

Andrea Benzo

CAMBIA!
IN VIAGGIO ALLA CONQUISTA DI TE

Prefazione di Roberto Cerè

© 2018 Mind Edizioni
Mind Edizioni è un marchio di
Media & Co Editoria-Comunicazione Srl
Viale Gran Sasso 20, 20131 Milano
Tel. 02 29409880, fax 02 29402737
www.mindedizioni.com
www.facebook.com/mindedizioni
www.facebook.com/sevuoipuo

Direttore editoriale: Rosamaria Sarno

Design copertina: Fabrizio Verduchi

ISBN: 978-88-6939-268-9

SOMMARIO

Prefazione *di Roberto Cerè*

Introduzione

La mia storia

Le tre fasi del cambiamento

Cosa imparerai

Parte 1 - Preparazione al viaggio

Prima di cominciare

La storia insegna

Le coincidenze non esistono

Nelle difficoltà si nascondono le opportunità

Dove sei oggi?

I tuoi punti di forza e di debolezza

Chi vince e chi perde

Parte 2 - Definizione della meta del viaggio

Chi vuoi davvero diventare?

I tuoi valori

Le tue regole

Sognare a occhi aperti

La potenza degli obiettivi

Piano d'azione

Superare gli ostacoli

Parte 3 - Intraprendere il viaggio

Sì parte!

La ruota del cambiamento

Cambiare abitudini

Gestione del tempo

Gestione delle persone

Gestione dello stato

La forza di una prospettiva positiva

Il potere delle convinzioni

Conclusione

La prima azione

Se vuoi puoi

Siamo alla fine (o forse no)

Bibliografia

Ringraziamenti

INTRODUZIONE

“Ci sono due scelte nella vita: accettare le condizioni in cui viviamo o assumersi la responsabilità di cambiarle.”

Denis Waitley

Benvenuto, questo libro ti guiderà nel fantastico viaggio alla conquista di te stesso. È un vero piacere averti qui e, per inciso, voglio dirti senza giri di parole che quelli che stai leggendo non sono convenevoli: sono veramente contento di trovarmi qui con te, perché essere in tua compagnia significa trovarmi con una persona che ha deciso di cambiare il corso della sua vita.

Ovunque ti trovi in questo momento, sono certo che abbiamo almeno una cosa in comune: vogliamo migliorare noi stessi e dare maggiore significato alla nostra esistenza. Questo non significa che ci sia qualcosa che non va nella vita che viviamo: nasciamo tutti con il desiderio innato di migliorarci, solo che molte persone lo soffocano e lasciano che la loro vita sia sempre più o meno la stessa. Come diceva Osho: “Assumersi la responsabilità della propria infelicità è l’inizio del cambiamento”. Il desiderio di migliorare ti ha spinto a leggere questo libro, e quindi, ovunque tu sia arrivato, vuoi di più; indipendentemente da quanto tu stia bene o ti senta stimolato, nel tuo profondo c’è la segreta convinzione che la tua esperienza di vita può essere ancora più grande di quanto non sia ora. Se stai attraversando un periodo particolarmente difficile a livello emotivo, fisico, mentale, finanziario, relazionale o altro, portare il cambiamento nella tua esistenza ti permetterà di superare sfide apparentemente insormontabili, di compiere un balzo in avanti e ribaltare le circostanze. A ognuno di noi capita di trovarsi nel bel mezzo di una tempesta, dove si fa fatica a rimanere a galla e ci si scoraggia chiedendosi se mai questo periodo finirà. Sta a te prendere atto

della situazione e decidere di imparare a “surfare sulle onde”, in attesa che la tempesta finisca e ritorni il sole, così da poter riprendere il percorso verso la tua realizzazione personale.

Ovunque tu sia in questo momento, la situazione è temporanea e sei arrivato a questo punto per imparare quello che devi imparare, per diventare la persona che devi essere, per realizzare la vita che desideri veramente. Cercare di capire come realizzare i propri desideri e i propri sogni non è cosa da poco e leggendo questo libro stai già facendo qualcosa che non è da tutti; le statistiche infatti dicono che meno del 10% delle persone legge oltre il primo capitolo i libri che possiede. Se arriverai fino in fondo potrai realizzare grandi cambiamenti nella tua vita, a patto che tu metta in pratica costantemente quello che imparerai, in modo che i cambiamenti si consolidino e siano duraturi.

