

# Come imparare a pensare in positivo

di Giancarlo Fornei  
*"Il Coach delle Donne"*



La dispensa originale  
da cui è stato tratto **PENSO POSITIVO**,  
l'ebook di 243 pagine pubblicato da  
Bruno Editore di Roma

# “Come Imparare a Pensare in Positivo”

*di Giancarlo Fornei*  
*Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach*  
*“Il Coach delle Donne”*

Ultimo aggiornamento: Luglio 2011

Questo ebook è stato scritto molti anni fa, all’inizio della mia avventura come formatore, per aiutare le persone che partecipavano ai miei seminari motivazionali a sviluppare il pensiero positivo, accrescere la propria autostima, la capacità di credere in se stessi e nelle proprie potenzialità.

Negli anni è stato riaggiornato più volte. A gennaio del 2008, è stato ampliato sino a raggiungere ben 243 pagine, ed è stato pubblicato come libro elettronico dalla **Bruno Editore** di Roma. Tu hai in mano l’originale, fanne buon uso.

**Ebook n° 8**



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
*“Il Coach delle Donne”*

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

## Sommario:

- Premessa (pag. 4);
- Una poesia bellissima (pag. 7);
- Tu sei quello che credi di essere (pag. 9);
- Impara ad agire (pag. 21);
- Solo comandi positivi (pag. 27);
- Lo sport preferito dagli Italiani (pag. 32);
- Amati un po' di più, accrescerai l'autostima (pag.36);
- Sii sempre umile: continua ad imparare (pag. 44);
- Sogna, sogna, ed ancora sogna (pag. 49);
- Le cose non sono sempre quelle che sembrano (pag. 54);
- Conclusioni (pag. 56);
- Bibliografia, libri e audio corsi consigliati (pag. 58);
- Chi è Giancarlo Fornei (pag. 59).



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

**Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach**  
*"Il Coach delle Donne"*

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

## Premessa

C'è un solo tipo di successo: **quello che consente di fare della Tua vita ciò che desideri**. Condividi questa mia affermazione? Se ritieni di poter essere l'autore del Tuo futuro, questo ebook è adatto a Te.

*“Un uomo (o una donna), se ci crede veramente, può diventare re”*. Il significato di quest'affermazione è molto più profondo e veritiero di quanto possa sembrare: *una persona, infatti, non deve necessariamente possedere un castello per sentirsi un re*.

Nessuno può stabilire chi è un re e chi non lo è, se non noi stessi. Ma se Tu non credi di poterlo diventare, mi dispiace: **difficilmente lo potrai essere**. Parto dal presupposto che tutti vogliono successo, ricchezza, fascino. Tu no? In realtà quanti li desiderano veramente, in quanti ci credono sino in fondo? Una delle differenze tra un vincente ed un perdente è proprio questa: *“il diverso sistema di Credenze”*.

Devi credere fortemente in quello che fai, in quello che dici ed in quello che trasmetti. Poniti questa domanda: **se non ci credi Tu, in quello che stai facendo, spiegami perché dovrei crederci io?** Con il passare degli anni sono diventato sempre più consapevole che per avere successo e diventare vincenti nella vita bisogna applicare tutte e sei le seguenti regole:



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
*“Il Coach delle Donne”*

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

- **Pensare in positivo** ed avere le giuste credenze (dette anche convinzioni), è determinante per credere in se stessi ed in quello che si fa, senza lasciarsi condizionare dagli altri o dai propri insuccessi e/o fallimenti.
- **Imparare a comunicare bene**, è stata una componente importante in passato e diventa assolutamente indispensabile nel mondo in cui viviamo, per comunicare con le persone che ci circondano (nel lavoro, in famiglia, nel sociale), capirle e, soprattutto, farsi capire dagli altri;
- **Sapersi Vendere**, perché tutti noi dobbiamo “vendere qualcosa” e per vendere, bisogna creare interesse e simpatia. Chi si abitua a presentare bene se stesso, acquista una tale disinvoltura e padronanza da riuscire a presentare bene qualsiasi cosa;
- **Gestire i rapporti interpersonali**, coloro che hanno un’attività di contatto con il pubblico, dovrebbero imparare a trattare con la gente, in modo da metterla in uno stato d’animo corretto, e quindi, in un atteggiamento mentale positivo e aperto;
- **Definire e focalizzare i propri obiettivi**, ho imparato che se voglio raggiungere qualcosa, devo prima fissarmi degli obiettivi chiari e stimolanti, darmi delle scadenze e controllarne passo per passo i risultati;
- **Acquisire le giuste competenze**, senza le competenze è impossibile diventare esperti in qualche cosa. Si acquisiscono prima studiando e documentandosi su di una data materia ed in seguito attraverso l’esperienza diretta, ed ancora, tenendosi costantemente aggiornati.



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
“Il Coach delle Donne”

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

Questo ebook parla proprio della prima regola, **“Pensare in Positivo ed avere le giuste Credenze”**. Leggilo attentamente e, soprattutto, metti subito in pratica i consigli che Vi troverai. Se alla lettura farai seguire immediatamente l’azione, otterrai benefici ed i primi cambiamenti positivi già nel giro di poche settimane.

Ricordati: **il segreto del successo nella vita è AGIRE.**

Per qualsiasi domanda, puoi scrivermi a [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)  
Quando hai letto l’ebook, fammi conoscere cosa ne pensi. *Il Tuo punto di vista è importante, e mi permetterà di migliorarmi continuamente.*

Un sincero *“In bocca al lupo”* e....buona lettura.

Giancarlo Fornei  
Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
*“Il Coach delle Donne”*



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
*“Il Coach delle Donne”*

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

## Una poesia bellissima

Apro l'ebook con una poesia, ma senza nulla togliere a personaggi illustri come Foscolo o Giosuè Carducci... vorrei parlarti di un altro tipo di poesia. In modo particolare di una poesia intitolata "SE" di Rudyard Kipling. Kipling è conosciuto in tutto il mondo per aver scritto quel bellissimo libro, diventato in seguito film d'animazione, chiamato "Il libro della giungla".

Chi di noi non lo ha letto, non ha mai sognato di poter essere amico di "Baghera, la pantera" o di ballare nella giungla dell'India misteriosa con orsi ed elefanti. Non tutti, però, lo conoscono sotto la particolare veste di poeta (e che poeta).

**La sua "SE", racchiude una carica motivazionale da far invidia a qualsiasi libro del settore.**

I suoi SE, sono così intensi e reali che andrebbero seguiti sempre: **con costanza e determinazione, ogni giorno.**

Ho stampato questa bellissima poesia e fatta incorniciare. E' appesa nel mio Studio: di tanto in tanto la rileggo, ed ogni volta scopro qualcosa di nuovo. Oggi, la voglio regalare a Te.



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
"Il Coach delle Donne"

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

## SE...

### di Rudyard Kipling

**Se** riesci a non perdere la testa, quanto tutti intorno la perdono, e se la prendono con te;

**Se** riesci a non dubitare di te stesso, quanto tutti ne dubitano, ma anche a cogliere in modo costruttivo i loro dubbi;

**Se** sai attendere, e non ti stanchi di attendere, se sai non ricambiare menzogna, odio con odio, e tuttavia riesci a non sembrare buono, e a evitare di far discorsi troppo saggi;

**Se** sai sognare, ma dai sogni sai non farti dominare;

**Se** sai pensare, ma dai pensieri sai non fare il fine;

**Se** sai trattare nello stesso modo i due impostori, Trionfo e Disastro, quanto ti capitano innanzi;

**Se** sai resistere a udire la verità che hai detto, dai farabutti travisata per ingannar gli sciocchi;

**Se** sai piegarti a ricostruire, con gli utensili le cose a cui hai dato la vita, ormai infrante;

**Se** di tutto ciò che hai vinto sai fare un solo mucchio, e te lo giochi, all'azzardo, un'altra volta, e se perdi sai ricominciare, senza dire una parola di sconfitta;

**Se** sai forzare cuore, nervi e tendini, dritti allo scopo, ben oltre la stanchezza, a tener duro, quando in te nient'altro esiste, tramite il comando della Volontà;

**Se** sai parlare alle folle senza sentirti Re, o intrattenere i re parlando francamente;

**Se** né amici né nemici riescono a ferirti, pur tutti contando per te, ma troppo mai nessuno;

**Se** riesci a occupare il tempo inesorabile dando valore a ogni istante della vita, il mondo è tuo, con tutto ciò che ha dentro e, ancor di più, ragazzo mio, sei Uomo!



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
"Il Coach delle Donne"

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

## Tu sei quello che credi di essere

Molti anni fa mi ha scritto una lettrice di nome Claudia; non l'ho mai conosciuta personalmente e non so neppure se fosse giovane o matura, anche se la sua lettera mi colpì particolarmente perché era molto triste. Parlava di coraggio: *del mio, che secondo Lei disponevo in abbondanza e del Suo, che evidentemente pensava di non possedere più.*

A Claudia ho già risposto a suo tempo e uso volentieri la sua storia perché mi permette di introdurre il primo dei miei “comandamenti”: **CREDERE IN SE STESSI**. Dopo aver convinto molte altre persone, oggi proverò a convincere anche Te, che **“Sei quello che pensi di essere”**.

La biografia di Henry Ford è una miniera d'oro. Una delle sue tante massime diceva **“Tutto quello che ti capita dipende da te”**.

Durante i miei seminari, parlo spesso del “cervello di un essere umano e delle sue credenze”. In ogni seminario, lezione o sessione di coaching, continuo a ripetere che **“se vuoi cambiare la Tua vita devi prima cambiare il Tuo modo di pensare, la Tua mente”**. Di solito i partecipanti mi pongono la classica domanda: *ma cosa c'entra il cervello e le credenze con la capacità di comunicare bene, di riuscire a fare quella determinata cosa o di diventare un vincente nella vita?*



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
“Il Coach delle Donne”

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

Non ricordo più quanti seminari ho fatto o con quante persone abbia lavorato e ascoltato, ma la mia risposta è sempre la stessa: **TUTTO!**

Sei Tu, con i Tuoi pensieri, le Tue credenze e i Tuoi atteggiamenti a condizionare tutta la Tua vita. **Tutto passa attraverso la Tua mente. Tutto dipende esclusivamente da Te. E' IL TUO CERVELLO CHE FA LA DIFFERENZA!**

Sembra quasi che la gente faccia di tutto per evitare accuratamente di diventare consapevoli di questo dato di fatto. Sembra quasi che alle persone faccia molto più comodo scaricare sugli altri, sulle circostanze e sulla vita in generale, la responsabilità dei propri insuccessi, quasi a purificarsi e dire: *“lo vedi, io ci provo ma non è colpa mia”*.

