

LUCIA GIOVANNINI

*Crea*  
**LA VITA  
CHE  
VUOI**

**Fai decollare  
la tua carriera,  
migliora  
le tue relazioni  
e realizza  
il tuo potenziale**

Sperling & Kupfer

**Primo Capitolo**

# Indice

<b>Introduzione</b>	1
Come nasce questo libro	1
Per chi è questo libro?	6
Quanto sei consapevole?	7
Istruzioni per l'uso	10
E le domande?	12

## **Parte prima** **Una fotografia della tua vita**

Ma è proprio necessario?	18
<b>1. La tua vita qui e ora</b>	21
Come ti senti?	21
Esercizio 1 – Scopri come ti senti	21
Hai la giusta attrezzatura?	24
Esercizio 2 – Scopri come «vivi» la tua vita	26
Molti tipi di equilibrio	28
Le domande di autocoaching	30
<b>2. Scopri ciò che ami fare</b>	31
Si tratta solo di ricordare...	32

Esercizio 3 – Ritrova le tue passioni	33
Le domande di autocoaching	34
I tuoi ruoli chiave	35
Esercizio 4 – Scopri i tuoi ruoli	35
Le domande di autocoaching	37
<b>3. Scopri i tuoi valori</b>	<b>38</b>
Che cosa è importante per te?	38
Esercizio 5 – Esplora le tue valli e le tue montagne	40
Esercizio 6 – La carta dei valori	41
Condividere i valori	42
Le domande di autocoaching	46
<b>4. Scopri che cosa vuoi davvero</b>	<b>47</b>
Tra sogno e realtà	47
Esercizio 7 – Da incubo a sogno	48
Il successo è uguale per tutti?	49
Esercizio 8 – Definisci il tuo successo	51
Tira le somme	52
Esercizio 9 – Dimmi quello che vuoi	52
Le domande di autocoaching	53

## Parte seconda

### Il lavoro

<b>5. Analizza il tuo lavoro attuale</b>	<b>61</b>
Come hai scelto finora?	61
Esercizio 10 – Come hai scelto i tuoi lavori?	65
Mezzo o fine?	66
Alla scoperta del tuo lavoro attuale	68
Esercizio 11 – Tu hai il lavoro o il lavoro ha te?	68
C'è qualcosa che ti frena?	69
Quaranta lavori diversi?	72
Esercizio 12 – Smaschera le bugie	74
Nuovi percorsi neuronali	76
Tu puoi scegliere!	81

Le domande di autocoaching	82
<b>6. Scopri i tuoi talenti</b>	<b>83</b>
Sei nato per diventare qualcosa di importante... ma che cosa?	84
Tre tipi di talento	85
Esercizio 13 – Scopri i tuoi talenti (A)	87
Esercizio 14 – Scopri i tuoi talenti (B)	87
Le domande di autocoaching	88
<b>7. Scopri il tuo scopo</b>	<b>89</b>
Perché stai tagliando pietre?	89
Sogni autentici e sogni tossici	91
Il bivio	93
Vivere con amore	95
Esercizio 15 – Le caratteristiche della tua missione	96
Esercizio 16 – Un anno in vacanza	97
Le domande di autocoaching	97
<b>8. Scopri il tuo lavoro ideale</b>	<b>99</b>
Il significato del tuo lavoro	99
Esercizio 17 – Lavoro e significato	100
La tua aspirazione segreta	101
Esercizio 18 – Un cielo di stelle cadenti	102
Esercizio 19 – Il brain storming professionale	103
La corsa a ostacoli più divertente	104
Esercizio 20 – Il contro-incantesimo	105
L'uomo indeciso	107
La malattia del «Non lo so»	109
Quando il «Non lo so» riguarda due alternative	111
Le domande di autocoaching	112
<b>9. Fai la differenza</b>	<b>113</b>
Il segreto della prosperità	113
Esercizio 21 – Identifica il tuo valore aggiunto	119
Le domande di autocoaching	120

<b>10. Work in progress</b>	121
Ora è il momento di agire!	121
Come si crea una mappa del lavoro	122
Esercizio 22 – Crea la mappa del tuo lavoro	125
Il sentiero del successo	127
Esercizio 23 – Crea il tuo piano d'azione	129
Sviluppa la coscienza di abbondanza	130
Esercizio 24 – Il permesso di meritare il meglio	135
Esercizio 25 – Il tuo nuovo conto in banca	135
Le domande di autocoaching	137

**Parte terza**  
**Le relazioni**

<b>11. Guariamo il passato</b>	143
A volte ritornano...	144
Oddio sono come mia madre!	145
Le quattro ferite emozionali	146
I cinque scudi	151
I cinque calmanti	154
Esercizio 26 – Il tuo mix unico	159
Le sette forme di attacco emotivo	160
A volte la cosa migliore da fare è...	168
Le domande di autocoaching	171
<b>12. La famiglia del Mulino Bianco</b>	172
...e vissero per sempre felici e contenti	172
Le dieci caratteristiche	175
Esercizio 27 – Pregi e difetti	176
Il conto corrente relazionale	178
La strategia dell'innamoramento	181
La tua coppia sostiene la tua missione?	184
Esercizio 28 – Confronta i valori e le missioni	186
La chimica spirituale	187
E se non trovo il partner giusto?	189
Le domande di autocoaching	191

