

# Diventare superumani

Una guida per la liberazione del tuo massimo  
potenziale

# Indice

## **Introduzione: come usare questa guida**

Obiettivi di questa guida

Di cosa hai bisogno prima di iniziare a leggere

Un approccio sistemico e olistico

## **FASE 1: Potenziale fisico**

L'alimentazione

L'esercizio fisico

Il sonno

Lo stress

## **FASE 2: Potenziale mentale**

### **La mentalità di abbondanza ovvero la mentalità vincente**

Mentalità di carenza VS mentalità di abbondanza

Paura vs coraggio

Come sviluppare il coraggio e superare le paure

Invidia vs gioia per il successo degli altri

Come imparare dal successo degli altri?

Come smettere di invidiare?

Usare te stesso come mezzo di confronto

Competitività vs collaborazione e sano confronto

Come essere collaborativi invece che competitivi

Ossessività vs positività

Un'altra brutta bestia: la pigrizia

## **Trova la tua missione personale**

### **Diventa responsabile**

Responsabilità e mentalità di abbondanza

La proattività

### **In sintesi: la mentalità vincente**

Ma come puoi sviluppare la mentalità vincente nella pratica?

### **Le 3 abitudini per liberare il tuo massimo potenziale**

Meditazione

Come meditare

Visualizzazione

Come visualizzare

Massima concentrazione

### **Lo "stato di coscienza" vincente**

Entra nel flow

### **Potenzia la tua autostima**

### **Sviluppa intelligenza emotiva**

### **Pratica la mindfulness durante il giorno**

### **FASE 3: Potenziale spirituale**

Pratica l'autoindagine (self-inquiry)

Poniti domande esistenziali

Apri la mente alla possibilità di una "dimensione superiore"

Apri all'amore incondizionato

Contempla la tua morte

## Introduzione: come usare questa guida

**Diventare "superumani"** vuol dire **liberare il proprio massimo potenziale** e raggiungere in questo modo risultati che la maggior parte delle persone neanche immagina possano essere reali. Significa **sviluppare le proprie risorse interiori** in modo da **realizzare la vita dei propri sogni**. In questa guida ti dirò **esattamente quali sono gli step necessari per liberare il tuo massimo potenziale**.

Questa guida è **molto semplice da usare**: una volta che la avrai letta, potrai **applicarne i contenuti** in modo pressoché diretto e istantaneo. Per sfruttare questa guida al meglio, infatti, devi **prendere un impegno con te stesso**: da domani mattina inizierai a seguire almeno uno degli step, che sia iniziare a meditare o cominciare a sviluppare la mentalità di abbondanza (ammesso che non abbia già intrapreso un percorso di crescita: in questo caso questa guida sarà comunque un **valido punto di riferimento**). Chiaramente sei libero di selezionare ciò che fa per te, di confrontare questa guida con altri tutorial su internet o libri sull'argomento, e persino di buttare via questo **regalo**. Ma se ritieni che questa guida abbia un minimo valore, considera di leggerla attentamente e di metterla in pratica.

La guida è divisa in **tre parti**, perché ho voluto rendere facile la consultazione e permetterti di comprenderla appieno senza che ti lasci dubbi. Ciascuna parte corrisponde ad una determinata area di sviluppo del tuo potenziale. Ciascuna area è legata alle altre e per far germogliare le tue risorse in modo pieno e completo devi intervenire su tutte e tre le aree. Nella **prima parte** parlerò del "**potenziale fisico**" e di come puoi svilupparlo. Nella **seconda parte** troverai dei consigli pratici su come liberare il tuo "**potenziale mentale**": questo è il **cuore della guida** e se sei curioso puoi dare un'occhiata direttamente lì, ma ti consiglio in ogni caso di seguire la struttura della guida in modo da fruirne secondo un senso logico e coerente e non confonderti le idee. Nella **terza parte** parlerò del

**"potenziale spirituale"**: sia che sia direttamente interessato ai temi della spiritualità sia che non abbia confidenza con essi, ti consiglio di leggerlo assolutamente perché se è vero che il potenziale mentale è il fulcro della guida e quello che potresti aver più bisogno di liberare, **sviluppare il tuo potenziale spirituale potrebbe fare la differenza** tra una vita normale e una vita davvero piena e soddisfacente. La spiritualità, infatti, **colma i tuoi bisogni più profondi**, a partire dalla ricerca di una felicità stabile e concreta, per cui non puoi ignorare totalmente questo campo se vuoi davvero liberare il tuo massimo potenziale.

Dato che nella guida troverai numerosi step e consigli molto diversi tra loro, è chiaro che applicarli tutti potrebbe comportare che tu riveda completamente la tua vita. Ma non preoccuparti di questo: puoi decidere tu quando e come applicare ciascun consiglio. Inoltre, secondo la **legge di Pareto**, potresti trovare i consigli che più possono apportare un cambiamento radicale alla tua vita: in breve, devi **selezionare il 20%** dei suggerimenti che ritieni più degni di essere messi in pratica (**la legge di Pareto dice infatti che dal 20% degli sforzi deriva l'80% dei risultati**).

## Obiettivi di questa guida

L'obiettivo principale di questa guida è permetterti di liberare il tuo massimo potenziale. Ma per motivarti a leggere ho pensato a suddividere questo obiettivo primario in più **obiettivi secondari**. Se seguirai questa guida, potrai:

- godere di straordinari livelli di energia
- esprimerti in modo autentico e sincero
- avere la forza interiore per porti grandi obiettivi e raggiungere risultati straordinari in ogni campo
- aumentare drasticamente le tue abilità mentali
- aumentare la tua autostima

- trasformare i tuoi sogni in realtà

Chiaramente **non voglio venderti illusioni**, per cui non posso garantirti che l'applicazione di questa guida ti assicuri in modo immediato e diretto di liberare il tuo massimo potenziale o di raggiungere tutti i risultati posti sopra. Se però applicherai ciascuno dei principi che leggerai, la tua vita potrebbe cambiare radicalmente e ti si apriranno prospettive grandiose. In ogni caso ti ricordo che **sei tu l'artefice del tuo percorso**, come ripeto spesso nel mio blog, per cui **dipende da te riuscire a liberare il tuo massimo potenziale**. In poche parole, è chiaro che devi essere tu a **fare il lavoro**, ad apportare le modifiche alle tue abitudini e alla tua routine, ad eliminare le distrazioni inopportune, a mettere in pratica i consigli e a percorrere di volta in volta **un pezzo di strada in più che ti porterà fino a liberare il tuo massimo potenziale**.

Di che cosa hai bisogno prima di iniziare a leggere

Prima di iniziare a leggere, voglio che tu sia davvero **intenzionato**, in modo profondo e genuino, a liberare il tuo massimo potenziale. Devi avere una **motivazione interiore** che ti spinga verso questo obiettivo. Questa motivazione ti dovrà guidare lungo il percorso e dovrai riaccenderla spesso, poiché ti avviso già che liberare il tuo massimo potenziale non è uno svago. Ciò non significa, però, che non ti possa divertire durante il percorso: anzi, ciò che ti invito a fare è **non prendere il cammino troppo sul serio e non essere ossessionato dall'idea di raggiungere la meta subito e velocemente**. Goditi il percorso senza essere legato all'obiettivo finale e senza fretta.

Un'altra cosa da cui ti voglio mettere in guardia è: non prendere per buono nulla di quanto leggi. Dubita di ciascun consiglio e conserva questo **atteggiamento critico** sia durante la lettura che durante la fase pratica. Non fidarti di nessun suggerimento. **Sperimenta i consigli come vuoi**,

verificabili, prova anche a smentirli. Magari un determinato consiglio non funziona per te, per i motivi più disparati. **Consulta anche altre fonti:** metti alla prova ciascun suggerimento al vaglio della rete, delle tue conoscenze pregresse, di ulteriori approfondimenti personali. **Verifica l'effetto di ciascuno di questi suggerimenti non appena lo metti in pratica.**