Se ottengono risultati diversi da quello che si aspettano la colpa è di tutti gli altri, tranne che la loro. Anche Tu appartieni a questa categoria? Mi auguro di no, ad ogni modo rifletti un attimo. Siamo circondati da persone che continuamente si lamentano per le cose che non vanno bene:

- **ingrassano, ma non fanno nessun tipo di movimento;**
- **non hanno un lavoro, ma non sono capaci di adattarsi o peggio, aspettano che qualcuno glielo porti direttamente a casa;**



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
*“Il Coach delle Donne”*

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

- **non sono felici della vita che fanno, ma non hanno il coraggio di cambiarla;**
- **vorrebbero essere indipendenti, ma non fanno nulla per andarsene da casa (dove secondo me ci stanno troppo bene), ecc.**

Esempi come questi potrei citartene a ripetizione. Facendo il formatore motivazionale ed il business & personal coach, entro spesso a contatto con persone che si lamentano di tutto e di tutti e mi raccontano dei limiti che gli altri maliziosamente gli creano. Eppure, basterebbe così poco: **smetterla di scaricare le colpe sugli altri e cominciare a credere di più in se stessi.**

Mi rendo conto che la vita è difficile, piena di problemi, molti dei quali creati sicuramente anche dagli altri, e spesso non basta avere una sana autostima e credere in se stessi.

Anche se, converrai con me, la maggior parte dei problemi li creiamo da soli, anzi: **posso garantirti che la Tua e la mia mente, sono in grado di “partorire” problemi talmente complessi che anche il grande Albert Einstein avrebbe difficoltà a risolverli.**

Vorrei farti notare che anche la mia vita è stata difficile, molto difficile. Anche in questo preciso momento, mentre scrivo, ho la mia bella lista di problemi. La mia vita è stata ed è tuttora più difficile di quanto Tu possa lontanamente immaginare, forse un giorno la



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
“Il Coach delle Donne”

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

racconterò nel dettaglio, magari attraverso un libro, anche se posso garantirti che non è commiserandomi che sono riuscito e riuscirò anche in futuro, ad emergere e venir fuori dalla melma dei problemi.

Come non è commiserando Te stesso tutti i santi giorni che riuscirai a risolvere i problemi che hai, bensì cambiando il Tuo modo di pensare e di credere, cambiando la Tua mente. **Dipende tutto da Te.**

[John Marks Templeton](#) diceva:

**“La mente è il proiettore, l’atteggiamento la pellicola e l’esperienza il film proiettato sullo schermo”.**

Ho una bellissima domanda da porti e scommetto che nemmeno il giornalista televisivo Marzullo sarebbe capace di farla:

*“Pensi in maniera negativa a causa delle cose brutte che Ti sono capitate, oppure Ti capitano cose brutte a causa del Tuo modo di pensare negativo?”.*

Bella domanda, vero?! La faccio spesso nei miei seminari e devo ammettere che la maggior parte dei partecipanti ha problemi nel rispondere. Mi hanno posto lo stesso interrogativo appena tornato da militare ed all’epoca non seppi dare una risposta. In seguito, per molti anni ho provato e ri-provato anch’io a rispondere e dopo



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
“Il Coach delle Donne”

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

innumerevoli tentativi sono giunto a questa conclusione: **possono essere vere entrambe, dipende molto dalle circostanze in cui uno è nato e cresciuto** (in PNL diremmo: la sua mappa del mondo).

Anche se, indipendentemente dalle stesse, **tutti noi abbiamo il potere di cambiare il nostro modo di pensare e quindi, di tornare (o cominciare) a credere in noi stessi. Tutti siamo in grado di cambiare la nostra mente.**

L'ho fatto anch'io, nel 1982, proprio mentre facevo il militare. Da quella volta devo essere sincero con Te, alcune battaglie le ho vinte e molte le ho perse. Io, però, posso affermare di averle giocate tutte e sono certo che continuando a giocarle, riuscirò, prima o poi, a vincerne altre. **Vado fiero del fatto che nonostante tutto, ci ho sempre provato ed oggi, sono padrone della mia vita.**

Sono quello che pensavo di essere, magari migliorabile e pieno di difetti (come dice spesso mia moglie), anche se consapevole del fatto che *“sono in grado di fare tutto ciò che la mia mente crede”*. **Così, come me e come tutte le altre persone di questa terra, ANCHE TU sei in grado di fare tutto ciò in cui “la Tua mente crede veramente”.**

**TU SEI QUELLO CHE CREDI DI ESSERE.**



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
*“Il Coach delle Donne”*

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

Smetti di lamentarti ed AGISCI e cambia il Tuo modo di pensare. Per cambiare devi stare attento ed essere consapevole dei Tuoi pensieri. Devi cercare di evitare di “pensare in negativo” e, soprattutto, devi essere convinto di potercela fare, **DEVI CREDERE DI PIU’ NELLE TUE POTENZIALITA’**.

Cambiare non sarà facile, ma neppure impossibile. Devi solo provarci, e poi riprovarci e poi provarci ancora. **Cambia la Tua mente, il Tuo modo di pensare, le Tue credenze. Trasformerà la Tua vita e tutto il mondo intorno a Te.**

**Buddha** lo diceva ai suoi discepoli:

*“Tutto ciò che siamo nasce dai nostri pensieri. Noi creiamo il nostro mondo. Noi siamo quello che pensiamo”.*

Tu ripetilo continuamente a Te stesso.

Un proverbio americano recita testualmente: **“PUOI, SE CREDI DI POTERE”**. Se non credi di poter raggiungere i Tuoi obiettivi, indipendentemente dalle oggettive difficoltà, **SARAI TU STESSO LA PRIMA CAUSA DEL FALLIMENTO.**

Uno dei pericoli maggiori per le persone di ogni età, anche se in maniera particolare mi preoccupa per i giovani, che hanno bisogno di guide positive, è rappresentato dalle proprie credenze. Credere in partenza che non riuscirai a *“superare l’esame”*, oppure *“a*



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
*“Il Coach delle Donne”*

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

*comunicare bene i Tuoi sentimenti*”, ancora a *“calciare il rigore per far goal”*, è una convinzione che già di per sé Ti metterà in uno stato d’animo negativo e Tu, puoi star sicuro che *“non riuscirai”* a fare nulla di quanto detto.

**Ma c’è di più: molto spesso, basta il solo dubbio, il solo pensare di *“non riuscire a calciare bene il rigore”* per sbagliarlo.**

Premesso che per la mia famiglia, da Paola mia moglie a Sebastian e Mattia, i miei figli, quello che faccio non serve a nulla. Sono tutti e tre molto convinti che perda il mio tempo e che, dalla motivazione al pensiero positivo, alla pnl, siano tutte “.....” (bip di censura).

Paola e Mattia, poi, Te li raccomando: due veri *“Santommaso”*, razionalità allo stato puro. Pazienza, lo dice anche il proverbio: *“non si è profeti in patria”*. Ad ogni modo, io sono più duro di loro e difficilmente mi disarmo.

Ti racconto un piccolo aneddoto, di alcuni anni orsono, quando riuscivo ad andare più spesso a vedere Sebastian giocare a calcio. Oggi Seba (come lo chiamo simpaticamente io), è un bel ragazzo di 18 anni e mezzo, cresciuto sia sotto il profilo fisico, sia sotto quello motivazionale e caratteriale. Ed io sono fiero di lui, così come lo sono di Mattia, il mio secondo genito.



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
*“Il Coach delle Donne”*

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

All'epoca, Seba era poco convinto delle sue capacità calcistiche. La squadra in cui giocava era altrettanto poco convinta delle proprie capacità, anche se devo ammettere che l'anno successivo riuscirono a migliorare nelle loro convinzioni e qualche partita cominciarono anche a vincerla. Ad ogni modo, il primo anno che Seba ha fatto gli "Allievi" con quella squadra, i risultati erano da torneo di tennis: **ogni volta che scendevano in campo, terminavano il primo tempo sullo 0 a 0 e poi finivano per perdere 6 a 0, 5 a 1, 5 a 0, ecc.**

Quell'estate, in pieno accordo con Seba (**è determinante la volontà dell'altra persona nel cercare il cambiamento**), facemmo un piccolo lavoro sulle sue credenze. Poco più di un gioco, poco più di 10 minuti prima di un'amichevole. Al termine della partita il suo allenatore si complimentò con lui, dicendogli, e ripetendogli davanti a me, che era stata la sua più bella partita.

Niente di trascendentale, **anche se Seba aveva, forse per la prima volta da quando giocava a calcio, lottato su tutti i palloni e messo l'anima in campo.** Cosa era cambiato in mio figlio? Perché aveva lottato sino alla fine, o quasi?

Risposta: **le SUE CREDENZE.**



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
"Il Coach delle Donne"

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

Per poco più di un'ora avevano retto e trasmesso a Seba la sensazione e la consapevolezza che potesse farcela. Poi, quando la sua squadra prese il primo goal, e subito dopo il secondo, crollarono nuovamente, ed anche lui finì per arrendersi, come già avevano fatto quasi tutti gli altri suoi compagni di squadra.

Pensa se avessimo lavorato seriamente sulle sue credenze limitanti, che cambiamenti avrebbe potuto fare Sebastian o qualsiasi altra persona? Pensa se Seba fosse convinto di lavorare seriamente con suo padre, quali risultati potrebbe ottenere? E soprattutto, potrebbe ottenere più facilmente e più velocemente determinati risultati? Lascio a Te la risposta.

Ad ogni modo, Seba è orgoglioso e mi ripete spesso che deve farcela da solo ed io, concordo con lui. Anche se, da genitore, sono sempre pronto ad aiutarlo (e mi chiedo quale buon genitore non lo sarebbe).

