

Roberto Pedaletti

CAMBIA TUTTO E... VOLA

Come costruire il proprio successo su basi solide

Self-Publishing – autopubblicazione

Questo libro è stato autoprodotta, non è stato usato nessun servizio esterno di correzione o impaginazione, ho messo il massimo impegno a trovare e correggere errori di battitura o impaginazione, nel controllare la “grammatica” e la “sintassi”. Ma sicuramente qualcosa come sempre sarà sfuggito. A coloro che sono “puristi” della lingua chiedo venia, spero che apprezziate più il contenuto sorvolando sugli errori che mi sono sfuggiti.

Roberto Pedaletti

Titolo | CAMBIA TUTTO E...VOLA!

Autore | Roberto Pedaletti

ISBN | Codice ISBN: 9798338942376

Casa editrice: Independently published

© 2024 - Tutti i diritti riservati all'Autore

Questa opera è pubblicata direttamente dall'Autore tramite piattaforma di selfpublishing e l'Autore detiene ogni diritto della stessa in maniera esclusiva. Nessuna parte di questo libro può essere pertanto riprodotta senza il preventivo assenso dell'Autore.

*Dedico questo libro
A mia moglie Lucia e
Mia sorella Carla
Spiriti affini al mio*

NOTA DEL LIBRO

Il libro è frutto di una mia ricerca on-line su testi, approfondimenti, studi, articoli, libri, annotazioni, commenti, di diversi autori. Quando possibile alla fine del libro o citato nella bibliografia tutte le fonti che sono riuscito a trascrivere. Ma non mi è stato possibile citare o menzionare tutto, essendo la mia ricerca spesso solo di una frase, pensiero, una sola una immagine. Nella quasi totalità sono Siti o Articoli dove non è presente o citato il diritto di autore o il divieto di “pubblicazione”. Essendo questo un libro di natura divulgativa e a base “scientifica” e non un romanzo, è fisiologico che vengano trascritti passi non modificabili di ricerche e testi scientifici, che non possono essere modificati perché ne verrebbe alterato il loro significato, valore informativo e culturale. Anche gli autori di quei testi a loro volta hanno usato testi di altri scienziati o ricercatori e quindi trascritti nei loro articoli. Tutte le informazioni e dati di questo libro sono legati da mie testi unici e personali, dalla mia esperienza e conoscenza. La mia conoscenza è frutto dello studio di testi e insegnamento, accompagnato dalla mia esperienza personale di lavoro e vita. Quindi è impossibile non citare e trascrivere quelle parti di libri o altro che sono parte fondamentale della mia cultura e che cerco di trasmettere in questo testo. Un ringraziamento a tutti gli autori degli articoli, libri e immagini, anche a quelli che non sono stato in grado di citare e ringraziare perché senza il loro contributo alla mia conoscenza questo libro non sarebbe potuto nascere.

Roberto Pedaletti

COME SI OTTIENE IL SUCCESSO?



LA FERRARI FORMULA 1...

Noi vediamo sempre il pilota come fattore del successo, ma di fatto non è così! Vincere una corsa è un insieme di fattori. Il successo deriva da tre diverse realtà.

La macchina... se non è efficiente, ben costruita e soprattutto non ha manutenzione... nessun pilota potrà vincere, la tua macchina per arrivare al successo è il tuo corpo,

CONOSCIAMO IL CORPO UMANO, COME FUNZIONA LA MENTE E IL SISTEMA GENERALE, COME MANTENERLO IN BUONA SALUTE CON LA GIUSTA NUTRIZIONE E QUALI NUTRIENTI USARE.

Ogni pilota ha una squadra di persone che si occupa di mantenere al Top ogni parte della macchina e di supportare il pilota, la tua squadra:

CONOSCENZA DEI PRINCIPALI SISTEMI DI FITOTERAPIA E MEDICINA NATURALE E COME USARLI PER RISTABILIRE O MANTENERE LA NOSTRA SALUTE

Il pilota sa che deve usare al meglio la sua macchina sia nei pregi che nei difetti e deve evitare che si rompa, deve "prendersene cura" e deve progettare la strategia di vittoria durante la corsa in base agli eventi

STRATEGIE PER AVERE SUCCESSO

PREFAZIONE

Il libro parte da una domanda: il successo è determinato solo dalla mente? Di fatto è come voler dire che un'auto di formula uno vince solo perché ha il miglior motore! La realtà è che vince quando tutto l'insieme dei singoli componenti di progettazione, pilota e squadra sono in sintonia e al "Top". Non puoi volare senza ali e le tue ali sono il tuo corpo, la mente è solo un passeggero. La maggioranza delle persone non ha nessuna attenzione verso il proprio corpo se non nel aspetto esteriore. Il mondo è pieno di personaggi che pubblicano libri, video e corsi su come apparire fisicamente, sul come usare la comunicazione... Ore di palestra, ore a scegliere il proprio look, etc. Ma quanto tempo ad imparare come mantenere in salute il corpo? Zero tempo! Hai una bella Ferrari, passi tutto il tempo a lucidare la carrozzeria ma non ti importa di fare manutenzione al motore e di usarlo nella giusta maniera. Puoi andare avanti per un certo tempo ma stai certo che il motore si romperà e allora cosa ci farai con una Ferrari che è bella fuori ma non cammina più?

In questo libro faremo il percorso verso il successo imparando a:

- Conoscere il tuo corpo e sapere come mantenerlo al Top
- Conoscere l'ambiente in cui muoverti
- Cosa fare per avere successo

Quando si nasce non si ha una idea di cosa diventare ne abbiamo un obiettivo da raggiungere, di solito la nostra vita è determinata dalla casualità, dal ambiente in cui siamo. Studiando le vite di coloro che noi definiamo VIP è facile vedere che quasi la totalità di queste persone lo sono diventate perché sono nate in un contesto favorevole. Spesso ci viene data una immagine "favolistica" del loro successo, Bill Gates il ragazzino super dotato che nel garage di casa "crea il DOS" e fa soldi a palate... Berlusconi che "da povero proletario" diventa un imprenditore di successo e crea un impero mediatico. Sono davvero tante le storie favolistiche di come tanti VIP sono passati dalle "stalle" al "Successo" ma di fatto non sono che favole, queste persone sono partite da notevoli opportunità sociali, solo poche al mondo partano davvero dal nulla e raggiungono il vertice.

Tutti vogliono raggiungere il successo è diventare VIP, ma cosa è il successo? Ogni epoca lo definisce in maniera differente e anche le categorie VIP cambiano nei decenni. Nel medioevo i Vip erano i Nobili, oggi un giocatore di Tennis, calcio o altro sport diventa un VIP a livello mondiale. Un Vip è una star del cinema o della musica. Oggi sono VIP i proprietari multimiliardari di siti di e-commerce o con la nascita dei social gli “influencer”.

Nel secoli passati era la forza fisica e la nascita in un contesto favorevole a determinare la scalata a Vip, poi iniziò una era di “innovazione” dove anche chi era povero e di umili origini poteva con grande impegno diventare un Vip...