## Un approccio sistemico e olistico

Chi parla di liberare il proprio massimo potenziale spesso tende ad avere un **focus ristretto** e si concentra solamente su alcuni ambiti. La tendenza di noi esseri umani è quella di **assolutizzare le nostre soluzioni in base al nostro modo di vedere il mondo, alla nostra professione, alle nostre credenze.** Ad esempio uno psicologo, tendenzialmente, vorrà a tutti i costi risolvere un problema di depressione da un punto di vista cognitivo, quando magari il problema è una mancanza di energia fisica, o addirittura un problema esistenziale. Un medico, dal canto suo, potrebbe evidenziare i problemi di salute di un paziente nell'alimentazione sbagliata, quando potrebbe trattarsi di un problema di stress causato da un paradigma errato di pensiero che gli causa sofferenza emotiva, la quale poi si "somatizza" in tensioni e problemi fisici. Le nostre competenze in un determinato campo ci portano ad essere **analitici** piuttosto che sintetici. Essere analitici presenta un vantaggio importante: consente infatti di approfondire un problema sotto la lente di un determinato paradigma o modello. Ad esempio un medico ha degli strumenti analitici di indagine potenti e sofisticati che gli consentono di intervenire efficacemente per risolvere un problema. Ma essere analitici presenta anche uno svantaggio da non sottovalutare: **ci fa dimenticare la visione d'insieme.** Il mondo di oggi è tendenzialmente troppo **specializzato** e le varie figure professionali sono così distanti le une dalle altre da non ricordarsi di come l'**organismo umano sia un unità biologica** e che i problemi fisici, psicologici e spirituali

hanno spesso delle **cause molteplici** che riconducono al limite ad una **causa ultima**, la quale viene raramente messa in evidenza perché richiede capacità di **sintesi** e un **approccio sistemico**. Io non voglio cadere nello stesso errore, per cui in questa guida ho voluto **ricorrere ad un approccio olistico**. Non ho pensato solo a delle soluzioni rapide e immediate per liberare il tuo massimo potenziale. Sarebbe stato più facile, ma molto probabilmente la guida avrebbe mancato il suo obiettivo. Per questo non ho voluto limitare la prospettiva ad un punto di vista limitato e parziale e ho realizzato che liberare il proprio massimo potenziale sia un **processo** che richiede un **intervento in molteplici aree della vita**. Non voglio fare la figura del fesso dicendoti che per liberare il tuo massimo potenziale devi focalizzarti solo sui poteri della mente, quando magari hai un problema di mancanza di energia dipendente dal tuo sonno o dalle tue abitudini. E non voglio nemmeno dirti che intervenendo soltanto sul sonno la tua energia aumenterà improvvisamente al punto che non dovrai più nemmeno sforzarti per raggiungere i tuoi obiettivi. Così **ho deciso di dividere il percorso per la liberazione del tuo massimo potenziale in 3 fasi**, corrispondenti ciascuna ad un'area della tua vita su cui devi lavorare separatamente, ma senza perdere mai la visione d'insieme. Non puoi pensare di sviluppare il tuo massimo potenziale senza preoccuparti minimamente della tua salute, come non puoi pensare che risolvere tutti i tuoi problemi fisici ti restituirà tutta l'energia necessaria per assolvere a qualunque compito. Diventare "**superumani**" vuol dire impegnarsi a fondo in ogni ambito della propria vita per attingere a tutte le proprie risorse.



## FASE 1: Potenziale fisico

Per liberare il tuo massimo potenziale, **non puoi ignorare la tua salute e il tuo benessere fisico**. Prendersi cura del tuo corpo è fondamentale, poiché esso è la macchina che ti consente di sopravvivere. Immagina il processo di sviluppo del potenziale come una piramide: **il potenziale fisico costituisce la base della struttura** e dimenticandoti di esso rischi di perdere di vista l'intero obiettivo. Il tuo corpo è fatto per creare salute: se te ne prenderai cura, esso fungerà da tuo prezioso alleato per i prossimi gradini nel tuo sviluppo.

Oggi insultiamo costantemente il nostro corpo con inquinanti, cibo-spazzatura e pesticidi, ma ciò che più mette in pericolo la nostra salute è lo **stress**. Esso produce una serie di danni infiniti al tuo organismo, ma soprattutto **attiva i tuoi meccanismi di allarme**: se sei sottoposto a stress continui, il tuo organismo non può riposare correttamente, il tuo sistema immunitario rischia di essere compromesso e, cosa più importante di tutte, **non puoi essere felice e sereno**. Come ho scritto nel mio articolo sullo [stress](#), la ragione principale per cui ci stressiamo dipende dalla nostra reazione agli eventi, per cui è evidente come affrontare lo stress richieda degli interventi su tutti i piani della propria esistenza.

Accanto allo stress, e correlato ad esso, ci sono la scorretta **igiene del sonno** e le **cattive abitudini** che impediscono al tuo organismo di rilassarsi e lo mettono ancora una volta in uno stato di allerta.

In questa prima parte parlerò di ciò che puoi fare per **ottenere straordinari livelli di energia**, attraverso l'alimentazione, il sonno e la riduzione dello stress.

## 1) L'alimentazione

Quanto è importante l'alimentazione nello sbloccare il tuo potenziale? Credo che sia molto più rilevante di quanto possa immaginare. Ciascun alimento interferisce in maniera diversa con l'organismo e ciò può essere tanto alla base di problemi di salute come di miglioramenti enormi. Dato che non sono un nutrizionista o un dietologo, non posso offrirti un piano alimentare preciso, **ma in base alle mie esperienze ho una soluzione per te**. Tra le tante diete che ho provato, ritengo che la migliore in termini di garanzia di salute e di ottimizzazione dei livelli di energia sia una **dieta a basso contenuto di carboidrati**: eliminare pane, pasta, pizza, cereali (soprattutto raffinati) può davvero fare la differenza. In ogni caso, il mio consiglio è quello di **sperimentare un diverso numero di diete**: voglio che **sia tu a valutare in prima persona quale regime alimentare è il migliore per te**.

Ti posso però dare delle indicazioni di massima:

- inserisci nella tua dieta tantissimo **pesce grasso**, preferibilmente selvaggio (salmone, pesce azzurro), ricco di omega 3;
- assumi regolarmente **uova biologiche**;
- **escludi assolutamente cereali raffinati e cibi spazzatura**;
- **riduci i carboidrati**;
- **non farti spaventare dai grassi**.

Ti dirò di più: se vuoi ottenere il meglio dall'alimentazione, devi invertire il normale partizionamento dei nutrienti, attingendo prevalentemente dai grassi come fonte di energia. I grassi ti garantiscono **straordinari benefici a livello cognitivo**. Prova a fare una colazione con uova, salmone e avocado e valuta come ti senti.

**In sintesi i miei consigli sono: prova una dieta a basso contenuto di carboidrati, elimina i cibi-spazzatura e le farine raffinate.**

## 2) L'esercizio fisico

Non farti mai mancare l'esercizio fisico. Le ricerche mettono in evidenza come esso sia alla base della **produzione di nuovi neuroni** e permetta il rilascio di **endorfine e serotonina**, responsabili del tuo benessere fisico e cognitivo. In particolare, l'**attività aerobica** (come la **corsa**) può davvero garantirti salute e aumentare vertiginosamente i tuoi livelli di energia. La chiave di tutto sta nel trovare un giusto equilibrio tra attività fisica e riposo, trovare la giusta intensità che fa per te e cercare un'attività che ti piace.

In ogni caso, **il mio suggerimento essenziale è di MUOVERTI ogni volta che puoi e praticare regolarmente attività fisica.**

## 3) Il sonno

La qualità del tuo sonno è davvero determinante per il tuo benessere. Ciò che fai durante il giorno e soprattutto le attività precedenti ad andare a letto possono davvero fare la differenza fra un sonno penoso e un sonno fantastico.

In particolare devi assolutamente:

- impostare un ciclo di sonno regolare: **vai a letto e alzati sempre alla stessa ora**: il nostro organismo è abitudinario e cambiare spesso orario potrebbe compromettere gravemente la qualità del tuo sonno. Ciò che infatti è fondamentale non è solo il numero di ore che dormi, ma anche la regolarità delle fasi del sonno.
- evitare l'esposizioni alle luci blu dei dispositivi elettronici fino a due ore prima di andare a letto;
- non assumere caffeina dopo le 14;
- dormire finché non è il tuo organismo a svegliarti naturalmente: l'uso delle sveglie, anche se per necessità lavorative o sociali è

diventato quasi imprescindibile, potrebbe metterti in allarme appena ti svegli. Inoltre se il tuo ciclo di sonno non è regolare, non puoi sapere con certezza se il tuo organismo ha riposato abbastanza.

Altri consigli per dormire bene sono:

- valuta di assumere integratori di melatonina;
- assicurati che non ci sia troppo caldo nella tua stanza;
- non mangiare troppo prima di andare a letto;
- non bere alcol;
- riduci i sonnellini pomeridiani.

