

MASSIMO RENDIMENTO

modelli strategici e tattici di successo
efficienza e peak performance



Brian
Tracy

MATTEZZI

SARGIOVANNI'S

SOMMARIO:

Ringraziamenti	ix
Introduzione	xi
1 Fate della della vostra vita un capolavoro	1
La mia storia • 17 ingredienti del successo • Facciamo pratica	
2 Le 7 leggi della padronanza mentale	19
La ricerca • Mattone su mattone • Principi operativi fondamentali • La mente multidimensionale • Comprendere le leggi • La Legge del Controllo • La Legge di Causa ed Effetto • La Legge del Credo • La Legge delle Aspettative • La Legge di Attrazione • La Legge di Corrispondenza • La Legge di Equivalenza Mentale • Facciamo pratica	
3 Il programma maestro	47
Una semplice equazione • Il programma maestro • Aspetti dell'autoconcetto • Le 3 parti dell'autoconcetto • Le regole dell'autostima • La formazione dell'autoconcetto • Le qualità dei bambini • Come imparano i bambini • Il sabotatore del successo • 7 mosse per un feedback costruttivo • Modelli di abitudine negativi • L'autoconcetto negli affari • La più grande minaccia della vita • Programmare la mente per il successo • Omeostasi • Psicoseclerosi • Il potere dell'amore • Il potere della suggestione • La Legge dell'Abitudine • La Legge della Pratica • La Legge dell'Emozione • 3 chiavi per il cambiamento • Potere mentale in 21 giorni • 7 modi per influenzare la mente • Facciamo pratica	
4 La mente maestra	105
2 menti in una • La mente conscia • La mente subconscia • La Legge di Attività Subconscia • La Legge di Concentrazione • La Legge di Sostituzione • Accelerare l'attività subconscia • La scoperta del subconscio • La fine del film • Velocizzare il processo • Accelerare il cambiamento • Gli esperimenti di Lozanov • Affermazioni registrate e musica • Abbinare metodi diversi • Mettere in pratica le tecniche • Una vecchia favola • Il potere della mente subconscia • Scuotersi dal torpore • Mettere in pratica le leggi • Potete farcela • Facciamo pratica	
5 L'abilità maestra	141
Gli obiettivi come carburante • Il vostro meccanismo di successo • 2 requisiti per il successo • Gli obiettivi attivano le leggi • 7 ragioni per cui le persone non si prefiggono obiettivi • Principi di pianificazione degli obiettivi • Regole di pianificazione degli obiettivi • 7 domande per trovare gli obiettivi • Pianificazione continua degli obiettivi • Il sistema in 12 mosse • Tecnica di azione continua • Una storia vera • Rivediamo le 12 mosse • Aspirare all'oro	
6 Il potere maestro	189
La marcia del progresso • La fonte della creatività • Invenzioni • Ispirazione • Accedete a tutte le informazioni mnemoniche • Accedete alle informazioni "totali" • La mente universale • Idee oltre l'esperienza attuale • Funzionamento ininterrotto • Motivazione orientata all'obiettivo • Comandi chiari • La soluzione a tutti i problemi • Il giusto clima mentale • Attraete le esperienze necessarie • Usarla o perderla • Direttive infallibili • Ecco spiegato il sincronismo • 2 condizioni operative • Tempismo operativo • La vostra sveglia mentale • Trovare parcheggio • La Legge di Attività Superconscia • Stimolare l'attività superconscia • La soluzione supercosciente • Caratteristiche di una soluzione supercosciente • Facciamo pratica	