Ecco alcune storie

Leonardo Del Vecchio, Ceo di Luxottica (22 maggio 1935 -27 giugno 2022)

La prima storia che voglio raccontarti è quella di un italiano, Leonardo Del Vecchio, ultimo di quattro fratelli e figlio di un venditore ortofrutticolo del mercato di Barletta. Rimase orfano in giovane età e la sua infanzia la trascorse in orfanotrofio. Appena maggiorenne iniziò a lavorare presso una fabbrica di incisioni metalliche ed appena ventitreenne decise di aprire una piccola bottega in cui iniziò a creare, artigianalmente, montature di metallo. Quella bottega ha dato vita a quello che oggi conosciamo come l'impero di Luxottica, concorrente spietato di aziende come Ray-Ban e Oakley. Del Vecchio è oggi uno degli uomini più ricchi, con un patrimonio di 15,3 miliardi di dollari, ed è un uomo che si è realizzato con impegno e passione da solo, senza l'aiuto di nessuno, partendo da zero e restando legato alle leggi italiane

Renzo Rosso, Ceo di Diesel (15 settembre 1955)

Altro italiano che ha costruito il suo impero da zero è Renzo Rosso, fondatore di Diesel. Nato in una famiglia di agricoltori, Renzo passò la sua giovinezza sul trattore tra i terreni di famiglia. La passione per la moda arrivò ai suoi 15 anni e scelse di studiare presso l'istituto tecnico Marconi di Padova specializzato nella formazione di tecniche per l'impresa tessile. In questa sede creò il suo primo modello di jeans e da quel momento in poi il suo successo fu in ascesa. Proseguì i suoi studi iscrivendosi alla facoltà di economia dell'Università di Venezia ma non li terminò: a 23 anni, a seguito di un colloquio con Adriano Goldschmied ed un periodo lavorativo presso la sua azienda, fondò la Diesel. Oggi Renzo Rosso è uno tra gli imprenditori più ricchi d'Italia ma porta sempre con sé il ricordo di

come ha iniziato la sua carriera: **«Bisogna credere in quello che facciamo perché quando tu credi, prima o poi, qualcosa accade».**

Voglio citare brevemente anche un esempio di imprenditori nel campo dello spettacolo:

Uno spiccato talento e la voglia di metterlo in gioco, accomuna **Guy Laliberté, Oprah Winfrey e Sheldon Adelson**, oltre alle loro radici umili.

Guy Laliberté è noto come il fondatore e CEO del Cirque de Soleil. La sua storia, però è quella di un musicista di strada che ha iniziato a dar prova del suo talento per le strade canadesi. Ha organizzato il casting di un gruppo di artisti circensi per una tournée tra il Canada e gli Stati Uniti, fino ad arrivare a Las Vegas e a trasformare la sua idea in quello che è il circo più famoso al mondo oggi.

Oprah Winfrey oggi volto della tv americana, ma è partita come corrispondente di una piccola TV americana all'età di 19 anni ed è cresciuta non proprio nella bambagia in Mississippi. Il suo talento apparve subito evidente ma era chiaro che andava indirizzato sulla giusta strada.

Sheldon Adelson, anche lui all'interno del mondo dell'intrattenimento, non è protagonista di uno show ma è a capo del più grande gruppo di casinò a Las Vegas. Con un passato da grande lavoratore nel settore dei distributori automatici, non si è lasciato abbattere nemmeno dalla recessione degli scorsi anni che lo ha posto a capo del suo impero facendogli guadagnare una vera fortuna!

Più avanti vedremo la storia di uno dei Vip che tutti conosciamo e che ha avuto la fortuna di nascere in un contesto sociale favorevole.

Dobbiamo adesso fare una precisazione, nascere in un contesto favorevole non significa sempre diventare Vip in automatico, sono tante le persone che sono finite in estrema povertà o completamente sconosciuti pur essendo parte di un mondo Vip o avendo fatto grandi cose.

Eh, ce ne sono parecchi. Ecco alcuni dei nomi più illustri di questa schiera di spendaccioni:

Mike Tyson – Aver sperperato 300 milioni di dollari tra vizi, donne e chi più ne ha più ne metta lo portò a dichiarare bancarotta, e 300 milioni sono veramente tanti

Marion Jones – A Sidney vinse tre ori olimpici, persi poi quando si scoprì l'uso di sostanze illecite per migliorare le sue prestazioni sportive. Dovette vendere ogni cosa per pagare le tasse e arrivò a tentare il suicidio

Adriano – Secondo la stampa del suo Paese fu uno dei giocatori più pagati dell'epoca ma adesso vive in miseria, in una delle Favela più pericolose di Rio de Janeiro

Lindsay Lohan – L'inizio di una carriera da giovanissima non è bastato a sopperire a una vita di sregolatezza che portò il governo americano a bloccare nel 2012 il suo conto in banca a causa di un debito con lo Stato pari a 900 mila dollari.

Pamela Anderson – Nel 2009 dovette vendere la villa faraonica acquistata con anni di faticose corse in riva al mare e in costume rosso. Con i 7.3 milioni di dollari guadagnati pagò i debiti accumulati con il fisco.

50 Cent – Ha presentato bancarotta nel 2015, soffocato dalle folli spese e dalla condanna a pagare 5 milioni di dollari a Lavonia Leviston, l'ex moglie del suo rivale Rick Ross che nel 2009 fu umiliata dal rapper-attore con la pubblicazione in rete di un video porno, nel quale la donna compariva con il suo ex, Maurice Murray.

Kim Basinger – L'icona sexy pagò una serie di scelte lavorative sbagliate e nel 1993 dichiarò bancarotta, costretta a vendere parte di Braselton, città comprata per 20 milioni di dollari. A risollevarne le sorti arrivò però L.A. Confidential alla fine degli anni '90.

Courtney Love – La frontwoman del gruppo rock Hole e moglie di Kurt Cobain entrò in una vera e propria spirale distruttiva dopo la morte del marito. Alcol, droga e truffe da parte del suo entourage la costrinsero a vendere il 25% dei diritti sulla musica dei Nirvana e la sua incredibile villa.

Nicolas Cage – Lamborghini, animali rari e castelli lo hanno portato a dilapidare un patrimonio da oltre 150 milioni di dollari, insieme a due isole caraibiche e yacht.

Lauren Hill – L'ex voce dei The Fugees ha scontato tre mesi di carcere nel 2013 per non aver pagato le tasse su un patrimonio di oltre 1,8 milioni di dollari, del quale oggi resta ben poco date le condizioni di vita modeste della donna

E di inventori?

LADISLAO BIRO progettò uno degli strumenti che più usiamo al giorno d'oggi: la penna a sfera.

CHARLES GOODYEAR il cognome richiama alla mente i celeberrimi pneumatici. In realtà, Goodyear non è stato il fondatore dell'industria produttrice delle suddette gomme ma colui che, nel XIX secolo, scoprì il processo di vulcanizzazione della gomma, un processo, ancora oggi, utilizzato nella produzione di pneumatici.

ANTONIO MEUCCI quella di Antonio Meucci, è la storia (avventurosa) di una mente geniale, tra le più brillanti del XIX secolo. Nonostante ciò, anche il celebre scopritore toscano è, tra gli inventori morti poveri, uno degli esempi più famosi.

NIKOLA TESLA Parlando di inventori famosi morti poveri, Nikola Tesla è, forse, l'esempio più significativo.

Quindi cosa è il successo, possiamo ottenerlo tutti? La realtà è che come abbiamo visto il successo è un mix di situazioni alcune che dipendono da noi altre totalmente casuali o legate al luogo dove viviamo. Ma qualsiasi sia il "terreno dove siamo adesso" tutto dipende dal conoscerci al meglio. Questo libro è una guida completa alla comprensione, come riuscire a comprendere non solo se stessi (corpo, mente e spirito) ma anche il sistema che è intorno a noi. Un Libro dove ho messo tutta la mia conoscenza di 40 anni come Naturopata e Imprenditore. Ho imparato dai mie errori, se avessi una nuova vita con l'esperienza accumulata diventerei un persona di successo economico e sociale. Purtroppo nella vita reale alcuni errori sono devastanti, possono distruggere in un attimo anni di lavoro e sacrificio. Errori che possono condizionare la tua salute anche in modo serio. Come si dice spesso, ci vorrebbe una seconda vita in

cui consapevoli del passato sceglieremmo altre strade.