Inoltre può essere importante costruire una **routine serale** che ti permetta di rilassarti e di dedicarti solo a te stesso. Una routine serale per favorire il sonno potrebbe consistere in queste tre attività:

1. Un'ora prima di andare a letto, farti una doccia calda
2. Leggere
3. Fare esercizi di respirazione o meditare

#### 4) Lo stress

**Allontana lo stress dalla tua vita e potrai raggiungere risultati straordinari.** Non mi dilungherò molto perché ho già trattato l'argomento in [questo articolo](#). Voglio però metterti in guardia da alcune abitudini che aumentano il tuo stress e che perciò devi assolutamente evitare:

- il **multitasking**: eliminalo completamente perché riduce drasticamente la tua attenzione e ti impedisce di essere produttivo;
- **usare il telefono in continuazione**: ciò ti distrae e alimenta stress psicologico. **Scegli un orario** in cui controllare il tuo telefono;

- la **fretta**: avere fretta sembra accelerare la tua vita e permetterti di sbrigare più velocemente le faccende, ma in realtà ti porta via salute e riduce la tua produttività;

Ma **la causa principale di ogni stress è il tuo rapporto con la mente**, per cui in questo caso devi intervenire a livello psicologico e persino spirituale per eliminarlo.

## FASE 2: Potenziale mentale

Eccoci al **cuore della guida!** Se vuoi assolutamente migliorare le tue prestazioni e liberare il tuo massimo potenziale, questi consigli potrebbero cambiarti la vita. La prima cosa che devi assolutamente fare per migliorare le tue prestazioni mentali è **rimuovere tutti gli ostacoli che impediscono la liberazione del tuo massimo potenziale.**

In particolare, ciò che ti ostacola è il **set di credenze limitanti** che deriva dalla tua educazione e dal tuo passato. Il modo in cui sei stato educato ha **programmato la tua mente** a seguire determinati comportamenti e utilizzare determinati atteggiamenti, magari come meccanismo di difesa ad un'infanzia difficile o per proteggerti da ulteriori traumi. La maggior parte di noi, in particolare, eredita una **mentalità di carenza** che lo porta a sottovalutare il proprio potenziale e ad agire per limitarlo piuttosto che per svilupparlo. Ciò che pensi determina che cosa fai e, in ultima analisi, chi sei come persona. Per questo è fondamentale che tu sviluppi una **mentalità di abbondanza.**

### **La mentalità di abbondanza ovvero la mentalità vincente**

La mentalità di abbondanza consiste, brevemente, nel considerare che **nella vita ce n'è per tutti.** Ciò che più ti ostacola è credere che ci sia poco lavoro, poco denaro e che abbia poche opportunità nella tua vita. Ma soprattutto ciò che ti blocca è la convinzione di avere un potenziale limitato, di avere un determinato quoziente intellettivo che non puoi modificare e di possedere poche risorse che hai ereditato geneticamente e sulle quali non puoi più intervenire. La mentalità di carenza ti porta ad essere **invidioso** nei confronti degli altri, ad essere **competitivo** e in continuo conflitto con il mondo esterno, poiché pensi che ci siano poche risorse e che sei costretto ad accaparrartele per primo, altrimenti rischieresti di rimanere a bocca asciutta. Il problema è che **non è vero che nel mondo ci sono così poche risorse:** il fatto è che non le sappiamo

utilizzare, oppure rimaniamo focalizzati su ciò che scarseggia e non intravediamo l'abbondanza della vita. Si tratta di una mentalità che deriva direttamente dalle generazioni passate, che davvero dovevano lottare per un pezzo di pane e avevano poche opportunità materiali (ma c'era comunque qualcuno che con una mentalità di abbondanza riusciva a mettere a frutto le proprie risorse e iniziare la vita dei propri sogni). Il bello, però, è che oggi la maggior parte di noi non deve lottare in continuazione per la sopravvivenza e ha un minimo di disponibilità di risorse materiali. Ciò che ci è rimasto, però, è una mentalità perdente, che abbiamo ereditato dai nostri genitori o dalla società, e siamo finiti in un **vicolo cieco mentale**, che può davvero sottrarci enormi possibilità.

La mentalità di carenza segue questo ragionamento:

"Non ce n'è abbastanza per tutti" (**focus sulla scarsità e su ciò che manca**)

Di conseguenza:

"Ho paura di perdere il poco che c'è (**resa al comfort e attaccamento allo stato presente di cose, per quanto misero**)

Per cui:

"Mi accontento di qualunque cosa, purché mi garantisca un minimo di sicurezza" (**resa totale alla scarsità**).

I ragionamenti di chi ha una mentalità di carenza seguono un filo **ossessivo** e nevrotico, per cui tutte le azioni tendono ad essere delle **compulsioni per mantenere lo status quo**. Chi è dominato da questa mentalità ha un **estremo bisogno di controllo e di sicurezza**. Non sa affrontare l'ignoto e lo teme come una belva feroce. Si tiene alla larga dalle opportunità, che vengono viste come un **problema** o un **rischio**. Laddove potrebbe esserci una soluzione, viene visto soltanto buio.

Il **cambiamento fa paura** e richiede coraggio e pazienza, perseveranza e disciplina, ma soprattutto una **visione a lungo termine** che porti ad essere

sostenuti e motivati dalla volontà di cambiare lo status quo per innovare la propria vita, smettere di aggrapparsi alle facili sicurezze e iniziare ad arrampicarsi lungo il sentiero delle opportunità.

## Mentalità di carenza VS mentalità di abbondanza

Confrontiamo dunque le differenze tra la mentalità di carenza e quella di abbondanza e vediamo le peculiarità di ciascuna:

### Mentalità di carenza:

- paura
- invidia
- competitività
- ossessività

### Conseguenze:

- perdita di opportunità
- perdita della bellezza dei rapporti
- incapacità di aiutare
- insoddisfazione perenne

### Mentalità di abbondanza:

- coraggio
- gioia per i successi degli altri
- collaborazione e sano confronto
- positività

### Conseguenze:

- opportunità
- rapporti sani e maturi
- desiderio di aiutare
- pace mentale e soddisfazione

## Paura vs Coraggio

Chi ha una mentalità di scarsità non sceglie responsabilmente, ma le sue azioni **sono dettate dalla paura**: paura di sbagliare, paura di fallire, paura di perdere i risparmi, paura di fare brutta figura, paura di essere giudicato



dagli altri, paura di morire, paura di subire danni, paura di non farcela. La paura dipende dal **focus sui problemi anziché sulle opportunità**. Chi ha paura si aggrappa alle proprie sicurezze e **usa la sicurezza come metro di valutazione**. In breve, ciò che più importa all'individuo carente è **rimanere nel proprio comfort**, perché al di fuori di esso **regnano i pericoli e i rischi**. Le opportunità non esistono nemmeno nella sua mente, che è impegnata a valutare solamente i pericoli. È chiaro che qualunque situazione alternativa allo status quo è "peggiore" dal punto di vista della sicurezza, nel senso che qualunque scelta implica un margine di rischio che non può essere calcolato con certezza. Il problema infatti non sta nella valutazione in sé del carente, che potrebbe essere anche condivisibile se applichiamo il parametro della sicurezza, ma sta appunto nello strumento utilizzato. In pratica, è ovvio che **in termini di stabilità e di comfort lo status quo è sempre preferibile**, ma esso diventa insostenibile e insopportabile nel momento in cui si ragiona in **termini di crescita e opportunità**.

## Come sviluppare il coraggio e superare le paure

Per fare una scelta, hai bisogno di smettere di focalizzarti sulla paura e sui problemi o i rischi che possono scaturire da essa e iniziare a valutare le opportunità. Ti propongo una strategia che puoi seguire passo passo in modo da sviluppare il coraggio e usare questo nuovo atteggiamento per trovare la motivazione di cambiare e deciderti a liberare il tuo massimo potenziale:

- **Individua** le tue **paure** e **scrivile su un foglio**. Riconoscere ciò che ti blocca è un passo determinante per la tua crescita. Hai paura di fallire? Oppure ciò che ti limita è il giudizio degli altri? O hai paura di rischiare? Scrivi esattamente e senza fretta. Prenditi tutto il tempo che ti serve.
- **Per ciascuna paura, chiediti qual è la sua funzione**. Se hai paura di fallire, per esempio, potresti realizzare che essa deriva dalla paura di

essere considerato un fallito oppure semplicemente temi che il giudizio degli altri sarà implacabile e non riusciresti a sopportarne il peso. **La paura del giudizio è una delle più subdole**, perché affonda le radici nella nostra mente primitiva e nei nostri meccanismi di sopravvivenza: per questo le ho dedicato [un articolo in cui ti spiego esattamente come superarla](#). In ogni caso, qualunque sia la tua paura, è necessario che capisca che **la sua funzione è quella di farti sopravvivere e di proteggerti: nessuna paura serve a farti crescere. Riconosci come tutte le paure sono un ostacolo al tuo sviluppo: questa è la chiave per superarle.**