<b>13. Partire da dentro</b>	192
Sei tu che fai la differenza	193
Esercizio 29 – Prendi coscienza della tua influenza	195
Gli altri come specchio	196
Esercizio 30 – Fai luce su un rapporto importante	199
I filtri dell'ego	200
Lasciare andare la vergogna	201
Esercizio 31 – Lascia andare la vergogna	203
Rabbia e dintorni	204
Esercizio 32 – Domare la tigre	208
Esercizio 33 – La scatola del biasimo	208
La differenza tra rabbia e odio	209
Il dialogo della seggiola vuota	212
E la paura?	212
Il potere del perdono	215
Esercizio 34 – La meditazione del perdono	218
Amore per sé	218
Esercizio 35 – Risveglia il tuo amore	220
Pulizia emozionale	221
Il linguaggio giraffa	225
Le domande di autocoaching	231
<b>14. A che livello stai vibrando?</b>	233
Un nuovo modo di vedere le cose	233
Dove sei da 0 a 1.000?	236
Vibrazioni, fisica e FBI	239
Come posso fare la mia parte?	242
La gratitudine	244
Esercizio 36 – Il vaso della gratitudine	245
Esercizio 37 – La caccia al tesoro della gratitudine	246
Il cibo sattvico	247
Il respiro consapevole	249
Dare col cuore	250
Imparare a ricevere	252
Ricevere dalla natura	254
Esercizio 38 – Ricevere dalla Natura	256
Le domande di autocoaching	256

<b>15. Namaste: la relazione col Divino</b>	257
Non avrai altro Dio...	258
Ciò che Dio vuole è per il meglio	261
Conversando con Dio	264
Chiedi e ti sarà dato	268
Le petizioni dell'Amore divino	270
Per favore cambiami	272
Esercizio 39 – Al servizio dell'anima	276
Le domande di autocoaching	276
<b>E alla fine...</b>	277
Il pozzo e l'asino	278
Il nodo	279
Esercizio 40 – Una persona al tuo fianco	282
La domanda di autocoaching	283
Un campo di forza collettivo	283
<b>E dopo i titoli di coda...</b>	287
<b>Ringraziamenti</b>	291
<b>Risorse</b>	295
Sull'autrice	295
BlessYou! Community	296
Corsi disponibili	297
Beneficenza	303

# Introduzione

*«La vita è fatta di scelte, di alcune ci pentiamo, di altre andiamo fieri. Siamo quelli che decidiamo di essere.»*

GRAHAM BROWN

## **Come nasce questo libro**

«È tardi, perderai l'aereo. Sbrigati!» Nicola come al solito ha ragione.

Quella mattina mi sono svegliata tardi, o perlomeno troppo tardi per riuscire a fare sia la doccia sia la colazione... sia la valigia.

Non parliamo poi della meditazione con cui abitualmente cerco di iniziare la giornata.

E ora sto tentando di decidere che cosa sia prioritario.

La doccia?

La colazione?

Visto che la valigia devo farla per forza...

E intanto sono lì, ferma davanti alla valigia, valutando che tempo potesse mai fare a Mumbai durante i monsoni e quanti abiti mi sarebbero serviti per i due corsi e la presentazione del mio libro che devo tenere.

Sto perdendo altro tempo.

E questo mi stressa ancora di più.

Il libro sarebbe stato apprezzato in una cultura così diversa dalla mia?

Chi sono io per portare insegnamenti spirituali proprio in India, la patria del misticismo?

E se nel bel mezzo dei corsi mi fosse venuta un'amnesia?

Se non avessi trovato le parole giuste per esprimere i concetti che mi premeva trasmettere?

E, ancora peggio, se alla presentazione non fosse venuto nessuno?

Se mi fossi ritrovata a promuovere il libro davanti a un'enorme sala di seggiole vuote?

«Lucia dove sei? Dai la valigia ad Arong che te la carica in macchina.»  
La voce di Nicola ancora una volta interrompe il flusso dei miei pensieri.

Peccato che la valigia sia ancora vuota.

Perché diavolo non ho fatto la valigia ieri sera? penso, mentre corro nella cabina armadio e agguanto le prime quattro grucce di vestiti senza nemmeno guardare quali sono.

Già, perché ieri sera sono stata fino all'una a rispondere alle mail e a finire di preparare la scaletta per il corso di Singapore della prossima settimana?!

Ma perché sono sempre di corsa?

Non posso andare avanti così, mi dico mentre m'infilo sotto la doccia.

Mi vesto quasi senza asciugarmi e mi fiondo in cucina a preparare un frullato, lo berrò mentre vado all'aeroporto.

«Sono quasi pronta», urlo a Nicola. Ma nella fretta mi scordo di fissare bene il coperchio del frullatore. Ed ecco che esce una fontana di acqua di cocco, cubetti di ghiaccio e frutta che si sparge ovunque, su tutta la cucina, su di me, sui vestiti.

