

GIANCARLO FORNEI

**Rompi
i
Tuoi
Schemi
Mentali**



**97 pillole energetiche
di crescita personale**

Attenzione:

il 31 maggio 2018, la versione ebook di questo libro, è entrata nella **TOP 100 Kindle Store Amazon Italia**.

In questo periodo si trova:

- **Al 25° posto della TOP 100 Amazon Kindle Store**
- **Titolo selezionato e inserito in Amazon Prime**
- **Nelle prime cinque posizioni di ben tre classifiche diverse Amazon (2° in Autostima, motivazione e capacità cognitive - 4° in Famiglia, salute e benessere - 4° in Self-help)**
- **Il libro ha 14 recensioni su Amazon, di cui 12 a cinque stelle e 2 a quattro stelle.**

Ultimo rilevamento dati: 10 giugno 2018

Dal 31 maggio 2018, ininterrottamente nella Top 100 Kindle Store di Amazon a pagamento

Rompi i Tuoi Schemi Mentali

(97 pillole energetiche di Crescita Personale
tratte dai post più letti del coach motivazionale
Giancarlo Fornei)

*Un Ebook di Giancarlo Fornei
Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach
"Il Coach delle Donne"*

Iniziato a mettere insieme il 7 ottobre 2015, completato il 2 febbraio 2016.



ATTENZIONE:

questo ebook contiene i dati criptati al fine di un riconoscimento in caso di pirateria. Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo ebook può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'Autore. **E' espressamente vietato trasmettere ad altri il presente ebook**, né in formato cartaceo, né elettronico. **E' espressamente vietato** sia per denaro sia a titolo gratuito. Tutti i nomi di prodotti o aziende citati nel testo sono marchi registrati appartenenti alle rispettive società e sono usati a scopo editoriale e a beneficio delle relative società.

Rompi i Tuoi Schemi Mentali

Dello stesso autore:

- [Comunicare Bene è Facile, se sai come farlo!](#) (2018)
- [Autostima Donne 6X](#) (2018)
- [Autostima in 140 Caratteri](#) (2017)
- [Come Allenare la Mente a Vincere nello Sport](#) (2014);
- [Come Vivere Alla Grande](#) (2013);
- [Pensiero Positivo per Bambini](#) (2011);
- [Cosa vogliono le donne?](#) (2010):
- [Donne in Crisi](#) (2009);
- [Penso Positivo](#) (2008).

Rompi i Tuoi Schemi Mentali

Titolo | Rompi i tuoi schemi mentali

Autore | Giancarlo Fornei

Copertina: David di Luca

Disegno: Mattia Fornei

Editing: Paola Cecchi

Proprietà letteraria riservata

© Copyright 2016 Giancarlo Fornei

ASIN (Amazon): B01BEXUVXW

Rompi i Tuoi Schemi Mentali



Una frase molto bella di Boris Pasternak

«Io non amo la gente perfetta, quelli che non sono mai caduti, non hanno inciampato. A loro non si è svelata la bellezza della vita».

Concordo con **Pasternak** e nel mio piccolo, aggiungo:

«Le persone che non sono mai cadute e non hanno mai sbagliato, sono quelle che hanno sempre rimandato le cose e non hanno mai agito nel corso della loro vita.

Queste persone, probabilmente, non conoscono il detto "*Sbagliando s'impara*".

Peccato, non sanno quanto potrebbero diventare migliori, anche sbagliando»...

Giancarlo Fornei

Rompi i Tuoi Schemi Mentali

Indice:

- Prefazione di Emanuele Properzi;
- Avvertenza;
- Premessa;
- Introduzione;
- Alla ricerca della felicità;
- Anche tu puoi scegliere;
- Antonietta: assomigli a Brontolo! Quand'è che smetti di lamentarti e cominci ad agire?;
- Autostima bassa: sette frasi da ripetersi ogni giorno!;
- Autostima bassa? Allontana i tuoi pensieri negativi!;
- Autostima bassa? Comincia a fregartene del giudizio degli altri;
- Autostima bassa? Il coach delle donne ti consiglia di riscoprire il piacere di amarti;
- Autostima bassa? Smettila di confrontarti con gli altri;
- Autostima bassa? Zittisci il critico che è in te;
- Autostima nei bambini? Giancarlo Fornei ti spiega come farla crescere;
- Autostima: come aumentarla con tre consigli pratici!;
- Come aumentare l'autostima nelle donne - (strategia valida anche per i maschietti come me);
- Come far crescere e alimentare l'Autostima con le leve dell'entusiasmo e della passione;
- Come imparare a volersi bene;
- Come ottenere il successo nella vita;

Rompi i Tuoi Schemi Mentali

- Come rafforzare l'autostima;
- Come usare il diario per alimentare positivamente la tua mente;
- E tu, quanti minuti passi a stimolare positivamente il tuo cervello?;
- Esci dal tuo torpore, comincia a viverla la vita!;
- Esci dalla tua area di agio;
- Fai anche tu come Mary?;
- Fantastico: ho anticipato le intenzioni dell'Università americana di Claremont sul pensiero positivo;
- Focalizzati (sempre) sulla soluzione, concentrati su quello che vuoi;
- Focalizzati (solo) sui tuoi punti di forza, sulle cose in cui eccelli e lascia perdere i tuoi punti deboli (un altro controverso post);
- Fornei, sei poco intelligente;
- Genitori perfetti non esistono e ai bambini interessa solo l'amore che puoi dar loro (un post che farà discutere e romperà sicuramente i tuoi schemi mentali);
- Hai dei limiti? Accettati per quello che sei!;
- I tre Doni di una SANA Autostima;
- Il cervello funziona esclusivamente in base ad obiettivi;
- Il circolo virtuoso che alimenta l'Autostima;
- Il mio peggior nemico!;
- Il momento ideale per fare le cose? Ora!;
- Il Pensiero Positivo batte la Legge di Murphy;
- Il potere della negazione "non", cancellata dal cervello umano;
- Il Segreto di chi sa trasformare le cose negative in Energia Positiva;

Rompi i Tuoi Schemi Mentali

- Il sorriso: quel “contagioso” passaporto per la tua felicità!;
- Il Vademecum delle tre Qualità per avere Successo nella Vita;
- Impara a conoscere meglio te stesso;
- Impara a dire di NO;
- Impara a sognare il tuo obiettivo;
- Impara ad agire, anziché limitarti a sperare;
- In un mondo tutto al negativo, tre storie motivazionali da prendere ad esempio;
- Io “Penso Positivo” e continuerò ancora a pensarlo;
- L’abito non fa il monaco? Altroché se fa il monaco;
- L’unico nemico di cui devi temere: le tue convinzioni! (impara a nutrirlle di pensieri positivi e potenzianti);
- La formula della felicità!;
- La paura di agire;
- La regola delle tre C;
- L’elenco delle cose belle;
- L’incapacità delle persone di apprezzare le cose belle che hanno intorno (questo post mi renderà antipatico ai suoi fan);
- Lo stupore è la chiave dell’intelligenza;
- Ma cosa ci rende piacevoli agli altri?;
- Mai vergognarsi dei propri fallimenti;
- Mantenere la parola data è ancora un valore - (grazie a mio figlio ne ho piena consapevolezza);
- Maria Teresa: in qualsiasi lavoro puoi fare la differenza! ;
- Mi prendono in giro perché non so vestirmi bene;
- Nella vita cerca di essere meno egoista e interessati maggiormente delle altre persone;
- Non arrenderti mai;

