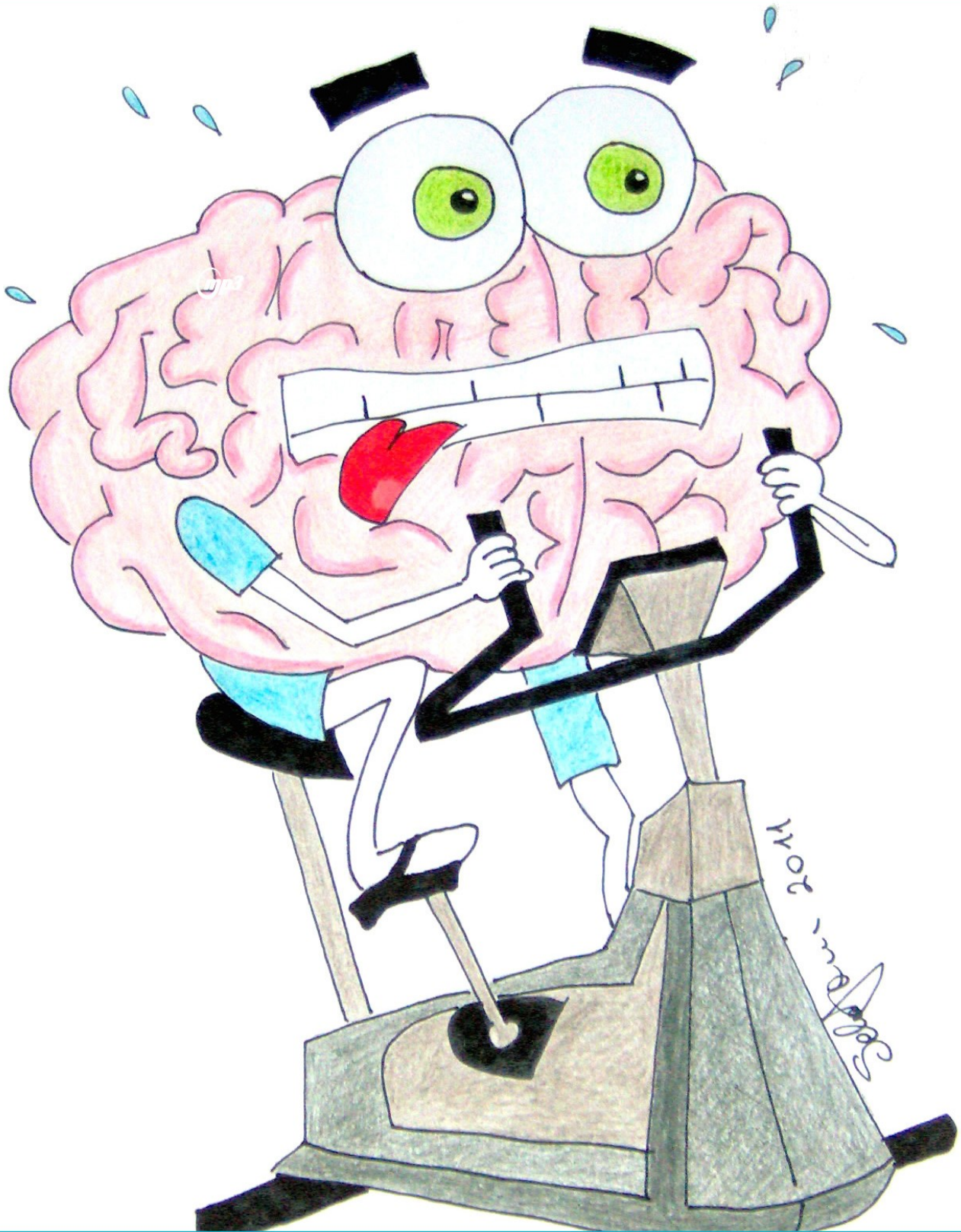


# Come Allenare la Mente a Vincere nello Sport



Un Audio Corso di  
Giancarlo Fornei

*"Il Coach delle Donne"*

Corso n.8





## **Gli Audio Corsi di Giancarlo Fornei**

### **“Come Allenare la Mente a Vincere nello Sport”**

Cara amica, se hai acquistato l'audio corso, probabilmente, è perché sei una sportiva, e hai sicuramente voglia di imparare ad allenare la tua mente a vincere. O quanto meno, la tua curiosità ti porta a cercare di capire come sfruttare al meglio le potenzialità dell'Allenamento Mentale. Forse, sei semplicemente stanca di arrivare sempre seconda o di farti condizionare dai tuoi continui alti e bassi, nella gestione degli stati d'animo. Qualunque sia il motivo, hai tra le mani l'audio corso che t'introdurrà ai segreti della tua mente inconscia, e ti spiegherà quali sono i sette passi necessari di base da conoscere, per cominciare ad allenare, seriamente, la tua mente a vincere.



