

Giancarlo Fornei

Penso Positivo



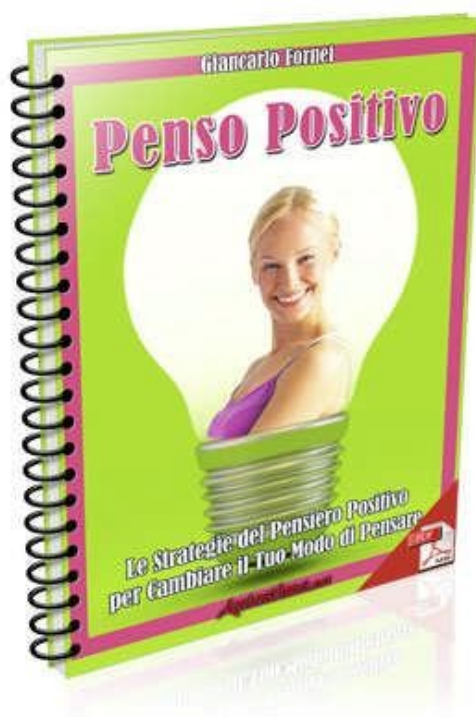
**Le Strategie del Pensiero Positivo
per Cambiare il Tuo Modo di Pensare**

Autostima.net

GIANCARLO FORNEI

Capitolo 1 estratto da:

PENSO POSITIVO



**Le Strategie del Pensiero Positivo
per Cambiare il Tuo Modo di Pensare**

Titolo

“PENSO POSITIVO”

Autore

Giancarlo Fornei

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 ebook** 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, pertanto non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati. Il lettore si assume piena responsabilità delle proprie scelte. Tutti i nomi di prodotti o aziende citati nel testo sono marchi registrati appartenenti alle rispettive società e sono usati a scopo editoriale e a beneficio delle relative società.

Sommario

Introduzione	pag. 6
Giorno 1: Conoscere il cervello e le sue potenzialità	pag. 13
Giorno 2: Tu sei quello che credi di essere	pag. 41
Giorno 3: Datti solo comandi positivi	pag. 82
Giorno 4: Difenderti dagli sport preferiti dagli Italiani	pag. 114
Giorno 5: Accresci l'autostima amandoti di più	pag. 128
Giorno 6: Sii umile e continua a imparare	pag. 172
Giorno 7: Sogna in grande e agisci in piccolo	pag. 186
Conclusione	pag. 235

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

Chi è Giancarlo Fornei



Da più di vent'anni si occupa di consulenza e formazione in area marketing turistico e servizi, comunicazione efficace, autostima, motivazione e tecniche di vendita. Da buon marketer ha sempre anticipato gli eventi e, dopo aver conosciuto e cominciato a studiare la Programmazione Neuro-Linguistica (PNL) già nel lontano 1994, ha cominciato ad occuparsi di coaching dal settembre 2003.

Svolge la libera professione prestando la propria consulenza ad aziende (in particolar modo nel franchising), istituti scolastici superiori, enti pubblici e agenzie formative. **Practitioner** di PNL, è un **Business & Personal Coach** nell'ambito della valorizzazione delle risorse umane, **con particolare**

orientamento alla comunicazione persuasiva, motivazione, autostima e tecniche di vendita.

La maggior parte dei partecipanti ai suoi seminari apprezza soprattutto l'entusiasmo e la passione che mette nel trasmettere le sue conoscenze ed esperienze. La stessa passione e lo stesso entusiasmo che lo hanno contraddistinto in tutta la sua vita, nella buona e nella cattiva sorte.

Introduzione

Scrivere un libro è difficile. Scrivere un libro capace di motivare gli altri lo è ancora di più: significa assumersi enormi responsabilità. Per questo mi sono fermato a riflettere a lungo.

Se uno scrive un romanzo d'amore o di avventura, può piacere o no, anche se il tutto si riconduce alla leggibilità e piacevolezza del testo. Nel mio caso volevo **scrivere per motivare** e per far capire alle altre persone che se uno crede può anche farcela; che si può riuscire nella vita anche senza le famose "spintarelle", senza le raccomandazioni, oppure senza quello che io chiamo il "vile denaro". Naturalmente in questo modo è molto più difficile imporsi, arrivare al successo. Ma si può, altroché se si può.

Il libro parla esattamente di questo: **di come riuscire ad avere successo nella vita senza raccomandazioni e senza essere nati**

ricchi, facendo leva su una sola, grande risorsa: **CREDERE IN SE STESSI**.

Questo libro parla di come bisogna *evitare di arrendersi*, di come *combattere le avversità* senza farsi schiacciare e *senza piangersi addosso*. Parla di come sia importante, per non dire vitale, *avere stima di se stessi e credere in quello che si fa*. Questo libro parla anche di Te e delle Tue potenzialità. Questo libro parla del successo, e io conosco un solo tipo di successo: **quello che consente di fare della Tua vita ciò che più desideri**. Condividi questa mia affermazione? Se ritieni di poter essere l'autore del Tuo futuro, del Tuo destino, questo ebook è adatto a Te.

«Un uomo (o una donna), se ci crede veramente, può diventare re». Il significato di quest'affermazione è molto più profondo e veritiero di quanto possa sembrare; una persona, infatti, non deve necessariamente possedere un castello o una reggia per sentirsi un re. **Una persona può sentirsi già un re nel momento in cui è in grado di gestire quello che gli accade intorno e indirizza, nel**

limite del possibile, gli eventi della vita. Della sua e, magari, di quella di qualcun altro.