Rompi i Tuoi Schemi Mentali

- Non ti piace la realtà? Tu puoi capovolgerla;
- Ogni giorno ricorda a tuo figlio che gli vuoi bene (evita di darlo per scontato);
- Parole vincenti;
- Pensare in positivo aiuta a vincere, parola di Donald J. Trump;
- Pensare Positivo fa bene alla Mente ed anche al Cuore;
- Più forte dell'invidia e delle critiche;
- Più sei convinta di potercela fare, più probabilità di successo avrai!;
- Più vuoi ottenere dei risultati, più devi agire;
- Prima il dovere, poi il piacere;
- Puoi scegliere di volare alto nel cielo o di scendere all'inferno;
- Qual è il problema che in questo momento ti sta assillando?;
- Quando ti senti persa, fai così;
- Quello che hai attualmente, la persona che sei attualmente o il modo in cui ti senti attualmente non ti soddisfa? Tu puoi fare, avere o essere di più e sentirti meglio;
- Quello che la scuola italiana non insegna: la perseveranza!;
- Queste tre "S" sono le più importanti per gli esseri umani. Ma tu conosci il giusto ordine d'importanza?;
- Ricominciare da capo!;
- Rimpiangere le occasioni perdute? Meglio trasformale in opportunità;
- Riparti dai tuoi errori;
- Se scrivi, alimenti la tua autostima (io l'avevo già messo nero su bianco, nel 2009)!;
- Sei felice per quello che hai o infelice per quello che ti manca?;

Rompi i Tuoi Schemi Mentali

- Sei pronto ad agire adesso, senza rimandare a domani?;
- Si può tornare ad amare dopo una delusione d'amore? Sì, è possibile;
- Smettila di fare lo struzzo. Per migliorare l'autostima, impara ad affrontare le situazioni che ti mettono a disagio!;
- Sorridi il buonumore è contagioso;
- Su col morale, anche tu puoi farcela;
- Tenacia e persistenza: le caratteristiche delle persone di successo!;
- Ti diranno che NON puoi farlo;
- Ti spiego perché l'ottimismo conviene anche a te;
- Ti svelo ben tre segreti per rendere STRAORDINARIO il tuo 2015! (o qualsiasi altro anno);
- Tre etti di felicità, grazie!;
- Un Mantra per imparare a gestire l'insicurezza in una donna - (strumento valido anche per gli uomini);
- Un messaggio di speranza;
- Un pò di ottimismo, per favore;
- Un vasetto di crema della risata, grazie;
- Una splendida serata di Cultura, in più, una gran lezione di Vita;
- Vivo di emozioni, quindi, comunico;
- Vuoi diventare un vincente nella vita? Fai queste cinque banali cose... (parte prima) ;
- Vuoi diventare un vincente nella vita? Fai queste cinque banali cose... (parte seconda);
- Vuoi ottenere risultati nella vita? Sviluppa queste tre abilità;

Rompi i Tuoi Schemi Mentali

- Epilogo: qual è il tuo sogno per il 2016? (o per qualsiasi altro anno);
- Dalla quarta di copertina di Massimo Binelli;
- Donare è un gesto di Amore;
- AAA: cercasi pensieri positivi disperatamente;
- Ringraziamenti;
- Bibliografia e linkografia;
- Sorpresa!;
- Sorpresa due!;
- Sorpresa tre: Bonus Speciale!;
- Chi è Giancarlo Fornei.

Prefazione di Emanuele Properzi

Se mi dovessi mettere nei panni di un lettore che legge per la prima volta l'indice di questo libro, di sicuro mi porrei la domanda sulla natura della presunta tuttologia depositata nella conoscenza dell'autore Giancarlo Fornei.

Infatti, l'autore, con questa ampia e variegata raccolta di articoli ben mirati, pare che abbia la presunzione di insegnarci come aumentare l'autostima nei bambini, nelle donne, negli uomini, negli sportivi, negli imprenditori e... nient'altro?

Sì, c'è dell'altro perché Fornei insegna anche a te, come aumentare la tua autostima per ottenere così, grazie alle azioni che farai dopo aver raggiunto questa nuova consapevolezza, gli obiettivi che hai sempre sognato.

Perché senza azione, senza muoversi giorno dopo giorno per un'instancabile sequela di giorni, non c'è autostima che può farti vincere in questa vita.

Ed è proprio questo uno dei principali insegnamenti che il libro ti consegna dalla prima all'ultima pagina, in un colorato, frammentato ed emozionante percorso dall'unico filo logico, un filo mai illusorio e sempre reale.

“Anche tu puoi farlo”: è questo il concetto più focalizzato che si nasconde dietro a questa ampia gittata di consigli e strategie migliorative, senza mai cadere in logori e facili slogan.

Questo che stai per leggere è infatti un particolare libro di nicchia, dove la nicchia rappresentata sei proprio tu.

Rompi i Tuoi Schemi Mentali

Ecco quindi come, pagina dopo pagina, l'apparente tuttologia dell'autore si smonta a mano a mano facendoti render conto che solo grazie al fatto che l'autore ti stia descrivendo il *tutto*, tu puoi capire ciò che serve esclusivamente a te, trasformando così un libro apparentemente generalista nella guida più specializzata che tu possa leggere sul miglioramento personale.

Infatti, ogni nostra insicurezza deriva da una storica concatenazione emotiva che giocoforza è agganciata alle relazioni che abbiamo intessuto nella nostra vita con *altre* persone.

Ad esempio, conoscere come aumentare l'autostima dei bambini, anche se non siamo genitori, può aprirci a una nuova consapevolezza sulla natura di alcuni nostri comportamenti nei confronti degli altri – e di noi stessi – che potrebbero credibilmente derivare da esperienze infantili in cui la nostra sicurezza era stata messa a repentaglio.

Capire come la diversità dei sessi elabora l'autostima in maniere dissimili, ci fa capire meglio la natura dei comportamenti del nostro partner e delle persone dell'altro sesso con cui ci rapportiamo.

Avere una visione scientifica e quotidiana su come i pensieri “sbagliati” impattano negativamente sulla nostra vita, ci permette di capire il punto a cui siamo e render più comoda la strada che sarà creata unendo i punti del nostro futuro.

Il messaggio che l'autore vuol mandarci con questa sua opera è che siamo talmente complessi e ingarbugliati che la via più efficace per migliorarci è la semplicità.

L'applicazione semplice dell'amore pratico in noi stessi – e non di quello teorico o romanzato o inverosimile – e ciò che conta veramente nella *vita vera*, ossia nella vita che resta privandola da quella sporcizia che la oscura. La sporcizia delle preoccupazioni

Rompi i Tuoi Schemi Mentali

inutili e del sottodimensionamento delle reali potenzialità che ognuno di noi ha dentro se stessi, può essere spazzata col potere detergente degli articoli raccolti nel presente libro.

Anche io, come Giancarlo Fornei, sono un blogger. So bene quale sia l'esercizio creativo che c'è dietro la scrittura di un articolo di un blog. Quando scrivi un articolo, solitamente, se hai un pubblico che ti segue con interesse e passione, al suo interno, ci si mette sempre il massimo delle informazioni utili.

Invece, nella scrittura di un libro, a differenza di quella di un articolo, questo sforzo dell'autore è meno concentrato e più diluito, perché la dimensione narrativa del libro ha un respiro più ampio di quella di un post.

Tutto questo per dire che un libro, che è una raccolta dei migliori articoli di un sito, **può essere veramente una miniera di informazioni per chi lo legge.**

Conosco Giancarlo Fornei, padre, blogger, formatore, imprenditore, studioso, scrittore e ti assicuro che lui è la persona giusta per dissetarti con questa damigiana di succo multivitaminico super concentrato che è proprio il suo libro che stai apprestandoti a leggere.

Buona lettura!

Emanuele Properzi

www.ScrittoreVincente.com

Rompi i Tuoi Schemi Mentali

Avvertenza

T'invito a evitare di leggere questo ebook tutto in una volta. Ci ho messo ben quattordici anni a scriverlo (il primo post risale al 2002) e, se lo leggi tutto di fila, ti farà solo venire un forte mal di testa.

