

Success Book

Il manuale per una vita di successo

Titolo: Success Book
Autrice: Maria Luisa Lafiandra

Questo saggio è un'opera di fantasia: nomi, personaggi, luoghi e avvenimenti sono il prodotto dell'immaginazione dell'autore o sono usati in modo fittizio. Qualsiasi riferimento a fatti, luoghi o persone è puramente casuale.

Tutti i diritti di traduzione, riproduzione e adattamento, totali o parziali, con qualsiasi mezzo, anche copie fotostatiche e microfilm, sono riservati.



© 2015 Amarganta
www.amarganta.eu info@amarganta.eu

ISBN 978-88-99344-00-9

PROPRIETÀ LETTERARIA RISERVATA
Copyright 2015 Amarganta

Stampato per conto dell'Associazione Culturale Amarganta nel mese di aprile 2015

Maria Luisa Lafiandra

Success Book

Il manuale per una vita di successo

*A coloro che vogliono migliorarsi,
nonostante tutto e tutti*

INDICE

1. Il successo.....	7
1.1. Il successo del vivere bene.....	8
1.2. L'importanza del benessere, ovvero impariamo a goderci pienamente la vita!	12
1.3. Le parole chiave della nostra predisposizione	17
2. Conosciamo noi stessi e il nostro intuito	23
2.1. Costruiamo noi stessi.....	27
2.2. La nostra spiritualità	32
2.3. La nostra storia personale	34
3. Conosciamo ciò che desideriamo: i nostri obiettivi ..	43
3.1. Studiamo la fattibilità	50
3.2. Siamo pronti ad agire	56
4. L'approccio minimal: l'arte di semplificarsi la vita ...	59
5. Motivazione e concentrazione	67
5.1. Comuniciamo rispetto, chiediamo rispetto	71
6. Comunicarsi agli altri.....	75
6.1. Le bugie, nemiche inutili da smascherare.....	84
7. Affiniamo i nostri strumenti.....	87
7.1. L'autoefficacia percepita	91
7.2. Siamo belli, dentro e fuori!	94
7.3. Risolviamo i problemi con creatività.....	97
7.4. La psicologia al contrario	102
8. L'arte dell'apprendimento	105
8.1. Leggiamo efficacemente	108
8.2. La nostra memoria	115

9. Gestiamo il nostro tempo	121
9.1. Preveniamo la saturazione psichica.....	131
9.2. Il tempo del relax e la visualizzazione.....	136
10. Il nostro successo nel lavoro	141
11. Il nostro successo nella coppia	151
12. Gli ultimi spunti per raggiungere il successo.....	157
13. Testimonianze di successo	161
Note.....	179
Ringraziamenti	181

1. Il successo

Il successo è una conseguenza, non un obiettivo.
Gustave Flaubert

Svegliarsi e sorridersi significa avere una vita di successo. Sentirsi bene in modo semplice e stare a proprio agio nel mondo, essere in armonia con se stessi, con gli altri, nel contesto in cui si vive. Realizzare i propri desideri e valorizzare i propri talenti. Ecco una vita di successo.

Essere liberi, curiosi e non preoccuparsi delle etichette fa parte della natura umana. Lo riscopriamo osservando i bambini tutti i giorni, nella loro propensione al gioco, alla scoperta, alla ricerca del vivere limpido, nella ricerca di solidità negli affetti, nell'energia che spendono nelle attività ludiche.

Il successo consiste nel mantenere costante il piacere di esplorare il mondo e di conoscere persone che incuriosiscono, perché hanno idee e sorrisi che spesso ci aprono nuove strade.

I fanciulli hanno vite di successo. Si entusiasmano per le piccole cose, si emozionano e si interessano senza preoccuparsi del parere altrui. Ci realizziamo se riusciamo a essere ciò che siamo davvero. Viviamo in modo che il bambino che siamo stati sia fiero dell'adulto che siamo diventati.

1.1. Il successo del vivere bene

C'è un solo tipo di successo: quello di fare
della propria vita ciò che si desidera.
Henry David Thoreau

Cosa è il successo? Il successo è affermare se stessi: i soldi sono frutto di concretizzazioni materiali, ma se non sono accompagnati da una realizzazione umana, personale e spirituale, il successo è soltanto formale e non viene completamente raggiunto. Per molti farsi strada coincide con il conseguimento di una meta che purtroppo non è sempre facile inquadrare. Potremmo affermare che lo scopo del nostro successo è il vivere bene, sempre, indipendentemente dalla quotidianità e dai suoi imprevisti. Proprio quando partiamo da un'esistenza quieta, dove il sorriso e la fiducia verso noi stessi costituiscono dei punti fermi, possiamo perseguire obiettivi nuovi con la leggerezza che consente di poter essere anche un po' folli, a volte. Consideriamo uomini di successo coloro che hanno portato a termine grandi imprese e accumulato ricchezza. Ma spesso, dietro l'apparente felicità si nasconde l'insoddisfazione, la mancanza di serenità, perché realizzarsi non significa avere fama o denaro.