Nessuno può stabilire se Tu sia un re o no se non Tu stesso. Io, per esempio, mi sento un piccolo sovrano in un regno ancora più piccolo: i miei seminari. Quando sono in aula e *trasmetto positività, passione, entusiasmo e spiego come cambiare il proprio modo di pensare* ai partecipanti, mi sento un piccolo re. Quando con il coaching riesco ad *aprire nuove prospettive* nella mente delle persone che decidono di lavorare con me, soprattutto dove le stesse non vedevano più nessuna speranza, io mi sento un piccolo re. Quando racconto alle persone come ho cambiato la mia vita e aiuto anche una sola nuova persona a cambiare in meglio la propria, io mi sento un re.

Credimi: anche Tu puoi diventare un re lavorando su di Te, giorno dopo giorno. Ma Ti avviso: **se non credi di poterlo diventare, mi dispiace, difficilmente lo potrai mai essere.**

Parto dal presupposto che tutti gli esseri umani che io conosco desiderano successo, ricchezza, fascino e potere. Tu no? Saresti un caso raro, molto raro. Ma se tutti desideriamo queste cose, le stesse identiche cose, come mai solamente una piccola percentuale di persone riesce ad ottenerla? In realtà dovresti cambiare punto di vista e porti questi due interrogativi:

1. **Chiediti quanti vogliono *veramente* queste cose.**
2. **Adesso domandati quanti ci credono sino in fondo.**

Ho scoperto che una delle differenze tra un vincente e un perdente è proprio questa: *il diverso sistema di Credenze*. Desiderare è una cosa, volerla fortemente e crederci è ben altro affare. Devi credere fortemente in quello che fai, in quello che dici e in quello che trasmetti. Poniti questa domanda: **se non ci credi Tu, in quello che stai facendo, perché dovrei crederci io o un altro?**

Con il passare degli anni sono diventato sempre più consapevole che per avere successo e diventare vincenti nella vita bisogna applicare tutte e sei le seguenti regole:

1. **Pensare in positivo e avere le giuste credenze** (dette anche “convinzioni positive”). È un presupposto determinante per credere in se stessi e in quello che si fa, senza lasciarsi condizionare dagli altri o dai propri insuccessi e/o fallimenti.
2. **Imparare a comunicare bene.** È stata una componente importante in passato e diventa assolutamente indispensabile nel mondo in cui viviamo, per interagire con le persone che ci circondano (nel lavoro, in famiglia, nel sociale, capirle e, soprattutto, farsi capire).
3. **Sapersi vendere bene.** Tutti noi dobbiamo “vendere qualcosa” e per vendere bisogna creare interesse e simpatia. Chi si abitua a presentare bene se stesso, acquista una tale disinvoltura e padronanza da riuscire a presentare bene qualsiasi cosa.

4. **Gestire i rapporti interpersonali.** Coloro che hanno un'attività che si svolge a contatto con il pubblico dovrebbero imparare a trattare con la gente, nonché a sorridere, in modo da metterla in uno stato d'animo corretto e quindi in un atteggiamento mentale positivo e aperto

5. **Definire e focalizzare i propri obiettivi.** Ho imparato che se voglio raggiungere qualcosa devo prima fissarmi degli obiettivi chiari e stimolanti (meglio se multisensoriali), darmi delle scadenze e controllarne passo dopo passo i risultati.

6. **Acquisire le giuste competenze.** Senza le competenze è impossibile diventare esperti in qualche cosa. Si acquisiscono prima studiando, poi documentandosi sempre più su una data materia o argomento, in seguito attraverso l'esperienza diretta e ancora tenendosi costantemente aggiornati.

Questo ebook analizza a fondo proprio la prima regola: **Pensare in Positivo e avere le giuste Credenze.** È una vera e propria

Guida al Pensiero Positivo, con tanto di esercizi da compiere ogni giorno. Leggilo una prima volta tutta di un fiato. Poi riprendilo in mano e comincia a mettere in pratica, ogni giorno, un concetto e un esercizio diverso.

Agisci ogni giorno, con costanza e determinazione. Ogni giorno fa' un piccolo passo in avanti, arriva a fine settimana e ricomincia da capo; settimana dopo settimana, fino a fare in modo che i concetti e i principi che espongo nell'ebook diventino parte integrante del Tuo inconscio. Se alla lettura farai **sempre** seguire l'azione otterrai i primi benefici e cambiamenti positivi già nel giro di poche settimane. Ricordati: **il segreto del successo nella vita è nell'AGIRE.** Un sincero “in bocca al lupo” e buona lettura.

Giancarlo Fornei

Giorno 1

Conoscere il cervello e le sue potenzialità

Quando io e Te siamo nati, così come tutti gli esseri umani di questo pianeta, abbiamo ricevuto un dono meraviglioso: il cervello. Hai presente la Ferrari che vinceva tutto un paio di anni fa? Per intenderci, quella guidata da Michael Schumacher?! Ecco, il Tuo cervello è come quella Ferrari: una macchina semplicemente perfetta, con delle potenzialità praticamente illimitate.