- **Chiediti, per ogni paura, se la puoi lasciare andare.** Anche se credi che le tue paure siano insormontabili e non possano essere superate, riconosci che questa stessa è una credenza limitante. Tu credi che le tue paure siano insuperabili, ma non è assolutamente vero. Riconosci che puoi decidere di disfarti di ciascuna paura in questo esatto istante, almeno mentalmente. Ciò non ti farà superare immediatamente i tuoi blocchi, ma almeno ti darà la forza interiore necessaria per fare il passo avanti.
- **Lascia andare il disagio che deriva dal lasciar andare la paura.** Se stai cercando di lasciar andare una paura, potresti sentire un impedimento mentale o emotivo. Riconoscilo e lascia andare anche questo: si tratta soltanto di una sensazione spiacevole che ancora una volta serve per proteggerti e difenderti, ma non certo a farti crescere.
- **Credi che puoi superare ogni paura.** Ogni paura è un'**illusione** della tua mente. Non ti sto dicendo che la paura non abbia effetti reali, anzi il problema è proprio che essa è davvero un potente inibitore, ma ti voglio dire piuttosto che **le tue paure stanno soltanto nella tua testa e la mente che le ha create può dissiparle**. Ti anticipo già qui il potere delle visualizzazioni, di cui parleremo in seguito, per superare i tuoi blocchi e le tue paure.

- **Agisci come se non avessi più la paura che ti blocca.** Se hai paura di fallire, a questo punto che l'hai già individuata e hai già provato a lasciarla andare, l'unica cosa sensata è **ignorarla. Fai letteralmente finta che essa non esista.** Comportati come se avessi già avuto successo. Ciascuna paura potrebbe richiedere approcci diversi per essere superata (intendo fornirti il prima possibile altro materiale su questo), ma in ogni caso ciò che sta alla base è un **meccanismo di protezione.** Le paure sono le tue barriere, e soltanto tu puoi valicarle, se non ti farai dominare da esse.

## Invidia vs gioia per il successo degli altri

La mentalità di carenza, inoltre, inquina il tuo cuore con la tossicità dell'invidia e della gelosia e ciò è un grosso problema nei rapporti con gli altri. L'invidia ti porta ad alimentare la stessa mentalità di scarsità, poiché ti porta a credere che i successi degli altri siano un tuo fallimento. Questo sentimento dipende dal fatto che **non conosci le tue risorse interiori e ti focalizzi su quelle degli altri,** per cui pensi che gli altri **ti stiano togliendo la possibilità di primeggiare.** Se sei invidioso, i tuoi rapporti saranno decisamente penosi e miseri e non potrai certo costruire nulla con gli altri. Desidererai sempre che gli altri falliscano e in cuor tuo godrai per le loro cadute.

La mentalità di abbondanza, invece, ti porta a considerare con **gioia il successo degli altri** perché sai che ciò non ti sottrae via nulla, anzi può essere un'**opportunità di condivisione.** Inoltre, dal tuo punto di vista potrai **sfruttare il successo altrui per raggiungerlo in prima persona.**

## Come imparare dal successo degli altri

Anziché invidiare il successo degli altri, puoi pensare a come iniziare ad imparare da loro. Per questo ti suggerisco una strategia:

- **Individua le persone verso le quali provi invidia.** Ciò potrebbe non essere piacevole, ma ti permetterà di capire da chi puoi imparare. Nel fare questo, chiaramente, **devi momentaneamente mettere da parte l'orgoglio.**
- **Chiediti qual è la ragione del successo degli altri.** Interrogati sui motivi che hanno portato quelle persone a primeggiare e a suscitare la tua invidia.
- **Imitali** (senza perdere la tua originalità). Imita le persone che invidi. Ti renderai conto che nella maggior parte dei casi tali individui non hanno nulla da invidiare, ma hanno soltanto seguito determinati metodi o sviluppato atteggiamenti e pratiche che hanno permesso loro di ottenere il successo. Ma ricorda che **il successo è replicabile** e potrai essere tu a suscitare le invidie altrui.
- **Gioisci dei successi degli altri.** A questo punto, se avrai iniziato ad imitare le persone di successo, potrai gioire delle loro conquiste, poiché **saprai che anche tu puoi raggiungere gli stessi risultati** o che, in ogni caso, i loro successi non ti tolgono assolutamente nulla e l'unica cosa che puoi fare e che ti darà grande soddisfazione è **mettere da parte il tuo orgoglio e provare gioia genuina per gli altri.** Sfida te stesso e, se ti capita l'occasione, prova a fare un complimento **sincero** a chi ti ha "scavalcato". So che puoi farcela. Si tratta soltanto di abbandonare quell'atteggiamento negativo che ti porta a rimuginare sul tuo fallimento e a fare considerazioni inutili sulla tua "inferiorità" o sul fatto di essere stato "calpestato e schiacciato". **Non c'è nulla da temere nei successi degli altri** e soltanto se gioirai di essi potrai sperimentare dei momenti di vera condivisione e di **espansione dei tuoi rapporti.**

- **Ricorda che smettere di invidiare ti migliorerà la vita.** Se smetterai di provare invidia, potrai abbandonare quel ruminare fastidioso nella tua testa e cominciare a **risparmiare l'energia mentale che di solito dedichi a pensare negativo per usarla per pensare strategicamente per raggiungere i tuoi obiettivi.**

## Come smettere di invidiare?

Per smettere di invidiare ho preparato per te una breve guida in 5 punti:

- **Considera la funzione dell'invidia.** Come la paura, anche l'invidia è un meccanismo di difesa con cui cerchi di proteggerti dal successo degli altri, in quanto lo vedi come una **minaccia alla tua riuscita personale. Fatti guidare dalla tua volontà di crescita** e inizia a riflettere su quanto sia inutile continuare ad invidiare perché ti rovinerebbe soltanto il benessere e soprattutto ti impedirebbe di maturare.
- **Trasforma l'invidia in ammirazione.** Anziché focalizzarti su ciò che ti toglie una persona di successo, pensa a come essa può aiutarti a sviluppare le strategie per raggiungere i tuoi obiettivi. **Valuta il lato positivo di colui che invidi** e chiediti come potresti sfruttarlo per il tuo successo personale. Fai uno sforzo: puoi riuscire a lasciar andare l'invidia e sostituirla con un po' di sana ammirazione. Non preoccuparti se non ti riesce semplice all'inizio.
- **Smetti di paragonarti agli altri.** Immediatamente. Non ha alcun senso. Se continuerai a farlo, significa che non vuoi migliorarti davvero, ma vuoi semplicemente ottenere risultati migliori degli altri e ciò è davvero inutile se vuoi maturare. Ancora una volta, fatti guidare dal tuo desiderio di crescita, e **ogni volta che ti viene**

**di confrontarti con un altro, chiediti se ne vale la pena.** La risposta, chiaramente, è NO. Non ha davvero alcun senso usare gli altri come metro di paragone.

- **Usa te stesso come mezzo di confronto: è questa la strategia vincente** (vedi sotto)
- **Sviluppa una sana autostima** (di questo parleremo dopo): questa è la chiave per smettere di considerarti inferiore agli altri e per reputarti degno di valore in base alle tue qualità e a ciò che puoi sviluppare.

## Usare te stesso come mezzo di confronto

A questo punto voglio che tu sappia esattamente come smettere di confrontarti con gli altri e iniziare ad usare te stesso come mezzo di confronto. Ti rivelo un **trucchetto** che potrebbe cambiarti la vita:

- Scrivi su un foglio un **elenco delle tue qualità**. Cerca di essere il più possibile oggettivo e di non dimenticarne nessuna. Che cosa sai fare? Quali sono i tuoi punti di forza? C'è qualcosa in cui eccelli o in cui ti distingui dagli altri? Hai delle qualità nascoste?
- Ora, focalizzati sulle **qualità che pensi di non avere e che vorresti sviluppare**. Vuoi diventare una persona di successo? Scrivilo. Vuoi essere produttivo e gestire il tempo come un maestro? Riportalo. **Questi sono i tuoi obiettivi nel lungo termine.**
- A questo punto, **seleziona le qualità che vorresti sviluppare più urgentemente e scrivi come puoi iniziare a coltivarle**. Che strategie puoi utilizzare per diventare più produttivo? Come puoi gestire meglio il tempo? **Questi sono i tuoi obiettivi nel breve termine.**
- Usa questa scheda come **punto di riferimento**. Ogni mese, **controlla se il tuo te di oggi è migliorato**. Hai raggiunto quegli obiettivi o hai fatto dei passi avanti per raggiungerlo? La tua produttività è

aumentata? Riesci a gestire almeno un po' meglio il tempo? Se sì, significa che hai fatto dei progressi. Altrimenti vuol dire che non sei migliorato.