Come afferma nella prefazione Emanuele Properzi, sarai tentato di cercare il filo conduttore, il filo logico che unisce ogni pagina. La verità è che non esiste. O almeno non esiste una struttura organica che permetta una lettura del libro di tipo "convenzionale".

Ci sono in giro molti ebook che sviluppano un tema della "Crescita Personale" in maniera approfondita. Trattano argomenti come la motivazione, il pensiero positivo o l'autostima sostenendo studi e molti dettagli per dimostrati che l'autore di turno ha ragione.

Rompi i tuoi schemi mentali non è quel genere di ebook.

Io non voglio assolutamente convincerti di nulla. Come lungi da me l'idea di farti diventare un adepto del pensiero positivo o di convincerti che questa filosofia cambierà miracolosamente la tua vita.

Se cercavi un ebook del genere, magari anche convalidato da molti lavori scientifici, sei nel posto sbagliato. Dammi retta, lascia quest'ebook nello scaffale virtuale dove si trova e cercatene un altro.

Se invece, sei come la maggior parte delle persone che leggono il mio blog, partecipano alle mie conferenze e s'iscrivono ai miei seminari, **allora anche tu sei alla ricerca di uno stimolo positivo**, di qualcosa capace di ricaricare un po' le tue pile di sana energia motivazionale. Di una scintilla che faccia accendere il fuoco dell'entusiasmo e della passione per la vita dentro di te.

Rompi i Tuoi Schemi Mentali

E, magari, di trovare spunti che ti motivino ad AGIRE, che ti aiutino a dare il “là” alla tua vita, per cambiarla in meglio.

Rompi i tuoi schemi mentali è una raccolta dei miei post più belli scritti in rete dal 2002 a oggi. Un ebook che non ha alcun tipo di pretesa, se non quella di fungere da “*stimolatore quotidiano*”.

Caterina D’Amico ha letto uno dei miei ultimi libri e ha scritto nella sua recensione pubblica: «Ci credi che ho letto il tuo libro tre volte? Non perché non l'ho capito Ma perché è come la bibbia, da tenerlo sul comodino e leggerlo tutte le sere!!! E la cosa più bella è che conoscendoti, quando lo leggo, mi sembra che me lo leggi tu, sento il tuo tono di voce il libro è un manuale di vita ... Grazie di esistere».

Caterina è una carissima amica e probabilmente esagera sul “*manuale di vita*”. Ma la sua idea di leggere tre volte un libro non è per nulla sbagliata e anzi, al tuo posto la farei mia, con un piccolo accorgimento: leggi una prima volta l’ebook e lascialo “fermentare” dentro di te per qualche giorno.

Poi, vai a cercare quei passaggi che ti hanno particolarmente colpito, che ti hanno stimolato curiosità e interesse. Infine, prendi un diario e comincia ad AGIRE ogni giorno, mettendo in pratica i consigli che trovi disseminati in tutto l’ebook.

Qualcuno ti sarà utile, qualcuno lo butterai via. Qualcuno ti aprirà la mente come non mai. Qualcuno lo considererai banale, ma ricorda sempre che le banalità, sono spesso il “sale” della vita. Infine, qualcuno lo considererai persino trasgressivo, che romperà i tuoi schemi mentali e ti porterà a riflettere.

Quello che è importante è che tu eviti di limitarti a leggere passivamente l’ebook, ma cominci ad agire ogni giorno. Prendi i consigli che ti piacciono di più, quelli che senti tuoi, che ti ispirano e

Rompi i Tuoi Schemi Mentali

agisci. Tante piccole azioni quotidiane per *rompere gli schemi* della tua vita e cambiarla in meglio.

Se dunque cerchi stimoli positivi, credo che li troverai.

Buona lettura.

Giancarlo Fornei

Rompi i Tuoi Schemi Mentali

Premessa

Alcuni degli articoli inseriti in questo ebook, potranno sembrarti simili e ripetitivi nei contenuti. È una scelta voluta, perché l'essere umano dimentica troppo in fretta gli insegnamenti che apprende, mentre la "*ripetizione*" di certi concetti aiuta a diventare più consapevoli delle proprie potenzialità e, a forza di sentirseli ripetere, si fissano meglio nel nostro inconscio.

Altri post, invece, riportano un linguaggio volto a un pubblico femminile. Questo semplicemente perché da molti anni lavoro quasi esclusivamente con le donne e i miei articoli, post, ebook e libri sono andati a mano a mano sempre più rivolgendosi a loro.

Se sei un maschietto come me, stai tranquillo: i consigli contenuti nei post che troverai in questo libro, sono molto validi anche per te. Dunque, non avertene a male per lo stile e falli tuoi con fiducia, con curiosità.

Introduzione

Ho iniziato a scrivere sul web nel lontano 1999, la data della messa online del mio primo sito <http://www.giancarlofornei.com/>.

Con il prezioso aiuto di un web master di Livorno - tale **David di Luca**, diventato negli anni prima un carissimo amico e poi, mio socio in tanti progetti web – ho aperto questo sito con curiosità e motivato dal fatto che potevo lasciare in rete i miei pensieri (ho sempre amato scrivere e i cassetti della scrivania rimasta a casa di mia madre sono ancora pieni di poesie e storie per libri).

Non immaginavo che i miei *“appunti virtuali”* potessero piacere tanto e un po' alla volta, con l'insostituibile aiuto di David, ho cominciato ad aprire blog sulla piattaforma Blogger.

Prima uno, poi due, poi tre e così via.

Per ogni area tematica che trattavo come formatore e coach, o per ogni ebook e libro che pubblicavo, aprivo un blog.

In questo ebook, trovi i post più vecchi, quelli più belli e significativi. Quelli più letti e che hanno ricevuto più commenti. Ho selezionato per te una raccolta di 97 post che spaziano dall'autostima alla motivazione, dal pensiero positivo alla definizione degli obiettivi. Con delle incursioni nel mondo della comunicazione, così importante per gli esseri umani.

Post tratti da molti dei miei blog che ancora oggi sono online, anche se non ci scrivo più sopra con assiduità, avendo deciso di concentrare tutta la mia attenzione su quello che io considero il blog principale e che ho dedicato alle donne, con le quali lavoro in maniera *“quasi”* esclusiva da oltre otto anni. Ma se sei un uomo,

Rompi i Tuoi Schemi Mentali

tranquillo: come ho già scritto nella premessa, *i consigli che trovi distribuiti nei vari post sono validi anche per te.*

Eccoti il mio blog principale: <http://www.coachingperdonne.com/>.

Tornando all'ebook, leggilo attentamente, poi, estrapola i post e le idee che reputi più motivanti per te. Prova a metterle in pratica ogni giorno, con costanza e impegno. Sono consigli che hanno aiutato tantissime persone in rete e sono assolutamente certo che possono essere di stimolo anche per te.

Come ho già premesso, non ho la presunzione di pensare che siano delle **pillole motivazionali magiche**. Così come non ho alcuna pretesa di immaginare che ogni post rappresenti una soluzione ai problemi di crescita personale degli esseri umani.

Sono solo post!

Alcuni scritti bene, altri mi accorgo solamente oggi che potevano essere decisamente migliorati nella forma (ma non li ho ritoccati volutamente, stai leggendo gli originali e mi assumo il rischio delle tue critiche).

Alcuni non ti stimoleranno per nulla.

Altri non ti serviranno a migliorare alcunché nella tua vita.

Altri, infine, ti daranno quegli stimoli e quegli input che magari stai proprio cercando. Accendendoti quella lampadina e fungendo da "stimolatore quotidiano".

Dandoti quella forza necessaria a cambiare. Cambiare qualcosa nella tua vita; cambiare in meglio.

Per qualsiasi domanda, puoi scrivermi a info@giancarlofornei.com

Ti risponderò sempre, magari mi prenderò qualche giorno, ma risponderò sempre a tutte le tue email. E, soprattutto, lo farò personalmente.