Colpisce persino Caligola, il mio cane, che è venuto a salutarmi tutto scodinzolante e che ora pare parecchio sconcertato.

Mentre cerco di raccogliere tutto e di asciugare per terra continuo a scivolare sui cubetti di ghiaccio che rendono il pavimento simile a una pista di pattinaggio.

Squilla il telefono.

«C'è Mark di Soi Dog che ti vuole parlare, c'è una nuova campagna per salvare i cani dai macelli in Vietnam. È urgente!» mi urla Nicola dal suo studio, ancora ignaro del disastro in cui è ridotta la cucina.

«Digli che lo richiamo io. Ora non posso...» rispondo laconica mentre mi guardo intorno e la scena è così surreale che mi viene da sorridere.

È vero, sembra una situazione assurda, ma quante volte ci siamo ritrovati in una spirale negativa?

La scuola che chiama per avvisare che nostro figlio sta male proprio mentre stiamo andando a un importante incontro di lavoro.

Il nostro sogno che si infrange quando siamo a un passo dal realizzarlo perché all'improvviso va tutto storto.

L'ansia e la paura di sbagliare che ci impediscono di esprimerci, facendoci puntualmente perdere l'opportunità di mostrare quanto valiamo davvero.

La sensazione di essere invisibili che proviamo quando, nonostante il nostro desiderio di trovare un partner con cui condividere la vita, sembra che nessuno si interessi a noi o che attraiamo solo persone già impegnate.

Le continue incomprensioni con chi amiamo che finiscono con il creare barriere invece di abatterle.

Oppure quella indefinibile sensazione di incompiutezza che ci stringe il cuore quando osserviamo la nostra vita e non è come vorremmo che fosse.

Per qualche motivo sembra che noi umani siamo particolarmente abili nel complicarci l'esistenza; riusciamo così bene in questo che finiamo per creare sofferenza non solo a noi, ma anche a tutte le altre forme di vita che abitano con noi questo pianeta.

Perché? E soprattutto, come possiamo uscire dallo stress e dai meccanismi che ci bloccano, come l'ansia e la paura, per liberare il nostro vero potenziale?

Come possiamo lasciarci alle spalle rabbia, angosce e frustrazioni per vivere più sereni?

Come possiamo portare più equilibrio tra i diversi ambiti della nostra vita?

Come possiamo ottenere soddisfazione e prosperità facendo un lavoro che amiamo?

Quali sono i meccanismi inconsci che ci spingono a scegliere sempre un certo tipo di partner?

Come possiamo smettere di offrire il peggio di noi ai nostri cari e far sì che le nostre relazioni siano più amorevoli, gioiose e appaganti?

Come possiamo guarire dalle ferite del passato?

Come possiamo finalmente muoverci verso i nostri obiettivi?

Come possiamo diventare dei veri e propri agenti del cambiamento positivo?

Come possiamo trasformare la nostra vita per il nostro bene e per quello del mondo intero?

Queste e molte altre sono le domande che mi hanno spinto a scrivere questo libro.

Chi mi conosce sa che il mio più grande sogno è vedere ogni essere vivente libero e felice. E per questo sono sempre alla ricerca di nuovi modi per migliorare me stessa e la vita di chi ho intorno: le persone, gli animali, il pianeta.

Sia gli animali sia il pianeta sanno come autoregolarsi e riequilibrarsi perché sono in costante connessione con la loro saggezza interiore.

Noi esseri umani invece sembra proprio che quella connessione l'abbiamo persa, o perlomeno scordata.

Credo sia ora di ritrovarla.

Questo progetto nasce dall'ebook *Crea il lavoro che vuoi*, che il mio editore mi ha proposto di trasformare in un vero e proprio libro.

Ho iniziato subito a fare ricerche per approfondire alcuni aspetti, ma dopo qualche settimana la mia editor mi ha ricontattata per dirmi che sarebbe stato ancora meglio se avessimo lavorato a un progetto più ampio, che non trattasse solo della sfera professionale ma anche di quella relazionale.

D'altronde siamo esseri complessi e non è possibile separare le varie aree della nostra esistenza.

Se abbiamo un problema importante nell'area lavorativa spesso la nostra intera vita ne risente, ma è altrettanto vero che se ci troviamo ad affrontare delle tensioni in famiglia o con il partner ne risente il nostro lavoro. Focalizzarsi solo su un ambito tralasciando il resto, infatti, è come guidare un'auto senza una ruota.

Insomma, più che singoli contenitori possiamo vedere le diverse parti di cui è composta la nostra vita come le sfaccettature di un poliedro o come vasi comunicanti che si influenzano a vicenda.

Per questo motivo, leggendo *Crea la vita che vuoi*, avrai modo di lavorare su più aree della tua esistenza anche se il tuo problema principale riguarda l'aspetto professionale oppure è esclusivamente relazionale.

È il percorso ideale per sbloccare il tuo massimo potenziale nascosto.

È il sentiero per spostarti dal luogo in cui ti trovi (e in cui forse ti senti arenato), per andare nel mondo a esplorare nuove infinite possibilità.