Questa strategia ti invita a **focalizzarti sulle tue qualità e su ciò che puoi sviluppare**. Ciò che non hai non viene visto come una tua carenza che ti consente di guardare gli altri con invidia; al contrario le abilità che ti mancano possono essere coltivate e ciò è un'**opportunità** per la tua crescita. In questo modo, sei tu il metro di paragone di te stesso, e non importa se gli altri saranno migliori o peggiori di te. Tu devi rimanere concentrato sugli sforzi necessari per migliorarti. Se ti impegnerai abbastanza, vedrai come potrai davvero primeggiare!

Focalizzarti sui tuoi obiettivi e in particolare sulle qualità che puoi sviluppare ti permette di guardare al futuro come un'opportunità di miglioramento. Se lotterai per sviluppare delle abilità, non avrai bisogno di guardare all'esterno.

## Competitività vs collaborazione e sano confronto

La mentalità di carenza porta a sviluppare un atteggiamento malsano nei confronti degli altri: come abbiamo detto, comporta la tendenza ad invidiare i successi altrui, ma la cosa peggiore è che porta a sviluppare un **approccio fortemente competitivo**. Se infatti temi che nel mondo non ce ne sia abbastanza per tutti, lotterai disperatamente per ottenere il poco che rimane e sarai disposto a tutto pur di conquistarlo, anche a costo di rovinare i rapporti con gli altri. La competitività, ad un certo livello, stimola la crescita, ma il problema sorge quando essa diventa eccessiva e viene portata all'estremo.

Dunque il problema non è gareggiare di per sé, anche perché il sistema economico lo impone, ma è utilizzare questo atteggiamento in modo **monolitico e rigido**, senza intravedere ulteriori possibilità, come la **collaborazione e il sano confronto**, due approcci molto più sani e vantaggiosi nel lungo termine, sia per il tuo benessere che per quello di chi ti sta intorno. La competitività come atteggiamento rigido ti impedisce di **cooperare** al fine di raggiungere un obiettivo comune, ostacola il **lavoro di gruppo** e ti **porta ad essere continuamente stressato ed esasperato**.

Come essere collaborativi invece che competitivi

Per diventare collaborativo, hai bisogno di seguire una strategia che ti consenta di abbandonare l'atteggiamento di costante lotta e conflitto con il mondo. Ecco la strategia vincente:

- **Riconosci i limiti della competitività.** Rifletti su come questo atteggiamento inquina i tuoi rapporti, ti tolga la serenità e in ultima analisi non ti permetta nemmeno di raggiungere davvero i tuoi obiettivi, se non al costo di sacrificare valori molto più importanti e, soprattutto, la tua felicità. **Comprendi come la società non possa andare avanti se siamo uno contro tutti.** Pensa a fondo a come la competizione sia un modello distruttivo per te stesso e per gli altri.
- **Pensa alle opportunità che può offrirti la cooperazione.** Considera come l'interdipendenza ti possa consentire di crescere e di sviluppare rapporti armoniosi con gli altri, e rifletti su come **i buoni rapporti possono aiutarti nel raggiungere i tuoi risultati.** Riconosci che da solo non puoi arrivare molto lontano e che hai bisogno dell'aiuto degli altri e della loro collaborazione.
- **Cerca i modi e gli ambiti in cui puoi essere collaborativo.** Offri soluzioni sul lavoro; proponi strategie di miglioramento in famiglia; aiuta chi ha bisogno e vedrai quanta soddisfazione ricaverai da ciò. Chiediti: "Come posso essere collaborativo?" nelle situazioni più



disparate: quando stai aspettando in fila, guardati intorno e vedi se qualcuno ha bisogno di aiuto.

- **Considera che aiutare gli altri non ti toglie nulla.** Anzi, collaborare, oltre a farti sentire bene, ti farà **conquistare la fiducia negli altri**, cosicché costoro saranno più disponibili ad aiutarti in futuro, in cambio della tua gentilezza di oggi. **Decidi di essere il primo ad amare e riceverai in cambio amore.**

## Ossessività vs positività

Credo che ciò che faccia davvero la differenza tra la mentalità di carenza e quella di abbondanza è l'atteggiamento di fondo con cui l'individuo si **rapporta con la mente e crea i pensieri**. La mentalità di carenza è sostenuta da un set di credenze limitanti legate da **un unico filo comune: l'ossessività**. In poche parole, l'ossessività è la tendenza ad **aggrapparsi in maniera esasperata a delle paure bloccanti e ad una negatività soffocante**, fattori che hanno un significativo ruolo difensivo, ma sono un ostacolo enorme alla crescita.

L'ossessivo ragiona in termini delle **conseguenze negative delle proprie azioni**, dalle quali è terrorizzato al punto di preferire la propria seppur misura condizione presente, perché essa gli garantisce almeno un minimo di sicurezza e comfort, proteggendolo dal fare eventuali passi falsi o dal commettere errori fatali.

Il positivo ragiona in termini delle **conseguenze positive delle proprie azioni**, dalle quali è motivato e spinto ad agire per modificare la propria situazione presente, perché essa gli impedisce di crescere e può dunque essere modificata in modo da aprirgli **opportunità** che l'ossessivo non riesce nemmeno a vedere.

Ecco il modo di ragionare di un ossessivo:

"Se apro questa attività..."

"... gli altri mi giudicheranno male"

"... potrei fallire"

"... posso perdere i miei risparmi"

"... nessuno verrà da me"

Ecco invece il modo di ragionare di un positivo con una mentalità di abbondanza:

"Se apro questa attività..."

"... Ciò che pensano gli altri non sarà determinante ai fini del mio successo: non posso impedire agli altri di giudicarmi, ma so che ciò non mi bloccherà a meno che non sia io a consentirlo"

"... Avrò delle opportunità straordinarie che mi consentiranno di arricchirmi come persona e di avere successo materiale. Sta a me intravedere le opportunità e sfruttarle al meglio"

"... Potrò fare degli investimenti calcolati e, anche se non posso escludere di perdere qualcosa, se preferirò conservare tutto ossessivamente, perderò l'opportunità di aumentare i miei guadagni"

"... Se metterò in piedi delle strategie vincenti i clienti saranno numerosi e contenti di venire da me"

La premessa del ragionamento è la stessa, ma è la mentalità a determinare le possibili conseguenze. Ma soprattutto, è probabile che l'ossessivo non aprirà mai quell'attività, poiché intravede solo pericoli e minacce alla sua persona, e non avrebbe alcun motivo di rischiare per

avere solo guai e problemi. Al contrario, il positivo aprirà con tutta probabilità l'attività, poiché ha intravisto enormi possibilità di crescita e grandiose opportunità che potrebbero cambiargli la vita e fargli ottenere persino il successo materiale.

## Un'altra brutta bestia: la pigrizia

Puoi anche sviluppare una mentalità di abbondanza e intravedere grandiose opportunità in tutta la tua vita, ma finché non troverai le strategie per **alzarti da quella benedetta sedia e darti da fare**, ci saranno ben poche possibilità di usare il tuo atteggiamento positivo e la tua mente per raggiungere i tuoi obiettivi. Certamente la mentalità di abbondanza agirà da spinta, ma non ti darà la sicurezza che ti comporterai in modo da concretizzare i tuoi obiettivi.

Per questo, se vuoi liberare il tuo massimo potenziale, **devi sconfiggere quella brutta bestia della pigrizia**. E in questo caso non ci sono molte alternative rispetto ad **agire**. Una volta che hai seguito la strada, prendila. Ma ci sono delle strategie per combattere la pigrizia nel lungo termine.