Ricorda, come nel caso di mio figlio, **le credenze rappresentano le Tue più profonde convinzioni, quello che credi sia giusto o sbagliato. Vero o falso. Sono i principi guida che influenzano ogni Tuo comportamento.**

La mia mappa del mondo, la Tua, la nostra e quella di tutte le persone, si fonda principalmente su di loro (ma anche su valori e pregiudizi). In base alle Tue credenze/convinzioni, filtri il mondo



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
"Il Coach delle Donne"

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

intorno a Te e Ti convinci che quella cosa è giusta o sbagliata, che quell'altra puoi o non puoi farla, che l'altra ancora è alla Tua portata o non potrai mai comprarla. Così, finisci per fare (comportarti, agire) quello che le Tue CREDENZE Ti indicano, o meglio: Ti ordinano. **Ti stanno dicendo che sei un fallito?! Mi dispiace, lo diventerai.**

Molte delle Tue credenze sono state *"inculcate"* in Te principalmente dalla famiglia e subito dopo dalla scuola (ringrazia sentitamente). In seguito, altri due stadi di vita (lavoro e sociale) hanno completato e/o rafforzato le stesse.

A tutto ciò, aggiungi che molte delle Tue credenze le hai **"sapientemente costruite" da solo**, interpretando soggettivamente le varie esperienze di vita diretta (filtrandole con i famosi cinque sensi). Ecco che le Tue credenze/convinzioni generano dei comportamenti. I comportamenti, possono consolidarsi nel tempo sino a diventare delle vere e proprie credenze o convinzioni *"limitanti"*.

Per esempio: **se mentre prepari un esame, cresce in Te il dubbio di non essere capace di parlare davanti alla commissione, mandi inconsciamente un messaggio al Tuo cervello che, prende alla lettera tutto ciò che gli dici, Ti accontenterà e durante l'esame, le mani tremeranno e la voce non uscirà. Accadrà proprio ciò che temevi.**



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
*"Il Coach delle Donne"*

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

Se ciò è vero per le credenze limitanti è altrettanto vero per quelle potenziali (quelle che possono aiutarti a superare gli ostacoli sul Tuo cammino). **Quindi, basterebbe cominciare a “nutrire” la Tua mente di CREDENZE POSITIVE per aiutare il Tuo incoscio a lavorare per Te, gratuitamente.** In questo modo avverrebbe il miracolo: pur con difficoltà, cominceresti a carburare e superare i momenti difficili, finendo per fare la Tua bella figura davanti a tutta la commissione.

### **CREDICI, VEDRAI CHE FUNZIONERA’.**

Impara a sostituire le Tue credenze limitanti con altre credenze, positive e potenzianti. Fai come faccio io ogni volta che devo affrontare un impegno importante, ripetiti spesso e volentieri questo Mantra:

**“Oggi sarà una splendida giornata. Con l’aiuto del Signore riuscirò a superare anche questo problema ed andrà tutto per il meglio. Con l’aiuto di DIO...IO POSSO”**

Riporta questo MANTRA su di un cartoncino e portalo con Te. Ripetilo ogni volta che devi fare qualcosa di importante. Ripetilo spesso e volentieri (fossi in Te lo farei sempre, indipendentemente dalla difficoltà delle cose da fare: ripetilo la mattina appena Ti alzi ed anche durante la giornata, fallo diventare una sana abitudine).



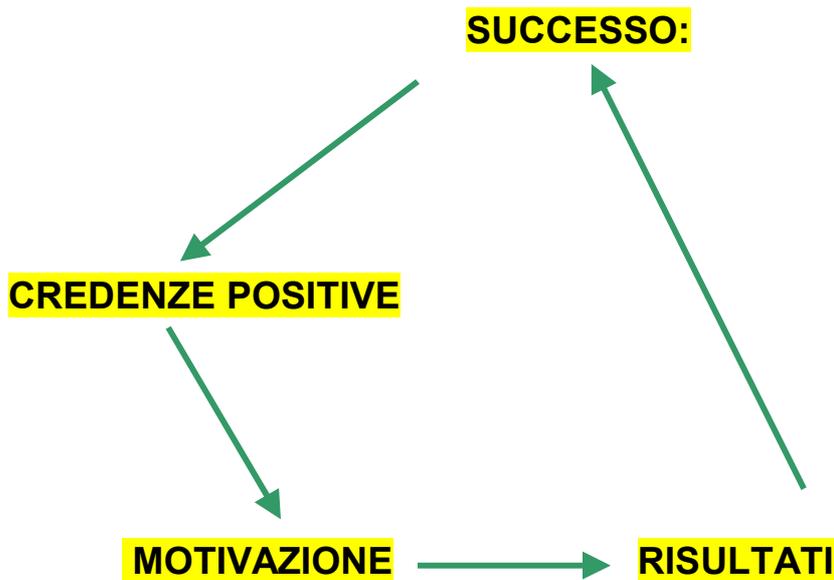
**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
“Il Coach delle Donne”

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

Naturalmente, se non credi in DIO, sostituiscilo con qualsiasi altro tipo di credenza: Buddha, Maometto, Il Profeta, la Forza, il Potere che è in Te, Te stesso, ecc.

**Ricordati che il SUCCESSO di una persona  
è il frutto delle Sue credenze.**



Sono certo che prima o poi, qualcuno ascolterà le mie parole e si convincerà che **“Anche lui può farcela, se ci crede”**. Ricordati della bellissima frase del grande **Henry Ford**: **“Tutto quello che Ti capita dipende da Te”**. Se lo diceva lui...vale la pena credergli.



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
“Il Coach delle Donne”

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

## Impara ad agire

Nella premessa ho fatto un'affermazione: *“C'è un solo tipo di successo: quello che consente di fare della Tua vita ciò che desideri”*. Naturalmente, il diventare re o regina è una metafora. Quello che è importante è che Tu capisca che puoi essere **l'attore principale** del Tuo futuro.

Potranno esserci problemi, qualcuno potrà farti “lo sgambetto” e farti cadere, le persone vicino a Te potranno ferirti e magari non credere in Te. Ricordati sempre che quello che può fare la differenza, nel bene e nel male, SEI TU. **Solamente TU**. Comincia a **Pensare in Positivo e soprattutto: impara ad agire**.

Durante uno dei miei seminari motivazionali in quel di Viareggio, la bellissima località turistica nel cuore della Versilia, in Toscana. Ad un certo punto, una giovane e simpatica signora mi chiese, un po' sconsolata: *“benissimo tutto quello che mi stai raccontando, ma come faccio a risolvere i miei problemi se ho paura di sbagliare?”*.

Sai che cosa Le ho risposto... semplicemente, **“AGISCI”**. Ho la sfera di cristallo? No. Possiedo la bacchetta magica? No. Quindi, se Ti aspetti che faccia dei rituali magici e per incanto risolva i Tuoi problemi, potrei deluderti. Quello che ormai ho imparato molto bene è che la mia mente, ma anche la Tua e quella della signora del seminario di Viareggio, funziona sulla base di credenze: **se credo**



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
*“Il Coach delle Donne”*

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

**che una cosa potrò riuscire a farla, probabilmente mi riuscirà; se credo che quella stessa cosa non sarò capace di farla, sicuramente fallirò.**

Non è pensabile il “*non fare*” le cose perché hai paura di sbagliare.

**Sbagliare è umano, e personalmente non conosco nessuno che non abbia mai sbagliato almeno una volta in vita sua.**

Io, per esempio, ho sbagliato tante di quelle volte che non le ho più contate (alcune avevano dei conti salatissimi), eppure, se non avessi mai “*tentato*” e non mi fossi mai “*buttato*” nel provare a fare le cose, probabilmente, non avrei mai fatto neppure quel seminario a Viareggio. E forse, non avrei mai scritto questo ebook ed ancora, non avrei mai cominciato a scrivere il mio primo libro.

Quante volte Ti sei fatto scappare un’opportunità perché avevi paura di sbagliare? Quante volte Ti sei limitato nell’intervenire in una discussione perché avevi il timore di fare la figura dello sciocco? Quante volte Ti sei bloccato perché temevi un rifiuto? Troppe?!

Personalmente tante. **Poi ho deciso di smettere di “*parlare*” e di cominciare ad “*agire*” di più.** Lungi dal sostenere che da quel momento i miei problemi si siano risolti per miracolo, anche se piano piano, la mia vita è migliorata e finalmente, sono riuscito a fare delle cose che mi piacevano.



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
“Il Coach delle Donne”

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

Prima una sola, poi due, poi tre, poi una un po' più importante, e così via. I limiti che mi ponevo da solo e che probabilmente Ti poni anche Tu e la gentile signora di prima, erano e sono pericolosi, **perché il cervello finisce per credere a tali comandamenti interiori e inconsciamente, decide al Tuo posto.** E lui, il Tuo cervello, che *“dice”* che tanto non ce la farai. Invece, Tu devi reagire, fare come me: buttarti e provare a fare le cose.

**Solitamente, chi sbaglia poco è perché agisce poco.**

Ci sono tre tipi di persone:

**quelle che fanno accadere le cose,  
quelle che guardano le cose accadere  
e quelle che si stupiscono di ciò che accade.**

A Te quale piacerebbe essere? Scommetto che Ti piacerebbe far parte di *“quelli che fanno accadere le cose”*... allora hai un solo modo: **parlare di meno e agire di più.**

Ricordati che gli errori sono negativi solamente se Ti impediscono di continuare a crescere. Se hai paura di provare un pensiero nuovo o di tentare una soluzione diversa ad un problema perché temi di sbagliare, probabilmente, stai commettendo un errore ancora più grande. Se è sciocco buttarsi a capofitto in una situazione che non conosci, è altrettanto sciocco non provare nuove strade per la paura di sbagliare. Se Vuoi crescere, devi imparare a lamentarti di meno, a



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
*“Il Coach delle Donne”*

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

parlare di meno delle cose che potresti o non potresti fare e ad agire di più.

**L’Azione genera il SUCCESSO e le persone di SUCCESSO agiscono.**

Naturalmente, ciò non significa andare allo sbaraglio nel “mercato della vita”; bensì imparare ad evitare di rimandare continuamente le cose per paura di sbagliare. C’è un vecchio detto: “**Sbagliando s’impara**”. Spesso, s’impara molto più dai propri sbagli che non dai “saggi” consigli che tutti, dico tutti, sono sempre pronti a dispensarti.