In questo libro troverai spunti, idee e strumenti fondamentali per realizzare in modo naturale la vita che hai sempre desiderato.

In questi anni, infatti, ho rielaborato molte delle discipline che insegno da tempo e in *Crea la vita che vuoi* le ho combinate in modo unico e innovativo. Quello che ne è uscito è un sistema rivoluzionario in grado di aiutare chiunque voglia smettere di essere schiavo delle proprie paure e desideri vivere pienamente la propria esistenza.

*Crea la vita che vuoi* prende spunto sia dai diversi insegnamenti che ho ricevuto in oltre trent'anni di esperienza da uomini e donne di medicina in diverse parti del mondo, sia dalle ultime ricerche delle neuroscienze, del coaching e della psicologia positiva.

Se infatti in alcuni capitoli (come la parte dedicata alla fotografia della nostra vita attuale o quella sul lavoro) utilizzeremo un approccio più cognitivo e strutturato, in altri momenti (per esempio nell'area dedicata alla relazione con noi stessi e col Divino) troverai una maggior attenzione agli aspetti energetici e un orientamento più trascendente.

Questa combinazione unica di spiritualità e pragmatismo, che è anche un aspetto chiave dei miei corsi, ci porta a utilizzare entrambi gli emisferi del cervello in modo sinergico, a risvegliare le nostre capacità di pensiero innovativo e di problem solving, a stimolare ogni sfaccettatura del diamante della nostra coscienza e a rendere il percorso molto più potente ed efficace.

Tutti gli insegnamenti che troverai nel libro li ho sperimentati in prima persona, e tuttora li applico, dal momento che mi hanno permesso di realizzare i cambiamenti che ho sempre desiderato.

Con questo non voglio dire di essere arrivata, o che la mia vita sia perfetta così com'è. Credo che – per fortuna – ci sia sempre spazio per il miglioramento, ma questo metodo mi ha aiutata e mi aiuta ancora oggi a creare la vita che voglio giorno dopo giorno, e la stessa cosa ha fatto con le migliaia di persone nel mondo che hanno seguito i miei corsi.

## **Per chi è questo libro?**

Se vuoi smettere di limitarti a sognare e iniziare a creare il futuro che desideri e meriti, se vuoi liberarti dai blocchi, dalla paura di non riuscire e diventare finalmente chi avresti sempre voluto, allora questo è il libro giusto per te.

Attraverso un momento di riflessione avrai modo di capire cos'è già in linea con i tuoi desideri e che cosa invece non lo è.

Una volta fatta luce sulla fotografia della tua vita attuale, potrai iniziare a «correggere la rotta» affinché ti conduca dove vuoi tu.

Per questo motivo ho suddiviso il libro in varie parti, ognuna delle quali ha un ruolo specifico nel nostro percorso insieme.

Credo che avere una visione chiara di tutti gli elementi (o almeno dei più importanti) che compongono una vita felice renda il viaggio più produttivo, consapevole e magari anche un pizzico più facile.

Tratteremo due grandi temi: il lavoro e le relazioni, incluso ovviamente il rapporto con noi stessi.

Ho deciso di focalizzarmi su questi argomenti perché costituiscono la parte centrale (se non la totalità) della vita di tutti noi.

Quando queste aree sono in equilibrio, ben bilanciate e sviluppate, ecco che la nostra vita può decollare.

Quello che cambia da persona a persona è la percentuale di tempo dedicato all'una o all'altra sfera, ma se le «relazioni» sono sempre presenti nelle giornate di tutti indipendentemente dal proprio stile di vita, il «lavoro» non è da meno, va solo declinato in modo più preciso.

Mi spiego meglio.

Se hai un impiego è facile (anche se non sempre) identificare il tempo che spendi lavorando.

Se stai cercando un'occupazione, la tua attività principale è trovare lavoro.

Se sei ancora troppo giovane per lavorare è probabile che la maggior parte delle tue ore le trascorri studiando.

Se sei in pensione, le giornate saranno scandite da una diversa routine. Magari ti dedichi alla famiglia, oppure fai volontariato, frequenti gli amici o ti godi i tuoi hobby.

In ogni caso, molti dei contenuti che leggerai nella parte dedicata al lavoro saranno applicabili alla tua vita quotidiana.

Perché in questo libro non si parlerà di tecniche, si parlerà di te.

Qualunque sia il tuo ruolo principale nella vita, qualunque sia l'attività in cui sei impegnato, qualunque sia la persona con cui sei in relazione, tu sei il comune denominatore che conduce il gioco, almeno quello della tua vita.

### **Quanto sei consapevole?**

Nagarjuna era un monaco buddista che viveva come eremita nella foresta. Gli unici oggetti che possedeva erano un pezzo di stoffa con cui coprirsi il corpo e una vecchia ciotola per mendicare.