## Trova la tua missione personale

La strategia vincente per combattere la pigrizia è **avere una visione chiara della tua vita** e trovare un senso, uno scopo a questa esistenza che di per sé sarebbe vuota e insignificante. Dato che sono convinto che trovare la tua missione personale sia fondamentale per liberare il tuo massimo potenziale, ho preparato una scaletta per invitarti a trovare la tua:

- **Prenditi un giorno solo per te.** Ok, potresti dirmi che questo è troppo, ma ti garantisco che se non troverai almeno **alcune ore** da dedicare a te stesso, non potrai certo trovare improvvisamente il tuo "Ikigai" o scopo nella vita. Non puoi dirmi che non hai tempo per scoprire la cosa più importante della tua esistenza e la **ragione per cui esisti**. Trovare la tua missione è la cosa più importante, per cui vale la pena rimandare qualunque cosa, perché finché non troverai una ragione di vita, rimarrai in balia del mondo e dipenderai dagli altri, sarai una marionetta e sarai facilmente manipolabile e non potrai mai fare delle scelte efficaci poiché non avrai una missione che ti guida nelle decisioni e ti ricorda quali sono le tue priorità e i tuoi obiettivi.
- **Ascolta il tuo cuore.** Non ti sto dicendo che devi essere romantico o sentimentalista, ma semplicemente dovresti **connetterti con la tua essenza più profonda. Senti le tue passioni dentro di te e falle fluire**. Se non ti conetterai con esse, ti sarà difficile trovare o creare la tua missione.
- **Chiarisci quali sono i tuoi valori fondamentali.** A questo punto prendi carta e penna e scrivi quali sono i tuoi valori principali: sei una persona gentile? Sei un amante della solitudine? Ami dedicarti ad un ideale?
- **Definisciti come persona.** Quali sono le caratteristiche che ti rendono unico e speciale? Ricorda che lo scopo vitale è tuo e soltanto tuo, per cui devi trovare che cosa ti rende originale e

diverso dagli altri, per cui non descriverti in modo superficiale, ma scava nel tuo subconscio per trovare i tuoi caratteri unici.

- **Chiediti, in accordo con i valori e le caratteristiche definite, che cosa faresti se non avessi problemi economici o impedimenti materiali.**
- **Chiediti che cosa faresti se non avessi paura di nulla e non ci fossero ostacoli di alcun tipo.**
- **Chiediti che cosa facevi da bambino che amavi al punto da perdere il senso del tempo e da vivere momenti di passione e pura gioia.**
- Se queste tre domande ti portano a prendere in considerazione la stessa missione personale, molto probabilmente hai già trovato il tuo scopo vitale. Ma per assicurarti di aver scelto bene, **valuta se ciò che ti definisce come persona e i tuoi valori principali sono in accordo con la tua risposta.** In questo caso, avrai una conferma **quasi definitiva**. Ma dato che si tratta di una cosa troppo importante, non puoi fermarti qui e devi continuare a farti domande.
- **Prova a sentire che cosa provi quando pensi alla missione che hai individuato.** Se provi un senso di passione e di gioia, di piacere e di felicità, molto probabilmente sei sulla strada giusta.
- A questo punto **fatti una domanda fondamentale: sarei disposto a fare qualunque cosa pur di realizzare la mia missione?** La prova della tua adesione alla missione dipende dalla tua volontà di metterla in atto a tutti i costi (senza uccidere nessuno!) e a **dedicare il tuo massimo impegno per essa**, qualunque sforzo sia necessario per concretizzarla. Questa domanda può essere determinante, perché in alcuni casi ti renderai conto di aver scelto una missione che non ti dà l'energia tale da dedicarti anima e corpo ad essa.
- E ora **passiamo alla domanda fondamentale: sarei disposto a dedicare tutta la mia vita a questa missione e a giurare che lotterò fino alla fine per portarla a termine?** Questa è una domanda

davvero molto seria, tanto che la considero la più importante. Ti renderai conto che non ti sarà affatto facile rispondere affermativamente a questa domanda: avrai bisogno di sentire la missione dentro di te in modo **intenso e profondo**.

- Se hai dei dubbi, **ricomincia a farti le domande da capo** (a partire da che cosa faresti se non avessi problemi economici). Potrebbe darsi che hai bisogno anche di rivedere le caratteristiche con cui ti sei descritto e i tuoi valori: magari le domande successive ti hanno fatto venire in mente delle risposte più precise e complete. Ricorda che i tuoi valori devono essere allineati con la tua missione: alcuni di essi possono chiaramente essere sviluppati, ma in ogni caso **i tuoi valori sono la tua guida** e quando scegli la tua missione non puoi ignorarli completamente.

## Diventa responsabile

Se vuoi liberare il tuo massimo potenziale, oltre alla mentalità di abbondanza e a trovare la tua missione di vita, hai bisogno di fare un passo fondamentale, un vero e proprio **cambio di paradigma**. Devi **diventare responsabile al 100% della tua vita**. Che cosa significa ciò? Vuol dire che qualunque cosa ti succeda, qualunque situazione ti capiti e qualunque sia lo stato di cose in cui ti trovi ora, **assumi la responsabilità**. Ciò non significa che devi considerarti colpevole, ma che **sei tu l'unico a poter rispondere**. Responsabilità, infatti, vuol dire "**abilità nel rispondere**". Se ci pensi, infatti, **l'unico modo per iniziare a cambiare la tua vita è diventare responsabile**. Non c'è alternativa a questo, se non quella di rimanere impantanato nella situazione in cui ti trovi in questo momento.

### Responsabilità e mentalità di abbondanza

Vuol dire adottare una mentalità vincente, che è **stretta compagna della mentalità di abbondanza**. Se infatti inizi a ragionare secondo le opportunità della tua vita, la conseguenza è che **inizierai a sentirti naturalmente il protagonista della tua esistenza**, perché avrai sviluppato un atteggiamento **proattivo**. La chiave che unisce la mentalità di abbondanza a quella della responsabilità è proprio questa parola magica: la **proattività**.

### La proattività

Questo atteggiamento deriva dalla **convizione che ciascun individuo è responsabile della propria vita ed è creatore delle proprie circostanze**. Un individuo proattivo sa prendere l'iniziativa, sceglie efficacemente in accordo con i propri valori, è **padrone del proprio destino**. Alla base della proattività c'è la conoscenza dei propri valori, per cui se avrai trovato la

tua missione di vita e avrai scavato a fondo per scoprire che cosa ti rende unico e speciale, la proattività sarà una conseguenza.



## In sintesi: la mentalità vincente

In questo paragrafo ti offro una rapida sintesi di ciò che abbiamo detto finora quanto al potenziale mentale: per iniziare a liberare il tuo massimo potenziale hai bisogno di:

1. sviluppare una mentalità di abbondanza per **intravedere le opportunità, superare l'atteggiamento competitivo in nome della cooperazione e superare le paure che ti bloccano;**
2. connetterti con i tuoi **valori più profondi** e **trovare la tua missione di vita;**
3. assumerti la totale **responsabilità della tua vita** per poter finalmente decidere di cambiare

Questi tre elementi **vanno a braccetto** e si rafforzano a vicenda. Essi costituiscono insieme la **mentalità vincente** per diventare "superumano". La mentalità di abbondanza è, per così dire, la **struttura psicologica di base** che dovrà sostituire le tue credenze limitanti con **nuove convinzioni potenti** che ti permettano di superare le barriere che esistono soltanto nella tua testa. Trovare la tua missione agirà da **carburante** per darti l'energia giusta per creare la vita che desideri. Assumerti la responsabilità è l'atteggiamento imprescindibile poiché dal momento in cui deciderai di agire non potrai continuare ad incolpare gli altri, ma sarai tu a creare le circostanze.

Questi tre elementi non sono fasi cronologiche, per cui puoi lavorare su ciascuno di essi separatamente, ricordando però che sono tra loro collegati e sono i **presupposti per cambiare la tua vita** in meglio. Se svilupperai la mentalità vincente e troverai la tua missione, il tuo potenziale inizierà a fluire liberamente, poiché sentirai l'energia scorrere dentro di te per creare la vita dei tuoi sogni. Ricorda, senza trovare la tua missione, sarai perennemente disorientato e privo di un senso esistenziale; senza la mentalità di abbondanza, rimarrai impantanato

nella tua situazione odierna; senza assumerti la responsabilità, continuerai imperterrito a lamentarti e ad accusare gli altri della tua miseria.

## Ma come puoi sviluppare la mentalità vincente nella pratica?

La cosa più sensata è iniziare a comportarti come se possedessi già quella mentalità. Inizia ad assumerti pienamente la responsabilità della tua vita, costi quel che costi. Quando si presenta l'opportunità di farlo, scegli di essere proattivo piuttosto che reattivo e in modalità lamentela. È una questione di scelta: in ogni momento puoi fermarti un attimo per decidere come rispondere. Dovrai lottare contro la tua vecchia identità che cerca di sabotare i tuoi sforzi e vorrebbe rimanere nello status quo. Ti faccio degli esempi in cui puoi applicare il principio della responsabilità:

- Quando ti trovi di fronte ad un collega nei confronti del quale normalmente ti mostri giudicante in reazione al suo atteggiamento odioso, **non reagire allo stesso modo di sempre**. Scegli una risposta migliore. Chiediti: "**Come posso migliorare** la relazione con il mio collega? C'è qualcosa che posso fare per eliminare sofferenza inutile?"
- Quando ti capita **di lamentarti perché qualcuno ti sta rendendo la vita impossibile**, assumiti la responsabilità e chiediti che cosa puoi fare per migliorare la tua vita. Ricordati che **lamentarti vuol dire mettere la tua vita nelle mani di qualcun altro**, al quale lasciamo il potere di decidere come dobbiamo sentirci e comportarci.
- Quando non ne puoi più di una situazione, **assumiti ancora una volta la responsabilità dello stato in cui ti trovi** e pensa ad un modo per sbrogliarti.