7	La decisione maestra	215
	La caccia al coniglio bianco • La via di uscita • Dichiarazione di responsabilità • Le emozioni "ladre" • Le emozioni negative più comuni • Ciò che causa le emozioni negative • La Legge di Sostituzione rivisitata • Obbligatorio, non opzionale • Mollate i freni • Trasmettete ciò che imparate • Facciamo pratica • Liberarsi delle proprie abitudini • Il terreno fertile • Le radici della negatività • 3 condizioni • Manifestazioni della colpa negli adulti • Liberatevi dalla colpa in 5 modi • La pratica del perdono • Bene per l'anima • Facciamo pratica	
8	L'obiettivo maestro	255
	Il bene umano più prezioso • Coraggio e onestà • Un prezzo salato • Lo "stress" si può disimparare • Una questione di controllo • 7 fonti di stress • Il metodo del controllo cognitivo • La pace mentale: l'obiettivo supremo • Facciamo pratica	
9	Maestri nei rapporti umani	283
	Definizione di personalità sana • La Legge dello Sforzo Indiretto • Valorizzare gli altri • Costruire l'autostima negli altri • 7 mosse vincenti per migliorare i rapporti • L'arte della conversazione	
10	Maestri nei rapporti personali	313
	Da dove comincia • Accettazione di sé • Autoconsapevolezza • Rivelazione di sé • Intimità e crescita a braccetto • 6 regole per relazioni di successo • Vive la <i>différence</i> • Chiedetele della sua giornata • La domanda fondamentale • 6 grandi problemi di relazione • I segnali di allarme • Come far tornare l'amore • E se non c'è niente da salvare? • Iniziate dall'accettazione • Lasciate perdere • L'amore è la cosa più importante • Facciamo pratica	
11	Maestri nell'arte di fare i genitori	339
	Qual è il vero ruolo dei genitori • Perché alcuni genitori amano poco • I figli non sono una proprietà • I figli sono un dono prezioso • L'amore fa la differenza • Amore e accettazione incondizionati • Come farglielo sapere • Lode e incoraggiamento • Vulnerabilità • Chiedetevi che cos'è importante • Quali condizioni producono figli a rendimento elevato • Un ambiente democratico • Aspettative positive • Compiti e istruzione • Costruite la loro autostima • Date il buon esempio • Amate il vostro partner • Rifatevi • Facciamo pratica	
12	Maestria: il potere dell'amore	359
	Ogni cosa dipende dall'amore • L'amore in relazione alle leggi • La risposta è l'amore • L'emozione del grande ladro • Amare se stessi, il principio • Le porte d'accesso al regno del successo personale • 3 tipi d'amore • L'amore trasforma il mondo • Amare è un verbo attivo • Il segreto della felicità • Semina e raccolta • La negatività è il posto di blocco • Liberate voi stessi • La più grande di tutte • Il momento della verifica • Una domanda come "sistema" guida • Cambiate il vostro mondo • Lo scopo della vita	
	Index	381

INTRODUZIONE

Il sistema che vi sto per illustrare può cambiarvi la vita. Questo libro contiene una sintesi unica di idee, metodi e tecniche per la prima volta disponibili all'interno di un unico volume. I singoli componenti di questo sistema, tuttavia, non sono nuovi; sono stati appresi e ripresi nel corso delle varie epoche della storia umana. Queste pratiche e questi principi sono stati provati e verificati da milioni di uomini e donne, e sono alla base di ogni grande successo.

Mettendo in pratica queste idee e questi metodi nella vostra vita quotidiana, vi sentirete più felici, più sani e molto più sicuri. Sperimenterete un maggiore senso di potere, finalità e orientamento personale. Sarete più positivi, concentrati e capaci di tagliare i vostri personali traguardi. Avrete rapporti migliori con le persone a cui tenete, più successo nel lavoro e proverete un incredibile senso di sicurezza.

Imparerete a sprigionare le enormi riserve di potenziale che si trovano dentro di voi e a cui non avete mai attinto. Eseguendo gli esercizi che accompagnano ogni capitolo, avrete dei risultati che supereranno di gran lunga lo sforzo compiuto. Metterete la vostra vita sulla corsia preferenziale per il successo, il rendimento e la massima felicità; più di quanta, forse, ne abbiate mai avuta.

Per usare una semplice analogia, la vita è come un lucchetto a combinazione numerica, soltanto che ha più numeri. Se mettete i numeri giusti nella sequenza corretta, il lucchetto si apre. Non è un miracolo, né dipende dalla fortuna. Non importa nemmeno chi voi siate nel momento in cui avete i numeri giusti. Allo stesso modo, esiste una giusta *combinazione* di pensieri e di azioni che vi permettono di sbloccare il "lucchetto" del vostro potenziale e di realizzare quasi qualsiasi cosa davvero vogliate ottenere nella vita. *Potete trovarla se la cercate.*

Salute, benessere, felicità, successo e serenità mentale sono riconducibili a uno stesso principio. Se si fanno le cose giuste nel modo giusto, si ottengono i risultati desiderati. Se riuscite a determinare chiaramente ciò che volete, potrete scoprire come gli altri siano riusciti a ottenerlo prima di voi. Se quindi fate le stesse cose che hanno fatto loro, otterrete i loro medesimi risultati.

Questo “segreto del successo” è talmente semplice che viene sottovalutato dalla maggioranza della gente. Qualsiasi cosa vogliate, la potete avere, ammesso che la desideriate a sufficienza e che siate disposti a dedicarvi tenacemente e duramente a quello che altri hanno fatto per ottenere simili risultati prima di voi.