Rompi i Tuoi Schemi Mentali

Molte persone che acquistano i miei ebook e libri e provano (con qualche dubbio) a scrivermi, restano sorprese dal ricevere una mia risposta in tempi ragionevoli.

E, soprattutto, come afferma la maggior parte di loro: *“Una mia risposta”*.

Ma forse, è proprio questo che mi differenzia da molti altri scrittori: **per me il lettore è sacro**. È colui che mi ha dato fiducia acquistando e leggendo un mio libro: *è giusto e doveroso che io gli risponda*. Sempre!

Perché prima di essere uno scrittore, sono un coach, cui la vita ha regalato una seconda opportunità e in cambio, dal 1999 ho deciso di aiutare gli altri. Ed io so quanto sia importante anche solo una risposta. Prende pochi minuti, offre una speranza e, a volte, può aiutare chi la riceve...

Leggi attentamente l'ebook e fammi conoscere cosa ne pensi. *Il tuo punto di vista è importante e mi permetterà di migliorarlo e di migliorarmi*.

Un cordiale saluto e un sincero... *“In bocca al lupo”* per la rottura di qualcuno dei tuoi schemi mentali. Che possano lasciar filtrare un raggio di luce, con il quale farti vedere nuove cose, o cose da una prospettiva diversa.

Giancarlo Fornei

Formatore Motivazionale, Scrittore & Mental Coach

Il Coach delle Donne

Ps: se hai acquistato questo ebook è perché molto probabilmente sei una persona che sta attraversando un momento di difficoltà

<http://www.coachingperdonne.com/>

Rompi i Tuoi Schemi Mentali

emotiva. Oppure, che abbisogna di una pausa di riflessione e cerca solamente degli stimoli per andare avanti. E ancora, la tua vita proprio non ti piace e stai cercando la forza per dare un forte segnale di cambiamento.

Qualsiasi sia il motivo (potrebbe anche essere semplice curiosità), ho attraversato personalmente tutte e tre le fasi che ti ho descritto e proprio perché so bene quanto sia difficile uscirne fuori, nelle pagine finali di questo ebook, troverai una **SORPRESA**.

Un mio regalo per te (anzi, tre).

Rompi i Tuoi Schemi Mentali



OSA, senza aver paura di sbagliare!

«Tutti abbiamo paura di sbagliare, io per primo. Ma solo sbagliando apprendiamo cose nuove e possiamo capire quello che potrebbe funzionare o meno. Smetti di aver paura di sbagliare, smetti di aver timore del giudizio degli altri.

La cosa peggiore che ti potrebbe capitare, sbagliando, è di... sbagliare!

Allora chiudi gli occhi per qualche minuto e quando li riaprirai, scoprirai di essere ancora viva, vivo e che il mondo non ti è crollato addosso!»...

Giancarlo Fornei

Rompi i Tuoi Schemi Mentali



Alla ricerca della felicità...

Che cosa rende felici le persone, una macchina nuova o una casa più bella? Avere tanti soldi o raggiungere il successo? Avere un avanzamento di carriera o cinque minuti di notorietà?

Mi dispiace dovertelo dire, ma smettila d'illuderti: *le ricerche hanno dimostrato che nessuna di queste cose ti aiuterà a trovare la felicità.*

Queste cose sono la conseguenza della felicità.

La società in cui viviamo ci “*comunica*” ogni giorno che la felicità è qualcosa che può essere comprata, come un etto di prosciutto al supermercato.

Invece, “*i soldi non fanno la felicità*”. A dir la verità, molti continuano a pensare che sia tutto “comprabile” con i soldi, anche la felicità.

Io sono esattamente dell'idea opposta e cito a sostegno della mia tesi, [David G. Myers](#), psicologo della **Hope College di Holland**, nel Michigan, dove ha svolto un'interessante ricerca.

Nella sua ricerca, **Myers** ha individuato una notevole discrepanza tra benessere economico e felicità.

Traduco: *non necessariamente avere molti soldi, una posizione economica importante, successo e notorietà, sono sinonimi di felicità.*

Rompi i Tuoi Schemi Mentali

In effetti, le cronache quotidiane sono piene di casi di persone ricche e famose piene di problemi. A testimonianza del fatto che i problemi, non fanno distinzione tra ricchi e poveri.

Volendo esagerare, potrei affermare che in molti casi, i soldi sono stati dei veri e propri strumenti per “uccidere” la felicità.

Il cammino della “*psicologia positiva*” è in pieno sviluppo e i risultati ci portano a sorprendenti conclusioni. Ci sono prove oggettive che la felicità non si raggiunge con i soldi.

Secondo queste ricerche, **le persone più felici sono quelle che si concentrano sul presente**, sul vivere bene l’oggi e non, sul domani.

È una vita che grido ai quattro venti di smetterla di “*pensare al passato o di vivere proiettati nel futuro*”.

Smettila d’ingannarti che “*domani sarà migliore*”. Se non fai qualcosa per essere felice, domani non sarà migliore di oggi.

Pensa a oggi e vivilo intensamente, magari come se fosse l’ultimo giorno della Tua vita.

Grandi psicologi di primo piano, come [Carl Rogers](#) o [Fritz Perls](#), nei loro libri descrivono la salute psicologica come la capacità di vivere nel presente.

Concentrarsi sul presente, su quello che uno fa e che ha già, aiuta a essere più felici, più soddisfatti della vita.

È difficile essere felici se uno non sa apprezzare le cose belle che possiede già.

Dunque, con i soldi non è possibile comprare la felicità.

Forse ci faranno stare meglio e in alcuni casi sono proprio necessari, anche se è impossibile comprare il “*sorriso di un bambino*”, “*la vera amicizia*” o “*l’amore di una donna o di un uomo*”.

Per molti, la felicità sembra un obiettivo irraggiungibile, **io**

Rompi i Tuoi Schemi Mentali

continuo a pensare che la felicità è fatta di cose semplici, che spesso abbiamo a portata di mano e che non sappiamo più apprezzare.

La felicità è fatta di sorrisi, di strette di mano, di persone che sei riuscito ad aiutare, di un lavoro che ti soddisfa, di un momento di dolcezza. Persino vedere un tramonto o leggere un buon libro possono rendere felici.

La felicità deve venire principalmente da dentro, dalla soddisfazione di alzarsi tutte le mattine e ripetersi che *“Oggi è una bellissima giornata e chissà quante cose belle posso fare”!*

Soltanto quando tu sei felice internamente, accade il miracolo: **che anche le cose materiali cominciano ad arrivare.**

Fidati, io ne so qualcosa: *il successo è una conseguenza della felicità e non un modo per raggiungerla.*

Ps: Se vuoi saperne di più sulla felicità, leggi il bellissimo articolo di **Michael Wiederman**, scritto su **Mente & Cervello** del luglio 2007.

[Post tratto dal blog Pensare in Positivo, pubblicato il 30/05/2009](#)

Anche tu puoi scegliere...

Spesso, le persone hanno paura, hanno timore di fare una scelta. Tentennano, abbozzano una decisione e poi lasciano correre, rimandandola a chissà quando.

A volte, vanno avanti per giorni e giorni, senza avere il coraggio di *“scegliere”*. Restano lì, nell'attesa, come se il *“non scegliere”* possa preservarli da chissà quali errori. Ma è proprio non scegliendo

Rompi i Tuoi Schemi Mentali

nulla, rimandando continuamente, che si commette l'errore maggiore.

Come essere umano ho un dono: **il grande potere di scegliere.**

Un dono che fortunatamente anche tu hai; tutti voi che state leggendo, avete. Ciò che io sono, ciò che tu sei, è il risultato di tante scelte fatte nel corso della propria vita.

Ogni scelta fatta possiamo paragonarla ad un mattone: *mattone dopo mattone costruisci la tua vita.*

Ogni azione che hai compiuto, ogni parola che hai detto, ogni decisione che hai preso diventa una parte di te.

Anche le *“non scelte”* fanno parte di te.

