

Giovanni Raimondi

Il Potere dell'Ottimismo



Alla Ricerca di una Vita più Serena
ed Equilibrata

Autostima.net

GIOVANNI RAIMONDI

Capitolo 1 estratto da:

IL POTERE DELL'OTTIMISMO



**Alla Ricerca di una Vita più Serena
ed Equilibrata**

Titolo

“IL POTERE DELL’OTTIMISMO”

Autore

Giovanni Raimondi

Editore

Bruno Editore



ATTENZIONE: questo ebook contiene i dati criptati al fine di un riconoscimento in caso di pirateria. Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo senza l’autorizzazione scritta dell’Autore e dell’Editore. **È espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro**, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito. Le strategie riportate in questo libro sono frutto di anni di studi e specializzazioni, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati di crescita personale o professionale. Il lettore si assume piena responsabilità delle proprie scelte, consapevole dei rischi connessi a qualsiasi forma di esercizio. Il libro ha esclusivamente scopo formativo e non sostituisce alcun tipo di trattamento medico o psicologico. Se sospetti o sei a conoscenza di avere dei problemi o disturbi fisici o psicologici dovrai affidarti a un appropriato trattamento medico.

Sommario

Nota biografica	pag. 5
Introduzione	pag. 6
Giorno 1: Affrontare con successo le difficoltà della vita	pag. 12
Giorno 2: Ottimismo	pag. 30
Giorno 3: I messaggi	pag. 48
Giorno 4: Raggiungere il benessere psico-fisico	pag. 73
Giorno 5: Linguaggio e gestione dei pensieri	pag. 101
Giorno 6: Consapevolezza	pag. 127
Giorno 7: Come raggiungere obiettivi motivanti e sfidanti	pag. 153
Conclusione	pag. 168

Nota biografica



Giovanni Raimondi vive ad Abbiategrasso, in provincia di Milano, è appassionato di fotografia e di tematiche di natura comunicativa e psicologica. Amante della vita, attraverso il duplice aspetto della bellezza e del mistero, si trova improvvisamente a dover affrontare il dolore immenso per la tragica scomparsa della figlia dodicenne.

Da quel momento la sua vita è contraddistinta da una profonda riflessione interiore, volta a trovare nella fede l'energia e la forza per ritornare a vivere, nonostante tutto. Ultimamente nel tempo libero si dedica alla scrittura, con interesse alla crescita personale, ed è costantemente impegnato a osservare gli avvenimenti che vive quotidianamente, al fine di potersi sempre ritagliare uno stile di vita all'insegna di benessere e serenità interiore.

Introduzione

La vita non si presenta come un evento facile per nessuno, ma se impariamo a viverla con il giusto atteggiamento, soffermandoci più spesso a riflettere su quanto ci accade quotidianamente scopriremo come essa possa rivelarsi ricca di opportunità.

Possiamo infatti in qualsiasi momento scrivere il nostro futuro a patto di riuscire a disporci in modo sereno e positivo innanzi alle scelte cui ci troviamo di fronte giorno per giorno, e a essere disposti a pagare il prezzo che un cambiamento in chiave positiva ci può garantire.

Spesso però, un po' per timore, un po' per indifferenza, un po' per conformismo, ci adagiamo accettando una vita mediocre, noiosa e condizionata dalle scelte altrui, finendo per subire gli avvenimenti della vita, anziché viverli con entusiasmo e con emozione, rinunciando così a sperimentare un autentico benessere psico-fisico e a crearci un rapporto sereno ed equilibrato con le altre persone.

L'idea di realizzare questo libro risale ad alcuni anni fa, in un momento in cui mi accingevo ad analizzare la mia vita sotto molteplici aspetti, ma più in particolare su ciò che riguardava la valutazione del “grado di soddisfazione” della mia vita.

All'età di 48 anni ho avvertito questo desiderio, seguito dalla volontà di comunicare a una moltitudine di persone quello che intendo come una mia personale “filosofia di vita”, il mio *modus vivendi* e la continua ricerca di modelli di vita sempre più appaganti e soddisfacenti.

Queste riflessioni sono il frutto di una personale ricerca, di un senso più pieno e più autenticamente gioioso dell'esistenza, ma pur sempre all'insegna di uno stile di vita sobrio e umile. È un testo semplice, espresso con chiarezza e arricchito da spunti autobiografici e da esperienze personali, che può aiutare a scoprire un percorso di vita più appagante.