In questo libro Ti voglio dare tutta una serie di informazioni acquisite in anni di studi e di esperienza personale, queste informazioni se usate in maniera corretta ti permetteranno di essere padrone del tuo oggi e del tuo futuro.

Adesso immagina di voler costruire un edificio, come ti comporteresti?

Per prima cosa devi definire che tipo di edificio vuoi costruire e dove farlo. Una volta determinati questi due obiettivi devi valutare se hai la possibilità di realizzarlo. Se hai le potenzialità di farlo, devi redigere un progetto. Nel progetto ci devono essere tutti i disegni e le indicazioni su come farlo, quali materiali usare, dove reperirli e ogni altra necessità organizzativa per portare a compimento la tua idea.

Questo percorso implica una analisi approfondita e la conoscenza di tutte le componenti del progetto, se vuoi avere successo devi conoscere prima di tutto te stesso/a sapere come funziona la tua mente, il tuo corpo, come mantenere ogni cosa in ottima salute e al Top. Devi saper conoscere l'ambiente (Terreno) su cui vuoi erigere la tua vita. La conoscenza del SE permette di capire le TUE POTENZIALITA' reali e quindi di creare obiettivi raggiungibili. Di poter lavorare in maniera "efficace" sul miglioramento delle tue capacità.

Per farlo ci sono diversi sistemi come la psicoanalisi, il Counseling, i fiori di Bach, i test come quello di Luscher, le analisi fisiche tramite la moderna medicina, la consulenza di coach sportivo ed altri sistemi, tutti sono una "fotografia Istantanea" del nostro io del momento in cui viviamo, dell'attimo presente, dobbiamo anche relazionarci e comprendere la società intorno a noi. Questo significa che dobbiamo per forza essere in grado di fare compromessi o seguire regole stabilite da altri, ma nello stesso tempo governarli per raggiungere il nostro obiettivo.

Il nostro IO si scontra con quello "che siamo", "Quello che percepiscono gli altri", "Quello che ci adattiamo ad essere".

Questo provoca sempre conflitti che alla fine se non controllati portano ad infelicità e anche alla insorgenza di malattie fisiche. Spesso quello che noi indichiamo come fallimento o insuccesso è solo una conseguenza del non conoscere se stessi e il sistema "Società". Si naviga a vista senza una vera meta ben definita e senza una pianificazione della propria esistenza.

Le Persone comprano volentieri i libri o i manuali dei VIP, persone di successo

che vi “spiegano” come diventare come loro. Il fatto è che queste persone evitano quasi sempre di dirvi che il loro successo spesso non è frutto della loro abilità ma di essere nati in una famiglia o in una situazione che gli ha permesso di divenire dei VIP... E quindi non vi danno mai la vera strada da seguire!

Vediamo una delle persone più ricche del nostro mondo....

Jeffrey Preston Bezos, noto come Jeff Bezos

Il fondatore, proprietario e presidente del gruppo Amazon, la più grande società di commercio elettronico al mondo, nonché il fondatore e amministratore delegato di Blue Origin, società attiva nei voli spaziali, ed il proprietario del Washington Post.

(Da wikipedia.org)

Nasce con il nome di Jeffrey Preston Jorgensen il 12 gennaio 1964 ad Albuquerque, nel Nuovo Messico, da Jacklyn Gise, una ragazza di 17 anni che frequentava ancora le scuole superiori, e Ted Jorgensen, un ragazzo di un anno più grande. Il loro matrimonio dura poco più di un anno. Nell'aprile 1968, quando Jeff ha quattro anni, la madre si risposa con Miguel "Mike" Bezos, un cubano emigrato negli Stati Uniti a 16 anni, il quale adotta Jeff dandogli il suo cognome.

Dopo il matrimonio, la famiglia si trasferisce a Houston, nel Texas, **dove Miguel diventa un ingegnere di Exxon**. Jeff frequenta la scuola elementare River Oaks di Houston mostrando già un certo interesse per la tecnologia: in questi anni installa un allarme elettrico per tenere lontani i fratelli più piccoli dalla sua stanza. In seguito la famiglia si trasferisce a Miami, in Florida, dove Jeff frequenta il Miami Palmetto High School ed in seguito all'Università della Florida frequenta un corso di formazione scientifica per studenti ricevendo, nel 1982, il Silver Knight Award.

Si laurea presso l'Università di Princeton nel 1986 in Ingegneria Elettronica, più precisamente in "Electrical Engineering and Computer Science", corso di laurea col quale veniva identificata ingegneria elettronica a Princeton prima del 1985 (fuori dall'Italia, sono definite "Electrical Engineering" sia ingegneria elettronica sia ingegneria elettrica; talvolta viene fatta distinzione con "Electrical and Computer Engineering" ed "Electrical and Power Engineering"), poi **lavora a Wall Street nel settore informatico, quindi alla costruzione di una rete per il commercio internazionale di una società conosciuta come Fitel, poi alla Bankers Trust**, e, per finire, in una società finanziaria di hedge funds di New York, la DE Shaw & Co.

Ricordate queste date!

6 agosto 1991 - Il primo sito web al mondo viene messo online

23 gennaio 1993 - Nasce Mosaic, il primo browser utilizzato a livello commerciale. La sua creazione è merito del National Center for Supercomputing Applications dell'Università dell'Illinois

30 aprile 1993 - Con una decisione che ha per sempre cambiato la storia della rete, il CERN, su proposta di Tim Berners-Lee, decide di rendere pubblico il World Wide Web.

18 gennaio 1994 - Viene registrato il dominio di Yahoo!, primo sito che cerca di categorizzare il crescente mondo online
Ottobre 1994 - Nasce il World Wide Web Consortium (W3C), l'organizzazione che sviluppa i protocolli e le linee guida del web per assicurarne una costante espansione

Amazon.com

Nel 1994 Bezos decide di lasciare il suo lavoro da **223.000 \$ annui** (nel 1994 questa era una somma di denaro davvero importante secondo una tabella che ho trovato più di 150 milioni di lire del tempo!) per fondare nel garage di casa sua, a Seattle, Cadabra.com, dopo aver redatto il business plan del progetto in un viaggio in fuoristrada da New York a Seattle, business plan in cui prevede di non fare profitti per i primi 4-5 anni. L'azienda, subito ribattezzata Amazon.com dal nome del Rio delle Amazzoni, incomincia nel luglio 1995 come libreria online, offrendo una scelta di titoli maggiore rispetto a qualsiasi altro grande negozio di libri o di ditta specializzata nella vendita per corrispondenza. In pochi anni amplia il catalogo, iniziando a vendere anche articoli come DVD, videogiochi, macchine fotografiche ed elettrodomestici. Negli anni allargherà sempre di più la sua offerta, fino ad offrire praticamente qualsiasi genere di articolo e ad avere nel 2018 un catalogo di oltre 500 milioni di articoli distinti in vendita sulle 13 piattaforme attive nel mondo.

Questo esempio è per farti capire alcune cose importanti...

Ricordi le date che dovevi memorizzare?

Pensi che Bezos sarebbe diventato miliardario senza la nascita del Web nel 1994? La storia del garage (simile a quella di Bill Gates) fa tanto di “proletariato” ma Bezos era un uomo con molto denaro disponibile, conoscenze importanti, un laurea e conoscenza del mercato finanziario e del commercio. Non era un “ragazzotto” che improvvisa!

Nel 1994 NON CERANO SITI WEB! Era la nascita del Web! Uno spazio enorme e completamente vuoto!

In questo momento nel 2024 , ci sono più di 24 milioni di siti di e-commerce in tutto il mondo, quando Bezon iniziò forse erano poche decine. Immagina i primi utenti del Web con i modem ...

