficile. Ma io ti aiuterò, e alla fine di questo libro sarai pronto a ottenere ciò che desideri.



Claudio

Se acquisti questo libro Claudio Belotti ti farà un regalo.
Scopri quale sul sito www.extraordinary.it