Una ulteriore motivazione che mi ha reso ancor più determinato a realizzare questo diario di appunti, sono le esperienze ed i vissuti orientati ad uno stile di vita più pieno e ricco di significati, in

direzione di un'esistenza più felice e appagante. In questi ultimi anni ho gradualmente accumulato esperienze e riflessioni che mi hanno avvicinato a una nuova visione e lettura degli avvenimenti quotidiani che mi hanno oltremodo fatto scaturire molteplici domande sul senso dell'esistenza, sul desiderio di riprendere il timone della mia esperienza di vita, evitando di vivere alla giornata, privo di desideri, obiettivi, significati.

Il quesito che più mi interessava era quello di capire cosa portasse una moltitudine di individui a lottare per una vita mediocre, o solamente a subire l'incedere degli avvenimenti della vita stessa mentre un'altra schiera di persone, contrariamente a questo modo fatalista di atteggiarsi alla vita, fosse invece più intenta a costruirsi un'esistenza più ricca di umori, colori, emozioni.

Mi incuriosiva cioè conoscere i segreti per cui questa ultima schiera di individui, nonostante le avversità della vita che a tutti prima o dopo possono accadere, riuscivano quasi sempre a rialzarsi ed a recuperare quell'energia necessaria per riprendere il cammino, con nuova linfa e rinnovata speranza. Alcuni di questi, poi, riuscivano a trarre da una pesante sofferenza dei loro vissuti

(lutti, divorzio, solitudine, crisi finanziaria ecc.) le necessarie risorse ed energie per riprendersi e ripartire nell'esperienza di vita, magari formulando nuovi e ambiziosi progetti che riuscivano poi a portare puntualmente a termine, traendone conseguentemente un grande beneficio per loro stessi e per i loro familiari.

Mi chiesi, quindi quale poteva essere il segreto che portava una parte di individui a reagire e a riprendersi con successo, mentre altre persone si crogiolavano nelle sofferenze e negli avvenimenti della vita con il risultato di non riuscire più a riprendersi per continuare un'esistenza che non fosse infarcita di continue sofferenze, improntate alla sfiducia nella capacità di ricostruirsi una vita più interessante, più serena, gioiosa ed equilibrata.

Riflettendo, ho avuto modo di capire come la vita, con i suoi innumerevoli insegnamenti, ci permette di acquisire sempre nuove esperienze; per questo motivo cerco di coglierne in essi maggior consapevolezza da quelle situazioni che fanno dell'esistenza un multiforme e variopinto mosaico nel quale amo

continuamente immergermi vivendo ogni giorno quelle emozioni che rigenerano le nostre passioni e i nostri più intimi sentimenti.

Un particolare contributo al cambiamento del mio stile di vita è derivato dal coraggio che ebbi, una quindicina di anni fa, nel decidere cosa ne doveva essere della mia vita in ambito professionale.

L'attività che svolgo ormai da oltre un decennio mi ha permesso e mi permette tuttora di vivere un'esperienza unica, tant'è che mi piace definirla la più appagante scuola di vita. Una buona dose di curiosità mi ha aiutato a osservare ciò che mi circondava con particolare attenzione.

È grazie a questa e ad altre riflessioni che ho iniziato quel cammino che mi ha portato oggi a trarre la seguente considerazione: **LA QUALITÀ DELLA NOSTRA VITA È LA CONSEGUENZA DELLE NOSTRE SCELTE.**

Prima di addentrarmi ulteriormente nel merito di tali considerazioni desidero ringraziare i miei genitori per avermi dato la vita e per avermi educato e cresciuto sulla base di solidi

principi morali. Un ringraziamento va anche a tutte quelle persone che in questi ultimi anni hanno attraversato la mia vita, poiché è anche a tutti loro che devo l'opportunità di aver realizzato questo diario di appunti.

Giovanni Raimondi

GIORNO 1:

Affrontare con successo le difficoltà della vita

La vita è tanto bella quanto imprevedibile. Ti alzi un mattino, sei di buon umore, ti metti sotto la doccia, ti vesti poi fai colazione e via, inizia una nuova giornata. Purtroppo mentre ti stai recando in ufficio, uno sbadato ti taglia la strada, e così ti guasta la giornata. Ma come è possibile ciò?