- Se il tuo lavoro non ti piace, assumiti la responsabilità e riconosci come sei tu in ogni momento ad accettare di rimanere in quella situazione.

In ogni momento della tua vita, in ogni situazione, in ogni circostanza, assumiti la responsabilità. Dopodiché, guarda con speranza al futuro, ricorrendo alla mentalità di abbondanza. Ti faccio alcuni esempi pratici, sulla scia dei precedenti, su come puoi **applicare la mentalità di abbondanza concretamente**:

- Quando vorresti fare di tutto per lamentarti del tuo collega odioso, conserva dentro di te un atteggiamento positivo, almeno una piccola scintilla di speranza e abbi il coraggio di **intravedere un'opportunità** di apertura, un atto di gentilezza nei suoi confronti. Ricordati che non hai nulla da perdere.
- Quando ti stai lamentando della tua situazione presente, fatti illuminare da un raggio di speranza e **focalizzati sulle possibilità di miglioramento**.
- Quando sei disperato, intravedi comunque almeno un'opportunità di salvezza.
- Se il tuo lavoro non ti piace, studia e approfondisci le alternative alla tua situazione, e **non chiuderti nelle credenze limitanti** della mentalità di carenza.

## Le 3 abitudini per liberare il tuo massimo potenziale

A questo punto abbiamo parlato abbastanza di mentalità, e ti sarai reso conto come un tale cambiamento di prospettiva è chiaramente un lavoro lungo e faticoso e in alcuni casi sembra essere astratto e poco pratico. Ma la vita non è solo questione di mentalità; è questione anche di buone abitudini e pratiche che possono fare la differenza tra un essere umano e un "superumano". È chiaro che se vuoi migliorare la tua vita devi intervenire con dei **piccoli gesti quotidiani** che devi **integrare nella tua routine** e nel frattempo **abbandonare le cattive abitudini**.

Quali sono le 3 **abitudini per liberare il tuo massimo potenziale**?

- 1) Meditazione
- 2) Visualizzazione
- 3) Massima concentrazione

### Meditazione

Meditare offre enormi benefici da un punto di vista fisico e mentale e ti permette di superare numerosi blocchi emotivi e psicologici. Infatti, tra i suoi innumerevoli benefici:

- ti permette di valicare le barriere della mente e tutte le credenze limitanti, poiché ti invita a **lasciar andare i pensieri** e a liberare la mente;
- ti offre uno spazio di **consapevolezza rilassata** all'interno del quale puoi muoverti più facilmente e senza stress;
- ti dona una maggiore **connessione con le tue risorse interiori** e ti permette di entrare a contatto con potenzialità delle quali non eri nemmeno a conoscenza;

- elimina il rumore di sottofondo prodotto dalla mente e in particolare diminuisce l'intensità del **dialogo interiore**, la cui negatività ti influenzerà molto meno;
- aumenta la tua capacità di concentrazione;
- accresce i tuoi livelli di energia fisica e mentale, liberandoti dallo stress e dall'ansia.

## Come meditare

Per iniziare, prendi un timer di soli dieci minuti. Siediti dove vuoi e nella posizione che preferisci, purché mantenga una postura eretta per non addormentarti e per rimanere più concentrato nella pratica. Rilassa i muscoli per una trentina di secondi. Dopodiché inizia con la pratica vera e propria: semplicemente, mentre respiri, **segui l'aria che entra ed esce dalle narici**. Per aiutarti a mantenerti concentrato, **conta ciascun atto respiratorio**: inspira e conta "Uno"; espira e conta "due"; inspira nuovamente e conta "Tre" **fino ad arrivare a dieci**. Appena sei arrivato a dieci, ricomincia da uno fino alla fine dei dieci minuti. Cerca di rimanere il più possibile concentrato, ma non preoccuparti se la mente inizia a vagare: è del tutto normale e fa anzi parte della pratica. L'unica cosa che devi fare è **accorgerti quando la mente sta vagando**: a quel punto **riporta gentilmente l'attenzione sul respiro**.

## Visualizzazione

La visualizzazione consiste nel creare immagini e scene nella tua mente con l'obiettivo di viverle nella realtà in un prossimo futuro.

La visualizzazione è un'arma potentissima perché:

- ti permette di superare le credenze della tua mente **sostituendole con delle nuove più positive** (mentre la meditazione ti serve semplicemente per lasciarle andare e disfarle: la meditazione **ripulisce**, la visualizzazione **crea un nuovo programma**);
- ti consente di **connetterti con la tua missione personale** e di **creare mentalmente delle scene che vuoi vivere nella realtà**;
- **aumenta la tua autostima**, poiché ogni volta che visualizzi immagini potenzialità straordinarie e **vivi mentalmente il tuo futuro**;
- **ti permette di creare realmente la vita dei tuoi sogni**: quando visualizzi, stai programmando la tua mente in modo da **seguire un copione che crei tu**: la mente, da padrona indisciplinata diventa tua **alleata fedele e indispensabile al raggiungimento dei tuoi obiettivi**.

## Come visualizzare

Non ci sono molte regole da seguire quando visualizzi, poiché la visualizzazione consiste nel **lasciare spazio alla fantasia**. Gli unici elementi che devi tenere in considerazione sono:

- **rilassarti e rimanere in uno stato positivo**: la visualizzazione non può mostrare la sua efficacia se cerchi di visualizzare in modo ossessivo e forzato o quando non ne hai voglia, o se sei in uno stato ansioso e stressato. Prima di visualizzare, ti consiglio di meditare per liberare la mente dalla negatività.
- **sapere che cosa devi visualizzare**: quando visualizzi stai creando mentalmente il tuo futuro, per cui dovresti già avere chiaro che cosa vuoi visualizzare. Se ad esempio vuoi visualizzare il tuo lo ideale, dovresti già sapere quali sono le sue qualità: chiaramente puoi arricchire il tutto di volta in volta con la tua fantasia, ma hai bisogno di avere un **quadro generale** per partire, in modo da non essere

assorbito da dubbi che potrebbero sottrarti allo stato di rilassamento di cui necessiti per visualizzare al meglio;

- **fare finta che la situazione che immagini stia accadendo ora:** in altre parole, **vivi la visualizzazione come se fosse un evento reale, in questo esatto istante.** Ciò è indispensabile per ottenere i massimi benefici da essa.

## Massima concentrazione

La massima concentrazione non è una pratica a sé stante, ma è piuttosto una **modalità trasversale in cui vivere le tue attività quotidiane.** In breve, se vuoi liberare il tuo massimo potenziale hai bisogno di:

- **eliminare le distrazioni:** durante le tue attività principali, spegni il cellulare o almeno silenzia le notifiche dei social. Se il tuo lavoro richiede l'uso del telefono, usalo solo quando è strettamente necessario;
- **scordarti il multitasking:** prometti che farai una cosa per volta e non ti farai più ammaliare dai messaggi che ti illudono dicendo che fare più cose contemporaneamente ti fa risparmiare tempo. In realtà il multitasking uccide la tua produttività e soprattutto ti spappola letteralmente il cervello;
- **dedicare tutta la tua attenzione a ciò che stai facendo:** quando stai svolgendo un'attività, **fai uno sforzo cosciente per dirigere la tua totale concentrazione su di essa,** evitando di farti assorbire dai pensieri;
- **portare a termine ogni cosa:** non farti prendere dall'impulso di iniziare una cosa e lasciarla in stand by. Termina tutto ciò che inizi. Per facilitare ciò, **puoi dividere la tua giornata in blocchi di 1 o 2 ore per ogni attività,** in modo da non dover continuamente spostare

l'attenzione da una faccenda all'altra. Per questo hai bisogno di **pianificare.**



## Lo "stato di coscienza" vincente

Entra nel flow

Il flow è davvero un'arma potentissima per aumentare la tua **efficienza** e i tuoi **livelli di soddisfazione**. Quando entri nel flow, hai la percezione che **tutto scorra liscio come l'olio** e fluisca in modo completamente spontaneo, e sei **immerso in una concentrazione senza sforzo**. Se vuoi davvero liberare il tuo massimo potenziale, non puoi non sapere che cos'è il flow e come raggiungerlo (all'argomento ho dedicato [un articolo che devi assolutamente leggere](#), dove ti spiego esattamente come ottenerlo).