Hai una grande opportunità: **decidere cosa farai da “GRANDE”**.

Evita di commettere l’errore di nasconderti per paura di sbagliare. Un giorno, forse neanche troppo lontano, potresti pentirti di non aver preso al volo quell’opportunità. Piuttosto, scegli saggiamente e con piena fiducia nelle Tue potenzialità. Evita di aver timore di sbagliare, sbagliare è umano.....l’importante è non perseverare. Credi in quello che sei e sarai quello in cui credi.

Il grande **Charles Spurgeon** diceva: “*Di nessuno devi aver paura come di te stesso; il nostro peggior nemico sta dentro di noi*”.

Ricordati che il successo è una funzione diretta e proporzionale della fiducia e volontà che hai di raggiungerlo. Lo potrebbe testimoniare un certo **Napoleone Buonaparte**, che diceva ai suoi



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
“Il Coach delle Donne”

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

generali: *“Prima dobbiamo credere di poter vincere, poi dobbiamo volerlo fino in fondo, dopodiché non ci resta che combattere”.*

Il successo, in qualsiasi campo, è alla portata di tutti. Il problema è che pochi lo sanno; e fra questi pochi ve ne sono ancora meno disposti a “pagare” un prezzo per realizzare i propri obiettivi.

**Ma tutti, dico tutti, hanno dentro di se il potenziale per riuscirci. Anche Tu.**

Devi *“solamente”* crederci ed impegnarti con costanza e determinazione, senza farti scoraggiare dagli insuccessi, che purtroppo, saranno tanti.

Sei Tu, con i Tuoi pensieri, le Tue convinzioni, i Tuoi atteggiamenti, a condizionare per intero la Tua esistenza e quindi, il Tuo destino. Potere è volere e volere è potere.



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

**Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach**  
*“Il Coach delle Donne”*

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

## Solo comandi positivi

Senza voler fare un trattato di neurologia (sarei la persona meno indicata) e cercando di spiegarlo con parole semplici, vorrei farti capire come funziona il Tuo cervello.

Lui, il Tuo cervello, lavora in maniera molto particolare. Riceve ogni giorno migliaia di comandi consci ed incosci (soprattutto), che si rafforzano continuamente.

Fa molte cose strane e in particolar modo **è letterale**. Ovvero, prende le cose esattamente come gliele dici. Ogni comando o suggerimento che Tu gli proponi, lui lo prende alla lettera, senza metterlo minimamente in discussione.

**Il Tuo cervello è una macchina perfetta e come le macchine perfette, esegue alla lettera ogni comando che gli dai.**

Facciamo un esempio: se io continuo a dire a mio figlio Sebastian *“sei proprio stupido, non capisci nulla”*, il suo cervello comincia ad elaborare l'informazione e crea una connessione, in altre parole, una conoscenza: **sono stupido e non capisco nulla**, me lo dice mio padre.

Poi Seba va a scuola e magari qualche professore *“intelligente”* lo riprende dicendogli *“ma allora sei stupido”*; ed il suo cervello



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
*“Il Coach delle Donne”*

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

rielabora nuovamente quell'informazione e rafforza la connessione: **sono proprio stupido**, oltre a mio padre, me lo dice anche il mio professore.

Seba frequenta gli amici ed accade qualcosa di simile (non è detto che le parole siano le stesse, di sicuro basta il contenuto negativo) .....ed il suo cervello rielabora, sempre inconsciamente (quindi, senza che lui se ne possa accorgere) la conoscenza negativa rafforzando la connessione: **sono proprio stupido e non capisco nulla**, me lo dicono tutti.

Ieri, oggi, domani, dopodomani: il cervello di Sebastian riceve un'infinità di comandi negativi, che lui, il cervello, acquisisce come ISTRUZIONI da eseguire alla lettera e Seba, inconsciamente, finisce per crederci.

E, sempre inconsciamente, quando dovrà affrontare un problema nella vita oppure avrà bisogno di maggior forza interiore, il suo cervello "risponderà" in automatico e dirà a Sebastian: ma cosa fai, tanto sei stupido e non capisci nulla, quindi, non cominciare neppure!!!

**E Seba butterà subito la spugna, convinto di non essere capace di fare nulla.**



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
"Il Coach delle Donne"

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

**Fortunatamente Sebastian (così come Mattia) è tranquillo, perché il suo papà eviterà accuratamente di dirgli quelle cose.**

La stessa cosa funziona quando usiamo negazioni e comandamenti negativi anziché rivolti verso gli altri, indirizzati a noi stessi.

Per esempio: *“questa cosa non mi riesce farla....la matematica non riesco a capirla bene .....parlo, parlo, ma nessuno mi capisce....non riesco proprio ad essere puntuale....non riuscirò mai a smettere di fumare.....ecc”*.

**Il Tuo cervello elabora alla lettera le informazioni che ha ricevuto (le famose istruzioni) e crea le connessioni, che con il passare del tempo si rafforzano sempre di più, sino a diventare delle vere e proprie CONVINZIONI LIMITANTI.**

Se posso darti un consiglio: evita assolutamente, nella Tua comunicazione (sia verso Te stesso, sia verso gli altri), di usare termini negativi o meglio dette *“negazioni”*. Ricordati che la negazione è assorbita dal Tuo cervello sino a farla diventare una CONVINZIONE.

Ho letto di una bellissima frase di [San Francesco](#) che diceva:

**“Fai attenzione a come pensi e a come parli perché potrebbe trasformarsi nella profezia della tua vita”.**



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
“Il Coach delle Donne”

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

Permettimi di farti notare che **se vuoi ottenere dei risultati**, qualsiasi campo Tu voglia intraprendere, devi continuamente **“nutrire il Tuo cervello di pensieri positivi”**.

Impara a **“pensare in positivo”** e vedrai che la Tua autostima crescerà e più crescerà, più riuscirai ad aver fiducia nelle cose che fai, trasformando le difficoltà in opportunità. Rivolgi questo modo di pensare anche verso gli altri, smetti di dir loro che **“non possono fare qualche cosa”**.

Chi cavolo sei Tu per dire agli altri cosa possono o non possono fare? E se Ti limiti a dirlo a Te stesso....sei proprio sicuro di fare la cosa più giusta per Te? Dammi retta: trasforma ogni negazione in qualcosa di positivo, vedrai che presto arriveranno i primi risultati.

Per esempio: **“non ci riesco”**.....fallo diventare **“lo posso farcela”**. Così, come ci sono riuscito io, anche Tu sei in grado di cambiare il Tuo modo di pensare ed eliminare, per sempre, ogni forma negativa.

**John Dryden** diceva:

**“Prima noi ci formiamo delle abitudini, e poi loro formano noi”**.



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
“Il Coach delle Donne”

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

Chissà quante volte lo hanno fatto anche con Te che stai leggendo: in famiglia, la ragazza o il ragazzo, gli amici, la scuola, il lavoro, ecc. Chissà quante volte Ti hanno detto che *“non capisci nulla, che non sei capace di fare nulla”*.....e Tu, come hai reagito? Se sei una persona con un carattere forte, probabilmente tutto ciò Ti ha fatto incavolare al massimo e finito per *“ricaricarti”* ancor di più.

Se invece, come spesso accade, sei una persona debole o comunque facilmente influenzabile (come ve ne sono molte), è probabile che Ti sarai subito arreso, senza cercare di combattere, reagire, finendo per non credere più neppure in Te stesso e per mollare tutto.

Convinto dalla *“bontà”* delle parole degli altri che continuano a dirti: non sei capace, non puoi farcela, non riesci, ecc. **E Tu, finisci per *“assorbire”* alla LETTERA questi comandi.** Tutto ciò accade perché il Tuo cervello, non mette in discussione le istruzioni che gli dai o che riceve dall'esterno, semplicemente perché *“Non è programmato per farlo”*.

Quindi, fai attenzione a quando Ti azzardi ad avanzare considerazioni su Te stesso, oppure anche quando dai dei comandi agli altri: **ogni parola che dici ed ogni pensiero che hai sono recepiti dal cervello come ISTRUZIONI** e credimi, farà del suo meglio per eseguirle alla perfezione.



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
*“Il Coach delle Donne”*

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

## Lo sport preferito dagli Italiani

Sai quali sono gli “*sport*” preferiti dagli italiani? Il calcio, penserai, e subito dopo la formula uno. Niente di tutto questo... gli “*sport*” preferiti dalla maggior parte delle persone sono **“parlar male degli altri” e “scoraggiare chi è vicino”**.

Provo a spiegarmi meglio. Hai presente quel tipo di persona (uomo o donna non fa differenza) che continuamente parla male degli altri e critica le persone, qualsiasi cosa esse facciano?

**Se sono con Te parlano male dei Tuoi amici, se sono con i Tuoi amici parlano male di Te.**

Poi ci sono **“quelli sempre pronti a scoraggiare gli altri”**. Quegli individui che io definisco “specializzati” nel distruggere “*i sogni*” delle altre persone. Quelli che quando hai un sogno nel cassetto oppure una brillante idea da sviluppare, sono sempre pronti a darti un consiglio fantastico: **lascia stare, tanto non puoi farcela**.

Spesso sono i Tuoi stessi genitori, oppure la persona a cui vuoi bene, per non parlare del Tuo insegnante delle superiori o dell’università. Di sicuro sono prodighi di consigli (purtroppo negativi) e credono molto in Te (sono, infatti, certi che fallirai).



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
“Il Coach delle Donne”

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

## **Conosci qualcuno che abbia questi requisiti? Queste splendide qualità?**

Io ne conosco molti. **Il mondo è pieno di persone fatte così.**

Persone insoddisfatte della loro esistenza, che non amano il lavoro che fanno e non desiderano “costruire” niente di bello, ma si accontentano (si fa per dire) di “*distruggere*” quello che fanno gli altri.

Sembra che esse godano nelle sconfitte delle altre persone, siano amici o nemici. Per questo tipo d’individuo, non è importante realizzare qualcosa di proprio, bensì vedere i progetti degli altri fallire miseramente.