Scegliere non è facile.

Personalmente non conosco nessuno che abbia sempre fatto “le scelte giuste”.

Scegliendo si può anche sbagliare, ma non scegliendo è come se rimettessimo la nostra vita nelle mani di qualcun altro. Ci sono scelte facili ed altre difficili, ma sei sempre tu che devi prenderle.

Alcune potranno sembrarti obbligate, oppure molto scomode, ma anche in quel caso, dipendono sempre da te. Sei sempre tu che “scegli” o “non scegli” di fare una cosa.

Dare la colpa al destino, prendersela con l'oroscopo, con le opportunità che non arrivano, oppure, peggio ancora, con le persone che ti sono vicino, non serve a nulla.

Anche tu puoi scegliere ed è giusto farlo, assumendosi, poi, le responsabilità di quelle scelte (o non scelte), senza farle ricadere su altri.

Sono rare le occasioni in cui non hai assolutamente possibilità di scelta. Penso, ad esempio, ad una persona malata: probabilmente

Rompi i Tuoi Schemi Mentali

non ha scelto lei di esserlo. Ma anche in questi casi, abbiamo il potere di scegliere **“come dobbiamo reagire”** alla malattia.

Già eri scettico appena hai cominciato a leggere l'articolo, sono convinto che a questo punto starai pensando che *“è troppo facile parlare da fuori, bisogna trovarcisi nella malattia”*.

Ho letto bene nel tuo pensiero?

Allora sappi che chi ti scrive, nel 1999 è stato colpito da ischemia cerebrale.

Pensi che io abbia scelto di essere “aggredito” da un embolo vagante? Forse sì, o forse no.

Di sicuro **“ho scelto”** come reagire alla malattia e il mio pensare in positivo e credere continuamente che ce l'avrei fatta mi hanno, con certezza, aiutato a riprendermi.

Ma se ciò non bastasse, ho scelto anche di non fermarmi di fronte alla semplice presa di coscienza del fatto ormai avvenuto, ma mi sono domandato: *perché?*

Perché a 37 anni una persona che non beve, non fuma, pratica molta attività fisica, senza **“vizi strani”**, è colpita da una patologia così particolare?

Tutti i medici che avevo interpellato (tranne uno) parlavano di un fattore legato a problemi neurologici, invece, proprio l'ultimo (una dottoressa di Pisa) ha scoperto che ho una mutazione genetica, la quale mi riduce l'apporto di acido folico e mi crea dei gravi scompensi, facendomi salire alle stelle l'omocisteina.

E non mi sono fermato lì.

Ho nuovamente “scelto” di sapere e conoscere cosa fosse quella strana mutazione. Non mi sono limitato a prendere le pasticche di acido folico che mi hanno prescritto ma con Paola, mia moglie, abbiamo letto e riletto, sino a documentarci moltissimo sulle

Rompi i Tuoi Schemi Mentali

abitudini alimentari, riuscendo a modificare completamente il nostro regime di alimentazione.

Oggi, io e tutti i componenti della mia famiglia seguiamo un regime di alimentazione sana. Con il risultato che mangiamo meglio, di tutto, molta più frutta e verdura di prima.

Naturalmente sono sotto cura farmacologica per tenere il sangue fluido ed evitare il formarsi di grumi e ti assicuro che la nuova dieta alimentare è risultata determinante nella fase preventiva

Come vedi *“ho scelto di nuovo”* e tutto ciò ha determinato un miglioramento totale nella mia vita (e nelle persone che mi sono accanto).

Ti ho raccontato questa storia, la mia storia, con la speranza di farti capire che a volte, scegliendo si può anche sbagliare, ma non scegliendo nulla si commette un errore ancora più grande.

Ogni volta che credi di non aver nessuna scelta o nessun potere sulle tue esperienze di vita, neghi la cosa più importante di cui disponi: il potere di scegliere.

Hai molte più probabilità di scelta di quanto tu possa pensare. Hai molto più potere sulla tua vita di quanto tu possa immaginare.

Puoi cambiare la tua vita e addirittura la persona che sei grazie al tuo potere di scelta.

Puoi usarlo scegliendoti per compagni dei pensieri negativi e continuando a credere di non essere capace di far nulla, oppure, puoi cominciare a pensare di essere in grado di cambiare la tua vita in meglio, agendo subito per dare immediatamente corpo ai tuoi pensieri positivi.

Anche tu puoi scegliere, fallo.

Il grande **Og Mandino** diceva: «Usa saggiamente il tuo potere di scelta».

Rompi i Tuoi Schemi Mentali

[Post tratto dal blog Pensare in Positivo, pubblicato il 08/09/2007](#)

Antonietta: assomigli a Brontolo! Quand'è che smetti di lamentarti e cominci ad agire?

Oggi rispondo ad Antonietta, una cara amica della mia mailing list che tempo fa mi ha inviato un'email dal tono un po' troppo lamentoso (in stile Brontolo).

Pubblico la mia risposta (non la sua email, non mi è arrivata l'autorizzazione), perché sono certo che le molte amiche del blog, sapranno coglierne i vari suggerimenti tra le righe e farli propri.

Se anche tu hai la brutta abitudine di lamentarti in continuazione, leggi il post, **smettila di lamentarti e comincia ad agire.**

Cara Antonietta, ma perché non cominci ad apprezzare quello che hai? Sei **giovane**, sei **bella**, sei **intelligente** e di **successo**.

Permettimi di farti notare che non tutte le persone che mi scrivono possiedono queste doti (e tutte insieme), pertanto, cara amica mia, ti prego di tenerne conto in futuro...

Mi dispiace molto che tu e il tuo compagno siate alla frutta, purtroppo sono cose che succedono, anche nelle migliori famiglie.

Certo, col senno di poi, avresti potuto gestire il rapporto in maniera diversa, ma ormai è andata.

Piuttosto, vorrei che tu la smettessi di rimpiangere il passato e guardassi un po' avanti, fiduciosa del tuo domani (leggi [questo post](#) e metti il passato dietro le spalle).

Rompi i Tuoi Schemi Mentali

Sei laureata ed hai anche maturato ottime professionalità nel settore della contabilità, quindi, amica mia: **smettila di piangerti addosso e comincia a rimboccarti le maniche.**

Ogni essere umano di questo mondo ha paura.

Anche i vincenti sentono questa brutta emozione, eppure, la differenza è tutta qui: *i vincenti agiscono nonostante la paura, i perdenti rimandano continuamente le cose.*

Per favore, voglio che a partire da questo momento, quando leggerai queste parole, tu ti renda conto che puoi ancora combattere, lottare per la tua vita.

Puoi ancora farcela.

Ma di quali limiti parli?

Io ho quasi 54 anni (li compio il prossimo 20 gennaio), eppure combatto ancora come un leone.

Ci sono delle amiche che leggono questo blog che hanno la mia età o molto più dei tuoi anni, e combattono come delle leonesse.

E, tu dove hai il tuo coraggio?

Per favore, smettila di commiserarti e comincia ad agire!

Per quanto riguarda i tuoi obiettivi, ti consiglio di rivolgerti ad un buon coach, che forse, oltre ad aiutarti a definirli e poi raggiungerli, ti aiuterebbe anche a creare della sana **autostima**.

Cercalo nella tua zona, sono certo che ci sono e se proprio non lo trovi, io sono qui. Armati di coraggio nel metterti in discussione e vienimi a trovare.

Purtroppo gli uomini sono spesso stupidi e mi dispiace che il tuo compagno si comporti così male con te.

Ma ti stai facendo del male da sola, mentre lui, beatamente, è sicuro di averti in mano, di spezzarti in due, il brutto è che tu glielo permetti, con il tuo comportamento passivo.