Nel 1972 lo stato del Buthan (un piccolo paese montuoso dell'Asia localizzato nella catena himalayana) introdusse il concetto di "tasso di felicità nazionale" (*Gross National Happiness*). Il reddito pro-capite di questa nazione era tra

i più bassi al mondo, ma la durata della vita registrò un aumento di 19 anni dal 1984 al 1988, alzandosi a 66 primavera. Il principio alla base di questo concetto economico è che il benessere materiale è importante, ma non assicura che ci si senta in pace e in armonia col prossimo. Il fondamento di una simile logica possiede una forte componente religiosa legata al buddismo, tuttavia esso è stato preso in considerazione da molti economisti. Infatti, se nelle prime fasi della lotta alla povertà il reddito e la felicità crescono di pari passo, alcuni studi hanno dimostrato come, raggiunta una certa soglia di reddito, la felicità non aumenta più con lo stesso ritmo.

Le *World Value Surveys* sulla felicità hanno osservato lo spostamento del sistema valoriale dei cittadini nella direzione dei valori post-materialistici come la protezione della libertà di parola, la partecipazione politica, la preservazione ambientale e culturale anche nei casi in cui questi potrebbero inibire la crescita economica. Dal 2006 la Gran Bretagna ha introdotto uno studio sull'indice del benessere, includendo non solo il reddito, ma anche le facoltà mentali, il progresso civile, l'accesso alle aree verdi, il livello di criminalità. I risultati mostrano che al miglioramento delle condizioni di vita materiale non è associato un incremento della soddisfazione e dell'agiatezza dei cittadini: possedere più cose non significa stare meglio, anzi. Soprattutto nelle nazioni con una lunga storia di prosperità economica, c'è un alto livello di suicidi, divorzi e depressione. Questo "paradosso della felicità" ha quindi spostato l'attenzione verso la necessità di trovare degli indicatori di qualità della vita, in particolare di natura psicologica.

In *Ricordi, sogni e riflessioni* Carl Gustav Jung afferma che la pace e l'appagamento interiori dipendono in gran parte dal consenso o dal rifiuto che la famiglia storica, personificata nell'individuo, dà o nega alle effimere condizioni del presente. Jung sottolinea la necessità di agire in un clima sereno, dove la fiducia favorisce lo sviluppo della creatività. Nella vita è importante mantenere alti gli standard di qualità, che non sono soltanto materiali e non prevedono giocattoli o esperienze costose come espedienti utilizzati per stimolare i figli. Alla base c'è il piacere di costituire e alimentare una famiglia emotivamente pronta a condividere il senso del quotidiano, adatta a preparare i bambini a usare tutte le loro risorse e i loro talenti per individuare la propria via di realizzazione.

Johnny Weissmuller apparteneva a una famiglia di emigranti, con un padre minatore e una madre capocuoca che presto si separarono. A nove anni gli venne diagnosticata la poliomielite e consigliato il nuoto per combattere la malattia. Johnny iniziò l'attività con impegno e presto ottenne vittorie sportive e riconoscimenti. Il suo spendersi fu tale da indurlo a specializzarsi in uno stile dalle caratteristiche rivoluzionarie, cui lavorò per diverso tempo, sognando di partecipare alle olimpiadi.

A 20 anni Johnny divenne campione olimpico di nuoto ai giochi di Parigi. Più tardi intraprese anche la carriera di modello e di attore: il suo nome compare nella *Hollywood Walk of Fame* al 6541 di *Hollywood Boulevard* poiché interpretò (anche) uno dei più famosi Tarzan del cinema.

L'esempio del bambino Johnny Weissmuller è uno tra i

tanti. Non occorre crescere nel lusso e nel benessere economico per predisporre a un vivere felice e di successo. Occorre piuttosto svilupparsi in un ambiente tranquillo e stimolante, che offra sostegno e serenità. Occorre imparare a godere della presenza dei nostri cari e dei piccoli successi del quotidiano che pian piano indirizzano verso successi maggiori.