Un giorno fu chiamato a corte dalla regina che in segno di devozione gli fece dono di una ciotola d'oro tempestata di diamanti. Dopo aver lasciato il palazzo reale, il grande saggio si accorse di essere osservato da un ladro che vedendolo pensò: che cosa se ne fa questo eremita di una ciotola d'oro? Conviene più a me averla che a lui. E così si mise a seguire Nagarjuna fino alla sua povera capanna nella foresta. Il ladro restò nascosto fra gli alberi in attesa del momento propizio per sottrarre al sant'uomo il prezioso oggetto. All'improvviso Nagarjuna prese la ciotola d'oro e la gettò nella sua direzione. Il brigante restò esterrefatto e non poté fare a meno di avvicinarsi per chiedergli: «Come fai a essere così indifferente? Vorrei anch'io apprendere questo tuo segreto». Nagarjuna quindi gli spiegò: «Ho gettato la ciotola verso di te per invogliarti a entrare, se mi fossi messo a dormire tu saresti venuto a rubarla e non avremmo potuto parlare».

Il predone restò meravigliato e gli disse: «Spesso ho visitato altri maestri e mi hanno sempre detto che se volevo i loro insegnamenti dovevo prima smettere di rubare... ma come potrei? Questo è il mio lavoro e non posso lasciarlo. Tu puoi darmi qualche insegnamento senza che io vi rinunci?»

«Certo», rispose il monaco, «continua pure a rubare, ma quando lo fai sii perfettamente consapevole, non distrarti, metti la massima attenzione in ciò che stai facendo. Fra quindici giorni ritorna qui da me a riferire.»

«Questa istruzione mi piace», disse il ladro, «la metterò in pratica.» E se ne andò soddisfatto con la ciotola sotto il braccio.

Dopo appena tre giorni il ladro si ripresentò da Nagarjuna e gli disse:

«Mi hai tratto in inganno: ogni volta che stavo per rubare e diventavo perfettamente consapevole, la mia mente entrava in uno stato di beatitudine e non potevo più compiere il furto, quindici giorni sono troppi mi sono bastati tre giorni e ora non so più che fare...»

«Adesso puoi scegliere», disse Nagarjuna, «fra il continuare a rubare senza consapevolezza o smettere ed entrare nella buddità.»

E il ladro: «Come potrei rinunciare alla beatitudine che ho sperimentato in questi tre giorni? Ora dammi l'iniziazione e prendimi come tuo discepolo».\*

Grazie alla mia esperienza di coach, posso affermare che la maggior parte delle insoddisfazioni, delle frustrazioni e dell'ansia deriva dalla scarsa consapevolezza che le persone hanno di sé e di ciò che fanno ogni giorno.

Il racconto del ladro e del monaco Nagarjuna ci mostra come la consapevolezza sia quella funzione che ci permette di essere sempre collegati con noi stessi, di vivere ogni momento intensamente e con quel tipo di partecipazione che la nostra vita merita.

Essere consapevoli significa, tra le altre cose, conoscere se stessi e i motivi delle proprie scelte, così come anche le conseguenze di tali scelte (se non di tutte almeno di una buona parte di esse).

Pertanto il primo passo per imparare a essere consapevoli è sapersi ascoltare.

«Non ce la faccio più, ogni anno mi dico che voglio cambiare, che non posso andare avanti così, poi regolarmente ogni anno sembra la fotocopia di quello precedente, le mie giornate si ripetono tutte uguali, sei giorni alla settimana.» Mora, sulla cinquantina, Marina indossa un tailleur di ottima sartoria. Ed è visibilmente provata, nonostante si sforzi di sorridere.

\* Racconto liberamente tratto dal sito [www.circolovegetarianocalcata.it](http://www.circolovegetarianocalcata.it)

Quel sorriso però sembrava lì sul suo volto più per mostrarsi cordiale e ottenere approvazione che per esprimere una vera gioia interiore.

Era il nostro primo incontro. Non aveva ancora aperto bocca ma io mi ero già accorta di quanto fosse alto il suo livello di stress.

Dopo averla ascoltata per una decina di minuti di quanto nonostante tutti i suoi sforzi la sua società di servizi facesse fatica a sbarcare il lunario, di come le toccasse rivestire tutti i ruoli, dall'ideare i servizi al cercare i clienti, dal *customer care* alla fatturazione, di come si ritrovasse a lavorare sì in proprio come aveva sempre voluto, ma ventiquattro ore su ventiquattro, ero riuscita a intervenire e interrompere quel fiume in piena invitandola a fermarsi un attimo, a fare un respiro profondo, a dirmi che cosa sentiva nel corpo e nella mente e quali emozioni provava.

All'inizio fu molto difficile, non lo ammise con schiettezza, ma alla fine del nostro incontro mi confidò che aveva pensato fosse una perdita di tempo.

Era così abituata a correre che fermarsi, anche «solo» per ascoltarsi, era assolutamente fuori discussione. Ma, dopo poco, riuscì a entrare in contatto con se stessa e a esprimere le sue sensazioni.

Per la prima volta dopo anni si era concessa del tempo per ascoltare davvero quello che sentiva e non aveva idea di riuscire a provare e pensare così tante cose insieme. Aveva dentro una grande confusione, ma almeno ora poteva iniziare a fare ordine.