Non importa se siete giovani o anziani, maschi o femmine, bianchi o neri. Non importa se siete nati *con* la camicia o *senza*. La natura è neutrale. Non guarda in faccia nessuno e non fa alcuna differenza. Vi restituisce ciò che investite, niente di più, niente di meno. E siete voi a stabilire cosa investire.

Goethe una volta scrisse: “La natura non scherza; è sempre vera, sempre seria, sempre severa, ha sempre ragione, e gli errori sono sempre dell’essere umano. Essa disprezza l’uomo incapace di apprezzarla, mentre si sottomette e rivela i suoi segreti soltanto al degno, al puro, al vero”.

Le persone che non hanno successo, difficilmente riescono ad accettare quest’idea, perché sono troppo abituate a cercare le loro ragioni di vita al di fuori di se stesse. Ma la prova è intorno a voi. Dovunque guardiate, vedrete uomini e donne di ogni tipo — giovani e anziani, bianchi e neri, colti e privi di istruzione — che realizzano grandi cose e rendono preziosi contributi alle società di cui fanno parte.

Allo stesso modo, vedrete uomini e donne benestanti, e con istruzione superiore che sembrano non combinare nulla di buono. Si dedicano a professioni che non amano molto, portano avanti rapporti che non vivono bene e ottengono risultati di gran lunga inferiori alle loro potenzialità di rendimento e felicità.

Il modo per essere felici e avere successo, per ottenere di più da ciò che davvero si vuole nella vita, consiste nel trovare le giuste

combinazioni per quei lucchetti. Invece di far girare i quadranti della vita sperando in una combinazione fortunata, come si fa alla slot machine, dovete piuttosto studiare ed emulare coloro che hanno già fatto e ottenuto ciò che volete fare e ottenere voi.

Questo è quello di cui parla il mio libro. Contiene, in un unico testo, quanto di meglio sia mai stato scoperto sul massimo rendimento individuale, senza scivolare sugli aspetti eccessivamente tecnici e complessi della questione; pronto all'uso. Questo sistema vi fornisce le combinazioni dei lucchetti che si trovano virtualmente in ogni area della vostra vita.

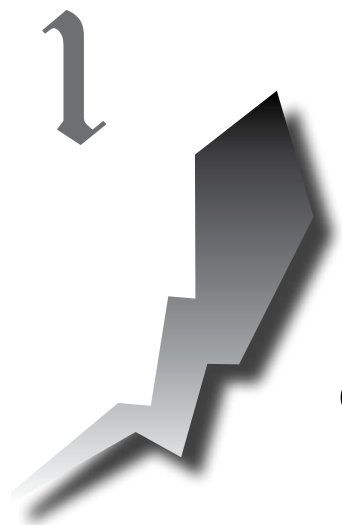
So che queste idee funzionano, per due motivi principali. *Primo*, le ho provate e verificate personalmente per molti anni, a forza di tentativi. *Secondo*, ho insegnato questo sistema a più di un milione di persone e ha funzionato per ogni *singolo* individuo che l'abbia applicato seriamente alla propria vita.

Alcuni studiano legge, altri ingegneria. Alcuni leggono le pagine sportive e diventano autorità nel calcio, nel baseball o nel basket. Altri investono molte ore imparando a cucinare, studiando storia, dedicandosi alla filatelia, all'informatica e a migliaia di altri argomenti. Io ho studiato il successo nelle sue molteplici forme.

Fin da quando ero giovane, volevo sapere perché alcune persone avessero più successo di altre. Ero sconcertato dalle disparità di ricchezza, felicità e potere che osservavo intorno a me. Qualcosa mi diceva che ci dovevano essere delle ragioni per quest'apparente disuguaglianza ed ero determinato a scoprire quali fossero.

Venivo da una famiglia povera e la cosa *non* mi piaceva. Mio padre non aveva un impiego fisso e sembrava non avessimo mai abbastanza denaro per qualsiasi cosa andasse oltre le necessità primarie. Fino all'età di 10 anni, la maggior parte dei miei vestiti proveniva da associazioni di beneficenza.

Durante la mia adolescenza fui un ragazzo problematico. Mi cacciavo sempre in qualche guaio; ero un ribelle e provavo rabbia nei confronti della vita senza sapere perché. Fui sospeso diverse volte ed espulso da due scuole superiori. Ricevetti più punizioni di qualsiasi altro studente di ogni istituto che frequentai in tutto il



Fate della vostra vita un capolavoro

Questa è l'epoca del rendimento. Mai l'uomo prima d'ora ha realizzato così tante cose in una tale varietà di campi di quanto stia facendo oggi. Aumenta il numero di persone che hanno successo in tempi più rapidi di quanto sia mai accaduto in ogni altra epoca storica. Mai come ora ci sono state così tante opportunità per trasformare i sogni in realtà.