Il titolo che ho scelto è volutamente un forte invito a cambiare, perché come diceva Winston Churchill “Cambiare non significa migliorare, ma per migliorare bisogna cambiare”. Ho utilizzato la metafora del viaggio perché trovo che rappresenti molto bene la vita. Hai la possibilità di cambiare o creare qualsiasi cosa nella tua vita, partendo proprio da adesso. Con l’aiuto di questa lettura potresti dare una svolta fondamentale alla tua esistenza, intraprendendo un viaggio alla conquista di te che ti permetta di compiere il cambiamento necessario a diventare la versione migliore di te stesso.

LA MIA STORIA

*“Può darsi che non siate responsabili
per la situazione in cui vi trovate,
ma lo diventerete se non fate
nulla per cambiarla.”*

Martin Luther King

Ho cominciato a scrivere questo libro nel giorno in cui 4 anni fa mi sono trovato ad affrontare la più grande difficoltà della mia vita. Attraversavo un periodo molto intenso, era difficile gestire una routine quotidiana fatta di centinaia di chilometri percorsi, con 10-12 ore di lavoro con responsabilità professionali importanti, e una situazione a casa che mi vedeva coinvolto in continue discussioni con i miei affetti più cari. Il mio corpo era al limite, avevo perso molti chili, ero particolarmente stanco, e mi sentivo sopraffatto dallo stress che era arrivato a permeare ogni area della mia vita. La mente era sempre piena di pensieri, mi chiedevo costantemente come fossi arrivato a ritrovarmi in una situazione simile, ma non sapevo come uscirne.

Una notte, mentre stavo rientrando a casa alla guida della mia auto dopo una giornata molto impegnativa, il mio corpo decise di dire: “Basta!”, come se qualcuno avesse spento l’interruttore. Riaprii gli occhi, svegliato da un rumore che riaccese i miei sensi, e non ero abbastanza lucido da comprendere cosa fosse successo. Lo capii soltanto più tardi e la scoperta fu a dir poco traumatica: ero stato coinvolto in un incidente stradale in cui erano implicate anche altre persone, una delle quali stava combattendo tra la vita e la morte. Furono necessarie alcune ore per capacitarmene, non comprendevo come fosse potuto accadere, ma dovevo rapidamente prendere la decisione migliore per rimediare all’accaduto. La scelta fu difficile, dovetti combattere con il mio senso di responsabilità, giustizia, autoconservazione e rispetto per gli altri. Presi la decisione che, a distanza di quattro anni,

ritengo essere stata la migliore, sebbene mi abbia portato ad attraversare il periodo più difficile della mia vita.

Capita a ognuno di noi di essere davanti a un bivio, dove molto spesso non avremmo voluto trovarci e dove dobbiamo scegliere che strada percorrere. Mentre attraversavo il mio periodo di grande difficoltà, passavo giorno e notte a interrogarmi su come poter uscire da quella situazione, magari anche rafforzato nell'animo e nello spirito. Durante una passeggiata solitaria al tramonto, nel silenzio di un viale alberato, ho capito che la soluzione era CAMBIARE!

Risposta tanto semplice quanto efficace, perché come dice Warren Bennis, “Se continui a fare quello che hai sempre fatto, continuerai a ottenere ciò che hai sempre avuto”. Se mi ero trovato a dover affrontare un momento così difficile, era perché dovevo cambiare qualcosa nella mia vita, e cominciai quindi a chiedermi cosa fosse e come avrei dovuto fare. Decisi innanzitutto di andare alla ricerca di informazioni su come poter mettere in moto il processo di cambiamento che avevo compreso di voler intraprendere. Mi impegnai a fare dello sviluppo personale una priorità nella vita, certo che mi avrebbe permesso di diventare la persona che volevo essere per attrarre, creare e mantenere il successo che desideravo raggiungere. Cominciai a leggere diversi libri sulla crescita personale e sull'autoaiuto, scoprendo il coaching, di cui fino a quel momento avevo solo sentito parlare superficialmente. Partecipai ad alcuni corsi sull'argomento, fino a prendere la decisione di iscrivermi al MICAP, il Master Internazionale in Coaching ad Alte Prestazioni che mi ha spinto a dare il via alla mia trasformazione (e anche a scrivere questo libro).