Ciò è possibile perché inconsciamente ti sei lasciato influenzare da un evento negativo esterno, permettendogli di guastare il tuo buon umore iniziale. Questo fatto è anche dovuto a una sommatoria di fattori quali la nostra cultura, le nostre credenze, le esperienze trascorse, le abitudini, il nostro retaggio educativo ecc. Spesso le nostre errate abitudini, unitamente alle nostre credenze ci impediscono di respingere prontamente gli eventi negativi esterni che a volte si infrangono sulla nostra persona. Una delle più diffuse abitudini è quella di amplificare eventi negativi (anche i più banali) e di depotenziare invece gli effetti di

avvenimenti positivi che ci accadono quotidianamente e accadono simultaneamente a milioni di individui nel mondo. Credenze e convinzioni influenzano la nostra visione della vita, ma sono in ogni momento modificabili, partendo sempre dal modo di pensare e atteggiarsi alla vita.

Si parla spesso infatti di persone che sono incorse in eventi negativi, mentre non si parla invece di numerose altre persone che nello stesso giorno e nello stesso momento sono invece incorsi in eventi positivi e sono intenti a viverli e a festeggiarli. Nasce così inconsciamente una tendenza a registrare situazioni negative a svantaggio di quelle positive che normalmente sono la maggioranza.

Si crea in questo modo l'errata convinzione che la vita sia contraddistinta più da eventi negativi e sofferenze che non da situazioni di benessere e serenità. La conseguenza diretta di tale visione distorta è rappresentata dall'ingenerarsi nell'individuo di pregiudizi, sofferenze, tabù, diffidenze. Il più delle volte assolutamente ingiustificate. Il guaio peggiore è che poi spesso ci

si barriera in torri d'avorio, rifiutando dialogo e serena apertura verso le altre persone.

Calano così fiducia e autostima, e si ereditano come uniche conseguenze sconforto e solitudine interiore: rischiamo in questo modo di rimanere soli con le nostre paure, senza più minimamente riuscire a immaginare la capacità di reagire con determinazione e volontà al fine di riuscire a scardinare queste nostre false convinzioni.

Ricordate che nei momenti di maggior difficoltà e sconforto si ha la tendenza a vedere tutto quanto negativo. Per rovesciare questa tendenza talvolta è necessario un aiuto esterno, ma spesso è sufficiente modificare il modo di pensare e le nostre false convinzioni.

SEGRETO n. 1: credenze e convinzioni influenzano la nostra visione della vita, ma sono in ogni momento modificabili, partendo sempre dal modo di pensare e atteggiarsi alla vita.

Diffidenze, sofferenze e tabù si possono superare a patto di aprirsi con fiducia alle altre persone; a nulla e nessuno serve barricarsi in torri d'avorio, rifiutando consigli e dialogo.

SEGRETO n. 2: spesso la vita per molti individui non si rivela bella, semplice e facile da affrontare ma spesso dimentichiamo che per renderla più semplice è necessario viverla con un approccio più sereno e benevolo.

Ricordiamoci che la nostra mente e le nostre intime energie sono i più potenti antidoti a queste situazioni. Dimenticarsi di ciò significa pregiudicarsi la possibilità di orientarci verso un'esistenza contraddistinta da benessere e serenità.

SEGRETO n. 3: anche se non tutto nella vita dipende da noi, molto spesso la qualità della vita è la conseguenza delle nostre scelte.

Vediamo ora l'argomento atteggiamento: tutti noi possiamo solitamente porci di fronte alla vita in tre modi diversi:

- 1) con un atteggiamento *negativo*;
- 2) con un atteggiamento *indifferente*;
- 3) con un atteggiamento *positivo*.

Il primo modo di atteggiarsi di fronte alla vita è tipico di quelle persone sfiduciate, un po' negative, inclini al pessimismo. Sono le classiche persone alle quali se voi dite: «È proprio una bella giornata oggi!», vi rispondono: «Sì ma fra poco cambierà!»

Il secondo modo di atteggiarsi di fronte alla vita è tipico degli indifferenti, ossia di quella schiera di persone che vivono pigramente alla giornata e, non avendo alcun obiettivo da raggiungere, si preoccupano soltanto di tirare avanti, giorno dopo giorno, nella speranza non accada loro nulla di spiacevole. A tale categoria di persone appartenevo anch'io una dozzina d'anni fa, prima di conoscere una persona che avrebbe contribuito in maniera determinante nel dare una svolta decisiva alla mia vita.