Secondo i futuristi e gli uomini d'affari più prominenti, pare che l'umanità stia varcando la soglia di una nuova età dell'oro. Gli ideali occidentali di democrazia, libertà individuale e libertà imprenditoriale si stanno diffondendo in tutto il pianeta portando con sé prosperità, crescita e libertà umana dovunque vengano seriamente messi in pratica. Probabilmente non c'è mai stato un tempo migliore di *questo preciso momento* per ottenere maggiore successo, libertà, felicità e indipendenza economica.

Questo manuale vi mostrerà come migliorare la vita, tagliare i vostri traguardi personali e realizzare il vostro pieno potenziale di successo e felicità. Non importa chi siate o che situazione abbiate, ma dentro di voi, proprio in questo preciso momento, avete la capacità di realizzare più di quanto abbiate mai fatto prima d'ora.

Avete le potenzialità per andare oltre ogni vostro precedente livello di realizzazione. Potete essere, avere e fare più di quanto, forse, abbiate mai immaginato. Non dovete fare altro che imparare adesso, quindi mettere a frutto dopo, tutto ciò che apprenderete.

Tutto quello che si trova in questo libro è stato verificato e comprovato nel crogiolo della vita reale. L'esperienza mi ha reso una specie di cavia sulla quale sono state sperimentate queste idee. Sono partito così dal basso che nessuno potrà mai attaccarmi per avere avuto un qualche vantaggio iniziale.

► ► ► LA MIA STORIA

Sono nato in Canada nel 1944. I miei genitori erano brave persone e grandi lavoratori ma sembrava che non ci fossero mai abbastanza soldi. Li ricordo ancora, mentre crescevo, ripetere in continuazione "non possiamo permettercelo, non possiamo permettercelo, non possiamo permettercelo". Non importa cosa fosse, non potevamo permettercelo. Erano passati attraverso la Grande Depressione e non si erano mai completamente ripresi dall'esperienza negativa di doversi preoccupare sempre per i soldi.

Una volta adolescente, mi resi conto per la prima volta che molte altre famiglie parevano cavarsela molto meglio della mia. Avevano case più belle, vestiti più nuovi e automobili migliori. Non sembravano, come noi, così tanto preoccupati per i soldi, e pareva si potessero permettere cose che la nostra famiglia non poteva neanche lontanamente sognare. Fu in quel periodo che iniziai a pormi la domanda: "Perché alcune persone hanno più successo di altre?"

Iniziai a chiedermi perché alcuni sembrassero guadagnare più denaro, avere relazioni sociali e famigliari più felici, vivere in case più belle e, in generale, ricavare dalla vita molta più gioia e soddisfazione degli altri.

Si diede il caso che avessi molto tempo per riflettere sulla questione dato che ne passavo molto da solo. Ero ciò che veniva definito un "perdente". Facevo il pagliaccio in classe. Andavo in

giro con un mucchio di ragazzacci. Parlavo sempre a sproposito, nell'intento di attirare l'attenzione, e alla fine divenni piuttosto malvisto.

Si dice che ognuno è buono a qualcosa anche solo a dare il cattivo esempio. Quello ero io. Ero il ragazzino che genitori e insegnanti additavano come ammonimento: "se non rigate diritto", dicevano, "finirete come Tracy".

A 16 anni ebbi la prima rivelazione che preparò la grande svolta nella mia vita. Mi fu chiaro, un giorno, che se avessi voluto che le cose cambiassero, allora avrei dovuto essere io a cambiarle. Se *non* avessi voluto essere *infelice, impopolare*, e sempre nei guai, allora avrei dovuto essere io a farci qualcosa. Fu così che iniziò seriamente la mia *ricerca di una vita* per rispondere alla domanda: "Perché alcune persone hanno più successo di altre?"

Dopo aver lasciato la scuola senza aver conseguito il diploma e avere svolto lavori manuali per un paio d'anni, misi finalmente un po' di soldi da parte e me ne andai in giro per il mondo.

Da allora ho viaggiato o lavorato in più di 80 paesi in 6 continenti. Ho vissuto situazioni ed esperienze che i più non possono nemmeno immaginare. Sono stato poverissimo, ho patito la fame e dormito per strada infinite volte in terre lontane e straniere.

Ho anche alloggiato in bellissimi alberghi e cenato in posti magnifici nelle grandi città del mondo. Col tempo, sono diventato dirigente senior di una società immobiliare da 265 milioni di dollari. Ho conosciuto quattro presidenti e tre primi ministri. Mia moglie e io siamo stati persino a cena col presidente degli Stati Uniti, a meno di sei mesi dall'essercelo prefissi come obiettivo.