Forse non mi conosci ancora abbastanza, quindi ritengo importante raccontarti brevemente chi sono. Personalmente quando acquisto un libro sono sempre curioso di sapere qualcosa di più su chi lo ha scritto, perché la foto in copertina e la biografia costituiscono una presentazione sintetica e non riescono a dire tutto sull'autore. A prescindere da titoli

accademici e attestati, sono un essere umano, una persona in viaggio, esattamente come te. Ho camminato e sto camminando lungo il percorso di cambiamento che stai per intraprendere anche tu con questo libro; la differenza è che da dove mi trovo adesso riesco a vedere con una prospettiva diversa le tappe più difficili della strada che percorrerai anche tu; ti farò un po' da Cicerone in questo viaggio, e quindi mi permetterò di darti del tu.

Come coach mi occupo ormai da tempo di guidare le persone che vogliono portare il cambiamento nella propria vita, perché non sono soddisfatte dal presente che stanno vivendo oppure desiderano vedere con maggior ottimismo e motivazione il loro futuro. Quando ho attraversato il mio momento di grande difficoltà di cui ti parlavo poco fa non ho trovato un coach che potesse aiutarmi nella maniera giusta, per questo ho deciso di diventare il coach di me stesso. In quel periodo compresi che la mia missione era quella di diventare la persona che avrei voluto avere a fianco nel mio momento di grande difficoltà e questa consapevolezza mi ha spinto a formarmi e anima il mio impegno quotidiano. Ho deciso, quindi, di dedicare moltissimo tempo alla mia crescita personale, formandomi con i migliori coach e trainer a livello italiano e non solo. Prima di acquisire competenze in questo campo, ho conseguito due lauree a pieni voti, la prima in Ingegneria gestionale, la seconda in Scienze economiche, studi che mi hanno permesso di lavorare per alcune aziende multinazionali, raggiungendo buoni livelli di carriera, e di sviluppare così competenze ed esperienze per guidare efficacemente imprenditori e manager che mi chiedono di essere supportati per migliorare il loro business, oltre che la loro vita.

Il mio desiderio di aiutare gli altri ha sempre guidato le mie azioni e in alcune circostanze per questa mia indole ho dovuto pagare un prezzo molto alto, ma sono fiero di aver sempre agito seguendo questo principio per me così importante. Nel tempo libero mi sono dedicato tantissimo allo sport, sono stato un giocatore e allenatore di pallacanestro semiprofessionista, e da

qualche tempo mi sono appassionato anche al running, arrivando a concludere ben dieci maratone in un solo anno.

Amo viaggiare, leggere e dedicare del tempo di qualità a me stesso e alle persone a cui voglio bene. Sono grato alla vita per tutto ciò che mi ha donato, per le opportunità che mi ha dato e per le persone che mi ha fatto incontrare sul cammino. Oggi ho la consapevolezza che c'è un motivo per ogni esperienza che ho vissuto, che i risultati raggiunti sono stati frutto della visione di come avrei voluto diventare, e che senza un'attenta pianificazione e tanto impegno non sarei potuto diventare la persona che sono. Grazie al percorso di cambiamento che ho affrontato, alle esperienze che ho fatto, alle tecniche e competenze che ho appreso, ho la possibilità di lasciare il segno nell'esistenza delle persone che decidono di farsi prendere per mano e accompagnare lungo il viaggio alla conquista di sé stessi. Sento forte il desiderio di aiutare altre persone a prendere in mano la loro vita, apportando i cambiamenti necessari a renderla straordinaria, e spero di riuscirci anche con te.

LE TRE FASI DEL CAMBIAMENTO

“Se non cambiamo, non cresciamo.