Affrontammo il tema di tutti i suoi numerosi impegni solo dopo un paio di incontri, ma a quel punto era già in grado di guardarli da una nuova prospettiva.

Le era bastato poco per riaccendere la luce della consapevolezza, e anche se gli automatismi creati nel corso degli anni non smettono di esistere da un giorno all'altro Marina aveva capito che poteva scegliere.

E lo stesso vale per te.

Nella frenesia della vita di tutti i giorni di rado ti viene concesso il lusso di rallentare e riflettere, quindi è normale se in questo momento il tuo livello di consapevolezza è piuttosto basso; già solo renderti conto del fatto che puoi porre la tua attenzione anche su ciò che accade dentro di te (e non solo fuori di te) ti dà la possibilità di scegliere.

Se hai scelto di leggere questo libro, probabilmente è perché sei pronto a un cambiamento e io sono qui per affrontarlo insieme a te.

## Istruzioni per l'uso

Come già anticipato, il libro è diviso in più parti. Ti consiglio di seguire l'ordine dei capitoli perché molti dei contenuti che troverai all'inizio ti serviranno poi nelle pagine successive.

Anche se ho cercato di tenerli distinti per maggiore chiarezza e facilità di lettura, alcuni elementi sono trasversali, per esempio i nostri condizionamenti influenzano sia il lavoro sia le relazioni. Per questo potrai ritrovare alcuni argomenti in più aree o potrai notare all'interno di una sezione riferimenti anche ad altri ambiti. Questo ti aiuterà a mantenere una visione ad ampio raggio e a operare in modo olistico e sinergico.

1. **La tua vita ora** – Questa parte è un «breve» viaggio di ricerca sia dentro sia fuori di te. Avere chiari alcuni elementi della tua esistenza è fondamentale per comprendere in quale direzione vuoi avviarti. Ed è anche la base per stabilire una buona relazione con te stesso e per una vita serena. Sei felice ora? Vivi la vita che hai sempre voluto? In che cosa la vorresti differente? C'è equilibrio tra i diversi ambiti? Tendi a seguire più la testa o il cuore? Quali sono i tuoi valori? Sei fedele a te stesso? Che cosa ami fare? Quanto tempo della tua giornata dedichi a fare ciò che ami? Che cosa ti renderebbe ancora più felice? Queste sono solo alcune delle domande a cui potrai trovare una risposta.
2. **Il lavoro** – Ci sono persone che ricevono una «chiamata» e sanno fin da piccole quale sarà il lavoro perfetto per loro, alcune lo scoprono lungo il cammino e altre invece non lo sapranno mai. Forse non puoi scegliere di ricevere la chiamata (che sembra rendere le cose più chiare ma che non sempre le rende più facili), ma puoi decidere di cercare una risposta e vivere il lavoro come una gioia e un'opportunità di realizzazione, non solo come un dovere. Ecco alcune delle domande a cui daremo una risposta. Quali criteri, spesso inconsci, ti hanno guidato nella scelta del tuo lavoro? Sono criteri funzionali? Che cosa hai sempre sognato di fare? Hai mai provato a realizzare il tuo sogno? Che cosa ti piace del tuo lavoro attuale? Quali cambiamenti potresti attuare in ambito professionale? Come puoi usare i tuoi talenti per metterli al servizio del mondo e vivere di questo? Questo capitolo è studiato per accompagnarti verso la realizzazione del tuo lavoro ideale, sia che si

tratti di una nuova professione o semplicemente di migliorare le condizioni di quella che già svolgi. Infatti il lavoro occupa una parte molto importante della tua esistenza: se non ti piace non occorre per forza cambiarlo. Puoi però modificare l'approccio con cui vivi quel tempo.

3. **Le relazioni** – *Il rapporto con gli altri*: A meno che tu non sia un eremita, sei costantemente in relazione con altre persone. Famiglia, amici, colleghi, conoscenti e sconosciuti entrano ed escono di continuo dalla tua quotidianità. Possono essere fonte di gioia, arricchimento e amore, oppure possono essere il tuo peggiore incubo... Quando sei in presenza di altre persone riesci a essere te stesso? Ti capita di arrabbiarti con le persone che ami? Ti è mai successo di sentirti frustrato perché una tua azione è stata fraintesa? Come puoi migliorare le tue relazioni? In che modo puoi avere un dialogo più profondo con i tuoi figli, il tuo partner, i tuoi colleghi o i tuoi amici? Ti succede di essere particolarmente suscettibile a determinati comportamenti altrui? Di lasciarti ferire da parole o modi di agire degli altri? Come puoi guarire quelle ferite emozionali?