Rompi i Tuoi Schemi Mentali

Voglio che tu sappia che puoi farcela: *a 40 anni hai ancora tutto un mondo davanti, una vita da percorrere. Hai un'autostrada davanti...*

Cerca un qualsiasi lavoro che ti permetta di uscire di casa, comincia con il renderti indipendente economicamente. Al lavoro della tua vita, ci penserai dopo.

Torna libera, al resto penserai dopo.

[Post tratto dal blog Coaching per Donne, pubblicato il 23/12/2015](#)

Autostima bassa: 7 frasi da ripetersi ogni giorno!

Immagina la tua autostima come la batteria del telefonino o una pila: *ogni tanto devi ricaricarla per tenerla ai massimi livelli.*

Nel caso dell'autostima è opportuno ricaricarla ogni giorno **con almeno delle frasi potenzianti.**

Eccoti sette esempi di frasi che puoi usare ogni giorno, ripetendole ad alta voce o internamente, anche alternandole tra di loro.

Frase 1. Oggi sto bene con me stessa e sento l'autostima fluire forte dentro di me.

Frase 2. Mi piaccio, mi voglio bene e mi accetto per quella che sono.

Frase 3. Ogni giorno la mia autostima cresce sempre di più ed ogni giorno io mi sento più forte.

Frase 4. Va tutto bene, sono calma, sono tranquilla, sono concentrata solo sull'autostima che cresce, cresce, cresce.

Frase 5. La mia autostima è al massimo, sono pienamente consapevole delle mie potenzialità: io posso farcela.

Rompi i Tuoi Schemi Mentali

Frase 6. Io posso, io voglio, io sono piena di autostima. Ogni giorno cresce e mi sento più forte, più centrata su di me.

Frase 7. Credo in quello che faccio, credo in me stessa. Credo nelle mie potenzialità e la mia autostima lo sa e cresce, cresce sempre di più.

Ti consiglio di usare le frasi in questo modo:

1. Ripetile a turno, più volte durante il giorno.
2. Scegli quella che senti più tua e ripetitela anche la sera prima di addormentarti e la mattina prima di alzarti.
3. Per rafforzare il processo inconscio e fare in modo che il tuo cervello vada a pescare in automatico una di queste frasi, prendi un diario e per i prossimi 45 giorni, ogni giorno riscrivi di tuo pugno almeno una di queste sette frasi (se ne scrivi più di una o anche tutte e sette, è meglio).

Fai questo processo di ripetizione vocale e di scrittura delle frasi. Fallo con fiducia per almeno 45 giorni e poi scrivimi a info@giancarlofornei.com e dimmi se senti dentro di te qualcosa di diverso, di positivo. Sono certo che mi scriverai che la tua bassa autostima si sta, giorno dopo giorno, rafforzando e crescendo dentro di te. Il processo è molto utile anche per i maschietti come me.

[Post tratto dal blog Coaching per Donne, pubblicato il 28/11/2015](#)

Autostima bassa? Allontana i tuoi pensieri negativi!

Solitamente le persone devono affrontare due tipi di sabotaggio diversi:

1. **Quello degli altri.**

<http://www.coachingperdonne.com/>

Rompi i Tuoi Schemi Mentali

2. Quello di se stessi.

Su come difenderci dagli altri scriverò presto un post tutto dedicato a questo argomento. Nel frattempo, se mi scrivi a info@giancarlofornei.com ti inserirò nella mia mailing list e **ti regalerò un ebook** che sono certo ti sarà molto utile (quando mi scrivi, fai riferimento a questo post inserito nel libro).

Concentriamoci, dunque, sul secondo tipo di sabotaggio, quello che facciamo a noi stessi. Tipico di molte persone è **usare una linguistica limitante**, infarcita da tanti “*non*”, per esempio:

- Non ci riuscirò mai.
- Non posso farcela.
- Non sono all'altezza.
- Non me lo merito.
- Non imparerò mai.
- Ecc.

Se è vero che alla base di questi “*non*” ci sono motivazioni diverse e che andrebbero ristrutturate una ad una, è altrettanto vero che **sono tutte frasi negative**, che alimentano la nostra mente (di pensieri negativi) e “*uccidono*” la nostra autostima, calpestandola letteralmente.

L'unico modo che le persone hanno (anche tu) **per combattere i pensieri negativi è quello di sostituirli con altri pensieri**, ma questa volta belli, positivi e potenzianti.

Non esiste altro rimedio, qualsiasi altra tecnica è destinata a fallire, o comunque, a dare risultati limitati nel tempo.

Lo strumento migliore, è quello di crearsi tante frasi positive e potenzianti e da rileggere più volte al giorno.

In particolare, da leggersi ogni volta che un brutto pensiero fa capolino nella tua mente: appena ti accorgi di cominciare ad avere

<http://www.coachingperdonne.com/>

Rompi i Tuoi Schemi Mentali

un pensiero negativo devi subito allontanarlo sostituendolo con un pensiero positivo (a [questo link](#) trovi un mio video di circa 5 minuti che ti aiuterà a sostituire i pensieri negativi con altri positivi).

Infine, devi imparare a ristrutturare le frasi di prima, che devono diventare:

- **Posso provarci.**
- **Posso farcela.**
- **Mi impegno al massimo in ogni cosa.**
- **Mi merito il meglio.**
- **Posso imparare qualsiasi cosa.**

[Post tratto dal blog Coaching per Donne, pubblicato il 21/11/2015](#)

Autostima bassa? Comincia a fregartene del giudizio degli altri...

Proprio domenica scorsa, durante il mio seminario motivazionale a Rezzato (Brescia), ho affrontato questo tema. Ho raccontato alle tante amiche/amici presenti in Sala Bonomelli a Villa Fenaroli, di come il “*giudizio degli altri*” penda come una “*Spada di Damocle*” sulla testa delle persone.

La paura di essere giudicate, limita le persone, che finiscono per non porsi obiettivi e si autolimitano da sole.

Il timore del “*giudizio*” lavora sulla loro già fragile autostima, finendo per annientarla. Metterla a terra. So per esperienza diretta quanto sia difficile superare la paura del giudizio degli altri. Ma so anche che è possibile vincerla.

Facile? No, assolutamente.

Possibile? Sì.

<http://www.coachingperdonne.com/>

Rompi i Tuoi Schemi Mentali

Se continui a farti “uccidere” dalla paura del giudizio di chi hai intorno a te, non proverai mai a fare nulla di diverso o di particolare nella tua vita.

Anzi, **finirai proprio per non osare mai!**

La prossima volta che la paura per il giudizio degli altri fa capolino nella tua mente, ricordati di questa mia frase: «Il giudizio di un'altra persona è solo il suo punto di vista, che non significa sia migliore o più giusto. Solo diverso!»...

Per battere la tua bassa autostima e cominciare invece ad alimentarla, devi smetterla di avere paura del giudizio degli altri: fregatene!

Ricorda, ogni volta che questa paura ti assale, prendi la mia frase e rileggila ad alta voce.

Piano piano ti aiuterà a vincere la paura del giudizio degli altri e ti permetterà di fregartene beatamente.

[Post tratto dal blog Coaching per Donne, pubblicato il 04/11/2015](#)

Autostima bassa? Il coach delle donne ti consiglia di riscoprire il piacere di amarti...

Ti ricordi quella vecchia pubblicità in cui una ragazza ripeteva in continuazione alla persona dall'altra parte del telefono: «*Mi ami? Ma quanto mi ami?*»

E tu, lo ripeti mai a te stessa?

Posso chiederti **come stai ad autostima?**

Perché avere una sana autostima, è importante per qualsiasi persona, anche per te.

L'autostima è quella che chiamo “*energia che motiva*”.

<http://www.coachingperdonne.com/>

Rompi i Tuoi Schemi Mentali

Quell'energia che ti serve per andare avanti nella vita. Per porti degli obiettivi e per raggiungerli. Di qualsiasi tipo essi siano.

Senza autostima, le persone tendono a “perdersi”, a non “amarsi” e, di conseguenza, a **non agire, a rimandare le cose, a perdere le opportunità** che la vita offre loro.