*Se non cresciamo,
non stiamo davvero vivendo.”*

Anatole France

Come per andare da un luogo a un altro affrontiamo un viaggio, così anche per passare da una situazione a un'altra è necessario intraprendere un viaggio di cambiamento. Pensa a un aereo: ci vogliono mesi di lavoro per realizzare ogni singolo componente e poi lo assemblano fino a produrre l'aeromobile. Prima di lasciare l'hangar e solcare l'asfalto della pista è necessario fare moltissimi controlli per essere certi che sia tutto in ordine, e infine impostare la destinazione desiderata. Solo allora l'aereo potrà finalmente decollare e volare tra le nuvole. E ogni volta che deve riaffrontare un viaggio viene sottoposto a una serie lunghissima di verifiche, per assicurarsi che sia in grado di arrivare in sicurezza alla destinazione voluta.

La stessa cosa vale anche per te, che hai impiegato anni per diventare la persona che sei; ora è il momento di verificare la situazione in cui ti trovi, definire la destinazione che vuoi raggiungere, per poi decollare per il viaggio alla conquista dei tuoi sogni. Per condurti nella direzione giusta questo viaggio richiede un distacco da ogni cosa rassicurante, dalle certezze del quotidiano, richiede di perdere la propria identità, smarrirsi e poi ritrovarsi, per rinascere diversi e migliori; mi piace definirlo “viaggio del cambiamento”.

Il cambiamento che caratterizza la nostra era è velocissimo e discontinuo, e nello stesso tempo la tecnologia che abbiamo a disposizione migliora e si rinnova costantemente. Questo è un momento storico entusiasmante: il mondo si trasforma quotidianamente, le scoperte nel campo scientifico aumentano a ritmo esponenziale; l'uomo riesce a esplorare e rimodellare il mondo stabilendo connessioni a grande distanza; viaggi che un

tempo richiedevano mesi ora vengono compiuti nel giro di qualche ora; calcoli che richiedevano anni oggi si svolgono in pochi minuti. Oggi è possibile comunicare attraverso il pianeta in un istante: accade qualcosa in un angolo remoto della Terra e noi lo vediamo sul televisore, ne leggiamo e discutiamo su internet, condividendo pensieri ed emozioni con altre persone. Gli occhi e le orecchie dei network della comunicazione stanno diventando gli occhi e le orecchie dell'umanità. Viviamo in un momento esaltante della storia del pianeta: ci sono più informazioni, più cose da imparare, più opportunità rispetto al passato. Attraversiamo un'epoca di grandi cambiamenti, ma non ci siamo evoluti nella nostra consapevolezza e capacità di sfruttare le opportunità che ci offre il mondo in cui viviamo.

La domanda non è “La tua vita cambierà?”, bensì “Come cambierà?”.

Oggi più che mai la mente è la forza creativa dominante sul pianeta. Il pensiero umano è diventato sempre più forte e con il progredire della tecnologia siamo destinati ad assistere a cambiamenti incredibili nel prossimo futuro. Alcuni scienziati ritengono che nel giro di qualche anno si sarà scoperta la cura per il cancro, ci saranno medicinali per potenziare l'intelligenza, saranno possibili l'ibernazione e il controllo dell'invecchiamento. La realtà virtuale, i progressi nella nanotecnologia, le modificazioni genetiche porteranno benefici nemmeno immaginabili. Ciò che oggi è considerato fantascienza diventerà la base della scienza di domani. Ci troviamo, spesso senza rendercene conto, sulla soglia di un enorme balzo evolutivo, ma la maggior parte delle persone dedica più tempo a lamentarsi di ciò che non la soddisfa che a interrogarsi su come cambiare per migliorare la propria vita. Per compiere questo salto, occorre un cambiamento radicale dei nostri valori: l'appagamento va cercato dentro di noi anziché continuare a cercarlo nel mondo esteriore, che ci ha resi eccessivamente competitivi ed egoisti.