[Nel 1996 i computer connessi nei cinque continenti sono già 10 milioni. Navigare diventa sempre più semplice e intuitivo, ma la connettività è un discorso a sé. I primi modem si collegano alla linea telefonica e viaggiano a una velocità che oggi farebbe disperare miliardi di utenti. Si paga a consumo e le tariffe sono salate. Oltre a far lievitare la bolletta, Internet occupava il telefono fisso, allora molto più usato di oggi.

Nel 2000 arriva il modem Adsl, con una linea dedicata: i costi iniziano a scendere, soprattutto perché è possibile pagare abbonamenti mensili anziché a consumo di dati.]

Adesso Collegate tutti questi dati al Creatore di Amazon capite che oggi nessuno potrebbe arrivare a quei risultati da un “garage” e soprattutto senza investire milioni di dollari non nel sito web o nella merce ma in pubblicità!

Se oggi tu avessi la più grande idea di questo secolo su un “prodotto” davvero innovativo, dovresti essere in grado di farti vedere tra 24 milioni di siti web! O comunque un numero di almeno 30.000 mila siti nella sola Italia.

Questa storia è per farti capire come solo in 25 anni le opportunità sono cambiate e cambiano sempre più velocemente.

Quindi le Storie di persone che ti “vendono” come diventare ricchi e famosi sono di due generi:

- Quelli che ti raccontano quanto sono stati bravi, e come grazie solo al loro genio sono emersi e diventati Leader del Modo.

- Quelli “Furbi” sanno quanta gente vuole diventare ricca e lancia un “Esca” degli ami ben confezionati (io ho guadagnato una somma enorme in un solo mese! – Grazie a questo sistema sono diventato ricco! Etc.) Oltre a vedere Video Corsi e Libri fanno anche conferenze e seminari dove centinaia di persone pagano un costoso “Biglietto” per ascoltare, tutti attirano persone che vogliono emergere. Ma di fatto queste persone devono la loro ricchezza (che ostentano) solo perché migliaia di persone li pagano per sapere come sono diventati ricchi! Cioè sono ricchi grazie alle persone che li pagano per sapere come diventare ricchi!

Provate a vedere quante persone dei VIP in circolazione sono diventati VIP seguendo questi Gurù della ricchezza facile... ne troverete qualcuno?

In questo libro vedremo come comprendere e governare i nostri pensieri e come imparare a “navigare nella società”. Come i fiori di Bach sono uno degli strumenti che ci possono aiutare a riprendere il nostro cammino quando lo smarriamo.

Teniamo sempre a mente due concetti. La base delle interazione sono immutate, Ma la società adesso si evolve velocemente. Nel 1994 nasce l'idea di Amazon che diventa in poco più di 25 anni una azienda miliardaria, oggi quella idea rimarrebbe solo una idea in un garage.

IO.... SONO

In una piccola casa, in una stanza da letto, il 24 marzo del 1958, una donna stava per dare alla luce un bambino.

Quel bambino ero io, alle prime luci dell'alba vidi la luce, sentii il dolore di nascere, a quel tempo si nasceva in casa con una ostetrica che ti assisteva.

Tutti nasciamo allo stesso modo, la vita comincia con il primo respiro e per un po' di tempo non c'è molta differenza tra essere nato in una famiglia povera o ricca. Per te c'è solo il dormire e mangiare del buon latte stretto alla tua mamma.

I giorni passano e diventi grande, ad un certo punto cominci a percepire il tuo mondo intorno a te, non comprendi ancora il tuo posto nella società ma cominci a chiederti come mai tu non puoi avere molte delle cose che desideri e che altri bambini invece hanno.

Ecco che ti ritrovi lasciato in un posto chiamato scuola, il tuo mondo è sconvolto, ti ritrovi in mezzo ad estranei ed ad adulti che non sono la tua mamma.

Devi stare seduto per ore e ubbidire ad una persona che devi chiamare "maestro" che da regole che non capisci ma che devi rispettare, la tua vita adesso è una gabbia e in questa gabbia vedi nascere una ruota, è la ruota del criceto e tu presto ci salirai e per quasi tutti sarà impossibile scendere.

A meno che tu non sia "diverso" e su quella ruota non ci vuoi salire.

Ma cosa puoi fare da bambino, nato in una famiglia povera o in una delle tante famiglie "borghesi"? Certo se fossi nato in una famiglia agiata e facente parte della società elitaria sarebbe ben altra cosa, per loro non esiste gabbia né la ruota del criceto ma una prateria di opportunità.

Io "nato diverso" su quella ruota non ci volevo salire, la mia mente diceva "sei speciale tu avrai una prateria di opportunità niente ti fermerà"...

A 16 anni mi facevo domande e cercavo risposte sulla vita che le persone si fanno a 50 anni! Mi ponevo domande esistenziali miste a miriade di paure e speranze.

Al tempo il mondo era ben diverso da adesso, la televisione era in bianco e nero e aveva due soli canali, il telefono era un bene di lusso, per comprare un libro dovevi andare in una libreria e spesso erano molti distanti, e nel mio paese non c'erano librerie.

Tutto avveniva per posta. Sulla rivista che comprava mia madre c'era la pubblicità, mio papà il sabato non lavorava, la mattina presto comprava il giornale, tornava a casa e lo leggeva seduto su una sedia di paglia, per sapere le notizie del mondo...

Gli unici libri che erano in casa erano quelli della scuola e una enciclopedia Hoepli comprata a rate da mio padre, "perché i miei figli devono conoscere" ma al tempo tutti dovevano avere una enciclopedia dentro casa!

Per un ragazzino del popolo "proletario" avere cultura era praticamente impossibile...

Io compravo con la "paghetta" in edicola il Giornale dei misteri e altre "riviste".

la mia preferita era *Reader's Digest* ... articoli su vari argomenti pubblicati da varie riviste statunitensi, l'editore li cambiava riassumendoli e talora riscrivendoli e poi riunendoli in una rivista destinata alle famiglie. (Facile da leggere)

Feci un abbonamento tramite una inserzione pubblicitaria trovata dentro alla rivista di mia madre, una cartolina e poi un conto corrente alla posta, poche lire della mia paghetta, ed ero felice! Il postino mi portava il piccolo libro-rivista dentro al cellofan. E divoravo ogni articolo ogni informazione, un mondo di cose che ai miei coetanei non interessavano.

Le medie furono una via crucis, se sei povero le differenze emergono spietate. Mia mamma non aveva soldi per la tuta da ginnastica e me la regalò un parente, era grande un misuratore per un adulto non un bambino magro e ossuto come me, ero davvero ridicolo... e le scarpe di tela tra le più economiche a volte "regalate". In quinta elementare mi si ruppe l'unico paio di scarpe che avevo e mia madre non potendo comprarne di nuove subito, mi mandò a scuola con i suoi stivaletti. La vergogna mi distrusse, capii quale posto avevo nella società.

Immagina ora la vita come un foglio bianco e una linea che lo divide a metà, quella linea è lo zero, (approfondiremo questo in un capitolo del libro) se sei su quella linea "zero" non sei né avvantaggiato né svantaggiato. Se sei in punto sopra la linea la tua opportunità di farcela è maggiore, più sei in alto dalla linea più hai opportunità, Ma se sei al di sotto?

La vita è qualcosa che non ha riguardo per nessuno, e come la giungla è neutra, le regole della sopravvivenza sono immutabili e non le puoi cambiare ma solo usare.

Se vuoi avere successo nella vita devi conoscere come funziona da sempre la società, chi sei tu e non quello che pensi di essere, ma quello che sei realmente.

Non puoi affrontare una guerra e le battaglie senza sapere nulla del tuo nemico e del luogo dove combatterai le tue battaglie per vincere.