Sono persone invidiose, spesso cattive ed anche maligne, che sanno “*mascherarsi*” molto bene. A tal proposito mi viene in mente il film che ho visto anni fa, sulla vita del “*Papa Buono*” (notare la B maiuscola, a rafforzare l’effettiva bontà di quest’uomo); se anche Tu hai visto il film non può esserti sfuggito come, a parte poche persone, la vita di questo Papa sia stata costellata di persone invidiose, pronte a criticare ogni suo operato.

**Stai pensando che anche la Tua vita è piena di persone così?**

**Ti stai chiedendo che cosa puoi fare per “*combatterle*”?**



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
“*Il Coach delle Donne*”

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

Purtroppo non ho bacchette magiche da venderti; posso solo ripetere anche a Te, quello che ho detto un giorno ad un amico della mailing list, che opera come chirurgo a Roma:

*“Cerca di rimanere sempre Te stesso e continua a credere in quello che fai. Contemporaneamente sii come il bambù, che si flette dolcemente a seconda di come tira il vento ed evita di spezzarsi come la canna. Devi essere elastico nell’acceptare anche il punto di vista degli altri, malleabile nel capire quando lo devi fare Tuo e forte per andare avanti quando sei convinto delle cose che fai. E’ facile essere forti quando va tutto bene: sforzati di esserlo anche quando le cose si complicheranno”.*

Ricordo che molto giovane, poco più di ventiquattrenne, decisi di lasciare la radio in cui lavoravo per intraprendere l’esperienza di libero professionista, come consulente.

Fu una delle svolte più importanti della mia vita e da tutte le parti (anche in famiglia) mi sentii dire frasi del tipo:

- ma adesso cosa ti sei messo in mente di fare....
- tornerai da noi con la coda fra le gambe.....
- non si lascia un posto fisso per qualcosa che non esiste....
- non hai carattere e non ce la puoi fare...
- e tante altre, che Ti lascio immaginare.

**Sono passati più di 25 anni da quel lontano ottobre del 1986.  
Sono ancora qui, con Te.**



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
“Il Coach delle Donne”

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

Certo, non è stato tutto semplice e parecchie volte ho dovuto spiccare autentici salti mortali per far quadrare i bilanci, per non parlare poi, della gente che continuamente mi remava contro.

Anche in questo periodo vi sono dei problemi, ma forte della mia esperienza, mi permetto di dire anche a Te: **EVITA DI CONSENTIRE A QUALCUNO DI METTERTI A TERRA.**

Lasciali criticare, le loro parole non potranno farti alcun male. Ascolta pure i loro consigli e agisci poi con la Tua testa. Se ci credi, se credi ciecamente in quello che stai facendo, vai avanti e.....**OSA.**

Sono sicuro che prima o poi, anche Tu riuscirai a raggiungere gli obiettivi che Ti sei posto. Magari fra un anno, oppure tra due o anche tra cinque: **anche Tu, sono certo PUOI FARCELA.**

**Non è importante quello che pensano e credono gli altri di Te,  
bensì quello che Tu credi di Te stesso.**



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
"Il Coach delle Donne"

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

## **Amati un po' di più, accrescerai l'autostima.**

Ti sei mai fermato un istante a riflettere, a chiederti cosa pensi di Te? Ti sei mai domandato se Ti piaci? Non se Ti piaci fisicamente, ma caratterialmente, per quello che sei come uomo o come donna; se sei soddisfatto delle cose che hai fatto, dei risultati che hai ottenuto e della vita che Ti sei scelto. Lo hai mai fatto?!

Io lo faccio spesso: anche più volte in un mese. Mi chiudo nel mio studio e penso a tutte le cose che ho fatto in quel periodo (belle e brutte) e che ancora vorrei fare. **Penso a come sono e come migliorare** (perché ricorda: si può sempre migliorare).

Alla fine, ogni volta, mi accorgo dei molti errori, potevo fare meglio e di più, anche se nonostante le critiche, ho sempre una buona immagine di me stesso, insomma: **continuo ad amarmi.**

Per carità, evita di fraintendermi, sono l'esatto contrario di un irresponsabile che amandosi alla pazzia ha gli occhi foderati del suo ego e si guarda allo specchio.

Sono molto critico verso me stesso, ascolto gli altri e riconosco spesso (non sempre, altrimenti sarei perfetto) i miei errori. Ma cosa ci posso fare: **ho un alto valore di me, come essere umano. Insomma, mi piaccio e mi amo.**



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
"Il Coach delle Donne"

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

Qualcuno potrebbe scambiare tutto questo come i segnali caratteriali tipici di un presuntuoso, di un arrogante, qualcun altro invece, direbbe semplicemente che ho un livello di *“autostima molto alto”*.

Credimi, sono tutto tranne che superbo e arrogante: **bensì ho un'autostima molto forte**. La stessa che mi ha permesso di superare i momenti negativi della mia vita e posso garantirti, che ce ne sono stati tanti (molti più di quanto Tu possa immaginare).

### **Ma che cosa è l'autostima di una persona?**

Uso una metafora per darti la mia personale definizione di autostima: **una “freccia che ognuno di noi segue”**. La freccia può andare verso l'alto o verso il basso; di sicuro tutti noi abbiamo la nostra freccia: anche Tu.

La freccia si muove attraverso una scala di valori, che può andare da un'autostima molto alta ad una molto bassa.

**Solitamente, chi ha un'autostima molto alta** (da non confondersi con la superbia), **tende ad eccellere nella vita** (gli esempi sono talmente tanti che non basterebbe un libro per citarli), **è consapevole delle sue capacità, pensa sicuramente in positivo**



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
“Il Coach delle Donne”

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

**e non ha paura di sbagliare ma, soprattutto, crede in se stesso ed in quello che fa.**

Di contro, chi ha un'autostima molto bassa è spesso convinto di non valere nulla. Crede di essere una persona insignificante, di non interessare a nessuno.

**Questa persona con scarsa fiducia nelle proprie capacità, finirà per vedere le cose in modo negativo e, quindi, fallire con estrema facilità.**

Permettimi di farti notare che non ho mai affermato che chi ha un'autostima molto alta è per forza un vincente (le variabili che entrano in gioco sono talmente tante che a volte non basta la sola forza che abbiamo dentro di noi).

Anche se concorderai con me che le probabilità che una persona possa diventare un vincente aumentano sensibilmente nel caso in cui, questa stessa persona, creda in se stessa ed abbia fiducia delle proprie risorse, insomma: abbia un po' di sana autostima.

Voglio altresì farti capire che chi ha una buona autostima, supera più facilmente i problemi che incontra sul suo cammino semplicemente perché è portato a vedere le cose in maniera positiva, ha fiducia nelle sue capacità e pensa alla soluzione del



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
"Il Coach delle Donne"

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

problema, anziché farsi “cavalcare” dallo stesso. Viceversa, chi ha un’autostima bassa, debole, è insicuro e preferisce non esporsi, spesso sfugge al problema, rimandandolo o peggiorando la situazione, facendo finta di non vederlo.

### **Come si forma questa benedetta autostima?**

A mio modo di vedere, l’autostima è l’insieme delle esperienze dirette e indirette di una persona: **delle sue credenze positive e negative, del suo modo di pensare, dei suoi giudizi e pregiudizi, dei suoi valori, ecc.**

Quindi, è nuovamente il Tuo cervello, con tutte le varie esperienze “filtrate” dai cinque sensi, che alla fine decide per Te.

E’ lui che decide se sei (o diventerai) un vincente o un perdente in base a tutte le informazioni che con il passare degli anni ha filtrato. E’ sempre lui che Ti dice che sei capace o meno di fare una cosa, ed è sempre lui che Ti impedisce di fare un passo importante per la Tua vita o carriera perché nella Tua raffigurazione mentale, quel passo, lo hai già sbagliato.

**Mettila come vuoi, ma è il Tuo cervello che comanda, non Tu.**



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
“Il Coach delle Donne”

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

Tutte queste “*informazioni*”, al Tuo cervello, come sono arrivate? **Le varie esperienze soggettive che “filtriamo” attraverso i nostri cinque sensi “vista, udito, tatto, gusto e olfatto”** (molte donne hanno il famoso sesto senso) **ci arrivano sin da bambini nella famiglia e poi, a mano a mano che cresciamo, attraverso la scuola, il lavoro e il sociale.**

L'autostima (alta o bassa che sia), dunque, **comincia a crearsi sin dai primi giorni della nostra vita**, perché la famiglia gioca un grosso ruolo nel sistema informativo della persona e quindi, influisce sensibilmente sulle credenze e sui valori che questa persona “*costruirà*” con il passare degli anni.

Credo fermamente che uno dei doveri più importanti di un buon genitore sia di aiutare i propri figli a crescere con la consapevolezza di potercela fare.

**Sin da piccoli, i bambini debbono essere educati all'autostima, a pensare in positivo, di potercela fare, a credere in se stessi e, se mi è permesso, a credere anche negli altri** (non sono tutti degli orchi).

Naturalmente, consci del fatto che la vita è difficile e non sono tutte rose e fiori e che quindi, vi potranno essere dei problemi (anche se ogni problema può essere superato, lo dimostra la storia dell'uomo).



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
“Il Coach delle Donne”

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

Mi rivolgo anche agli insegnanti delle elementari, delle scuole medie e superiori, per poi arrivare ai professori universitari: **dopo la famiglia, la scuola è il luogo più importante dove i nostri figli crescono e maturano, sino a diventare adulti.**

Queste persone hanno un ruolo delicato, molto importante, impegnativo. **Oltre ai fondamentali della cultura, oltre a trasmettere il sapere, consiglieri loro di “aiutare a crescere caratterialmente” i ragazzi.**

I giovani hanno bisogno di dialogo, di essere ascoltati, motivati, incitati e persino capiti; e se sbagliano, di essere ripresi e puniti, senza essere colpevolizzati. Ho scritto un bellissimo report su come aiutare i docenti ad influenzare positivamente il rendimento scolastico dei loro ragazzi, scaricalo da questo link, [clicca qui](#).