Il Tuo cervello usa un sistema binario, basato su pensiero e linguaggio. Significa che tutto ciò che pensi e tutto ciò che dici influenza il Tuo cervello e alla fine lui lavora per Te o contro di Te. Per questo devi imparare a farlo funzionare bene, a influenzarlo in maniera positiva. Impara a dargli gli stimoli giusti, così da farlo lavorare per Te e scoprirai, per magia, che può aiutarti a raggiungere i Tuoi obiettivi, ciò che più desideri e vuoi.

Pensa che con una piccola dose di carburante (dato dall'**ossigeno** del sangue e da un po' di **glucosio**) ha la capacità di elaborare una miriade di informazioni al secondo. Il cervello riesce a fare un'infinità di cose, eppure, nel 2008, gli esseri umani conoscono tutto (o quasi) del funzionamento degli organi del loro corpo e poco, ancora molto poco, sul cervello e le **meraviglie della mente inconscia**.

Quel poco che conosciamo (e forse proprio perché è poco), rende la materia affascinante, direi quasi eccitante. Senza scendere in particolari troppo scientifici (sarei la persona meno adatta), vorrei aiutarti a conoscere i meccanismi principali del cervello, per portarti alla consapevolezza di quanto sia importante, anzi fondamentale, in tutti i giorni della nostra vita; di come la diriga e, perché no, di come poter imparare ad utilizzarlo in modo migliore, cioè, come dicevo nella pagina precedente, a farlo lavorare per Te. Gratuitamente.

Comincio col ricordarti che il sistema nervoso è collegato al cervello in modo incrociato: l'emisfero sinistro controlla la parte destra del Tuo corpo e l'emisfero destro controlla la parte sinistra.

Il cervello è la Tua **centrale operativa**. Riceve i segnali provenienti dai Tuoi **organi percettori** (sede dei cinque sensi), cioè gli occhi, le orecchie, la pelle, la lingua, il naso, e invia i **comandi** destinati alle varie parti del corpo. Il Tuo cervello è composto da **neuroni** e **fibre nervose**. Secondo le stime più recenti ognuno di noi possiede circa **100 miliardi di neuroni, che equivalgono a tanti** piccoli e potenti computer. Si dice anche che quando nasciamo ne abbiamo qualcosa come 200 miliardi, poi, ne bruciamo una parte più o meno consistente in funzione del nostro stile di vita.

Loro, i neuroni, hanno il compito di **interpretare** le informazioni che ricevi dai Tuoi organi sensori, **trasmetterle al cervello** e **riportare ai vari organi** del Tuo corpo le istruzioni su cosa fare. Insomma, dicono al Tuo cervello cosa fare, quando farlo e come farlo. Simpatici questi neuroni, non trovi?! Meglio evitare di farli “ubriacare” di informazioni sbagliate, altrimenti chissà quali e quanti danni potrebbero provocarci.

Adesso immagina per un solo istante di essere a casa, davanti al Tuo computer, e di collegarti ad internet. Mentre Ti colleghi passi virtualmente attraverso un altro computer, anch'esso collegato in

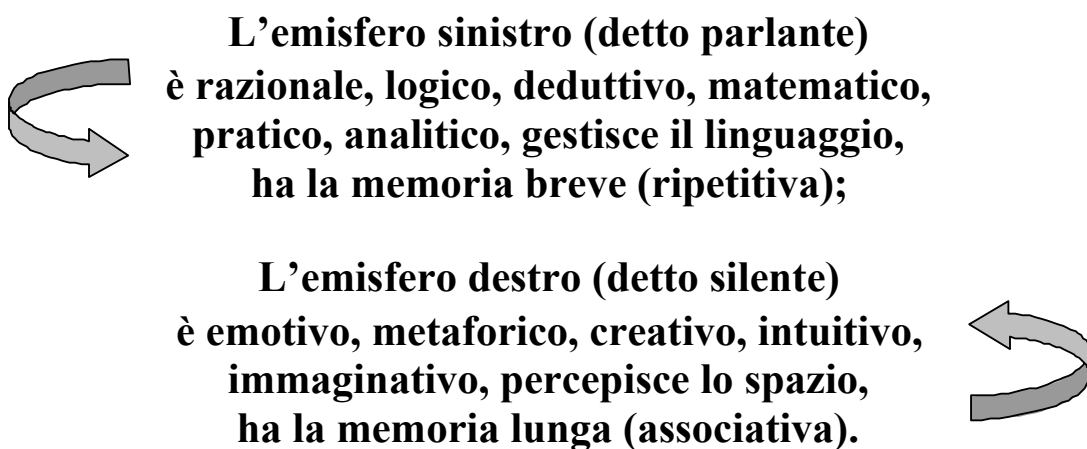
rete e lasci o prelevi un po' di informazioni. Poi Ti colleghi a un altro computer e lasci o prelevi un altro po' di informazioni e poi fai la stessa cosa con un altro computer e un altro ancora e così via. Questa è la rete, simile al reticolo neurale, dove ogni computer corrisponde a un neurone. *Ogni neurone può quindi, oltre ad agire in maniera indipendente, comunicare e scambiare informazioni con un altro neurone e un altro ancora.* Insomma: con tutto il reticolo neurale.

Qualcuno parla di un reticolo straordinario, composto di circa **160 Km** di filo di **fibre nervose**. Impressionante, vero? Quando ho letto la prima volta che il mio cervello possedeva qualcosa come 100 miliardi di neuroni e che aveva in testa un reticolo così lungo, stentavo a crederci. Continuavo a ripetermi che non era possibile.