L'ultima schiera di persone riguarda invece coloro che, indipendentemente dalle circostanze e dagli avvenimenti esistenziali, affrontano l'esistenza con un atteggiamento benevolo

e positivo, riuscendo quasi sempre a raggiungere un elevato grado di soddisfazione nei diversi ambiti di vita (lavoro, famiglia, amici ecc.). Queste persone, se vedono che una via non è praticabile al fine del raggiungimento dei loro obiettivi, ne trovano subito un'altra. Se incontrano difficoltà lungo il percorso, le superano, poiché anziché abbattersi e sfiduciarsi, sono costantemente alla ricerca di soluzioni.

Queste persone, un ristretto gruppo, sembrano dotate di una vitalità superiore alla media: hanno un'ottima salute, sono realizzati professionalmente, nella famiglia, amano la vita sotto molteplici aspetti e quando intraprendono una strada, la percorrono sino a raggiungere i traguardi che si sono posti. Per queste persone non esistono difficoltà insormontabili. Riescono a mantenersi calmi e di buon umore in qualsiasi situazione.

Questa energia vitale di cui sono dotati riflette un atteggiamento positivo verso la vita. È come se possedessero una speciale bussola che li orienta sempre al successo, qualunque sia il loro lavoro, loro ideali, i loro valori. Io amo chiamarli i vincenti, sono coloro che sanno cosa vogliono dalla vita, hanno capito che la

differenza non è dovuta alle circostanze, ma alla loro modalità di porsi nei confronti della vita stessa.

Scriveva G. Bernard Shaw in un suo libro: «La gente accusa sempre le circostanze per quello che non riesce a realizzare; io personalmente non credo alle circostanze; le persone che superano i problemi ed hanno successo in questo mondo, sono quelli che vanno alla ricerca delle circostanze volute; se non riescono a trovarle se le creano loro stessi». Se avete la tendenza a porvi verso le altre Persone in modo negativo, iniziate a cambiare i vostri pensieri.

Prima che lasciassi il mio lavoro da impiegato parastatale per iniziare a svolgere un'attività più interessante e autonoma, dovetti fare i conti con una circostanza negativa e imprevedibile, che segnò marcatamente la mia esistenza: ebbi un crollo psicofisico che minò seriamente il mio benessere e la mia salute.

Fu la conseguenza di anni di frustrazioni sul lavoro, svolto in modo apatico e indifferente. Mi sentivo insoddisfatto, e durante le pause per il caffè iniziavo a pensare e a immaginare come sarebbe

potuta cambiare la mia vita svolgendo un lavoro diverso, più autonomo e interessante, ma non era facile lasciare una posizione allora ritenuta una sicura garanzia.

Mi tormentavo l'animo ogni giorno riflettendo sulla questione, ma mi mancava la giusta determinazione, il coraggio per prendere una decisione importante. Fu un'offerta che mi fece un *cacciatore di teste* che incontrai casualmente in un'area di servizio mentre ritornavo da una gita fuori città che creò l'opportunità che cercavo. Presi coraggio e rassegnai le dimissioni, iniziai a lavorare per una nuova società come venditore.

Da quel momento in poi la mia vita cambiò. In meglio. Era la prima volta che prendevo una decisione così importante senza farmi condizionare da altri. Ma attenzione: nulla accade se non fate nulla; se non avessi preso una decisione in breve tempo, probabilmente non sarebbe accaduto nulla.

Questo significa che siamo solo noi con la nostra ragione, il nostro *logos*, la nostra limpida intelligenza che esprimiamo con le

nostre libere scelte a far sì che le cose possano accadere.

Meraviglioso, vero?

La famosa psicopedagogista Virginia Satir affermò: «La vita non è quella che dovrebbe essere. È quella che è. È il modo in cui l'affronti che crea la differenza». Se avete la tendenza a porvi verso le altre persone in modo negativo, iniziate a cambiare l'atteggiamento. I pensieri e le emozioni positive vi avvicinano agli altri con animo sereno e in modo naturale.

Desidero ora raccontarvi la storia emblematica di un mio caro amico, che con la moglie ottenne alcuni anni fa un finanziamento da alcune banche per aprire una pensione per cani e gatti.