Mi hanno sempre detto “sbagliare è umano” ed ho scoperto, con l’esperienza, che chi non sbaglia mai probabilmente agisce poco o nulla. Personalmente non conosco nessuno (neppure i grandi vincenti) che non abbia sbagliato almeno una volta nel corso della propria vita. **Sapessi quante volte ho sbagliato io.**

Sbagliare è umano e non c’è nulla di male in un errore, anzi, errare permette alla persona di accrescere le sue conoscenze e dall’errore, apprendere l’antidoto per non sbagliare la prossima volta.



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
“Il Coach delle Donne”

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

**Naturalmente, se errare è umano, perseverare è diabolico.**

Ogni volta che termino un corso di formazione o un seminario, **la maggior parte dei partecipanti mi dice che ha apprezzato soprattutto l'entusiasmo e la passione che metto nel trasmettere le mie esperienze.**

Questo è ciò che resta più impresso alle persone.

Non le mie competenze professionali o la mia capacità di comunicare e di relazionarmi con gli altri, **ma colpisce soprattutto il mio modo di “trasmettere” le idee, con entusiasmo e passione.** A fine corso la gente mi dice: **si vede che credi nelle cose che dici.**

**La stessa cosa dovrà succedere anche a Te. Aumenta la Tua autostima con l'entusiasmo.**

L'entusiasmo è contagioso, mettilo in ogni cosa che fai e vedrai che anche la stima in Te stesso aumenterà. L'entusiasmo Ti aiuterà a vincere le prove della vita, a superare le incertezze e i momenti no, Ti permetterà di ottenere un maggior successo negli affari e di aumentare il Tuo reddito. Inoltre, Ti permetterà anche di avere una vita sociale migliore, più sana, più felice.

**Agisci con Entusiasmo.**



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
“Il Coach delle Donne”

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

Cerca di essere entusiasta in ogni cosa che fai, in ogni iniziativa che intraprendi, in ogni momento della giornata: *in famiglia, sul lavoro, con gli amici*. Alzati entusiasta delle cose che puoi realizzare durante il giorno. **CERCA DI ESSERE SEMPRE ENTUSIASTA**, non stancarti mai, neppure di fronte agli insuccessi (che purtroppo, potranno essere tanti).

Sforzati di essere entusiasta, **sempre**, e nel giro di poco tempo otterrai risultati sorprendenti. Riassumo: **l'autostima di una persona è data dall'insieme, diretto** (il suo modo di filtrare le informazioni attraverso i cinque sensi) **e indiretto** (le informazioni trasmesse dagli altri: casa, scuola, lavoro, amici, ecc.) **delle sue credenze, dei suoi valori e dei suoi pensieri, raccolti nel corso della sua vita.**

La mia ricetta per accrescere l'autostima? Semplice: *riscopri il piacere di amarti, di volerti bene anche se commetti degli sbagli*. Smetti di aver paura di non farcela. Se vuoi che il mondo intorno a Te cambi, non lamentarti, ma agisci e fallo con entusiasmo. Giorno dopo giorno, goccia di autostima dopo goccia, provaci e riprovaci ed ancora provaci.

Termino con una bellissima frase del filosofo romano **Seneca**:

**“Se sei un uomo, ammira coloro che tentano grandi cose anche se poi falliscono”.**



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
“Il Coach delle Donne”

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

## Sii sempre umile: continua ad imparare

L'umiltà è una pratica largamente sottovalutata nella nostra cultura moderna. Esiste una convinzione comune che l'umiltà vada bene solo per le persone religiose e sante, e che nella vita di tutti i giorni non aiuti per nulla a realizzare i propri obiettivi anzi, sia di ostacolo.

Molti considerano l'umiltà una debolezza e di contro, l'aggressività e l'orgoglio delle virtù; sento spesso frasi del tipo *“se non ti fai strada con le unghie gli altri ti stritolano”*.

Questo accade perché la maggior parte delle persone non comprende cosa significhi in realtà essere umili. Forse, per loro, essere umili significa avere una bassa considerazione di se stessi ed avere un senso d'inferiorità. Ma posso garantirti che in realtà è vero il contrario. **Le persone grandi sono innanzitutto umili.**

**Confucio** amava ripetere ai suoi discepoli: *“Chi è più saggio, colui che dice di esserlo o colui che non lo sa?”*.

**Gesù** diceva: *“Non io, ma il Padre che è in me compie le sue opere”*.

Un grande scienziato come **Albert Einstein**, era noto per la sua semplicità infantile; nonostante la sua grandezza, manteneva un forte senso di umiltà.

**Socrate** ripeteva continuamente ai suoi seguaci: *“So solo di non saper nulla”*.



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
*“Il Coach delle Donne”*

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

Esempi come questi potrei fartene a bizzeffe. Evita di credere che essere umili significa *“non valere nulla o essere degli incompetenti”*.

Conosco molte persone semplici che pur essendo prive di laurea potrebbero tranquillamente trasmettere le loro esperienze nei corsi universitari. Viceversa, conosco altre persone che credono di essere *“i più bravi”*, pensano di *“conoscere tutto”* e non hanno mai bisogno di nessuno: **queste persone sono solo dei presuntuosi, che si troveranno male nel corso della loro vita.**

L'umiltà è sapere di essere in gamba, anche se non esenti da errori (Tu non hai mai sbagliato?). Anzi, la persona umile è colui che dall'errore sa trarne opportunità e si mette sempre in discussione.

**L'umiltà è saggezza, e per manifestare veramente la grandezza della nostra vita dobbiamo imparare ad essere umili.**

Devi ascoltare e non aver vergogna di imparare dalle altre persone. Devi fare come i bambini: *i bambini sono pieni di stupore e di curiosità, amano vivere la vita e conoscere tutto quello che c'è da sapere.*

Metti da parte l'arroganza e smetti di pensare che non hai più nulla da imparare. Sii aperto e disponibile ad imparare sempre cose nuove, anche da quelle persone che ritieni, erroneamente, che non hanno assolutamente nulla da trasmetterti.



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
*“Il Coach delle Donne”*

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

Resta umile e ricordati che **“esiste sempre qualcosa da imparare”**.

Ti porto un piccolo esempio di umiltà, manifestatosi qualche anno fa, quando ho sviluppato una serie di corsi sul marketing relazionale tra Massa, Livorno e Rosignano Solvay e dove ho incontrato mediamente una decina di piccoli imprenditori locali per volta.

Quando mi proposero l'incarico, non Ti nascondo che un briciolo di stupore mescolato ad ilarità apparve sul mio volto: **avrei dovuto trasmettere le mie esperienze a dei macellai**. Tra me pensai: *“che cosa avranno mai da imparare persone di 40, 50 e passa anni?”* e soprattutto, *“con che spirito queste persone potranno ascoltare qualcuno più giovane di loro?”*.

Riposi i miei dubbi nel cassetto e mi preparai al meglio, come faccio sempre. Il primo incontro avvenne a Massa, dove trovai un ambiente eccitatissimo e desideroso di **“imparare”** cose nuove (quasi fossero dei bambini). Le prime quattro ore passarono velocissime, tanto furono intense e piene di domande dei partecipanti.

Poi, fu il turno di Livorno, dove mi accolse un gruppo di macellai imprenditori simpaticissimi, pieni di allegria e, soprattutto, voglia di imparare. Infine, m'incontrai con due gruppi di macellai a Rosignano



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
*“Il Coach delle Donne”*

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

Solvay ed anche in quelle occasioni la voglia di imparare nonché di mettersi in discussione, emerse in maniera lampante.

Ero sorpreso e meravigliato allo stesso tempo: persone di cinquanta anni che si mettevano in discussione ed erano piene di voglia di imparare e conoscere cose nuove. **Insomma, i miei “pregiudizi” mentali erano stati smentiti.**

Queste persone mi hanno dato una gran lezione di umiltà, e a loro volta, mi hanno trasmesso cose che prima non conoscevo. Fai come loro: **sii sempre umile e desideroso di nuove conoscenze.**

Ogni qualvolta qualcuno mi chiama esperto arrossisco, e mi affretto a precisare che alla mia giovane età (anche se il prossimo gennaio 2012 compierò 50 anni, mi sento curioso come un bambino) non si può essere esperti di nulla: **sono troppe le cose che debbo ancora imparare.**

La voglia di imparare è talmente radicata in me che cerco di apprendere più notizie e informazioni possibili.

Come? Leggendo moltissimo: **almeno un quotidiano al giorno, parecchie riviste di psicologia/neuroscienze/comunicazione al mese, quattro/cinque libri ogni mese e fumetti** (adoro leggere Zagor e Tex).



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
“Il Coach delle Donne”

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

Inoltre, partecipo spesso e volentieri a corsi e seminari di aggiornamento. Per favore, evita di chiedermi dove trovo il tempo per leggere tutte quelle cose perché dovrei risponderti in maniera molto banale: **LO TROVO!**

Qualsiasi lavoro Tu faccia, devi sempre tenerti aggiornato, conoscere cose nuove, leggere ed essere curioso (come raccontava il grande Albert Einstein). Leggi di tutto: dal Sole 24 Ore a Tex, da Donna Moderna ad un buon libro. **Perché la mente è come il corpo... ha bisogno di essere alimentata.**

Ricordati di [Benjamin Franklin](#), lui sosteneva che la conoscenza paga sempre: *“Se un uomo investe in sapienza, nessuno potrà portargliela via. Un investimento in conoscenza paga sempre il massimo interesse”.*

Il mitico **Henry Ford** diceva:

**“A vent’anni, come ad ottanta, chi cessa di imparare è un vecchio, chi continua ad imparare è giovane”.**



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
*“Il Coach delle Donne”*

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

## **Sogna, sogna, ed ancora sogna**

Ancora oggi, ho il piacere di insegnare comunicazione in alcuni Istituti Superiori Pubblici della Provincia di Massa Carrara, in molti corsi FSE (Fondi Sociale Europei), in alcuni corsi per Apprendisti, ecc. Sono ripetutamente a contatto con ragazzi che vanno dai 17 ai 35 anni. Ascoltandoli, ho scoperto che pochi di loro hanno i famosi **“sogni nel cassetto”** o immaginano come sarà il loro futuro.