*Il rapporto con te stesso*: Ed ecco anche alcune domande relative alla relazione con te stesso. Ami la compagnia che fai a te stesso? Ti sei mai sentito un criceto sulla ruota, che corre tutto il giorno senza una direzione ben precisa e senza arrivare da nessuna parte? Come trovare quella direzione? Riesci a liberarti dalle abitudini disfunzionali che ti portano ansia, paura e stress? Ti piacerebbe avere un metodo che ti guidi e ti supporti in ogni tua scelta? Ti piacerebbe poterti rilassare riponendo totale fiducia nello svolgimento della tua vita? Queste e molte altre sono le domande che esploreremo insieme. Tutte queste parole non servirebbero a niente se non fossero seguite dai fatti. Ti è mai successo di sapere esattamente che cosa dovevi fare ma di non andare oltre la teoria? La consapevolezza è una grande ricchezza ma se non la utilizzassi per migliorarti sarebbe come vivere tutta la vita da povero avendo milioni di euro in banca. Quante volte hai tentato di cambiare e poi ti sei arreso alle prime difficoltà? Quante volte hai criticato te stesso per non esserci riuscito senza averci davvero provato? Sapere che cosa fare non sempre è sufficiente, però è il primo passo a cui devono seguirne molti altri.

Dopo avere tracciato la strada e iniziato a percorrerla nei capitoli precedenti, vedremo altri spunti e risorse utili affinché tu possa mettere a frutto ciò che hai imparato in questo viaggio insieme e proseguire da solo, e ti stupirai nel vedere che sarà più facile di quanto credi.

## **E le domande?**

Buona parte del mio lavoro ha a che fare con il coaching. Io e mio marito Nicola Riva abbiamo fondato LUCE®, la Libera Università di Crescita Evolutiva, che in tredici anni ha formato oltre seicento coach e facilitatori professionisti tra i migliori in Italia. Nel tempo ho potuto assistere a dei veri e propri miracoli, trasformazioni positive avvenute attraverso questo approccio straordinario. E siccome lo strumento principale del coaching sono le domande, ecco che in questo libro ne troverai tante. Di fronte a tutte queste domande potrà succedere di sentirti confuso, di non sapere rispondere, di avere mille dubbi.

Stai tranquillo. Va tutto bene. Innanzitutto ricordati che la parola con-fusione deriva dal latino ed è un composto di *con*, cioè «insieme», e *fusus*, ovvero «fuso». Quella strana sensazione che proverai, dunque, non è altro che la fusione di più stimoli, il mettere insieme le vecchie conoscenze e le nuove, i vecchi modi di credere e di pensare e i nuovi. È una fase importante del cambiamento evolutivo.

Anche il «non saper rispondere» è normale. Le domande sono come dei semi che piantiamo nel nostro inconscio, magari sul momento non sappiamo rispondere ma poi pian piano iniziano a germogliare e ci portano sempre più verso la consapevolezza. Infatti, quando ci poniamo un interrogativo, la nostra mente attiva una ricerca inconscia. E tutto ciò non ha niente a che fare con la nostra volontà o capacità di trovare la risposta. Avviene in automatico. Cercare risposte è una delle funzioni fondamentali della mente umana. Le risposte possono arrivare anche nei giorni o nelle settimane seguenti sotto forma di pensieri e idee ma anche di immagini, sogni o simboli attorno a noi. Quando formuliamo le domande corrette è l'inconscio a lavorare per noi. Albert Einstein era solito dire che, se avesse avuto a disposizione un'ora per risolvere un problema di vita o di morte, avrebbe usato cinquantacinque minuti per cercare la domanda giusta e solo cinque minuti per la risposta. E qui di domande ne hai a disposizione davvero tante.

Proprio perché so quanto sia impegnativo mettere in atto un cambiamento, ho creato un luogo in cui poter essere sempre in contatto.

Sul sito [www.blessyou.me](http://www.blessyou.me) puoi trovare molti spunti per mantenere alta la tua motivazione, numerose risorse gratuite per continuare la tua formazione, vari esercizi per tenerti in allenamento, il diario di questo libro e un eserciziario che puoi usare durante la lettura.

Inoltre nella mia pagina Facebook troverai una community dove conoscere e incontrare dei nuovi amici e degli alleati per il cambiamento.

Questo libro può essere letto in due modi, scegli tu quello che preferisci: puoi leggerlo un po' per volta, prendendoti tutto il tempo necessario per fare gli esercizi; oppure puoi leggerlo tutto d'un fiato per soddisfare la tua curiosità e vedere quali lampadine si accendono, prima ancora di scrivere una sola parola.

Entrambi i modi sono efficaci, con un'unica differenza. Se decidi di fare gli esercizi uno per volta lungo il cammino, sarà come vivere un vero e proprio corso di formazione e sperimentare un processo un pochino più lento ma molto più approfondito; se invece scegli una lettura che ti fornisca ispirazione ma senza interruzioni, sarai comunque libero di dedicarti agli esercizi (se vorrai) in un secondo momento.

Per facilitarti, gli esercizi sono ben riconoscibili graficamente perché scritti in modo diverso dal resto del testo, così li potrai individuare senza interrompere la lettura e il flusso narrativo. Anche se non li svolgerai in quel preciso momento, è però fondamentale che tu li legga perché contengono parti descrittive importanti; in questo modo avrai sempre chiari tutti i passaggi pur non avendoli fatti.

Prima di iniziare vorrei aggiungere un'ultima cosa: goditi il viaggio!



