

*A Paola,
oltre il tempo.*

*A Carla e Piero,
i miei primi coach.*

GIAN LUIGI SARZANO



EDIZIONI
DEL DELFINO MORO

© riproduzione vietata
diritti riservati.

sommario

Pagina	7	radici
Pagina	8	quello forte sei tu – cos'è e perché
Pagina	11	introduzione
Pagina	17	invito
Pagina	19	1. Dove sei oggi
Pagina	27	2. Chi sei oggi
Pagina	37	3. Valori
Pagina	45	4. Obiettivi
Pagina	48	4.1 chi vuoi diventare – cosa vuoi
Pagina	53	4.2 il metodo RI-DE-A-M-A
Pagina	67	4.3 il successo
Pagina	86	4.4 come creare e raggiungere gli obiettivi che contano per me
Pagina	93	5. La capacità di comunicare
Pagina	115	6. Scopri il tuo talento
Pagina	131	7. Il successo – istruzioni per l'uso
Pagina	137	8. Work in progress
Pagina	141	9. Un appuntamento importante
Pagina	145	Un esempio pratico
Pagina	147	Biografia
Pagina	150	Contatti

Radici

Il futuro ha bisogno del passato

Piero - "...figliolo, **quello forte sei tu!** lo l'ho sempre saputo, sei tu che non ci hai creduto, che hai mollato. Non ti mancava niente per arrivare. Ma non ci pensare, in un modo o in un altro troverai la tua strada, il tuo successo. Come va il piede? Hai preso un pestone? Adesso hai un'azienda che gira, stai attento, non so se puoi permetterti di stare fermo"

Gigi - "tranquillo papà, sono una roccia!"

Piero - "va là, non ti montare la testa. Hai vinto la coppa del nonno!"

Gigi - "intanto stasera ho vinto torneo e capocannoniere"

Piero - "Sì, contro il Real Madrid. Vai che la tua ragazza è là che ti aspetta"

Gigi - "ciao papà, ci vediamo"

Parola più o parola meno, il mio più grande coach, papà, tanti anni fa mi diceva questo dopo una partita, in una serata nella quale con la mia squadra avevamo vinto uno di quei tornei estivi, amatoriali, ma molto intensi e localmente seguiti.

Qualche anno prima ero stato un giovane potenziale calciatore.

Ciao papà, ti voglio bene.

Quello forte sei tu - cos'è e perché

Che cos'è **QUELLO FORTE SEI TU?**

Quello forte sei tu è il percorso che aiuta a focalizzare i tuoi obiettivi, quelli che contano, ed a raggiungerli

Quello forte sei tu ti aiuta a “scoprire il tuo talento” e ad assecondarlo,

Quello forte sei tu è il sistema nato per migliorare la qualità della tua vita!

Seguendo questo programma potrai cambiare in meglio la tua vita, a partire da **SUBITO**

La vita, LA TUA VITA, è adesso, qui ed ora!

Se desideri migliorare la tua vita, dare una svolta positiva, diventare il miglior te stesso possibile, è necessario, anzi *indispensabile fare, agire e probabilmente anche cambiare qualcosa!!*

*Per sapere cosa, per conoscere come, per costruire un presente ed un futuro di successo, devi voler **PRENDERE IN MANO LA TUA VITA.***

Per cambiare la tua vita in meglio devi prima prendere coscienza della tua situazione attuale, ripensare a cosa a vuoi davvero, a chi sei oggi, a come sei arrivato sin qui. Devi pensare anche a chi avresti voluto essere e se lo vuoi ancora.

Insomma, per poter **PARTIRE** per questo meraviglioso viaggio verso il **TUO PERSONALE SUCCESSO**, devi sapere chi sei, dove sei e dove vuoi arrivare.

Quello forte sei tu è più di un libro ed un corso, è un sistema, un workshop continuo, è uno stile di vita che ti aiuta a

- Scoprire o riscoprire la tua forza
 - valorizzare te stesso
 - prendere in mano la tua vita”
- ... e così raggiungere i tuoi obiettivi!

Nella vita ci sono momenti e situazioni nei quali sentiamo un forte impulso al cambiamento, alla crescita.

Momenti cruciali, di svolta, dove vogliamo e dobbiamo prendere delle decisioni.

Può dipendere da una situazione nuova “esterna” o da una riflessione interna. Può essere una scelta o un obbligo.

A volte il processo è lento a volte immediato. Non importa. Magari, sino a poco tempo prima, tutto scorreva normalmente, tutto aveva un senso.