L'attività prometteva molto bene, entrambi questi miei amici avevano iniziato con molto entusiasmo e determinazione la loro attività. Inoltre avevano sempre avuto una spiccata passione per gli animali. Un giorno, ricordo, andai a trovarli dopo un paio d'anni dall'inizio dell'attività; quando entrai nel negozio trovai la moglie che piangeva disperatamente. Era successo che qualche giorno prima un forte temporale e una violenta grandinata avevano devastato il magazzino e allagato il negozio. Il mio

amico era disperato e non sapeva più cosa fare. Il maltempo aveva loro provocato danni per un centinaio di milioni.

Mi resi disponibile ad aiutarli in virtù della nostra amicizia. Erano così provati dalla sventura che erano seriamente intenzionati nell'abbandonare l'attività svendendo il poco materiale a magazzino che si era salvato. Seguirono giorni di intense riflessioni. Alla fine decisero di riprendere l'attività con l'aiuto di una banca che aveva concesso loro un mutuo di tipo agevolato.

Ripartirono con un ritrovato entusiasmo, nel giro di alcuni mesi avevano già ripagato in parte i debiti contratti. Andai a trovarli un anno dopo, e li trovai felici per la decisione presa. Gli affari andavano a gonfie vele. Mi soffermai allora un attimo a riflettere sull'accaduto, e potei constatare che a volte, nella vita, accadono cose importanti e positive, e mi tornò alla mente ciò che un amico imprenditore soleva spesso ripetere: «A volte accadono cose nella vita che sono a loro volta conseguenza di altre cose».

Quindi attenzione: non accusate sempre le circostanze per le cose che non riuscite a realizzare, i veri artefici della vostra vita siete

voi. Non fatevi bloccare da pensieri negativi e limitanti, cercate serenamente una via d'uscita.

Se in alcune circostanze trovare la soluzione adatta può sembrarvi difficile, rilassatevi e chiedete consiglio a una persona che stimiate. Riceverete l'aiuto che è necessario. Quando i risultati di un lavoro cui tenete particolarmente, tardano ad arrivare, ricordate fare una piccola analisi e di cambiare strategia. Questa è la modalità usata dalle persone di successo per riuscire nella vita.

In virtù delle nostre credenze pensiamo inoltre che tutti gli avvenimenti che ci accadono siano frutto di una casualità.

Personalmente non credo che sia così. La mia sensazione è che spesso gli avvenimenti che ci accadono, anche se negativi non siano casuali.

Talvolta sono solito pensare che alcuni avvenimenti ci coinvolgono per toglierci più facilmente da situazione critiche e difficili. E che questi avvenimenti lungi dall'essere delle semplici coincidenze, siano invece la conseguenza di aver fatto delle precise scelte.

Viviamo in un'epoca d'oro, negli ultimi trent'anni la scienza, la medicina e la tecnologia hanno fatto passi da gigante; in conseguenza di ciò viviamo nel benessere e nell'agiatezza, ma non siamo felici. Prendiamo questi importanti avvenimenti come fossero scontati, senza dare ad essi la giusta rilevanza, non riusciamo a rimanere sereni e a vivere con serenità. Diamo poca importanza a tutto quello che facciamo, restiamo indifferenti a una moltitudine di avvenimenti che andrebbero invece vissuti con molta partecipazione ed emozione.

Fermatevi ogni tanto a riflettere sul senso della vita e cercate di immaginare le situazioni che vi fanno recuperare benessere e serenità e cercate di viverle intensamente. Imparate a dare importanza a ciò che fate cercando di vivere i momenti quotidiani con maggior emozione e partecipazione.

Qualche tempo fa ricordo di aver letto un bellissimo saggio di uno psicologo di fama mondiale, nel quale veniva tra l'altro affrontato un argomento molto comune al giorno d'oggi: il conformismo. Ho trovato interessante affrontare tale argomento in quanto esso

mi ha aiutato a capire perché la maggior parte delle persone nella società si adegua a ciò che fa la maggioranza, ovvero si conforma.

Vi ricordate la famosa canzone del noto cantautore Edoardo Bennato, *In fila per tre?* Questa emblematica canzonetta ci fa meglio capire e riflettere sul modo in cui le persone, crescendo, spesso assorbono doveri, abitudini mutuate da altre persone e così si conformano senza cercare di vivere uno stile esistenziale proprio, perdendo il gusto di guidare il timone della propria nave, lasciandosi trasportare dalle mode e dalle consuetudini adottate dalla maggior parte delle altre persone. Questo significa attenuare l'autostima e non ascoltare la voce della nostra parte più viva e creativa.