La maggior parte è senza stimoli particolari e non riesce ad usare la leva dell'immaginazione per *“vedersi”* proiettati nel futuro, sia esso il mondo del lavoro, la sfera sociale o quella privata. Ciò mi ha fatto riflettere e mi ha portato a scrivere questa parte dell'ebook. Parto da una considerazione che si è insediata in me da molti anni, ormai.

**Avere una mente *“fervida e creativa”* è importante, perché ci permette di sognare ed immaginare continuamente obiettivi da perseguire e da raggiungere.**

Personalmente, mi sono immaginato più di una volta ricco e famoso. Oppure eroe, e nello specifico poliziotto, che salvava la vita di altre persone.

**Chi di Noi non ha mai immaginato momenti felici e particolarmente importanti per la propria vita?**



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
*“Il Coach delle Donne”*

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

Devo essere onesto: *non sono diventato ricco e nemmeno famoso (almeno per ora), e neppure ho mai intrapreso la carriera di poliziotto.* Però, l'immaginazione mi è servita per capire una cosa fondamentale della vita:

**che se mi “accadevano” le cose negative che spesso immaginavo quando ero preoccupato per il mio futuro.... potevano “accadermi” anche le cose belle che riuscivo ad immaginare pensando in positivo.**

La mente umana è uno strumento potentissimo, che prende alla lettera ogni comandamento che gli diamo (vedi la parte dedicata al cervello letterale).

In base alle informazioni che gli trasferiamo, la nostra mente, la mia, la TUA, **può creare modelli negativi e limitanti che si ripetono con regolarità allarmante, oppure nuove opportunità positive.**

La maggior parte delle persone non sa usare il potere della loro mente e si limita “*solamente*” a vivere una vita “*in bianco e nero*”, senza colore, limitandosi a desiderare delle cose, senza spingersi oltre. **Senza darsi da fare per “immaginarle” già nella propria testa.** Tu, invece, devi sforzarti di usare la Tua mente, sia per immaginare cose e obiettivi da raggiungere, sia per “*focalizzarle*” meglio e sentirle parte di Te.



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
“Il Coach delle Donne”

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

Se vuoi diventare ricco e famoso (o qualsiasi altra cosa cui aspiri)...  
*“immagina che Tu lo sia già, usa il presente ed usa la prima persona”.*

Ripetiti continuamente **IO POSSO**. Con l'aiuto del Signore, **IO POSSO FARCELA ed immaginati nell'atto di fare quella determinata cosa che Ti porterà al successo.**

Mi farebbe piacere che Tu evitassi ogni forma di fraintendimento:  
**lungi da me l'idea di parlare di miracoli, sfere magiche o cose di questo tipo.** Anche se sono convinto che se impari ad usare la Tua immaginazione in modo positivo, **con convinzione e determinazione, puoi davvero riuscire a ottenere ciò che vuoi.**

Quantomeno **AUMENTI SENSIBILMENTE LE POSSIBILITA' CHE CIO' ACCADA.**

Vedo già la Tua faccia meravigliata o velata da ilarità.

Sono consapevole che è difficile accettare un certo modo di pensare, anche se permettimi di farti notare che pochi di noi hanno la fortuna di fare nella vita ciò che hanno sempre sognato, molti sono quelli che invece lo possono solamente immaginare. Che si *“aggrappano”* ai sogni e all'immaginazione per *“evadere”* dalla monotonia della vita quotidiana.



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
*“Il Coach delle Donne”*

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

**Molto meglio se impari ad usare i Tuoi sogni per indirizzarli verso qualcosa di costruttivo, di realizzabile.**

Studio da molti anni la **[Programmazione Neuro-Linguistica](#) ed ho appreso che il potere della mente è immenso.** Attraverso le sensazioni neurologiche (visive, auditive e cinestesico emozionali) le nostre “*semplici*” immaginazioni possono diventare reali.

**Ciò in cui crediamo fortemente ha maggiori probabilità di realizzarsi.**

Crearti un futuro cupo e triste, oppure vincente....dipende solamente da Te. **Dal Tuo modo di pensare, di immaginare le cose, di sognarle.**

Comincia a sognare e se lo facevi già, continua a farlo. **Evita di aver paura di volare con la Tua immaginazione** e ricorda: se la usi per creare visioni negative e distruttive, nella Tua vita accadranno sempre cose spiacevoli.

Se invece applichi la Tua immaginazione in modo positivo, la Tua vita comincerà pian piano a migliorare. La prossima volta che vuoi “*sognare*” sul Tuo futuro, **cerca di visualizzare con forza quello che desideri veramente e poi mettilo per iscritto, con tanto di sensazioni che provi.** Forse, sarà più facile raggiungerlo.



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
“Il Coach delle Donne”

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

Naturalmente, nessuno vuole farti credere che se sogni ad **“occhi aperti”** Ti accadranno solo ed esclusivamente delle cose belle, solo uno sciocco sosterebbe questo. Affermo solo che un uomo ed una donna hanno bisogno di avere dei sogni, degli obiettivi, qualcosa in cui credere.

### **Se smetti di sognare, resterai senza stimoli.**

Termino con una bellissima massima di **Edmund Spenser**:

**“E’ la mente che ti fa essere buono o cattivo, che ti rende misero o felice, ricco o povero”.**

Ho aperto l’ebook con **“SE”**, la più bella poesia motivazionale che io conosca e chiudo, volutamente con un racconto pieno di significati, che ci fa capire come spesso siamo prevenuti nei confronti delle persone e di quello che ci accade intorno. Prima ancora di analizzare con razionalità e lucidità la situazione, emettiamo **“giudizi”**. Su persone, cose e situazioni che, talvolta, si rivelano inesatti.

Da quando ho cominciato a praticare la Programmazione neuro-linguistica, nel lontano 1994, ho imparato ad aprire la mia mente e vedere le cose da un punto di vista diverso, evitando di essere prevenuto. Impara a farlo anche Tu. Vivrai molto meglio.



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
“Il Coach delle Donne”

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

## **Le cose non sono sempre quello che sembrano**

“Un giorno due angeli viaggiatori si fermarono per passare la notte nella casa di una ricca famiglia: era una famiglia di persone molto avare e si rifiutarono di far dormire i due angeli nella camera degli ospiti, infatti, concessero agli angeli solo un piccolo spazio fuori, nel duro e freddo pavimento del pergolato davanti alla casa.

Mentre si preparavano come potevano un letto per terra, il più vecchio degli angeli vide un buco nel muro e lo riparò: quando l'angelo giovane gli chiese perché lui rispose soltanto – Le cose non sono sempre quello che sembrano. –

La notte dopo la coppia di angeli cercò riparo nella casa di una famiglia molto povera ma molto ospitale, dove furono accolti da un contadino e sua moglie. Dopo aver diviso con gli angeli il seppur poco cibo che avevano, i contadini cedettero agli angeli i propri letti, dove finalmente i viaggiatori si poterono riposare comodamente.

Quando il sole sorse, la mattina dopo, gli angeli trovarono l'uomo e sua moglie in lacrime: la loro unica mucca, la sola loro fonte di sostentamento, giaceva morta nel campo.

**Il giovane angelo ne fu infuriato e chiese al più vecchio come avesse potuto lasciare accadere una cosa del genere – Al primo uomo, che pure aveva tutto, hai fatto un favore – lo accusò –**



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
“Il Coach delle Donne”

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

**Questa famiglia seppure aveva pochissimo, era pronta a dividere tutto, e tu hai lasciato la mucca morire!**

Le cose non sono sempre quello che sembrano – replicò l'angelo – Quando eravamo nel cortile della villa ho notato che c'era dell'oro nascosto nel muro e che si poteva scoprire grazie a quel piccolo buco. Siccome quell'uomo era dannatamente avaro e ossessionato dal denaro io ho riparato quel buco, così non avrebbe trovato anche quella ricchezza. La notte scorsa quando dormivamo nel letto del contadino l'angelo della morte è venuto per sua moglie. Io invece di lei gli ho dato la mucca: **le cose non sono sempre quello che sembrano.**”



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

**Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach**  
*“Il Coach delle Donne”*

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

## Conclusioni

Sei dunque giunto al termine dell'ebook (estratto dal mio seminario motivazionale). Ho cercato di trasmetterti le mie esperienze, le mie sensazioni, le mie credenze. Spero di essere riuscito a farti capire che **cose banali** quali *“credere in se stessi, pensare in positivo, agire con entusiasmo, avere maggior autostima, essere umili per continuare ad imparare, sognare, ecc.”* sono importantissime.

**Anzi, FONDAMENTALI per raggiungere il SUCCESSO.**

Purtroppo, proprio perché sono banali la gente le sottovaluta, difficilmente le prende seriamente in considerazione, il più delle volte le snobba, e così facendo, si pregiudica il successo.

Permettimi un consiglio: **Tu, evita di farlo.** Cerca di applicare le regole con impegno e umiltà. Con costanza, determinazione e sudore, tanto sudore. Credendo in quello che fai, anche se consapevole delle difficoltà che dovrai affrontare. **Fai seguire alle regole l'azione.**

Sono certo che prima o poi, giungerai anche Tu al successo.

Un abbraccio  
Giancarlo Fornei



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

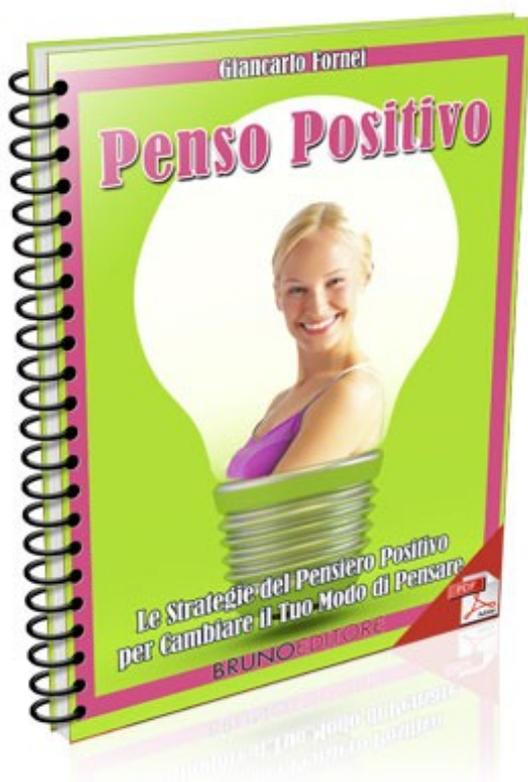
Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
*“Il Coach delle Donne”*

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

Ti ricordo che da questo banale ebook è nato, nel gennaio 2008, [PENSO POSITIVO](#), il libro elettronico edito dalla **Bruno Editore** di Roma.