E qui chi io ho fallito, perché non sapevo chi fossi e non conoscevo il terreno della battaglia, ma come potevo conoscerlo? Non ho avuto nessuno che mi ha fatto da “maestro”. Ma tu adesso poi attingere a quello che io ho imparato sulla mia pelle imparare dai miei sbagli e dalla mia esperienza. Io ti passerò tante informazioni importanti che se avessi avuto dai 18 anni ai 30 avrebbero cambiato la mia vita.

Vorrei darti un primo consiglio la vita non è come un video che puoi mandare indietro ogni scelta è definitiva, una volta presa poi solo affrontare le conseguenze della scelta che hai fatto, ogni giorno ed ora della tua vita è irripetibile.

Immagina di trovarti ad un bivio, una strada porta verso la tua meta desiderata l'altra ti ci allontana, ma tu devi decidere dove andare, ma se non hai elementi sufficienti per valutare la via migliore non puoi sapere dove andare, ti puoi affidare solo al caso.

La conoscenza è come avere una cartina o un moderno navigatore sai dove porta la strada. Ma la conoscenza è parte della esperienza e questo che ti trasmette un “mentore una guida”... la sua esperienza perché e così che funziona il mondo da secoli, le generazioni vivono e affrontano le sfide e poi trasmettono alle nuove generazioni cosa fare o non fare.

E da stupidi non far tesoro della conoscenza ed esperienza di chi dalla vita ha avuto molto e da chi non ha avuto nulla... perché tutti vogliono avere una vita meravigliosa ma a volte un solo errore ti condanna per sempre o una scelta giusta ti apre opportunità.

In questo libro non c'è un capitolo più importante di altri ma una strada di apprendimento sequenziale.

Io per anni non ho fatto tesoro dei miei errori e non ho imparato dalle mie sconfitte perché il mio orgoglio e la mia presunzione mi ha impedito di crescere e migliorare. Benché avessi una intelligenza e una capacità innata di “fare” per anni ho sprecato queste mie capacità e quando mi sono arrivate delle opportunità che avrebbero fatto di me un persona ricca non le ho sapute prendere. Inoltre

non avendo la conoscenza del mio SE REALE di chi ero non ho potuto correggere le imperfezioni del mio carattere e saper sfruttare al meglio le mie capacità. A volte il mio SE NEGATIVO ha preso il sopravvento mandando in fumo anni di lavoro e di impegno.

Caro lettore immagina di fare un castello di carte, ci vuole tanto tempo e pazienza per costruirlo ma basta un leggero soffio, un piccolo errore e cadrà tutto a terra.

Il tempo che hai usato per il tuo castello è andato, non puoi recuperarlo più, così è della vita vi sono persone che costruiscono aziende (come ho fatto io) ma poi prendi una decisione senza sederti a rifletterci in maniera serena e non hai abbastanza elementi, perché ti sei convinto di sapere, hai creato qualcosa da zero e quindi per un attimo ti lasci andare, non hai dubbi questa scelta è giusta, ma solo perché hai deciso che è giusta non perché hai elementi che lo sia. Così 10 anni di vita sono distrutti in 2 mesi.

E se consideri da dove sei partito allora il danno sarà a volte fatale.

Immagina di essere partito da sotto quella linea dello zero e hai faticato per arrivare un poco sopra... In questo mondo e in quello di sempre conta quanto denaro hai in banca, se parti da svantaggiato non hai soldi ma debiti... e piano piano porti tutto in pari e metti da parte poco... Infatti una delle regole immutabile e che solo se "investi" poi crescere... Se hai un campo il tuo raccolto dipende da quanti semi puoi comprare e seminare. Funziona così e non ci si può fare nulla.

Torniamo al "campo" per capire facilmente questo concetto... Tu hai molta terra da seminare ma hai soldi solo per un piccolo pezzetto di terra, così semini e raccogli, una piccola parte del raccolto la vendi ma la maggioranza la usi per seminare più terra. Così hai più raccolto e questo lo fai per anni. Alla fine riesci a seminare tutta la terra ma se fai un errore e perdi tutto il raccolto. Non hai soldi per seminare tutto il campo né per ricominciare... Hai cancellato anni di sacrifici e di vita... Ma se sei uno che sta molto in alto su quella linea molto probabilmente non avrai conseguenze del tuo errore hai soldi sufficienti per comprare tutti i semi e ripiantare l'intero campo. Non avrai perso anni della tua vita ma solo qualche mese...

Quindi è fondamentale valutare con attenzione chi sei e dove sei nella linea della vita.

Parte Prima



Il corpo umano

LA MENTE UMANA

Tutti possiamo guidare una auto, basta avere la patente salire, metterla in moto è guidare. La scuola guida ti fornisce le capacità minime di conoscenza utile a muoverti nel normale traffico, quel che basta per andare da un punto A

Ad un punto B.

Ma se ti trovi in una situazione di emergenza improvvisa quelle informazioni non saranno sufficienti per agire nella maniera giusta. La quasi totalità degli incidenti è dovuta alla mancata conoscenza di come si comporta una guidatore e la sua automobile in varie situazioni impreviste. Il 99% degli automobilisti non ha minimamente conoscenza di come si controlla una macchina sul ghiaccio o se ti trovi davanti un ostacolo improvviso, non è in grado di recuperare una sbandata, non ha idea alcuna dei limiti di aderenza e di controllo dell'auto che sta guidando.

Chi guida per lavoro come nella polizia o per professione, deve partecipare ad un corso in cui impara il comportamento e gestione del motore e della meccanica delle auto, di come la Fisica e le forze naturali la influenzano, come la strada e il luogo dove stai guidando ne condizionano il rendimento, la tenuta di strada e l'efficienza, il guidatore deve imparare ogni informazione per guidare e ottenere il massimo potenziale dell'auto in sicurezza. Quando vedi una corsa di Rally quel pilota ha passato mesi della sua vita ha imparare come gestire e guidare quella vettura!

Nella vita è la stessa cosa, il Corpo e la mente devono essere conosciuti a fondo per avere successo e raggiungere gli obiettivi della Tua vita.

Immagina di dover andare alla tua meta, hai tre auto, ma ne puoi usare solo una, quale sarà quella giusta? Quale sceglierai tra una Ferrari, una piccola Utilitaria, un Furgone... Si comprende facilmente che hanno proprietà e caratteristiche differenti.

Quindi come scegliere? Prima di tutto devi conoscere la meta da raggiungere, il tipo di strada e cosa dovrai avere con te, solo così puoi elaborare e capire cosa puoi e non puoi fare e scegliere il mezzo più adatto.

Vuoi arrivare su una montagna, portandoti tutta l'attrezzatura e su strade di terra, sceglieresti la Ferrari? Certo che no! Il mezzo più adatto è un furgone, Tutto dipende dalla Meta e da cosa ti serve per arrivarci.

Quindi è importante

- Fissare la meta
- Analizzare le nostre potenzialità
- Capire dove siamo
- Cosa fare

Per poterlo fare dobbiamo imparare a capire la nostra mente, il nostro Io e il nostro corpo fisico, in parole semplici noi siamo una Ferrari una Utilitaria o Furgone? Perché solo dopo aver compreso chi siamo potremmo fare un piano! Se scopri di essere Ferrari progetteresti di andare in montagna? Penso di no sai bene che non riusciresti mai a percorrere strade dove solo un fuoristrada può andare. Quindi la tua meta/percorso deve essere concorde e fattibile per Te.

Cosa significa questo? Che madre natura non ci fa tutti uguali ma tutti diversi.