Ai nostri tempi, non si giudica più la ricchezza di un Paese in base alle sue risorse materiali; sono le idee e la loro

concretizzazione a generarla. La vera fonte della ricchezza dunque è nella mente: chi avrà le migliori idee ne creerà di più per sé stesso e per il mondo. Pensaci per un momento: possiedi già uno degli strumenti più preziosi e potenti e si trova tra le tue orecchie! Leggendo con attenzione questo libro, ed eseguendo gli esercizi qui contenuti, ti distinguerai da quel 98% di persone che, per citare Winston Churchill, “di tanto in tanto inciampano nella verità, ma subito si rialzano, si spolverano i vestiti e continuano come se niente fosse successo”. Molto spesso avrai sentito di dover cambiare qualcosa nella tua vita, avrai percepito che non tutto stava funzionando nel modo giusto, provando una sorta di insoddisfazione mista a sconforto che sembrava non permetterti più di andare avanti, ma non sapevi cosa fare e da dove partire per cambiare la situazione. Il cambiamento più importante spesso non è altro che un modo diverso di percepire le cose piuttosto che un cambiamento del mondo esterno. E ognuno di noi può cambiare in un istante la propria percezione del mondo.

Come diceva Charles Darwin: “Non è la specie più forte a sopravvivere, e nemmeno quella più intelligente, ma la specie che risponde meglio al cambiamento”. Cambiamento è una parola che può spaventare, in quanto produce insicurezza insinuando un giudizio su sé stessi (“Così come sono, non vado bene”). Andrebbe vissuto invece come una trasformazione, per sua natura più morbida del cambiamento, come dire: “Mi apprezzo per come sono, per chi sono diventato, anche se avverto di non essere ancora del tutto quella persona che per mia natura potrei essere”. Lo scopo è diventare pienamente sé stessi, realizzando l’immagine meglio corrispondente all’unica e irripetibile immagine di te. Occorre che l’immagine originaria emerga dal groviglio delle altre, e che l’essenziale possa affrancarsi da ciò che non lo è. La chiave della trasformazione sta nel comprendere quale significato possano avere le tue paure e le tue sicurezze, le delusioni e i successi, i problemi e le soluzioni, le debolezze e i punti di forza. Puoi quindi chiederti: “Come può avvenire la mia trasformazione, il mio cambiamento?”.

Leggendo queste pagine troverai la soluzione a cui sono arrivato, che suddivide il viaggio di cambiamento in tre fasi, a ognuna delle quali è dedicata una parte del libro.

COSA IMPARERAI

“Non aspettare il momento giusto per fare le cose, il momento giusto è adesso.”
Napoleon Hill

Le tre parti del libro contengono i passaggi chiave che ti guideranno verso i valori in cui credi più profondamente e verso i sogni che ti stanno più a cuore.

Nella prima parte ti preparerai a intraprendere il viaggio, capiremo insieme come puoi trasformare le difficoltà in opportunità, comprendendo quali lezioni puoi imparare dai tuoi eventi passati. Analizzerai la tua situazione attuale, conoscerai i tuoi punti di forza e di debolezza, e qual è l'approccio vincente per migliorarti.

Nella seconda parte definirai la meta del tuo viaggio; comprenderai chi vuoi davvero diventare, come immagini il tuo futuro, porterai alla luce il tuo vero potenziale, e troverai la soluzione per vivere una vita che supererà le tue stesse aspettative.

Nella terza parte ti preparerai a intraprendere il cammino; imparerai a portare concretamente il cambiamento nella vita, definendo una serie di azioni pratiche per raggiungere i tuoi obiettivi, modificando le abitudini, i pensieri e le convinzioni, e imparando a gestire al meglio lo stato, il rapporto con gli altri e il bene più prezioso che hai: il tempo.

Lungo il percorso probabilmente troverai degli ostacoli, ma questo fa parte del processo e, se rifletti un momento, della vita stessa: anche quando eri bambino imparando a camminare sei caduto molte volte, ma ti sei sempre rialzato. È un itinerario strutturato per essere vissuto più volte, potrai ripercorrere i vari passaggi ogni volta che vorrai, e ogni volta scoprirai qualcosa di nuovo di te. Prenditi quindi tutto il tempo di cui hai bisogno, con la consapevolezza che potrai tornare indietro in ogni momento e

ripercorrere le fasi del cambiamento. Per guidarti con efficacia ti chiedo di rilassarti, di lasciare che le idee e gli esercizi qui contenuti facciano presa su di te, e di fidarti di me e affidarti a me, come hanno fatto le persone che ho già accompagnato alla conquista della miglior versione di sé stesse.