Se questo ebook Ti è piaciuto e lo hai ritenuto utile, sono certo che leggendo [Penso Positivo](#) avrai una cara motivazionale enorme. Ben 243 pagine di pura adrenalina motivazionale.

Puoi acquistarlo sul sito del mio editore, a questo link, [clicca qui](#).



Questa è la copertina.



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
"Il Coach delle Donne"

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

## **Bibliografia e Libri consigliati**

Mi è impossibile citare tutti i libri che ho letto (781 al 31 luglio 2011) e che mi sono stati di aiuto nel crescere e spunto per sviluppare i miei seminari e i miei ebook, ma questi, in particolar modo hanno aperto la mia mente e mi sono stati veramente utili per aiutarmi a cambiare il modo di pensare. Leggili.

Sei come pensi di essere di James Allen – Bis;

Le chiavi del Pensiero Positivo di Napoleon Hill – Gribaudi Editore;

Pensa e arricchisci te stesso di Napoleon Hill - Gribaudi Editore;

The Secret di Rhonda Byrne – Macro Edizioni;

Attractor Factor di Joe Vitale – Gribaudi Editore;

Come vivere in positivo di Norman Vincent Peale – Bompiani;

Università del Successo di Og Mandino – Piero Gribaudi Editore;

- Come Acquistare Fiducia e Avere Successo di Norman Vincent Peale – Bompiani;
- Come Ottenere il Meglio da sé e dagli Altri di Anthony Robbins – Bompiani;
- Il Venditore Meraviglioso di Frank Bettger - Longanesi;
- Come Trattare gli Altri e Farseli Amici di Dale Carnegie – Bompiani;
- Risveglia la tua eccellenza di Eric de la Parra Paz – Essere Felici;
- I sette pilastri del successo di Stephen R. Covey – Bompiani.
- Abitudini da un milione di dollari di Brian Tracy – Sangioanni's.

## **Chi è Giancarlo Fornei**



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
*"Il Coach delle Donne"*

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)



Mi chiamo Giancarlo Fornei, sono un **Formatore Motivazionale, uno scrittore & un Mental Coach**. Da quasi venticinque anni mi occupo di consulenza e formazione nel campo del marketing turistico e dei servizi, comunicazione e tecniche di vendita. Dal 1999 ho sviluppato tutte le aree della **Crescita Personale**: *comunicazione efficace e interpersonale; autostima; pensiero positivo, motivazione, definizione obiettivi, mental coaching, allenamento mentale per sportivi, ecc.*

Da buon marketer, ho sempre anticipato gli eventi e dopo aver conosciuto e cominciato a studiare la **PNL** già nel lontano 1994, ho cominciato a occuparmi di life e sport coaching dal settembre 2003.

Dicono di me che sono particolarmente abile nel valorizzare le persone e aiutarle a sfruttare al meglio le Risorse che hanno. La maggior parte delle persone che fanno coaching con me o dei partecipanti ai miei seminari, apprezza soprattutto l'entusiasmo e la passione che metto nel trasmettere le mie conoscenze ed



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
"Il Coach delle Donne"

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

esperienze. La stessa passione e lo stesso entusiasmo che mi hanno contraddistinto in tutta la mia vita, nella buona e nella cattiva sorte.

La mia Missione è aiutare le persone a creare autostima, comunicare meglio, definire e raggiungere i propri obiettivi. Per fare questo ho sviluppato un programma di coaching chiamato **“Mental Coaching per Obiettivi in 5 Passi”**. Tarato sulle donne, ma utile anche per i maschietti.

Le tecniche che insegno facendo formazione e coaching e che descrivo dettagliatamente nei miei ebook e audio corsi, le ho *“testate e sperimentate”* ripetutamente. Ecco perché funzionano. **Tu devi soltanto Agire e metterle in Pratica, con costanza.**

In rete sono conosciuto come *“Il Coach delle Donne”*, per la mia grande esperienza di lavoro con l'**Universo Femminile**.

Sono autore dell'ebook motivazionale **Penso Positivo**, di **Donne In Crisi**, nato dalla mia esperienza come coach con tantissime donne in crisi d'identità e con una bassa autostima, nonché dell'ultimo lavoro letterario **Cosa vogliono le donne?** Tutti e tre i libri editi dalla **Bruno Editore**.



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
*“Il Coach delle Donne”*

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

## Gli Ebook scritti da me

- **Ebook n° 1. [Come affrontare e superare un esame](#)** – per imparare a sviluppare le proprie capacità di apprendimento e memorizzazione, nonché prepararsi ad affrontare la prova d’esame;
- **Ebook n° 2. [Come fare un curriculum e presentarsi bene a un colloquio](#)** – per imparare a scrivere un curriculum vincente e presentarsi nei migliori dei modi a un colloquio di lavoro;
- **Ebook n° 3. [Comunicare per Convincere](#)** – per imparare a comunicare bene, capire e farsi capire dalle persone;
- **Ebook n° 4. [Come imparare a parlare in pubblico](#)** – per migliorare la capacità di parlare in pubblico;
- **Ebook n° 5. [Come imparare a trattare con la gente](#)** – per migliorare la propria capacità relazionale ed entrare in empatia con gli altri;
- **Ebook n° 6. [L’Arte del Saper Vendere](#)** – per imparare a vendere se stessi, un’idea, un prodotto, un servizio;
- **Ebook n° 7. [Obiettivi](#)** – per imparare a definire nei minimi particolari un obiettivo, visualizzarlo e darsi un piano per raggiungerlo; (l’ebook da cui è nato questo audio corso);
- **Ebook n° 8. [Pensa in Positivo](#)** – per aumentare l’autostima, imparare a credere in se stessi, nelle proprie capacità e valorizzarle (l’ebook da cui è nato il libro motivazionale pubblicato dalla Bruno Editore);
- **Ebook n° 9. [PNL per cambiare e gestire gli stati d’animo](#)** – per imparare ad ancorare dentro di sé uno stato d’animo vincente;



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
“Il Coach delle Donne”

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

- **Ebook n° 10. [Come fare il Business Plan](#)** – per imparare a costruire il documento che descrive l’idea imprenditoriale;
- **Ebook n° 11. [Il Marketing Turistico](#)** – per sviluppare il marketing turistico e dei servizi, la gestione delle vendite e la fidelizzazione dei Clienti – questo ebook è stato ampliato ad oltre 208 pagine e sarà pubblicato a settembre 2011 dalla **Bruno Editore** di Roma – troverai la presentazione dell’ebook a [questo link](#);
- **Ebook n° 12. [Gestire i Soldi](#)** – per imparare a risparmiare e gestire al meglio il denaro (scritto insieme al mio socio internettiano **David Di Luca**).

Puoi ordinare gli ebook non linkati ad una pagina di presentazione, direttamente a questo indirizzo email: [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

### **Gli Audio Corsi creati da me**

1. **[Il Cervello in Azione](#)** – l’audio corso nato per aiutare le persone ad imparare ad agire, a smetterla di rimandare continuamente le cose da fare a domani (adatto ad entrambi i sessi);
2. **[Parlare in Pubblico per Donne](#)** – l’audio corso nato per aiutare le donne a imparare a parlare in pubblico (tarato sulle donne ma adatto anche per gli uomini);
3. **[I 4 segreti per rompere il ghiaccio nel parlare in pubblico](#)** – l’audio corso nato dal mio seminario omonimo, per insegnarti ad aprire alla grande i tuoi interventi in pubblico e affascinare la platea (adatto ad entrambi i sessi);



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
“Il Coach delle Donne”

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

4. [Autostima per Donne](#) – l’audio corso nato per aiutare le Donne ad accrescere l’Autostima in 5 facili passi (tarato sulle donne ma adatto anche per gli uomini);
5. [Vuoi raggiungere i Tuoi obiettivi?](#) – l’audio corso nato per aiutarti a scoprire i 5 passi necessari per definire, focalizzare e raggiungere un obiettivo (adatto ad entrambi i sessi);
6. [Come sviluppare le potenzialità della Tua mente inconscia](#) – l’audio corso nato per spiegarti come funziona il Tuo cervello, come puoi alimentarlo positivamente e dargli i comandi giusti per aiutarti a sfruttare al massimo le potenzialità che anche Tu, hai (adatto ad entrambi i sessi).

A [questo link](#), trovi molti degli stessi audio corsi anche nella sola versione **Mp3 a 7 euro**.

A [questo link](#), trovi lo Scaffale Virtuale con dentro tutti i miei ebook e i miei audio corsi completi: la versione Mp3; la versione Small (mp3 + ebook); la versione Large (mp3 + ebook + sessione di coaching telefonica).

Se hai delle esigenze specifiche, se vuoi un audio corso particolare che ancora non hai trovato in giro e pensi che io possa aiutarti a crearlo, segnalamelo a [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach  
“Il Coach delle Donne”

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

## Condividi questo ebook con chi vuoi

Ti è piaciuto questo ebook?

Ti è stato utile?

Lo ritieni interessante?

Se hai risposto in maniera affermativa ad almeno due di queste domande, sentiti libera/o di inviarlo a tutte le persone che conosci e che pensi possa fargli piacere riceverlo. A tutte quelle persone che sai essere, in questo momento, in difficoltà.

Come ha aiutato Te, potrebbe aiutare anche loro.

Condividi questo ebook con tutte le persone che conosci.

Ti chiedo solo di evitare di apportare modifiche all'impaginazione e ai link in esso contenuti.

Per il resto, puoi condividerlo con chi vuoi, anche citarne parti sul tuo blog/sito, purchè riporti sempre la fonte e inserisci un link al mio blog sul Pensiero Positivo:

<http://pensareinpositivo.blogspot.com/>



**GIANCARLO FORNEI**  
COACHING & FORMAZIONE

**Giancarlo Fornei - Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach**  
*"Il Coach delle Donne"*

392/27.32.911 – [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)