Dobbiamo comprendere che dal punto di vista generale siamo “molto simili” ma anche molto diversi! ... il DNA è qualcosa di affascinante basta vedere i nostri fratelli e sorelle siamo figli della stessa madre e dello stesso padre, eppure ognuno di noi ha tratti distintivi, caratteri diversi e il nostro DNA è unico! Però il nostro organismo funziona in maniera simile a tutti gli altri.

Le reazioni Bio Chimiche che fanno funzionare il corpo sono le stesse.



Ma dobbiamo comprendere che ereditiamo comunque dai nostri genitori il loro DNA e quindi la loro “struttura” generale.

La struttura del nostro corpo è determinata da secoli di adattamento al mondo in cui anno vissuto i nostri avi, se prendiamo la teoria della evoluzione ogni “mutazione” è

stata elaborata perché era la migliore possibile per vivere in un determinato ambiente e per affrontare le sfide della sopravvivenza. Oggi questa “mutazione” evolutiva di ambiente è spenta e stiamo cambiando in una mutazione “generica”. La tecnologia, le risorse che abbiamo ci permettono di vivere in ogni ambiente.

Chi abita da millenni in India in zone estremamente calde e umide ha sviluppato un fisico in grado di viverci senza danni, chi vive in zone come la steppa o zone dove la temperatura scende anche a trenta gradi sotto zero ha un corpo che si è adattato a quelle condizioni di vita. Ma riuscirebbe un Indiano a vivere nella steppa e viceversa? La risposta è no, potrebbe farlo solo per un breve tempo il suo corpo non è in grado di sopravvivere.

Questo libro è rivolto a chi vive in un ambiente “controllato” come quello che definiamo “civiltà” cioè nazioni in cui la gente vive in città, lavora negli uffici o fabbriche e anche l’agricoltura e altamente “tecnologica”.

PRIORITA’



Se la mattina, come era per i nostri antenati, il tuo problema è rimanere Vivo e trovare cibo non è che interessa molto conoscere come funziona il “mondo”. Molti ancora oggi sono in questa condizione. E’ evidente che la priorità è dover imparare a sopravvivere apprendendo dai loro genitori come fare. Loro hanno la loro “giungla” noi “moderni” la nostra! Quindi se vuoi sopravvivere o desideri avere successo devi sapere come fare per sopravvivere nella giungla “della civiltà moderna”.

E chiaro che a secondo del luogo in cui viviamo alcune caratteristiche fisiche sono vincenti, nel ambiente moderno della “civiltà Tecnologica” i muscoli servono a poco, la parte più importante è la nostra mente e la conoscenza che si può acquisire. La civiltà non è fatta di piccoli gruppi ma di città affollate, di

persone di diversa provenienza. Le interazioni sono molto più complesse di secoli fa, la nostra mente è sommersa da stimoli e da decisioni da prendere. Per capirlo basta fare un banale esempio, quando i nostri avi avevano sete, bevevano acqua dove la trovavano senza farsi domande. Oggi molte persone comprano acqua in bottiglia, troviamo nel negozio decine di bottiglie di acqua ma di marche diverse e la nostra mente si chiede quale compro per bere? E una delle migliaia di scelte che facciamo ogni giorno!

La malattia del secolo è l'ansia e la depressione, si devono fare molte scelte "sotto pressione" viviamo in spazi "affollati" o "competitivi". Siamo costantemente costretti a seguire orari e programmi preordinati e ripetitivi. Viviamo per gli altri e per essere accettati o dominare.

Partiamo dalla premessa fondamentale che "capire la mente è utile". Capire come funziona la mente umana è un elemento fondamentale nella nostra vita quotidiana e può essere un vero valore aggiunto. Praticamente vi sono una infinità di libri e studi sulla mente e se vorrai potrai approfondire la tua conoscenza leggendoli, ma lo scopo di questo libro è una visione "veloce" sul sistema mente-cervello. Quanto leggerai di seguito non farà di te un esperto ma ti fornirà informazioni per capire che le decisioni e le interazioni che decidono della tua vita sono ben più complesse di quello che di solito immaginiamo.

La nostra mente

Il motore delle nostre decisioni

La mente umana è estremamente complessa, ancora oggi con tutta la moderna tecnologia la scienza ha scoperto solo poche funzioni. Una delle scienze che più di tutte cerca di comprendere il pensiero e le sue interazioni è la psicologia. Wilhelm Wundt è l'uomo più comunemente identificato come il padre della psicologia. Per la formazione da parte di Wundt, del primo laboratorio di psicologia sperimentale, che utilizzava metodi scientifici per lo studio della mente e del comportamento umano.

La nascita del termine psicologia può essere fatta risalire al XVI secolo, con il tedesco Filippo Melantone, latinista e grecista. Per lui la psicologia era l'insieme di conoscenze filosofiche, letterarie e religiose sull'animo umano.

Filosofi greci come Platone e Aristotele furono tra i primi a confrontarsi con gli interrogativi fondamentali su come la mente funzioni. I filosofi greci esaminarono molte delle questioni di cui gli psicologi continuano a occuparsi

oggi. Per esempio, le capacità cognitive e le cognizioni sono innate o si acquisiscono solo mediante le esperienze? Platone sosteneva l'innatismo, secondo cui certi tipi di conoscenza sono innati o connaturati. Aristotele, invece, riteneva che la mente del bambino fosse come una tabula rasa (una lavagna vuota) su cui venivano scritte le esperienze, ed era un sostenitore dell'empirismo filosofico, secondo cui tutta la conoscenza si acquisisce mediante l'esperienza.

Nel 1872 Charles Darwin pubblica *L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali* in cui descrive per la prima volta le somiglianze che dimostrano come uomini e animali comunichino sensazioni e manifestino emozioni mediante il comportamento e il movimento di parti del corpo. Nasce così la teoria fisiologica delle emozioni: per Darwin le emozioni sono scariche di energia che attraversano l'organismo, scatenate da stimoli esterni.

La paura è il brusco cambiamento fisiologico che si verifica nell'organismo di chi si trova di fronte a un pericolo. I movimenti con cui noi esprimiamo un'emozione, sono residui di quei movimenti che un tempo usavamo per uno scopo preciso. E così la pensa anche l'etologia. Quindi, per Darwin si comunica anche attraverso il corpo. La comunicazione non verbale (CNV), è diventata importante dopo le ricerche sulle api di Karl von Frisch.

[La non conoscenza di base della comunicazione non verbale è uno delle cause di "fallimento" di molte persone la approfondiremo nel corso di questo libro]

Dagli studi della scienza e degli archeologi sappiamo che la specie umana fin dalla sua comparsa ha sempre vissuto in aggregazione sociale. Un insieme di individui o gruppo che crea una società o raggruppamento.

I primi nuclei erano sicuramente su base familiare cioè individui tutti imparentati tra di loro quindi con forti legami personali. La gerarchia era da come ci viene descritta dagli studiosi e che ritroviamo anche in molte tribù ancora esistenti con il membro più anziano al vertice. Sotto di lui gli uomini in base al criterio "di forza fisica", è la stessa struttura gerarchica che troviamo in molte specie di mammiferi basata sulla "forza fisica" o "appartenenza" al vertice di comando.

Nei primordi della specie umana le interazioni con altri essere umani e l'ambiente circostante erano molto semplici. Quello che governava tutto era la

sopravvivenza, gli uomini erano sia cacciatori che prede, la natura applicava le sue leggi sulla vita e la morte, leggi che l'uomo poteva solo subire.

Sappiamo, ma non abbiamo prove certe che 10.000 anni fa nel Neolitico l'uomo diventa da cacciatore raccoglitore a stanziale e inventa l'agricoltura, questo crea l'inizio di uno sviluppo mentale o "una cassetta degli attrezzi mentale".

La creazione della Agricoltura e poi dell'allevamento porta alla creazione di territori, di agglomerati urbani, quindi al commercio o scambio di beni.