Nel corso degli anni, guardando soprattutto in retrospettiva, devo dire di aver imparato una molteplicità di lezioni, fra le quali una delle più importanti è la seguente: non potete colpire un bersaglio che non riuscite a vedere. Non potete realizzare cose meravigliose nella vita se non avete idea di cosa e quali siano. Dovete, prima di tutto, essere assolutamente sicuri di che cosa volete, se avete seriamente intenzione di sbloccare il vostro potere straordinario, quello che giace dentro di voi.

Ogni successo di cui ho goduto è arrivato dopo che mi sono preso il tempo per riflettere su come sarebbe stato il mio traguardo una volta che l'avessi tagliato. Da allora, ho incontrato e parlato con molti uomini e molte donne di grande successo, e tutti avevano quel tratto in comune: sapevano esattamente ciò che volevano. Avevano tutti una chiara immagine di come sarebbero state la loro vita ideale e le loro realizzazioni. Questa visione del tipo di futuro che avrebbero voluto creare per se stessi diventava un potentissimo motore che li faceva andare avanti. Il raggiungimento dei loro obiettivi sembrava derivare dalla pratica di determinarli fin dal principio.

La fissazione degli obiettivi è un elemento importante di questo sistema; ve la illustrerò in modo dettagliato nel capitolo 5. Molto prima che vi dedichiate a questo, però, dovete fare qualcosa che pochissime persone fanno, e che è assolutamente essenziale al funzionamento del sistema; si tratta di questo: dovete decidere esattamente quale significato abbia per voi la parola *successo*. Dovete decidere che aspetto avrebbe la vostra vita se ne faceste un capolavoro.

Per cominciare, ricorrete al cosiddetto *pensiero azzerante*. Immaginate di poter tornare al principio di qualsiasi situazione della vostra vita e ripartire da zero. Pensate di tenere in mano un portafotografie e di visualizzare al suo interno alcune parti della vostra vita e delle vostre relazioni, e ponetevi questa domanda: “Se dovessi prendere questa decisione oggi, col senno di poi, che cosa farei?”

Non concedetevi alcun compromesso nel rispondere. Siate assolutamente onesti con voi stessi. Definite il vostro ideale in ogni situazione prima di ritrovarvi impantanati in tutte le ragioni per cui non vi sarebbe possibile realizzarlo. Ogni grande realizzazione inizia con la decisione rispetto a che cosa davvero *volere*, e prosegue con la dedizione assoluta a *ottenere*.

► ► ► I 7 INGREDIENTI DEL SUCCESSO

Ogni cosa di cui potreste volere di più o ogni fattore che potreste considerare importante per la vostra felicità possono essere collocati in una di sette categorie. Questi *Sette Ingredienti del Successo* rispecchiano tutto quello che è stato scritto o scoperto finora sul successo e sulla felicità. Caratterizzano la vita e le realizzazioni di tutte le persone, uomini e donne, di grande successo. Includono tutto ciò che potreste mai desiderare.

La vostra vita ideale è un miscuglio di questi sette ingredienti nell'esatta combinazione che vi rende i più felici possibile in un particolare momento. Definendo il successo e la felicità nei termini di uno o più di questi sette ingredienti, potete creare un chiaro bersaglio a cui mirare. Potete quindi misurare i vostri progressi e identificare le aree in cui vi occorra apportare dei cambiamenti per poter migliorare la vostra vita.

Dovete iniziare dalla vostra visione ideale di futuro perfetto. Potete iniziare a sprigionare i vostri poteri interiori alzando gli occhi e “guardando” alla vostra vita come se fosse già perfetta in ogni suo aspetto. Il vostro primo compito è quello di creare un modello, una chiara rappresentazione di dove state andando e di come sarà una volta che ci sarete arrivati. Quest'immagine servirà quindi da principio organizzatore, guida, pietra di paragone rispetto alla quale potrete misurare e confrontare ogni cosa che fate nel processo di farla diventare la vostra realtà.

► 1 — Serenità mentale

Il primo di questi ingredienti del successo, e senza dubbio anche il più importante, è la serenità mentale. È il bene umano più prezioso, senza il quale nient'altro ha poi molto valore. Per questa ragione, la perseguiamo per tutta la vita. Tendiamo, in genere, a valutare il nostro grado di benessere, in base al livello di pace interiore di cui godiamo in un dato momento. La serenità mentale è il vostro giroscopio interno. Quando vivete in armonia con i vostri