Quasi sempre, chi ha una sana autostima, tende a eccellere nella vita: *è consapevole delle sue capacità, pensa sicuramente in positivo e non ha paura di sbagliare e, soprattutto, crede in se stessa e in quello che fa.*

Chi, invece, ha un'autostima molto bassa, è spesso convinta di non valere nulla, di essere una persona insignificante, di non interessare a nessuno.

Conosci qualcuno con queste caratteristiche?

Se sì, devi sapere che questo tipo di persona non ha fiducia nelle proprie capacità. Vede solo il lato negativo delle cose ed è portata a fallire con molta facilità.

Dopo otto anni che lavoro quasi esclusivamente con voi donne, so che avete grandi potenzialità e capacità ma, purtroppo, peccate proprio in **Autostima**.

La domanda che dovresti porti è: *se mi amassi un pò di più e credessi maggiormente in me stessa, cosa sarei capace di fare?*

Io conosco già la risposta: **TANTISSIMO!**

Crederne fortemente in se stessi e avere fiducia nelle proprie risorse, permette alle persone di “**SFIDARE**” le avversità che la vita, purtroppo, riserva loro.

Avere una sana autostima, ti permette di superare più facilmente i problemi che incontri sul tuo cammino.

Naturalmente, l'autostima è importante per tutti, anche per i maschietti come me, ma l'esperienza di questi ultimi anni passati a

Rompi i Tuoi Schemi Mentali

lavorare con l'Universo Femminile, mi ha insegnato che, in particolar modo, **l'autostima è, per le donne, una parola "magica"**.

La mia ricetta per accrescere l'autostima?

Di una semplicità unica: **riscopri il piacere di amarti, di volerti bene, di accettarti per quello che sei, anche se commetti degli sbagli.**

Anche se la "*ricetta*" ti sembra troppo semplice, fidati di me:
riscopri il piacere di amarti!

Ripetiti ogni giorno che ti vuoi bene, che ti piaci per quello che sei, che sei felice... e la tua autostima, giorno dopo giorno, crescerà.

[Post tratto dal blog Coaching per Donne, pubblicato il 05/12/2014](#)

Autostima bassa? Smettila di confrontarti con gli altri...

Ogni persona di questo mondo è unica.

Lo sei tu, lo sono io.

Siamo unici, con i nostri pregi e difetti.

La cosa peggiore che tu puoi fare per abbattere la tua autostima e metterla sotto i tacchi, è quella di **confrontarti continuamente con gli altri**. Da sano strumento per migliorarsi, il confrontarsi continuamente con chi abbiamo intorno o chi vorremmo essere, **diventa destabilizzante**, proprio per la nostra autostima.

Migliorarsi va bene. Così come confrontarsi con qualcuno migliore di noi e prenderne spunto per cambiare, anche. Ma deve essere fatto tutto in funzione di te stessa, sei tu che devi stare al centro del tuo universo.

Migliora te stessa, **cambia in meglio, ma solo per te stessa.**

Fallo sempre ed esclusivamente per te!

<http://www.coachingperdonne.com/>

Rompi i Tuoi Schemi Mentali

Come dice spesso Paola, mia moglie, io sono pieno di difetti (e ne sono consapevole). Proprio per questo sono alla costante ricerca di migliorarmi.

In tutti questi anni in cui ho lavorato sulla mia crescita personale, ho capito che sì, dovevo cambiare ed eliminare per strada difetti e cose di me stesso che non mi piacevano, ma non per Paola e neppure per gli altri: *solo per me stesso!*

Io ho smesso di confrontarmi con gli altri da molto tempo (dal 1999). Prendo le cose buone delle altre persone che incontro e cerco di farle mie. Senza sentirmi in colpa se non le possiedo, senza sentirmi inferiore per il solo motivo *che sono meno bravo, meno bello, meno ricco, meno famoso.*

Meno, appunto.

Da quando ho applicato questa tecnica (prendere il meglio degli altri senza confrontarmi negativamente), ne ho tratto grandi giovamenti e **la mia autostima viaggia spedita a mille.**

Che cosa aspetti, amica mia, a smettere di confrontarti continuamente con gli altri?

Ricorda: **sei unica!**

Dunque, usa la mia tecnica:

1. Individua in chi incontri le cose belle che ti piacciono.
2. Lavora su di te per migliorarti, possedere quelle cose e cambiare in meglio.
3. Fallo solo per te stessa. Perché tu meriti di essere migliore, ma non perché lo dicono gli altri, semplicemente perché ti farà crescere e star meglio con te stessa.

Se smetti di confrontarti negativamente con gli altri, **la tua autostima crescerà** e se potesse parlarti, ti direbbe: *grazie!*

Rompi i Tuoi Schemi Mentali

[Post tratto dal blog Coaching per Donne, pubblicato il 30/10/2015](#)

Autostima bassa? Zittisci il critico che è in te...

Spesso siamo noi stessi i critici più feroci di quello che facciamo o siamo. L'elenco è nutrito:

- non ci piacciamo;
- non ci amiamo;
- non sappiamo accettarci per quello che siamo;
- non ci consideriamo capaci;
- non crediamo di potercela fare;
- non pensiamo minimamente di poter essere dei vincenti;
- ecc.

Insomma, **i peggiori detrattori di Noi, siamo "Noi Stessi"**.

Come possiamo dunque piacere o essere accettati dagli altri, se i primi a "*criticarci*" siamo noi stessi? In questo modo la nostra autostima subisce un forte colpo, precipitando **sotto i tacchi**.

I primi nemici della nostra autostima, siamo noi (non sempre, ma spesso). Non meraviglia, dunque, se la nostra autostima resta bassa e alimenta, di riflesso, il circolo vizioso:

Critiche a noi stessi + pensieri negativi + scarse azioni o azioni sbagliate + delusioni e insuccessi = bassa autostima!

E tutto ricomincia alimentandosi all'infinito. In un circolo vizioso che non ha termine.

Perché non cominci a zittire il critico che è in te?

Rompi i Tuoi Schemi Mentali

Seppur non facile, è possibile farlo, devi **solo cominciare ad accettarti per quella che sei!**

Se parti dal presupposto che **sei migliorabile** come ogni essere umano di questa terra, ma, contemporaneamente **sei unica** (con i tuoi difetti e con i tuoi pregi), zittire il critico che è dentro di te è possibile.

Perché non vivrai più le critiche come elementi negativi di giudizio su di te, ma sarai consapevole che ti aiuteranno a migliorare, magari, a diventare proprio quella persona che vorresti essere.

Per zittire il critico che è in te e cominciare ad alimentare la tua autostima, il segreto è dunque di **sapersi accettare!**

Accettati per quello che sei, con i tuoi difetti e con i tuoi pregi.

Accettati perché sei unica e puoi solo migliorare.

Nel momento stesso in cui ti accetti, accade un miracolo: *il critico dentro di te si spegne*, perché non sa più dove alimentarsi.

[Post tratto dal blog Coaching per Donne, pubblicato il 17/11/2015](#)

Autostima nei bambini? Giancarlo Fornei ti spiega come farla crescere...

Oggi rispondo all'email di una mamma, Lucia, che si preoccupa per la sua bambina e mi ha scritto questa email, chiedendomi come poterla aiutare a far crescere autostima nei bambini.

La domanda di Lucia: "Come crescere autostima nei bambini?"...

Ho una bambina di 6 anni e mezzo che è molto timida e anche se i risultati a scuola sono ottimi ha sempre il terrore di sbagliare, quali sono i comportamenti da tenere per incrementare la sua autostima e

<http://www.coachingperdonne.com/>

Rompi i Tuoi Schemi Mentali

quali gli errori...

Mi può consigliare un libro adeguato in merito?

La ringrazio anticipatamente

Lucia

La risposta che diedi a Lucia: "Eccoti 3 consigli banali per creare Autostima nella tua bambina"...