Questa interazione allargata cambia completamente il rapporto tra le persone, non ci sono più piccoli gruppi nomadi della stessa famiglia, ma diverse famiglie che vivono nello stesso luogo e che interagiscono con altre famiglie che vivono in altri territori.

Questo porta alla nascita di Confini, Proprietà, Difesa, Stato, Suddivisione di ruoli, Organizzazione sociale, Gerarchia, Economia, religione...
E lo sviluppo di Pensiero, Coscienza, Comunicazione, Elevata socialità, Valori etc.

5000 anni fa abbiamo la documentazione della nascita della scrittura e questo significa poter trasmettere tutta una serie di nozioni, regole, valori.

Se pensiamo alla età evolutiva delle specie, secondo le teorie, l'uomo inizia il suo viaggio oltre un milione di anni indietro. Ma considerando questa evoluzione come un orologio di 24 ore quei 10.000 anni sono solo pochi secondi. E se prendiamo lo sviluppo delle civiltà datate circa 5000 anni fa ad oggi il tempo è davvero minuscolo.

Cosa significa? Che ci vogliono dei tempi molto lunghi per creare trasformazioni non solo fisiche stabili, ma anche mentali. L'uomo ha avuto una evoluzione così rapida che ha mantenuto nel suo cervello molte aree primitive.

Questo adattamento evolutivo fa sì che nel nostro cervello coesistano aree diverse alcune "primordiali" altre guidate dal Io. Se mentre siamo in fila una persona ci insulta e ci dà uno schiaffo, la nostra anima primitiva ha solo una reazione immediata, distruggere il nemico! Per una frazione di secondo abbiamo rabbia e violenza, il nostro corpo si carica di Adrenalina e siamo pronti a sferrare un "cazzotto" sul viso del nemico. Ma IO entra in gioco, le regole della civiltà

non lo permettono e allora si blocca “il cervello del dinosauro” e non c’è reazione, ma rimane una frustrazione un conflitto interno, per giustificare quel conflitto si razionalizza una spiegazione, che deve giustificare la decisione di non reagire.

Cos’è e come funziona l’inconscio che governa la nostra vita

L’inconscio fu la scoperta più importante di Freud e il più grande contributo alla comprensione della mente umana.

Il potere della mente inconscia è certamente, una delle scoperte scientifiche più importanti fatte sin ora. Cos’è l’inconscio?

Sono passati più di cento anni da quando Sigmund Freud teorizzava l’inconscio ritenendolo la parte della nostra psiche sconosciuta a noi stessi.

Freud ci ha descritto l’inconscio attraverso una immagine molto suggestiva. Ha infatti paragonato la nostra psiche a un iceberg, dove la porzione che emerge dall’acqua corrisponde alla parte conscia, mentre l’enorme parte sommersa, molto più grande, di quella esterna è visibile è la parte inconscia.

Le nuove e incredibili rivelazioni delle neuro scienze sul funzionamento del cervello non sono altro che la dimostrazione scientifica delle intuizioni di Freud avute a quel tempo.

L’inconscio è quella parte del cervello dove si svolge la maggior parte del lavoro della mente.

Dunque, per poter capire meglio cos’è l’inconscio lo possiamo intendere come un grande archivio di competenze automatiche, la fonte delle nostre intuizioni e il motore di elaborazione delle informazioni.

Il nostro inconscio registra tutto. Anche percezioni molto fugaci vengono conservate nella mente inconscia, ancora prima che possiamo renderci consapevoli. (Vedremo in altro capitolo come questo si riveli con la comunicazione non verbale)

La mente inconscia è anche la fonte di tutte le nostre convinzioni e credenze, delle nostre paure e degli atteggiamenti che interferiscono con lo svolgersi della nostra vita quotidiana.

Come aveva intuito Freud l’inconscio continua ad influenzare il nostro comportamento e la nostra esperienza, anche se non siamo consapevoli di queste influenze sottostanti.

Così dopo più di un secolo dalle intuizioni di Freud oggi ne abbiamo la certezza, è ormai un dato di fatto che la nostra mente inconscia dirige la nostra vita.

Possiamo decidere di modificare la nostra mente?

Se in tempi non molto lontani la scienza riteneva che fossero i nostri stessi geni a determinare le nostre caratteristiche oggi i nuovi risultati scientifici dimostrano che NOI possiamo cambiare molte cose della nostra vita, compresa la nostra salute.

E questo, semplicemente cambiando il modo in cui interpretiamo gli eventi e le situazioni che ci accadono.

Ma la cosa ancora più sorprendente è che il dirigere la nostra mente verso la positività ci consente di vivere una vita sana e di qualità migliore a prescindere dal corredo genetico da cui siamo partiti.

Un nuovo atteggiamento positivo o negativo invia nuovi messaggi alle cellule del nostro corpo e può effettivamente riprogrammare la loro salute e il comportamento.

Si può anche cambiare la struttura cellulare trasformando cellule malate in cellule sane.

Molti anni fa partecipai ad un corso di pensiero “visualizzazione” positiva dove un medico oncologo aveva messo a punto un sistema di meditazione molto efficace, effettivamente, integrando alle cure mediche questo percorso guidato, la persona poteva ottenere dei miglioramenti notevoli nella malattia.

La scienza ha ampiamente dimostrato come la mente influenzi ogni cellula del nostro corpo nell’ articolo che trovate di seguito un breve accenno

Questo è un mio articolo del 13 Aprile 2024

I Cattivi Pensieri Generano Infiammazione

I cattivi pensieri, l'ansia e lo stress cronico, sembrano favorire molti tipi di malattie, inclusi il cancro e malattie autoimmuni.

I medici raccomandano ai loro pazienti di ridurre lo stress e concedersi periodi di tranquillità, perché i cattivi pensieri aggravano i sintomi delle malattie, e chi non è malato, sotto stress prolungato può ammalarsi.

Infatti

Chi è malato, sa a sue spese che nei periodi di maggiore stress psichico, aumentano i sintomi ...

Chi non è malato, si sarà accorto che nei periodi di maggiore stress ed ansia, compaiono con frequenza dolori ai muscoli ed articolazioni, e molti avvertono un gran mal di testa.

Molti si saranno accorti che nei periodi di maggiore stress, aumenta la ritenzione idrica e la perdita di massa magra.

Chi è diabetico di tipo 2, si sarà accorto che proprio nei periodi di maggior stress, la glicemia tende a peggiorare.

Esistono molte testimonianze di gente malata, che dicono che si sono ammalati, quando hanno attraversato un periodo della loro vita molto stressante.

Alcune di queste malattie infiammatorie, vengono definite psicosomatiche: Ossia i cattivi pensieri e lo stress prolungato genera dei sintomi infiammatori in determinati tessuti.

Come fa lo stress e l'ansia cronica a generare un'infiammazione cronica?

Senza un trauma, come fa lo stress a generare una infiammazione?

La risposta è probabilmente questa: Quando un soggetto è sottoposto a tanto stress ansioso, dalle terminazioni nervose che innervano organi e tessuti, vengono liberate sostanze infiammatorie: Fattori di crescita, citochine e ATP extracellulare (che è un DAMPS). Le terminazioni nervose periferiche sotto lo stimolo dello stress psichico, liberando sostanze infiammatorie, possono innescare una risposta infiammatoria psico-somatica, ed ecco che i cattivi pensieri si traducono in infiammazione psicosomatica, meglio note con il termine di malattie psicosomatiche. Quali sono queste sostanze infiammatorie liberate dalle terminazioni nervose sotto stress cronico?

