

# Ricomincio da **me**

*Le vie della motivazione*

“ La fortuna  
non è sempre  
tutta opera  
del caso”

B.Gracion

**“Molti sognano il successo. Secondo me il successo è raggiungibile solo dopo ripetuti fallimenti e dopo matura introspezione. Esso è quell’un per cento del nostro lavoro che si estrae dal restante novantanove per cento chiamato insuccesso”**

Soichiro Honda

“Non si tratta di cambiare le persone, perché esse sono già a posto. Non si tratta di motivarle, perché esse sono in grado di motivarsi da sé. Si tratta invece, di rimuovere i fattori che le demotivano, di non intralciarle o di creare strutture organizzative che consentano loro di affrontare i problemi e di agire con maggiore indipendenza, perché così quelle persone affineranno la loro capacità di soluzione dei problemi connessi al lavoro”

D. Bennett

# le 6 regole per conquistare l'autostima

## **Dilatare l'istante**

Tutte le volte che provate un disagio, cercate di estraniarvi dalla situazione e osservarvi dal di fuori, ponendo il pensiero negativo o doloroso sullo sfondo e concentrandovi soltanto sull'istante che state vivendo. Ciò che è stato fatto non si può più modificare: tanto vale godersi il presente.

## **Il vestito più bello ogni mattina**

Sentirsi a proprio agio negli abiti che si indossano è fondamentale ogni giorno, non soltanto nelle occasioni speciali. Scegliere il vestito migliore è un gesto di stima nei confronti di se stessi. Attenzione: l'abito più bello può anche essere una semplice tuta da ginnastica. L'importante è che faccia sentire bene chi la indossa

## **Non chiedersi perché**

“Devo capire perché mi ha risposto così”, “Voglio sapere che cosa ho fatto di male”: e una volta che lo abbiamo capito? Sapere il perché delle cose non le modifica e, spesso, non aiuta nemmeno ad accettarle. Meglio vivere il presente per come è, imparando a rispondere “Non so”. Ammettere di non sapere non è un'onta; anzi, spesso rende più credibile una persona.

## **Contraddirsi e non autodefinirsi**

Per imparare a stimarsi in ogni situazione, è importante sapersi contraddire senza soffrirne. Provate a dire o a fare il contrario di ciò che pensate. Questo vi condurrà alla consapevolezza che ciascuno è tutto e il contrario di tutto.

## **Cambiare le cose, non se stessi**

Diffidate di chi vi dice che, per stare bene, dovrete cambiare. Troppe persone sognano di cambiare vita per essere felici e così trascorrono una triste esistenza fatta di sogni... Cominciate a stimarvi adesso e, se volete cambiare qualcosa, fatelo subito, agite nel presente. Provate, per esempio, a cambiare strada per andare al lavoro o a modificare l'ordine delle cose che fate quando arrivate a casa la sera.

## **Nulla può distruggerci**

Ecco un utile esercizio di visualizzazione. Con gli occhi chiusi, immaginate un albero bellissimo e scopritene all'interno un punto luminoso, il suo centro vitale, un nocciolo indistruttibile di luce. Poi, immaginate l'arrivo di una tempesta, il cielo nero, la pioggia, i fulmini... L'albero è sottoposto a prove durissime, le foglie sono strappate, i rami si spezzano, ma il centro di luce è tranquillo. Ogni qual volta che un evento vi fa soffrire, immaginate di essere quel centro di luce tranquillo e indistruttibile: niente e nessuno potrà annientare la fiducia in voi stessi.

“Non potrai mai raggiungere un reale successo,  
fino a quando non  
amerai ciò che stai facendo”.

D. Carnegie

# 6 modi per farsi voler bene

**1** Interessatevi sinceramente  
alle altre persone

**2** Sorridete

**3** Ricordatevi che, per una persona, il suo  
nome è il suono più importante e più dolce in  
qualsivoglia lingua

**4** Siate buoni ascoltatori, incoraggiate gli  
altri a parlare di se stessi

**5** Parlate di quello che interessa agli altri

**6** Fate in modo che gli altri si sentano  
importanti e cercate sempre di ottenere  
questo risultato con la massima naturalezza  
e sincerità

“Ogni giorno, fai più di quanto sei pagato per fare. Una volta appreso il segreto di rendere più di quanto ti sia richiesto, il successo sarà quasi raggiunto”

O. Mandino

“Tutto quello che la mente può concepire si può realizzare”

N. Hill

# 15 segreti del benessere

- 1) Essere positivi
- 2) Stabilire degli obiettivi
- 3) Essere tenaci
- 4) Essere disposti a lavorare sodo, con disciplina e fino in fondo
- 5) Concentrarsi sul miglioramento di se stessi
- 6) Mostrare entusiasmo
- 7) Mantenere la concentrazione
- 8) Preventivare i tempi
- 9) Prendere l'iniziativa
- 10) Affermare se stessi e ciò che si vuole
- 11) Credere in se stessi
- 12) Lavorare con gente positiva e incoraggiante
- 13) Capire gli altri e lavorarci bene insieme
- 14) Procedere verso la meta
- 15) Sviluppare abitudini legate al successo

“Prima cerca di capire, poi di farti capire”

S. Covey

# i 7 comandamenti

**1** Sii attivo. Tu sei responsabile della tua vita.  
Decidi che cosa vuoi fare e come farlo

**2** Comincia pensando alla fine. Pensa come vorrai essere ricordato al tuo funerale. Usa questo come base per ogni tuo comportamento quotidiano

**3** Dai precedenza alle priorità. Dedica più tempo alle cose importanti

**4** Pensa di vincere e vinci. Crea una mentalità aperta. Cerca delle soluzioni che favoriscano tutte le parti

**5** Prima cerca di capire, poi di farti capire. Non cercare di predominare nelle conversazioni. Ascolta attentamente l'altro fino a quando hai realmente capito il suo punto di vista

**6** Sinergizza. Cerca il modo di cooperare con tutti, valutando la differenza che c'è fra le persone

**7** Affila le armi. Cerca continuamente di rinnovarti nella tua mentalità

“Un evento  
grandioso può  
accadere ogni  
giorno,  
tenetevi pronti”

N.V. Peale

***AssiCredit***

*Consulenza Assicurativa e Mediazione del credito*