Poi ho cominciato a leggere un libro sul cervello e i meccanismi della mente, poi un altro e un altro ancora, sino a leggerne decine e decine. Ho scaricato dalla rete articoli su articoli e alla fine mi sono convinto; ho così scoperto che esiste una meraviglia all'interno del corpo umano: il cervello.

Segreto n° 1: il cervello è una macchina perfetta, con delle potenzialità praticamente illimitate. Spetta a Te nutrirlo bene, giorno dopo giorno, tutti i giorni.

Capisci con cosa hai a che fare? Bene, allora lascia che Ti racconti un'altra storia. Nel 1981 il neurologo **Roger Sperry**, del California Institute of Technology, vinse il premio Nobel per la sua famosa *Teoria sul cervello diviso*, frutto degli studi e delle ricerche che aveva effettuato su pazienti che soffrivano di epilessia e che erano stati sottoposti al taglio chirurgico del corpo calloso, con la conseguente separazione dei due emisferi. Così Sperry scoprì che a ciascun emisfero è possibile associare differenti specializzazioni; il risultato di quelle ricerche è il seguente schema:



Da molti anni la scienza sa che la **funzione del linguaggio** è nell'**emisfero sinistro**, ecco perché viene comunemente chiamato “dominante” o “parlante”. Ciò è dovuto al fatto che la struttura fondamentale deputata allo stesso linguaggio, detta **area di Broca** (dal nome del suo scopritore), è situata nella parte prefrontale dell'emisfero sinistro. Fino a pochi anni fa si continuava a considerare l'emisfero destro meno evoluto del sinistro e quindi meno importante. Invece ognuno degli emisferi svolge dei compiti unici; si tratta di due veri e propri “specialisti”.

Insomma, ognuno di noi – anche Tu – ha due emisferi e dunque due modi di conoscenza e di percezione dei dati sensoriali che arrivano dall'esterno. Solo che *i due emisferi elaborano le informazioni in maniera diversa: uno in maniera razionale e logica, l'altro in maniera creativa e immaginativa.*

L'**emisfero sinistro** è quello razionale, è la sede del conscio; esso elabora le informazioni vitali a breve termine. L'**emisfero destro**, invece, è quello creativo ed è sede dell'inconscio, inoltre elabora informazioni a medio e lungo termine. Volendolo definire come

il grande psichiatra viennese **Sigmund Freud**, potremmo dire che *«l'inconscio è quella parte della mente che fa cose meravigliose di cui non mi accorgo»*. Infine, i due emisferi sono messi in comunicazione tra loro dal **corpo calloso**, un grosso fascio di fibre nervose.

Pensa che nelle donne il corpo calloso è più sviluppato che negli uomini; ciò permette loro di trasferire le informazioni da destra a sinistra, e viceversa, in maniera molto più rapida. Ne consegue che avendo il corpo calloso più grande, le Signore ci battono in velocità e intuizione e hanno quindi una maggior rapidità e flessibilità nei processi mentali.

Ecco perché, secondo il mio modesto parere, le donne sono molto più intelligenti e intuitive di noi maschietti e in molti campi ci danno dei punti. Ecco perché gli uomini hanno paura a mettere una donna in un posto che conta, dove possa dirigere e guidare: finirebbe inevitabilmente per dimostrare ai maschietti di essere più brava, molto più brava e capace di loro. Naturalmente è bene evitare di generalizzare e, da maschietto, riconosco che fortunatamente ci sono anche tanti uomini in gamba. Ad ogni

modo, l'esperimento di una donna a capo del nostro governo, io lo farei. Credo che i tempi siano maturi per un'esperienza del genere e sarei proprio curioso di vedere come andrebbe a finire.

Tornando a parlare di intelligenza, ricordo che sulla splendida rivista *Mente & Cervello* ho letto che secondo il professor **Howard Gardner** – specializzato in psicologia dell'età evolutiva e neuropsicologia alla Harvard University, nonché emerito professore di Scienze dell'educazione presso lo stesso ateneo dal 1986 – **parlare di una sola intelligenza è quasi un'offesa.** Dal 1995, infatti, ha elaborato una teoria secondo la quale le intelligenze sarebbero addirittura otto:

1. **Linguistica**
2. **Logico-matematica**
3. **Musicale**
4. **Spaziale**
5. **Cinestesica**
6. **Emotiva**
7. **Naturalistica**
8. **Esistenziale**

Ovviamente una forma di intelligenza non esclude l'altra, il che significa, sempre secondo il professor **Gardner**, che una persona può eccellere in diversi campi e, magari, anche in tutti. Al contrario, il fatto di non possedere spiccate capacità logico-matematiche non deve far pensare di non essere intelligenti. Anzi, ci sono molti altri settori in cui è possibile emergere.

Dopo le parole del professore riacquisto la mia fiducia e mi sento molto più tranquillo. Devi sapere che in matematica e in lingue straniere sono sempre stato una frana (anzi, a pensarci bene lo sono ancora); per diversi anni; sia alle medie, sia alle superiori i professori mi hanno sempre ripetuto che *ero poco intelligente, poco adatto alla scuola*. Chissà se qualcuno dei miei vecchi professori ha mai letto l'articolo di **Gardner**?

Ad ogni modo, mi ritrovo perfettamente nel tipo di intelligenza *Emotiva*, in altre parole, quella capacità di individuare stati d'animo e sentimenti altrui. In altre parole si tratta di quella particolare sensibilità nell'ascoltare, capire e nel rapportarsi con le persone. Forse è proprio per questo che ho scelto di fare il

formatore e il Personal Coach. E forse è proprio perché so
ascoltare e capire le persone, che riesco anche ad aiutarle.