Le sostanze sono numerose, e ne cito solo due:

Fattore di crescita nervoso NGF: questo fattore di crescita viene liberato dalle terminazioni nervose durante un eccesso di stress; NGF, raggiungendo le cellule immunitarie e quelle dei tessuti circostanti, si legano ai recettori specifici, accendendo l'infiammazione attraverso la via SOS/RAF/RAS/ERK/MEK .. e quella della via IP3/DAG.

ATP extracellulare: l'ATP normalmente è confinato all'interno delle cellule; Se esce accidentalmente fuori dalle cellule, funge da segnale infiammatorio. Le terminazioni nervose sotto stress cronico, liberano ATP extracellulare, generando infiammazione.

“La mente è davvero in grado di fare cose che non ci aspettiamo e non possiamo non accennare alla potenza del “effetto Placebo” sperimentato dalla medicina nei percorsi di validazione dei farmaci. L'effetto placebo si riferisce al risultato dell'assunzione di una molecola senza effetti biologici (farmaco): il paziente, convinto dell'efficacia del rimedio, riferisce/ottiene miglioramenti in termini di salute pur senza assumere alcun farmaco!”

=====

... Proseguiamo ad analizzare la mente

Come aveva intuito Freud, infatti, se da una parte c'è la mente conscia che ci guida nel controllo razionale e logico degli eventi, dall'altra c'è la mente inconscia che fondamentalmente è un potente computer caricato con un database di comportamenti programmati e che sono a noi sconosciuti.

La maggior parte di questi li abbiamo acquisiti nella nostra infanzia e agiscono in modo automatico, altri sono il retaggio codificato nel nostro DNA di secoli di evoluzione.

Ecco perché la mente inconscia non può funzionare al di fuori dei suoi programmi fissi e reagisce automaticamente alle situazioni con risposte comportamentali precedentemente memorizzate.

Ma il punto è che entra in funzione al di fuori della nostra consapevolezza, senza il controllo della mente cosciente!

Generalmente agiamo in modo inconsapevole, non è la nostra mente conscia a decidere, ma la mente inconscia è come se ci fosse una forma di territorio

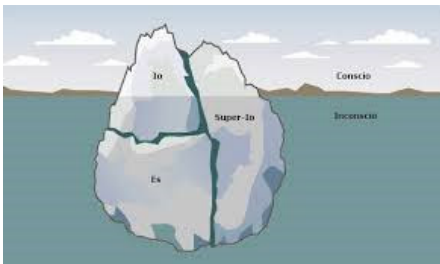
intermedio che fluttua continuamente fra conscio e inconscio. Oggi ci accade quel che ci accade proprio perché il nostro inconscio è stato programmato per portarci nel punto in cui ci troviamo.

Il problema è che non è stato programmato per portarci dove noi vorremmo. Spesso è stato programmato per portarci proprio nella direzione opposta... Possiamo dire che le nostre azioni sono determinate dalla mente conscia, mentre le reazioni riguardano l'inconscio... E le reazioni sono altrettanto importanti quanto le azioni. Infatti, noi siamo consapevoli solo del 5% del potenziale del nostro cervello.

Questo significa che la nostra attività cognitiva è in funzione solo per il 5% o anche meno durante la giornata. Il restante 95% è inconscio e mette in azione col suo pilota automatico i programmi precedentemente caricati.

Lo stesso Lipton afferma che l'inconscio processa le informazioni alla velocità di 40 milioni di bit al secondo, mentre la mente cosciente è molto più lenta infatti processa i dati a soli 40 bit al secondo. Questo indica che la mente inconscia è molto più potente della mente cosciente ed è la mente inconscia che modella la nostra vita. Possiamo dire che la mente inconscia, anzi la programmazione della mente inconscia è la prima responsabile del benessere o malessere di ognuno di noi.

Es, l'Io e il Super-IO.



Al centro di questa rivoluzione c'è Sigmund Freud e la sua teoria della personalità

Per ogni essere umano, in principio era l'ES. Il neonato, infatti, è governato dall'energia psichica e dalle forze pulsionali dell'ES. Ma cosa sono l'es, l'io e il super io?

Es, io e super io sono le tre istanze ipotizzate da Freud per spiegare la personalità. Cerchiamo di capire meglio di cosa stiamo parlando.

Innanzitutto facciamo una premessa: all'inizio del secolo scorso i teorici della personalità ritenevano che il comportamento viene stimolato da "forze interne" di cui non siamo consapevoli (inconscio). Queste "forze interne" si sono plasmate durante le esperienze dell'infanzia. Inizialmente, lo stesso Freud

distingueva nel soggetto solo due dimensioni: il conscio e l'inconscio. Per descrivere meglio la struttura della personalità, Freud si spinse oltre fino a descrivere una complessa teoria secondo la quale la personalità è composta da tre istanze separate ma interagenti tra loro: l'es io super io.

Come interagiscono queste entità tra loro?

E come influenzano il nostro comportamento quotidiano?

Es: Istinto Primordiale

L'Es rappresenta la parte più primitiva e istintiva della nostra mente. È il luogo dei nostri desideri più basilari e delle nostre pulsioni. Funziona secondo il principio del piacere, cercando sempre la gratificazione immediata.

Caratteristiche dell'Es:

Natura istintiva: L'Es è completamente irrazionale e opera senza considerazione delle conseguenze. (Per me è il cervello ancestrale del dinosauro)

Principio del piacere: Cerca sempre la gratificazione immediata.

Esempi: La fame, la sete e i desideri sessuali sono tutti guidati dall'Es.

Io: L'Equilibratore

L'Io funziona come un mediatore tra l'Es e il Super-Io.

Mentre l'Es cerca la gratificazione immediata, l'Io comprende che non sempre è possibile o appropriato soddisfare ogni desiderio. L'Io opera secondo il principio della realtà, cercando soluzioni che soddisfino sia l'Es che il Super-Io.

Caratteristiche dell'Io:

Natura razionale: L'Io cerca di bilanciare i desideri dell'Es con le regole del Super-Io.

Principio della realtà: Cerca soluzioni pratiche e realistiche.

Esempi: Decidere di mangiare un pasto equilibrato invece di cibi spazzatura, anche se si desidera il secondo, è un esempio di funzionamento dell'Io.

Super-Io: Il Nostro Codice Morale

Il Super-Io rappresenta la nostra coscienza morale e i nostri ideali.
È formato dalle regole, dai valori e dagli standard che abbiamo appreso dai nostri genitori e dalla società.

Il Super-Io cerca di controllare l'Es e di influenzare l'Io a fare ciò che è giusto.

Caratteristiche del Super-Io:

Natura morale: Il Super-Io rappresenta i nostri ideali e le nostre aspirazioni.

Principio della perfezione: Cerca sempre di farci comportare nel modo migliore possibile.

Esempi: Sentirsi in colpa dopo aver fatto qualcosa di sbagliato è influenzato dal Super-Io.

Interazione tra Es, Io e Super-Io

L'Es, l'Io e il Super-Io non operano in isolamento.

La loro interazione definisce il nostro comportamento e le nostre decisioni.

Quando l'Es vuole qualcosa, l'Io valuta se è possibile o appropriato ottenerlo, tenendo conto delle regole e degli standard del Super-Io.

Dinamiche di interazione:

Conflitto: Spesso, l'Es e il Super-Io sono in conflitto. L'Es potrebbe volere qualcosa che il Super-Io considera sbagliato.

Compromesso: L'Io cerca di trovare un compromesso tra i desideri dell'Es e le regole del Super-Io.

Esempi: Se l'Es vuole mangiare un intero barattolo di biscotti, ma il Super-Io sa che non è sano, l'Io potrebbe decidere di mangiare solo alcuni biscotti come compromesso.

La comprensione di come queste tre entità interagiscono può aiutarci a comprendere meglio noi stessi e le persone intorno a noi.