Ricordati che il flow è uno stato che si trova a metà tra la noia e l'ansia, per cui trovare il giusto equilibrio non è così semplice all'inizio, ma se lo ricercherai intenzionalmente seguendo anche i miei consigli, potrai senz'altro ottenere il flow quando e come vuoi, a tuo completo piacimento. Il flow è davvero il presupposto per la **maestria** e per raggiungere risultati straordinari in ogni campo.

## Potenzia la tua autostima

Per liberare il tuo massimo potenziale, è necessario che la tua autostima non dipenda dall'esterno: anche a questo argomento ho dedicato un articolo che puoi trovare [qui](#), nel quale ti consiglio delle strategie per incrementare questa risorsa preziosa e fondamentale. In ogni caso, se vuoi ottenere il meglio dalla vita, è necessario che cominci ad **apprezzarti davvero** e a **valorizzarti**, focalizzandoti (in linea con la mentalità di abbondanza) sui tuoi valori e sulle tue qualità piuttosto che sui tuoi punti deboli e sulle tue vulnerabilità, che devi comunque accettare (è solo dall'accettazione che può cominciare il miglioramento). Una sana autostima può renderti felice e ti può permettere di intravedere grandiose opportunità. Devi assolutamente accrescerla: se anche pensi di avere un buon livello di autostima, assicurati che essa non dipenda da fonti esterne, in particolare dal [giudizio degli altri](#) e dalla loro approvazione. Se la tua autostima è alta potrai:

- essere **autentico** ed **esprimere le tue opinioni in modo spontaneo**, senza aver bisogno a tutti i costi di avere ragione;
- saper **dire di no** tutte le volte che vorrai, poiché **non temerai il rifiuto** (per dire di no efficacemente è anche bene che conosca le tue priorità in modo da fare una scelta sensata in accordo con esse e la tua missione personale);
- avere un **umore stabile**, poiché gli eventi esterni non faranno salire e scendere il tuo livello di fiducia in te stesso;
- **non dipendere emotivamente da nessuno**: se avrai trovato un centro stabile dentro di te, non ti importerà né del giudizio degli altri, né della loro approvazione o stima, poiché sarai già tu ad amarti e non avrai bisogno del loro amore.

## Sviluppa intelligenza emotiva

Puoi approfondire [qui](#) l'argomento "Intelligenza emotiva". Sviluppare intelligenza emotiva è fondamentale in quanto:

- ti permette di entrare in sintonia con i tuoi stati emotivi e di **riconoscere le emozioni** ogni volta che si presentano, identificandole in modo preciso in modo da poter intervenire per accettarle o modificarle;
- ti consente di **gestire efficacemente le tue emozioni** e sfruttarle a tuo vantaggio anziché essere sequestrato da esse o diventarne schiavo;
- ti dona **efficacia nelle relazioni**, poiché diventerai empatico e conoscerai i bisogni e le motivazioni altrui, e saprai dunque intercettarle sia per aiutare gli altri che per **espandere la tua sfera di influenza**;
- ti permette di **comunicare efficacemente** e di **risolvere conflitti**, e soprattutto di **diventare un leader** capace di motivare le persone attorno a te, di ispirare fiducia e di avere un enorme carisma.

## Pratica la mindfulness durante il giorno

La mindfulness consiste nel portare l'attenzione nel momento presente in maniera non giudicante. Per liberare il tuo massimo potenziale, hai bisogno di scollegare la mente dal rimuginare compulsivo non solo nei momenti di meditazione, ma anche durante il giorno. In particolare, durante i momenti di pausa, piuttosto che afferrare svogliatamente il cellulare, puoi **fare una breve passeggiata durante la quale ti concentri su ogni singolo passo**, e non ti fai trascinare dai tuoi pensieri. Quando ti fai una doccia, dedica tutte la tua attenzione ai movimenti e all'acqua che scorre sul tuo corpo. Quando mangi, concentrati unicamente sul cibo, sulla sua consistenza e sui sapori, sui profumi e sul semplice atto di portarlo alla bocca. **Togli il pilota automatico** e connettiti con il momento presente. Rimanere continuamente assorbito dalla mente ti impedisce di godere della bellezza attorno a te e aumenta la tua negatività, impedendoti di esprimere il tuo massimo potenziale. La mindfulness ti aiuterà, inoltre, ad essere meno giudicante per essere più osservatore. **Connettiti con tutti i tuoi 5 sensi.**

## FASE 3: potenziale spirituale

In conclusione di questa guida, voglio parlare del potenziale spirituale, in quanto credo che per attingere davvero nel profondo delle tue risorse hai bisogno di aprirti alla spiritualità. Innanzitutto sfatiamo alcuni falsi miti:

- la spiritualità non ha nulla a che vedere con un sistema di dogmi o di credenze;
- la spiritualità non è una roba riservata a religiosi o guru;
- la spiritualità non è necessariamente contro la scienza e non ha nulla a che fare con riti stravaganti o mode new age, seppur molte correnti "spirituali" si dedichino anche a queste cose poco "ortodosse".

La spiritualità è, semplicemente, il **processo di riscoperta del proprio vero Sé**. Il suo obiettivo è **eliminare definitivamente la sofferenza realizzando la propria vera essenza**, per ottenere la **pace**, la **felicità** e una **soddisfazione duratura e permanente**. Ciò è chiaramente in linea con il tuo obiettivo di liberare il tuo massimo potenziale.

Che cosa puoi fare per liberare il tuo potenziale spirituale?

Pratica l'autoindagine (self-inquiry)

Ricerca te stesso al di là della tua esperienza quotidiana. Chiediti: "Chi sono io?"; "Qual è l'elemento immutabile alla base della mia esperienza, e che rimane costante mentre tutto cambia?" "Chi è consapevole dei pensieri, delle percezioni, delle sensazioni e delle emozioni?" "Qual è la mia vera natura, la mia essenza più profonda?". Quando ti poni queste domande, non concettualizzare con la mente e non cercare risposte preconfezionate. **Cerca di fare esperienza della pura consapevolezza**, tentando di focalizzare la tua attenzione su di essa. Ciò può consentirti di

raggiungere l'Illuminazione, che non è altro che la **realizzazione del vero Io** e la disidentificazione dal falso sé.

## Poniti domande esistenziali

Aniché essere assorbito in continuazione dai problemi del mondo, dalle cattive notizie e dalle difficoltà della tua vita quotidiana, prova a spostare la tua attenzione su questioni filosofiche ed esistenziali, in modo da sottrarre la tua mente al turbinio di preoccupazioni ordinarie. La tua mente sarà stimolata a trovare risposte fuori dall'ordinario. Chiediti: "Perché c'è qualcosa al posto di nulla?"; "Che cos'è la realtà?"; "Perché esisto?". Puoi anche interrogarti sulla natura dell'Io, ma ricordati di non confondere la pratica dell'autoindagine di cui abbiamo parlato sopra con questo tipo di questioni filosofiche, poiché nel primo caso il tuo obiettivo è semplicemente realizzare la natura del tuo Io, mentre nel secondo stai lasciando alla mente spazio per riflettere in modo analitico e dettagliato secondo un approccio filosofico ed esistenziale.

## Apri la mente alla possibilità di una "dimensione superiore"

Cerca di aprire la mente alla possibilità che esista una **dimensione superiore** rispetto alla realtà che vivi tutti i giorni. Non chiuderti a riccio nei dogmi della scienza. Coerentemente con ciò, non illuderti mai di poter trovare una corrente che pretenda di avere la verità in tasca. Rifiuta in ogni caso i dogmi e dubita di tutto, ma **cerca la Verità** o almeno lascia la mente aperta al fatto che una Verità sia possibile, aldilà di ogni principio filosofico, spirituale o religioso.

## Apriti all'amore incondizionato

Anziché giudicare ed essere duro con te stesso e con gli altri, prova a sviluppare sentimenti di **compassione** per chi ti fa del male e cerca di **perdonare**. Sviluppa **gratitudine** per ciò che hai piuttosto che essere ossessionato da ciò che non hai. Apri il tuo cuore all'**amore incondizionato**. Ciò non ti farà più vulnerabile: anzi, sarà proprio l'amore a renderti forte e potente.

## Contempla la tua morte

Tranquillo: non c'è nulla di macabro in questo. Contemplare la tua morte significa semplicemente **pensare che la tua vita è destinata a finire**, e ciò non è affatto deprimente o distruttivo, ma è piuttosto un **invito a vivere ogni giorno come se fosse l'ultimo** e quindi **vivere pienamente**, poiché se la morte ci "accompagna" e la sentiamo vicina, saremo portati a **scegliere la vita migliore per noi**.

Grazie per aver letto questa guida! Per approfondire ulteriormente vai su:

[superumani.it](http://superumani.it)