Cara Lucia, per prima cosa permettimi di farti notare che un bambino si comporterà, sempre, secondo le aspettative degli altri, specialmente delle persone che vivono intorno a lui, che hanno autorità su di lui.

Quindi, se ti sei accorta che tu (o tuo marito) hai "*chiesto*" troppo alla tua bambina, hai avuto delle aspettative un po' troppo alte, comincia a fare un piccolo passo indietro.

Con il farle capire che deve stare tranquilla, che non succede nulla se a scuola non prende sempre tutti dieci.

Premesso questo, direi che puoi cominciare ad aiutare la tua bambina a far cresce l'autostima dentro di sé con questi tre modi:

1. **Comincia con evitare di rimproverarla se per caso sbaglia.** Falle capire che sbagliare non è nulla di grave, che anzi, sbagliare è fondamentale per imparare qualcosa di nuovo. Magari raccontale come anche tu e tuo marito, pur avendo sbagliato tante volte, avete imparato tantissimo dai vostri errori;
2. **Ricordale costantemente che le vuoi bene e che hai fiducia in lei.** Quando fa qualcosa di buono, dille subito brava e quando sbaglia qualcosa, tranquillizzala e dille di non preoccuparsi, che sei certa che la prossima volta andrà meglio;

Rompi i Tuoi Schemi Mentali

- 3. Tutte le sere, quando si sta per addormentare, dille che sei fiera di lei.** Sussurrare nell'orecchio che sai che diventerà sempre più brava e che deve stare tranquilla, perché durante la notte la fiducia crescerà sempre più dentro di lei.

Prima che la bambina si addormenti, lavora sul suo inconscio e aiutala a crearsi un'immagine positiva di se stessa.

Per esempio: *se da grande vuole diventare una ballerina, ripetile che da grande diventerà una bravissima ballerina.* Che la vedi già danzare con allegria e con il sorriso, bellissima nel suo tutù rosa.

Più la stimoli ad avere un'immagine positiva, più la sua autostima crescerà e si rafforzerà.

Infine, ricordati che è fondamentale che tu e tuo marito abbiate un atteggiamento coerente e comune con la bambina.

Se tu motivi la bambina e lui, invece, le fa solo notare gli errori (o viceversa), create in lei solamente maggior confusione e, di conseguenza, avrà scarsa fiducia in se stessa.

Tu e tuo marito dovete dare *"amore"* incondizionato alla vostra bambina, indipendentemente dalle vostre aspettative.

Dovete amarla per quello che è e non per quello che vorreste che fosse.

Un libro da leggere?

Mi verrebbe da suggerirti uno dei miei, ma onestamente, ti consiglio *"PNL con i bambini"* di **Eric De La Parra Paz**, il più bel libro che abbia mai letto su come comportarsi per far crescere la sicurezza e la fiducia nei bambini.

Un libro che ogni genitore con bambini sotto i dieci/dodici anni, dovrebbe leggere almeno tre volte.

Un grande abbraccio e spero di esserti stato di qualche utilità.

Rompi i Tuoi Schemi Mentali

[Post tratto dal blog Pensare in Positivo, pubblicato il 28/06/2010](#)

Autostima: come aumentarla con 3 consigli pratici!

Considero l'autostima la fonte primaria di energia motivazionale di ogni persona. Dunque, importantissima.

Il problema è che basta poco per annientare l'autostima di un essere umano e, ancora peggio, **non si alimenta in automatico** (almeno sino a quando non abbiamo invertito il processo di alimentazione dei nostri pensieri).

Infatti, **la mente umana è tarata per pensare in negativo**, per andare a cercare solo le cose brutte, che paradossalmente non ci piacciono.

Ma allora come aumentare la tua autostima?

Eccoti 3 consigli pratici, legati l'uno all'altro, che ti aiuteranno a cambiare il tuo modo di pensare e, di conseguenza, ad aumentare l'autostima dentro di te:

1. **Crea il tuo elenco delle cose belle.** In un diario scrivi almeno 10 cose belle che hai intorno a te, che ti rendono felice. Possono anche essere semplici e banali, ma ti fanno star bene e a te piacciono.
2. **Rileggilo ogni giorno.** Adesso che lo hai scritto di tuo pugno, devi prendere l'abitudine di rileggerlo più volte il giorno. 10, 20, 30, tutte le volte che puoi. Più volte leggi il tuo elenco e più volte queste cose belle si fissano nel tuo inconscio e ti aiutano a combattere i pensieri negativi.
3. **Rileggilo ogni sera prima di addormentarti e ogni mattina prima di alzarti.** Se prendi l'abitudine di leggerti l'elenco prima

Rompi i Tuoi Schemi Mentali

di addormentarti, lascerai in memoria un pensiero positivo, una cosa bella tratta dal tuo elenco. Durante la fase di sonno Rem, il tuo cervello lavorerà per te (gratis) e **rafforzerà nel tuo inconscio l'ultima cosa che hai lasciato in memoria: il pensiero positivo, appunto.**

Nota che il processo funziona benissimo anche nell'altro modo, quando ti addormenti con un dubbio, un problema, un timore, un pensiero negativo (leggi come la tua memoria si rafforza durante il sonno, a [questo link](#)). Durante la notte, questa cosa viene rafforzata dentro di te e la mattina, quando ti alzi, **trovi il problema ad aspettarti più forte di prima.**

Dunque, uno dei segreti per invertire i nostri pensieri e passare dai pensieri negativi a quelli positivi, è quello di **aiutare il nostro inconscio, di nutrirlo continuamente di cose belle e piacevoli per noi.** Di pensieri positivi e potenzianti.

Infine, ripetiti l'elenco anche la mattina appena ti alzi in modo da darti subito una bella carica motivazionale e cominciare bene la giornata...

[Post tratto dal blog Coaching per Donne, pubblicato il 25/11/2015](#)

Rompi i Tuoi Schemi Mentali

Hai appena letto un estratto da *“Rompi i Tuoi Schemi Mentali”*, il libro nato nel 2016 dai miei tanti post disseminati in rete. Ha dato il nome all’omonimo seminario motivazionale che porto in giro per l’Italia. Se desideri organizzarne uno anche tu, nella tua città, contattami ora al **392/27.32.911**.

Sei un Dirigente Scolastico o, un Insegnante? Contattami con fiducia, organizzeremo nel tuo Istituto una delle mie conferenze gratuite sull’autostima rivolta agli studenti (a carico della scuola solo le spese di viaggio).

Trovi il libro su Amazon, nella doppia versione ebook e cartaceo. [Puoi acquistarlo ora da questo link.](#)

Laddove desideri ricevere una copia del libro cartaceo con una mia dedica personalizzata, puoi scrivermi a info@giancarlofornei.com o mandarmi un messaggio su WhatsApp al 392/27.32.911 – te la invierò con pacco raccomandato a soli **19,00 €** (comprese spese di spedizione).

Attenzione:

- questo estratto è **GRATUITO** e puoi condividerlo con chiunque, anche sui social. Unico vincolo, mantenere il format originale e i link in esso contenuti.
- Hai una domanda? Scrivimi, ti risponderò sempre e personalmente.

Rompi i Tuoi Schemi Mentali

Chi è Giancarlo Fornei



Mi chiamo Giancarlo Fornei, sono un **Formatore Motivazionale, uno scrittore & un Mental Coach**. 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, coaching per donne, ecc.*

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

In rete sono conosciuto come "*Il Coach delle Donne*", per la mia grande esperienza di lavoro con l'**Universo Femminile**. Negli ultimi nove/dieci anni, ho fatto coaching e formazione quasi esclusivamente con le donne. Autore di quarantasei infoprodotti (tra libri, ebook e audio corsi in formato Mp3). Molti pubblicati in esclusiva su Amazon.

<http://www.coachingperdonne.com/>