Segreto n° 2: esistono tante intelligenze diverse tra loro. Individua quella più in sintonia con Te stesso e analizzala, studiala e sviluppalala. Falla diventare il Tuo punto di forza.

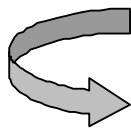
Dunque tutti noi, in misura maggiore o minore, siamo intelligenti. Inoltre tutti utilizziamo entrambi gli emisferi, anche se alcuni di noi sono più razionali e altri più emotivi.

Ma i due emisferi guidano nella stessa proporzione il cervello?
No. Uno studio del 1962 del dott. **George Miller** dimostrò qualcosa di sconvolgente: **che il conscio degli esseri umani riesce a eseguire soltanto da tre a sette operazioni simultaneamente, l'inconscio molte, moltissime di più.** Pensa
che negli anni '90 è stato dimostrato che l'inconscio delle persone compie oltre **64 mila attività simultaneamente.** Per esempio l'inconscio regola tutta la Tua fisiologia: la respirazione, il battito cardiaco, i processi ormonali, il funzionamento dei reni, la circolazione del sangue, il sistema immunologico ecc.

Ti rendi conto di quanto sia potente? Adesso poniti la domanda:
se Tu riuscissi a usare una minima parte dell'inconscio in modo più "cosciente", che cosa saresti in grado di fare?

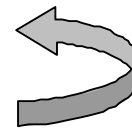
L'ideale infatti sarebbe poter usare insieme sia la parte inconscia guidata dall'emisfero destro, sia la parte conscia guidata da quello sinistro.

Ipotizza di sviluppare le due potenzialità fino a raggiungere il 100 per cento: dallo studio del dottor **Miller** nasce la formula che vuole il **5 per cento** del cervello guidato dalla parte **conscia** e il **restante 95 per cento** dalla parte **inconscia**.



**L'emisfero sinistro
gestisce la
parte conscia,
ossia:
solo il 5 per cento.**

**L'emisfero destro,
gestisce la
parte inconscia,
ossia:
il restante 95 per cento.**



Insomma, dato che il nostro cervello è un sistema binario, noi siamo l'esatta sommatoria di tutto quello che, giorno dopo giorno, pensiamo e ci diciamo. Il nostro inconscio mette in pratica tutti i nostri pensieri e tutte le nostre parole come se fossero dei veri e propri comandi. Pensi una determinata cosa di Te? Bingo! Il Tuo inconscio guida il Tuo cervello e Tu, pian piano lo diventi. Ti sei detto "quell'altra cosa"? Mi raccomando, hai fatto in modo di ripetercela il più possibile? SI?! Allora tranquillo, il Tuo inconscio Ti guiderà proprio verso quella cosa. A me piace molto ironizzare, soprattutto su me stesso, e mentre scherzo mi permetto di farti notare che il Tuo cervello farà esattamente così: metterà in pratica ogni Tuo pensiero e ogni Tua parola. Pertanto, attento a cosa pensi e a come Ti parli.

Segreto n° 3: il Tuo cervello è guidato per il 95 per cento dall'inconscio. Quindi, parlandoti e pensando in un certo modo, puoi programmarlo in positivo e trasformare la Tua vita.

Adesso che hai scoperto le potenzialità del Tuo cervello (che è guidato dalla parte inconscia), voglio raccontarti le tre cose

fondamentali che lui, il Tuo cervello, fa. Partiamo da un presupposto: che cosa succede al Tuo computer di ultima generazione se tenti di accenderlo e di lavorarci senza che prima il tecnico ci abbia caricato il programma (software) che Ti serve? Risposta: nulla, assolutamente nulla. Se vuoi fare dei calcoli senza aver caricato Excel, il Tuo computer non può farli. Se vuoi creare dei lucidi senza aver caricato Power Point, il Tuo computer non può farli. E ancora, se Tu volessi scrivere un ebook simile a questo senza aver caricato Word, oppure un altro programma di scrittura, ancora una volta il Tuo computer non potrebbe farlo.

Anche il più potente dei computer infatti, per funzionare bene, ha bisogno di istruzioni (programmi): senza di loro sarebbe inutilizzabile. Dato che la mente umana ha inventato il computer a sua immagine e somiglianza (il cervello umano è binario e anche il computer è un sistema binario), anche il cervello umano ha bisogno di istruzioni, ossia di essere programmato per funzionare bene.

Dunque anche il Tuo cervello ha bisogno di istruzioni e di informazioni. Prova a pensare per un solo istante: come

funzionerà se gli dai delle istruzioni sbagliate? La risposta è semplice: male, molto male. Ci sono quindi tre cose che devi tenere bene in mente quando dai istruzioni al Tuo cervello (meglio dire al Tuo inconscio: è lui che Ti aiuta a diventare un vincente o un perdente):

1. l'inconscio è **“letterale”**;
2. non riconosce la negazione **“non”**;
3. non distingue tra **realtà e fantasia**.