SEGRETO n. 4: non adeguatevi alle mode del momento evitando di conformarvi a quello che fa la maggior parte delle persone. Cercate di affermare la vostra unicità e ritagliatevi un vostro stile di vita liberamente, senza farvi condizionare da nessuno.

Iniziare a riflettere, a pensare a come impostare la nostra vita, vuol dire veramente usare l'intelligenza di cui il Creatore dell'universo ci ha dotato fin dalla nascita.

SEGRETO n. 5: se in alcune circostanze trovare la soluzione adatta può sembrarvi difficile, rilassatevi poi chiedete consiglio a una persona che stimate. Riceverete l'aiuto che è necessario. E quando i risultati di un lavoro cui tenete particolarmente tardano ad arrivare, ricordatevi di fare una breve analisi e di cambiare strategia.

Dalle considerazioni finora fatte, verrebbe a questo punto da chiederci per quale motivo, se è vero che siamo tra tutti gli esseri viventi a poter operare delle scelte nella vita, perché la maggior parte delle persone spesso rinuncia ad usare una serie di ricchezze interiori come: l'amore, l'intelligenza, l'anima, la fantasia ecc. ripiegando su uno stile di vita scialbo, privo di palpitanti emozioni, di vibrante gioia e serenità.

Pensate solo per un attimo se dovessimo pagare anche solo con un prezzo simbolico queste ricchezze: non basterebbe scrivere su un

assegno una cifra con dieci zeri. Personalmente ho cercato la risposta anche a questo quesito: il nostro corpo e la nostra mente con tutte le sue innumerevoli potenzialità ci vengono donate alla nascita gratuitamente, non ci viene richiesto un dazio per avere questo incredibile regalo.

Così, come spesso succede per le cose che ci vengono regalate, vengono spesso considerate di scarso valore, quindi o non si utilizzano, o si utilizzano in un modo inadeguato. Coltivate la sana abitudine di attingere saggezza e creatività dalla parte più elevata del vostro essere: il vostro sé. Ho sempre pensato che non dare un giusto valore a simili ricchezze è come possedere una potente Ferrari Testarossa e usarla solo per andare al mercato a fare la spesa! Ripeteva spesso Kant ai suoi allievi: «Osate pensare! Abbiate il coraggio di servirvi della vostra intelligenza». Usate la vostra intelligenza e le risorse della mente e del cuore per vivere con gioia la meravigliosa avventura della vita.

Abituare la nostra mente a pensare in modo positivo, infatti, vivendo le emozioni e riuscendo al tempo stesso a governarle, aiuta molto la nostra persona a fuggire dai luoghi comuni e dal

conformismo, e contribuisce ad aumentare in ciascuno di noi interessi, desideri e vitalità. Di tanto in tanto fermatevi a riflettere sul senso vita e provate a immaginare quali situazioni potrebbero farvi recuperare benessere e serenità interiore. Nel momento in cui anch'io ho iniziato a chiedermi cosa volessi veramente dalla vita, ho iniziato a vivere.

RIEPILOGO DEL GIORNO 1:

- SEGRETO n. 1: credenze e convinzioni influenzano la nostra visione della vita, ma sono in ogni momento modificabili, partendo sempre dal modo di pensare e atteggiarsi alla vita.
- SEGRETO n. 2: spesso la vita per molti individui non si rivela bella, semplice e facile da affrontare ma spesso dimentichiamo che per renderla più semplice è necessario viverla con un approccio più sereno e benevolo.
- SEGRETO n. 3: anche se non tutto nella vita dipende da noi, molto spesso la qualità della vita è la conseguenza delle nostre scelte.
- SEGRETO n. 4: non adeguatevi alle mode del momento evitando di conformarvi a quello che fa la maggior parte delle persone. Cercate di affermare la vostra unicità e ritagliatevi un vostro stile di vita liberamente, senza farvi condizionare da nessuno.
- SEGRETO n. 5: se in alcune circostanze trovare la soluzione adatta può sembrarvi difficile, rilassatevi poi chiedete consiglio a una persona che stimate. Riceverete l'aiuto che è necessario. E quando i risultati di un lavoro cui tenete

particolarmente, tardano ad arrivare, ricordatevi di fare una breve analisi e di cambiare strategia.

GIOVANNI RAIMONDI

Capitolo 1 estratto da:

IL POTERE DELL'OTTIMISMO



**Alla Ricerca di una Vita più Serena
ed Equilibrata**