PARTE PRIMA

# Una fotografia della tua vita

*«Non sei venuto qui per fare una scelta, la scelta l'hai già fatta, sei qui per conoscere le ragioni per cui l'hai fatta.»*

L'Oracolo a Neo, dal film *Matrix Reloaded*



IMMAGINA di essere in una stanza bianca priva di spigoli, con le pareti bianche, il pavimento bianco, il soffitto bianco. Immagina di essere sospeso in questo spazio bianco sostenuto da una forza invisibile. Sei appeso lì, per aria. Non puoi toccare nulla, non puoi udire nulla, tutto ciò che vedi è bianco...

Quanto credi di poter «resistere» in quella situazione?

In genere la risposta è: «Non molto a lungo... Esisterei, ma non potrei conoscere nulla su me stesso. In breve tempo impazzirei».

Infatti. Lasceresti la tua mente, in senso letterale. La mente è quella parte di te che ha il compito di ricavare un senso da tutti i dati che riceve e senza dati in arrivo non ha nulla da fare. Ora, nel momento in cui vai «fuori di testa», cessi di esistere nella tua esperienza. Ovvero, cessi di sapere qualunque cosa specifica su te stesso. Sei piccolo? Sei grande? Non puoi saperlo, perché non c'è nulla al di fuori di te con cui compararti. Sei buono? Sei malvagio? Non puoi saperlo. Non puoi neppure sapere se sei davvero lì, perché non hai punti di riferimento. Puoi concettualizzare, certo, ma non puoi sperimentare nulla.

Poi immaginiamo che accada qualcosa che cambia tutto... Appare un puntino sulla parete, come se qualcuno lo avesse disegnato con una penna stilografica. Non si sa come abbia fatto quel punto a materializzarsi, ma non ha importanza, perché è ciò che ti ha salvato. Ora ci sei tu e il «punto sulla parete». All'improvviso puoi di nuovo prendere

delle decisioni, puoi di nuovo fare delle esperienze. Il punto è lì, e ciò significa che tu devi essere qui. Il punto è più piccolo di te, quindi tu sei più grande di lui. Puoi cominciare di nuovo a definirti, in rapporto al «punto sulla parete». Il tuo rapporto con il punto diventa sacro, perché è stato lui a restituirti un senso di te stesso.

Mettiamo che nella stanza arrivi un gattino. Tu non sai chi sta provocando questi eventi, ma sei contento, perché ora puoi prendere altre decisioni. Il gatto sembra più morbido di te. Ma tu sembri più intelligente (almeno a volte!). E sei più forte. Nella stanza cominciano ad apparire altre cose e tu inizi a espandere la tua definizione di te stesso. Poi... finalmente comprendi: solo in presenza di qualcos'altro puoi conoscere te stesso.\*

### **Ma è proprio necessario?**

Tutti sanno che il modo più rapido per andare dal punto A al punto B è tracciare una linea retta tra i due punti.

Come ci illustra la parabola del punto sulla parete, se non conosci l'esatta ubicazione di uno dei due punti o addirittura di entrambi, come puoi tracciare la famosa linea retta?

So che a volte le domande retoriche possono sembrare fastidiose, ma sono un buon modo per trovare risposte semplici.

Sì, perché la maggior parte degli interrogativi che ci poniamo, se ci pensi bene, ha spesso delle risposte tanto vere quanto semplici, è solo che non sempre ce ne rendiamo conto.

Questo potrebbe essere uno di quei momenti in cui non hai voglia di andare oltre, in cui preferiresti lambire con leggerezza la superficie anziché immergerti completamente nelle tue profondità.

Eppure, è proprio così che parte sempre una grande avventura: dall'inizio.

E il tuo inizio è ora.

Sei pronto a lanciarti in un nuovo mondo?

\* Neale Donald Walsch, «La parabola della Bianchezza», da *Amicizia con Dio*, Sperling & Kupfer 2002, pp. 166-167.

Il tuo mondo interiore, se non ci sei mai stato prima, è un luogo ricco di sorprese.

E se invece ci sei già stato potresti scoprire nuovi territori prima inesplorati.

Io sarò lì accanto a te a ogni passo.

Le cose che scoprirai ora ti serviranno in seguito per utilizzarle nei diversi ambiti della tua vita, per diventare sempre più consapevole di ciò che vuoi davvero nel lavoro, nelle relazioni e in ciò che è importante per te. Il rischio di molti approcci infatti è la tendenza a offrire una soluzione a «taglia unica» che prescrive determinate azioni e risultati come se questi funzionassero nella stessa maniera per tutti. Ma, come vedremo meglio nelle prossime pagine, non è così. Intanto non sempre desideriamo le stesse cose e, anche se così fosse, siamo esseri unici con la nostra storia irripetibile pertanto abbiamo bisogno di un approccio personalizzato.

Questa prima parte è dedicata alla raccolta di tutti gli elementi essenziali che ti permetteranno di usare *Crea la vita che vuoi* come un vestito sartoriale fatto su misura per te. E in più, siccome gli esercizi rimarranno a tua disposizione per sempre e potrai farli e/o rifarli quando vorrai, potrai diventare tu stesso il tuo sarto (o il tuo coach personale) ed essere sempre più libero ed emozionalmente indipendente.