Quando affermo che il Tuo inconscio è “letterale”, intendo solo dire che prende alla lettera ogni parola o pensiero che gli rivolgi. Lui, il Tuo inconscio, non si mette a fare calcoli o ad avanzare teorie e proposte: prende le cose esattamente come gliele dici. Lo fa nel modo più semplice e disarmante che conosce: ogni comando o suggerimento che Tu gli dai, lui lo prende alla lettera e lo esegue, senza metterlo minimamente in discussione. **Il Tuo cervello è una macchina perfetta e, come le macchine perfette, esegue alla lettera ogni Tuo comando, ogni comando che arriva dall'inconscio.**

Il Tuo cervello non mette in discussione le istruzioni che gli dai semplicemente perché non è in grado di analizzarle, valutarle, ponderarle. Il Tuo cervello non distingue i doppi sensi, pertanto evita di giocare con lui.

Il Tuo cervello non fa nulla di tutto questo semplicemente perché *non è programmato per farlo*. Quindi fa' attenzione a quando Ti parli, a quando pensi, a quando avanzi considerazioni su Te stesso: **ogni parola che dici ed ogni pensiero che hai vengono recepiti dal Tuo cervello come istruzioni e, credimi, farà del suo meglio per eseguirle alla perfezione.**

Una piccola storia personale. Mio padre ha sempre fatto il camionista per vivere e il suo modo di pensare è sempre stato di sentirsi “povero”, o comunque, con appena i soldi per vivere e dare da mangiare alla sua famiglia. È sempre stata una persona semplice e onesta. Mio padre è morto nel 2001 povero, proprio come aveva immaginato per tutta una vita, possedendo solo la sua misera pensione. Anche mia madre si è sempre sentita povera e oggi che vige il regime dell'euro e vive solo di pensione, a suo dire è più povera che mai. Eppure, indipendentemente dai circa

700 euro mensili che percepisce, è proprio il suo modo di pensare, che le appartiene da una vita, che la rende e la fa sentire povera. Nonostante 700 euro siano poco o nulla, per una persona sola che non ha grandi spese fisse mensili è pur sempre una cifra dignitosa. Potrebbe permettersi ogni tanto di andare dalla parrucchiera, oppure di regalarsi quella cosa che ha sempre desiderato e ancora di vivere la sua pensione in maniera più che decorosa. Oltre a questo, io le abito vicino e può sempre contare sul mio aiuto.

Nonostante questo il suo modo di pensare è sempre quello di venti e passa anni fa: *«Sono povera e non posso permettermelo»*. E ancora, quando, passando a visitarla, trovo la casa fredda e le dico di accendere il riscaldamento e scaldarsi che tanto qualcuno la bolletta del gas la pagherà, mi risponde: *«Hai una famiglia e devi pensare prima a loro»*.

Capisci? Il suo inconscio ha lavorato nel tempo per lei e l'affermazione *«Sono povera»* è diventata, sempre nel tempo, uno stile di vita. Il suo stile. Ci ha creduto talmente tanto che anche oggi, che potrebbe soddisfare alcuni piccoli e banali desideri, si

sente povera, perché questa etichetta le è rimasta cucita addosso. Come dice **Robert T. Kiyosaki** nel suo bellissimo libro *Padre Ricco Padre Povero*, «*la causa principale della povertà o dei guai finanziari sono la paura e l'ignoranza, non l'economia, lo Stato o i ricchi. Sono la paura e l'ignoranza accettate consapevolmente a tenere intrappolate le persone*».

Dunque, evita di fare come i miei genitori e pensare di essere povero, perché altrimenti la Tua mente Ti aiuterà a costruire una splendida esistenza di povertà.

Comincia da subito a immaginare intorno a Te ricchezza e abbondanza, serenità e tranquillità economica. Credici seriamente e costruisci pensieri positivi nella Tua mente. Costruisci immagini in cui Ti vedi già ricco e pieno di cose belle. Fallo tutti i giorni, giorno dopo giorno, e per la *Legge di Attrazione*, riceverai ricchezza e abbondanza quanto prima. A volte mi prenderei a schiaffi da solo, perché se avessi cambiato il mio modo di pensare prima, oggi sarei milionario.

Segreto n° 4: il Tuo cervello è “letterale”, ossia prende alla lettera ogni comando che gli dai. Molto meglio dargli solo comandi positivi.

Il Tuo inconscio non riconosce la negazione “non” nella quasi totalità dei casi, anche se ci sono delle eccezioni. Non la riconosce **soprattutto quando le negazioni sono interne e vanno a lavorare sulle Tue credenze, oppure, quando vanno a lavorare sulle credenze degli altri esseri umani.** Purtroppo, in questo caso, il cervello prende alla lettera i comandi e le negazioni ne escono rafforzate (ne parleremo in dettaglio più avanti).

Per esempio, se continui a dirti: «*Non sono capace di fare quella cosa*», ahimè, finirai per crederci. Se invece Ti dai un ordine o un comando preceduto dalla parola “non”, come per esempio: «*Non voglio più fumare*», oppure: «*non voglio mangiare cioccolata perché ingrasso*», e ancora: «*Non voglio più arrivare in ritardo alla lezione*», puoi scoprire, a Tue spese, come quella negazione venga ignorata e il Tuo cervello faccia esattamente quello che gli hai appena detto di NON voler fare. Sei scettico?

Abbi ancora un po' di pazienza e seguimi in quest'altro esempio. Se entrando in aula prendessi il mio telefonino e spegnendolo dicessi ai partecipanti: «*Naturalmente non dovete spegnerlo anche Voi semplicemente perché l'ho appena fatto io*», cosa pensi che accadrebbe?