Proprio come un giardiniere che pianta alcuni semi e aspetta pazientemente che crescano, prendendosi cura di loro costantemente, ogni volta che lavorerai su te stesso con questo libro “pianterai” suggerimenti positivi nella tua mente, che si trasformeranno in nuovi ed efficaci modi per utilizzare il computer più avanzato al mondo: la mente! In alcuni casi anche solo una frase o un concetto di quelli contenuti in queste pagine potrebbe aiutarti a uscire da una impasse o ad affrontare un momento difficile. Ma se ti limiterai a sfogliare questo libro e non andrai là fuori nel mondo a mettere in pratica ciò che leggi, non cambieranno mai le situazioni in cui ti trovi in questo momento; situazioni che stai faticando a sopprimere, evitare, che ti hanno fatto dimenticare i tuoi sogni, gli obiettivi che avevi, e soprattutto quale sia il vero scopo della tua vita. Se ti sei già chiesto più volte come modificare la condizione in cui ti trovi e non sei mai arrivato da nessuna parte, se non sai come trovare la direzione da dare alla tua esistenza, allora un viaggio di cambiamento fa davvero al caso tuo!

Se non assumi il controllo della tua vita, qualcun altro lo farà per te. Decidi adesso di assumerti la responsabilità della tua vita, riconosci il potere di fare delle scelte e dei cambiamenti in ogni sfera, di avere il controllo di te stesso e della tua felicità. Lascia perdere tutto ciò che non ricade sotto il tuo controllo e conquista la piena padronanza di quanto dipende da te. In genere, come ho potuto constatare in diversi casi, si arriva a toccare il fondo prima di darsi la spinta per risalire e quindi decidersi a cambiare. A questo punto è l'istinto di sopravvivenza che agevola il cambiamento, costringendo la persona a decidere di prendere in mano la propria vita. Si tende spesso ad avere la consapevolezza di dover agire quando diventa questione di vita o di morte,

mentre coloro che continuano a lamentarsi senza fare nulla per cambiare la situazione probabilmente in fondo non sono poi così insoddisfatti della loro vita. La decisione di cambiare avviene sempre e comunque nei tempi e nei modi giusti, nel momento in cui ti sintonizzi sulle frequenze corrette e intercetti la giusta sincronicità (vedi il paragrafo *Le coincidenze non esistono*, pag. XX, Parte 1).

Quanto più mi confronto con persone che raggiungono risultati eclatanti, tanto più trovo ispirazione nelle parole di W.H. Murray: “Finché non c’è impegno, c’è l’esitazione, c’è la possibilità di tirarsi indietro, c’è inefficacia. [...] La decisione di prendersi l’impegno innesca una serie di eventi, che sollevano in proprio favore occasioni imprevedute, incontri e assistenza materiale che nessuno mai avrebbe pensato di trovare sulla propria strada”.

C’è in te questo impegno? Impegnarsi significa stabilire nello specifico che cosa vuoi fare della tua vita e in quali tempi, senza tirarti mai indietro o arrivando a fare meno di quanto avresti potuto, o procrastinando all’infinito. Il cambiamento è qualcosa che vuoi fare, e non che devi fare. E, se lo vuoi, significa che ci credi, che sai quanto ti sentirai bene, e quindi manterrai fede in te stesso, nel tuo scopo e negli obiettivi che deciderai di raggiungere. Anche se non sei convinto in questo momento, è importante che tu capisca che ci puoi riuscire, nonostante te stesso. Tutto accadrà lungo il percorso che faremo insieme. Il fatto che tu sia qui con me ora significa molto. Hai scelto di fare qualcosa per cambiare la tua vita, e, credimi, non è poco.

Prima di proseguire nella lettura, procurati una matita o una penna per sottolineare, evidenziare, scrivere, prendere appunti sulle pagine di questo libro, e poter quindi ritrovare in seguito ciò che ritieni importante.

Ti ringrazio perché mi permetti di fare parte della tua vita: mettiti comodo e allaccia le cinture, stiamo per dare il via a un viaggio che dal passato ti porterà nel futuro, e attraverso il cambiamento ti farà diventare la versione migliore di te stesso.