Ma dal momento in cui sentiamo il desiderio di “crescere”, di evolvere, di cambiare in meglio, quando l’impulso a muoverci dalla situazione in cui siamo è forte, spesso sentiamo l’esigenza di una guida, un confronto, un riferimento “autorevole”.

QUELLO FORTE SEI TU nasce proprio per questi motivi, per aiutarti ad acquisire la piena consapevolezza di te, a maturare le decisioni in armonia con te stesso, a tirare fuori il meglio di te.

A crescere e migliorare, costantemente.

A crearti una qualità di vita migliore e ad assumere abitudini di successo.

QUELLO FORTE SEI TU può essere un ottimo punto di partenza per costruire la vita che desideri, che hai sempre sognato e soprattutto che meriti!

QUELLO FORTE SEI TU è una base dalla quale spiccare il volo.

Nel compiere il tuo percorso, nel creare i tuoi obiettivi, ogni tanto fermati e poniti queste domande:

quello che sto facendo è utile per gli obiettivi che mi sono prefisso?

Se la risposta è sì, tutto bene.

Se la risposta è no, passa alla domanda successiva.

Se questa cosa non è adatta o in linea con i miei obiettivi, mi piace così tanto da farla lo stesso? Oppure, la sto facendo per uno scopo più nobile, come ad esempio aiutare qualcun altro per il semplice piacere di farle, a titolo “gratuito”, di beneficenza, di amicizia, di fratellanza?

Se la risposta è sì, tutto meravigliosamente bene.

Se la risposta è no anche a questa domanda rifletti seriamente. Forse non stai facendo nulla di buono per te.

Usa questo libro come una palestra, la palestra dove puoi svolgere il tuo allenamento per raggiungere gli obiettivi.

Usa gli esercizi contenuti nel libro come il tuo “motivational fitness”.

Introduzione

A un certo punto capita, succede, parte.

Magari all'inizio non è chiarissimo il perché, ma c'è.

Non c'è la consapevolezza del perché accada in quel preciso momento. Sta di fatto che, ad un certo punto, ti viene voglia di prendere, o riprendere in mano la tua vita.

In quel momento non ti è ancora tutto chiaro, ma una nuova ed inaspettata forza ed energia ti muove in una direzione.

Quella del cambiamento.

Probabilmente hai maturato questa decisione nel tempo, ci sono state più situazioni che hanno contribuito a farti prendere quella decisione, però il momento è arrivato solo ora. Ed è giusto così.

Hai deciso che è ora di cambiare. O di iniziare. Oppure ancora di smettere, di partire, di restare. La frase fondamentale è "hai deciso"!

E quando ti muovi verso qualcosa di desiderato, di autentico, di "tuo", di nuovo, diverso e migliore, è solo questione di tempo, di costanza, di determinazione.

E finalmente, dopo un po' di tempo, arriva!

Arriva ciò che desideri, quella cosa per la quale spingi, ti muovi, lavori, sudi, sgomiti.

IL SUCCESSO!!! Da quanto tempo lo stavi aspettando!

Come dici? Non è così...??? allora, semplicemente, non è ANCORA così.

Ma se HAI DECISO di cambiare, di partire, di agire... stai pur certo che il successo arriverà. Questo libro ti aiuterà ad abbreviare i tempi, ti consentirà prima di focalizzare gli obiettivi che contano e poi di raggiungerli.

Questo libro ti aiuterà a costruire ed utilizzare un metodo efficace... ma il merito del risultato che raggiungerai è, e sarà, solo TUO.

QUELLO FORTE SEI TU! Ricorda questa frase, è la stessa che ti ha permesso di vincere la tua prima gara, di esistere, di nascere!

Tutti NOI... tu ...io.. siamo in buona parte il **risultato dei nostri pensieri**, delle nostre decisioni, delle nostre azioni, ...e questo dipende dalla nostra comunicazione verso noi stessi e verso gli altri.

La prima cosa che dobbiamo ricordare è il motivo per il quale esistiamo.

Troppo spesso dimentichiamo che NASCENDO, ABBIAMO VINTO LA NOSTRA PRIMA GARA.

9 mesi (qualche volta anche 7 oppure anche meno...) prima di “venire alla luce”, in mezzo a centinaia di milioni di altri “concorrenti”, siamo stati i primi ed i migliori 😊 😊

Se esisti è perché sei il frutto di un progetto biologico vincente.

E sei un'opera UNICA! Non c'è NESSUNO COME TE ... e mai ci sarà.