Dato che ho fatto questo gioco più di una volta durante i miei corsi e le mie lezioni, posso dirti con precisione cosa accadrebbe: passati trenta secondi, noteresti la maggior parte delle persone affrettarsi a controllare se il proprio telefonino sia spento oppure abbia la suoneria disattivata.

È la dimostrazione che con un **comando in forma negativa sono riuscito a** far fare alle persone quello che in realtà volevo: **far spegnere loro i cellulari.** La maggior parte dei partecipanti ha cancellato la negazione “non” e ha trasferito al proprio cervello il comando che c'era dietro. In questo caso il comando in forma negativa è voluto.

Adesso immagina per un solo istante cosa può accadere quando ricevi dall'esterno e dalle persone che incontri ogni giorno

comandi negativi inseriti nelle loro frasi: in realtà loro vorrebbero dirti una cosa, ma Tu ne percepisci un'altra. O cosa può succedere nella comunicazione con chi hai davanti quando Tu dai un comando in forma negativa? Ovviamente Ti aspetti che la persona abbia capito una certa cosa, ma lei, invece, ne recepisce un'altra.

Facciamo altri esempi. Se Ti dico: *«Non tornare tardi questa sera»* è molto probabile che Tu, invece, tornerai tardi. Oppure, se dico a un bambino: *«Non mettere le dita nella presa»* è molto probabile che lui farà proprio quello che io non volevo. Proprio perché il cervello non riconosce la negazione “non” è bene ricordare che **le istruzioni** al Tuo cervello, e anche a quello degli altri, **devono essere SEMPRE inviate in forma positiva.**

Da molti anni, ormai, quando voglio dare un comando, cerco di darlo il più possibile in forma positiva. Ho scoperto che è molto meglio dire ai miei figli: *«Sebastian, Mattia, alle undici a casa. Puntuali, mi raccomando»*, perché loro, puntualmente, alle undici sono a casa.

Se li abituo a ricevere comandi in forma positiva, oltre al vantaggio che li metteranno in atto con precisione (il loro cervello è come il Tuo: è letterale), finiranno per crederci, e più comandi positivi riuscirò a trasmettere loro, più li aiuterò a credere in se stessi e a riuscire nella loro vita.

Segreto n° 5: il Tuo cervello non riconosce la negazione “non”. Sia in un caso, sia nell’altro, meglio dargli un comando in forma positiva.

Il Tuo inconscio non distingue tra realtà e fantasia; per il cervello pensare e fare sono la stessa cosa. Durante i miei seminari faccio sempre un gioco: chiedo a tutti i partecipanti di chiudere gli occhi e di seguire attentamente la mia voce. Solo la mia voce. Poi li guido sino a immaginare una piccola e sperduta isola delle Bahamas. Mentre vado avanti nel racconto, divento sempre più preciso e descrivo loro l’isola nei minimi particolari.

Racconto loro:

«...e mentre cammini sulla sabbia fine fine, di color bianco avorio, cominci a scorgere in lontananza e sulla tua destra un gruppo di palme.

La sabbia si impasta con l'acqua del mare, che dolcemente si infrange sulla battigia e il sole, a mezz'aria sulla tua sinistra, comincia a scottare sulla pelle, sempre di più, al punto che cominci a sudare, sudare.

E più cammini sulla sabbia bagnata dal mare, più ti avvicini al gruppo di palme...

E più ti avvicini, più ti rendi conto che il palmeto è composto da tre palme leggermente curve sulla spiaggia, rivolte con la loro chioma verde verso il mare, da cui spuntano dei grossi frutti che sembrano noci, delle grosse noci di cocco...

Anzi, adesso che le vedi meglio sono proprio delle splendide e grosse noci di cocco color marrone. Sì, sono proprio delle noci di cocco...

E il gruppo delle palme è quasi a riva e viene bagnato dalla risacca dell'acqua, che s'infrange sulla battigia e provoca dei dolci e ripetuti rumori...

Riesci a sentire la risacca? Ascolta il rumore delle onde che si infrangono sulla riva...

Ascolta il rumore dei gabbiani che volano bassi sul mare in cerca di cibo».

Cosa Ti è successo? Scommetto che mentre andavi avanti nella lettura a un certo punto hai cominciato a sentire umidità o freddo ai piedi, il caldo del sole sulla Tua pelle, oppure hai immaginato e visto l'isola con il suo palmeto, o ancora ascoltato il rumore delle onde sulla battigia. E sai perché? Perché **il cervello non distingue tra realtà e fantasia!** Ti è bastato solo leggere per attivare quella serie di processi, anche fisiologici, che si sarebbero attivati se ti fossi trovato veramente su quell'isola delle Bahamas.

Adesso voglio darti una notizia stupefacente: ho rifatto questo gioco proprio in questi giorni che sto ultimando l'ebook, in un

corso sulla comunicazione in Versilia, rivolto a potenziali giovani cuochi. Avevo 21 persone in aula, di età compresa tra i diciotto e i quarantatré anni; ben 19 di loro, alla fine del gioco, hanno affermato di **aver provato delle sensazioni fisiche** (dette anche cinestesiche), ossia di aver sentito la sabbia bagnata sotto i piedi, il freddo dell'acqua o il calore del sole sulla spalla sinistra. Oppure di aver immaginato e visto l'isola, il palmeto o le noci di cocco, e anche, in casi più rari, di aver sentito il rumore del mare che si infrangeva sulla battigia della spiaggia.

Ma la notizia nella notizia è che **queste persone hanno costruito i suoni, le immagini e le sensazioni, esattamente come io le avevo raccontate** e descritte. Gli elementi sono stati percepiti nelle stesse identiche posizioni: il sole a sinistra, il palmeto a destra ecc. In due di loro l'esperienza è risultata capovolta: la spiaggia e il palmeto a sinistra, il sole a destra.

Facendoli parlare, raccontare le loro emozioni davanti alla classe, ho scoperto che quest'estate avevano veramente fatto le vacanze su di un'isola, e la spiaggia che avevano visitato era girata al contrario rispetto a come l'avevo descritta io. Ti rendi conto? **La**

loro esperienza si è mescolata alla fantasia. Il loro cervello ha creato dei collegamenti, senza fare alcuna distinzione.

Tutte queste persone **hanno percepito i pensieri come reali**, senza distinguere tra realtà e fantasia; esattamente come fanno anche il mio e il Tuo cervello. Proprio per questo motivo, se pensi di non riuscire a fare qualcosa di buono nel corso della Tua vita, sarà molto difficile che riuscirai a fare il contrario, mentre se immagini di poterlo fare, se Ti visualizzi il più concretamente possibile nell'atto di riuscirci, le possibilità di reale riuscita aumenteranno in modo vertiginoso.

San Francesco D'Assisi diceva: *«Fratello, sorella, fai attenzione a come pensi e a come parli perché potrebbe trasformarsi nella profezia della tua vita».*

Sono parole importanti, parole che mi hanno fatto riflettere a lungo. Grazie a queste parole mi sono reso sempre più conto che potevo costruire la mia vita così come la immaginavo.

Segreto n° 6: il Tuo cervello non distingue tra realtà e fantasia. Pertanto nutrilo tutti i giorni di immagini belle. Costruiscine una; comincia con qualche cosa di semplice, in cui Ti vedi sorridere e sei felice.

Esercizio

Comincia a nutrire il Tuo inconscio di pensieri positivi. Fallo ogni giorno in questo modo:

1. Prima di alzarti da letto prenditi un paio di minuti per fare l'esercizio.
2. Ripeti mentalmente questa frase: **«Oggi è una bellissima giornata. Tutto mi riesce per il meglio. Tutto va bene. In questo momento riesco a sorridere alla vita e a essere felice. Io Posso».**
3. Ripeti dentro di Te la frase almeno tre volte. Evita di alzarti dal letto se prima non l'hai ripetuta tre volte.

4. Mentre Ti alzi, sorridi e ringrazia il Signore per la bellissima giornata che sta per cominciare.

5. Fallo tutte le mattine. Obbligati a farlo anche e soprattutto, quando le cose non vanno bene.

6. Abbi fiducia. A forza di ripeterlo il Tuo inconscio lo prenderà come un comando e comincerà a guidarti.

RIEPILOGO DEL CAPITOLO 1:

□ **SEGRETO n° 1:** il cervello è una macchina perfetta, con delle potenzialità praticamente illimitate. Spetta a Te nutrirlo bene, giorno dopo giorno, tutti i giorni.

□ **SEGRETO n° 2:** esistono tante intelligenze diverse tra loro. Individua quella più in sintonia con Te stesso e analizzala, studiala e sviluppalà. Falla diventare il Tuo punto di forza.

□ **SEGRETO n° 3:** il Tuo cervello è guidato per il 95 per cento dall'inconscio. Quindi, parlandoti e pensando in un certo modo, puoi programmarlo in positivo e trasformare la Tua vita.

□ **SEGRETO n° 4:** il Tuo cervello è “letterale”, ossia prende alla lettera ogni comando che gli dai. Molto meglio dargli solo comandi positivi.

□ **SEGRETO n° 5:** il Tuo cervello non riconosce la negazione “non”. Meglio dargli un comando in forma positiva.

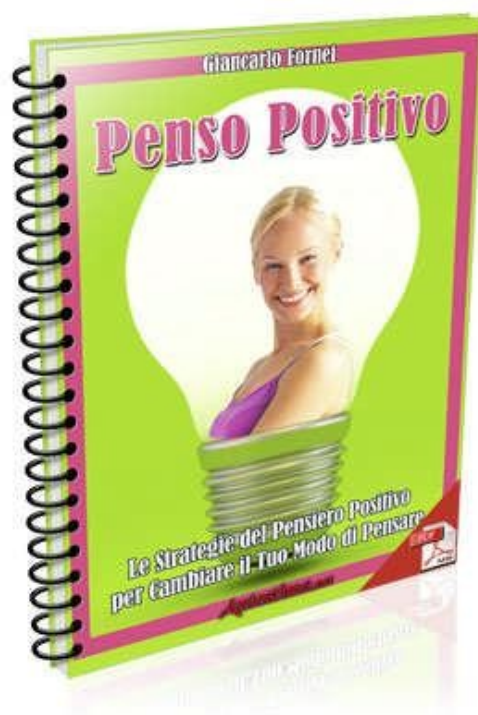
□ **SEGRETO n° 6:** il Tuo cervello non distingue tra realtà e fantasia. Pertanto nutrilo tutti i giorni di immagini belle.

Costruiscine una; comincia con qualche cosa di semplice, in cui Ti vedi sorridere e sei felice.

GIANCARLO FORNEI

Capitolo 1 estratto da:

PENSO POSITIVO



Le Strategie del Pensiero Positivo
per Cambiare il Tuo Modo di Pensare