Già questo dovrebbe convincerti delle tue enormi potenzialità. Questa consapevolezza della tua evidente ed innegabile

unicità dovrebbe renderti fiero e sicuro, dovrebbe aiutarti nella convinzione dei tuoi mezzi, dovrebbe fornirti tutte le certezze necessarie per affrontare ogni situazione, per prendere delle decisioni, per compiere delle scelte.

Ma poi ci si mette di mezzo “la vita” ...

Eri partito bene, vincitore, ma poi? Cosa è successo? Hai rallentato, deviato, ti sei fermato, bloccato ... accontentato. Hai deciso che ... va bene lo stesso. Ti sei “adeguato” e forse anche adagiato.

Che vita vuoi vivere? Chi vuoi essere?

Quello forte sei tu è il percorso che migliora da subito la qualità della tua vita!

Seguendo questo programma potrai

- Conoscere una persona meravigliosa: te stesso!
- scoprire cosa ti rende davvero felice
- raggiungere il benessere economico ed essere indipendenti
- assecondare le tue passioni e farle diventare una professione
- vivere una vita libera, poter scegliere
- circondarti di persone autentiche
- scegliere di aiutare

“Quello forte sei tu”, come la formazione, è un meraviglioso viaggio dentro e fuori dai tuoi confini, alla scoperta di te stesso e delle tue enormi potenzialità, spesso sottovalutate e quindi dimenticate ed abbandonate, non messe a frutto, non utilizzate pienamente o, peggio ancora, totalmente trascurate.

Come procede la tua vita?

Benissimo? Ok, allora questo libro può aiutarti a consolidare e migliorare questa posizione.

Così così oppure non benissimo?

Magari in questi ultimi anni la tua attività ha subito la crisi, oppure hai un lavoro che non ti soddisfa... oppure ancora sei indeciso su quale strada prendere.

“Va tutto bene” ma... ti manca qualcosa?

Non hai tempo per pensare a chi sei e cosa vuoi davvero?

Forse vivi una relazione “stanca”, forse vorresti dare una sterzata positiva alla tua vita, magari ogni tanto hai delle idee ma non riesci a metterle in pratica....

Sai bene cosa vuoi ma non sai come raggiungere il tuo obiettivo.

O semplicemente gli impegni e le responsabilità quotidiane ti sommergono.

E ti senti intrappolato dai “problemi”...

Ma ogni problema ha più di una soluzione.

Se desideri prendere in mano la tua vita, diventare il miglior te stesso possibile, è necessario, anzi **INDISPENSABILE** fare una cosa importantissima: **CAMBIARE QUALCOSA!!**

Se vuoi guadagnare di più, vendere con successo, se vuoi sapere come presentarti e parlare in pubblico, sviluppare relazioni, intraprendere una nuova strada, migliorare la tua posizione professionale o semplicemente vuoi fare un salto di qualità ... non è mai troppo tardi per tirare fuori il meglio di te.

Vediamo **INSIEME** da dove partire per creare il nostro percorso di successo.

Divideremo questo percorso in diversi “passaggi”. Sono tutti passaggi necessari e, spesso, consequenziali.

Se vuoi davvero realizzarti, vivere la tua vita migliore, per costruire IL TUO SUCCESSO è necessario partire (o ripartire) dalle basi, da quelli che io chiamo i “fondamentali”, le cose essenziali, pratiche e “vere” della vita.

Esattamente come un edificio si costruisce dalle fondamenta, dalle basi. E tanto più alto ed imponente è la costruzione tanto più solide e profonde dovranno essere le fondamenta! Ecco le tappe più importanti di questo percorso, i “passaggi” che ti guideranno al *TUO SUCCESSO*

La piena consapevolezza di te stesso

La vita è QUI ED ORA

Come sono arrivato sin qui, cosa ho imparato.

Chi sono stato, chi sono oggi.

Chi voglio diventare e quando.

Cosa voglio. Quali sono i miei obiettivi.

Cosa e come devo fare per raggiungere i miei obiettivi.

Come superare gli ostacoli.

Abitudini di successo.

Il senso della mia vita.

Un po’ di sana incertezza.

Se vorrai, in questo percorso potrai ripercorrere una parte di te che è il tuo passato, esplorando alcune zone da illuminare, valutare bene il presente e la situazione che ti circonda, comprendere al meglio chi sei oggi ed infine scrivere consapevolmente da oggi in avanti le pagine del libro della tua vita.