Quindi, per prima cosa, voglio che ti sieda comodamente e legga questo ebook tutto in un colpo. Dopo averlo letto una prima volta, prendi il file Mp3 e ascoltalo con attenzione. Mettiti in un posto tranquillo e prenditi la prossima ora tutta per te. Ti racconterò di come, anche tu, puoi imparare a capire *cosa influenza il tuo stato d'animo, come puoi usare le tecniche di visualizzazione a tuo vantaggio, come puoi nutrire la tua mente inconscia mentre dormi, e tanto altro ancora*. Così, come le ho apprese io, puoi impararle anche tu e cominciare, piano piano, ad allenare la tua mente a vincere.

**L'azione genera i risultati**, e gli sportivi vincenti, sanno sempre come e quando “*agire*”, conoscono il loro obiettivo e lo perseguono, senza MAI arrendersi, con costanza e determinazione.

L'audio corso si compone di tre versioni:

- ✓ La sola versione **Mp3**, composta di un file audio mp3 di 128 minuti (ben 2 ore di consigli);
- ✓ La versione **Small**, composta di un file audio mp3 di 128 minuti, da un ebook in formato pdf di 112 pagine e da una domanda personalizzata;



✓ La versione **Large**, composta di un file audio mp3 di 128 minuti, da un ebook in formato pdf di 112 pagine, da una domanda personalizzata e da una sessione telefonica di coaching da 60 minuti, direttamente con me.

Se stai leggendo queste pagine, è chiaro che hai acquistato o la versione Small o quella Large. Allora un consiglio: *scarica e stampa questo ebook su carta, in modo che puoi tornare a leggerlo tutte le volte che vuoi; così come scarica sul tuo computer il file Mp3, in modo che potrai riascoltare la lezione anche in seguito.* Infine, se hai acquistato la versione Large, quando ti senti pronta, **chiamami al 392/27.32.911**, e prenota per tempo la sessione telefonica di coaching con me.

Una precisazione: essendo *“Il Coach delle Donne”*, tutti i miei infoprodotti sono rivolti, in maniera particolare, a un pubblico femminile. Ma se sei un maschietto come me, stai tranquillo, a parte il linguaggio che uso, i suggerimenti e consigli che trovi nell’audio corso, vanno bene anche per te.

Infine, voglio che tu sappia che tenere sulla carta, senza avere il coraggio di applicare nella realtà, le tecniche che trovi esposte



nell'audio corso, non ti serviranno a nulla. Comprendo bene che potrebbero essere una novità per te, ma per allenare la tua mente a vincere, devi fare cose diverse, altrimenti, otterrai gli stessi risultati. Del resto, che cosa hai da perdere? Male che vada, non funzioneranno. **Per ottenere un risultato diverso, fai qualche cosa di diverso.**



## Audio Corso

### “Come Allenare la Mente a Vincere nello Sport”

Ultimo aggiornamento: ottobre 2011

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del  
presente audio corso

Due blog per scaricare articoli interessanti e risorse gratuite:

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

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

**ATTENZIONE:** questo audio corso 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 audio corso può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'Autore.

**E' espressamente vietato trasmettere ad altri il presente audio corso**, né in formato cartaceo, mp3 o elettronico; né per denaro né 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.





## **Sommario:**

- Premessa (pag. 8);
- Step 1. L'importanza dello stato d'animo (pag. 14);
- Step 2. Stato d'animo e fisiologia (pag. 25);
- Step 3. Le tecniche di visualizzazione (pag. 34);
- Step 4. Come nutrire l'inconscio (pag. 49);
- Step 5. La linguistica dei Vincenti (pag. 57);
- Step 6. Come ancorare stati d'animo vincenti (pag. 72);
- Step 7. Come definire obiettivi: il Goal Setting (pag. 89);
- Conclusioni (pag. 104);
- Bibliografia (pag. 105);
- Chi è Giancarlo Fornei (pag. 106);
- Ebook e audio corsi creati da me (pag. 109).



## Premessa

Qualsiasi sport tu faccia o voglia praticare a certi livelli (sia di squadra, sia individuale), oltre ad allenare il tuo fisico, migliorare la tecnica e apprendere la tattica, devi costantemente “*Allenare la Tua mente a Vincere*”. Oggi, se vuoi vincere, o comunque gareggiare ai massimi livelli, **la preparazione mentale è fondamentale in ogni sport.**

Purtroppo, in Italia, siamo ancora “*all’età della pietra*”. L’allenamento mentale non è stato ancora capace di ritagliarsi un suo spazio all’interno delle varie discipline sportive. Solo pochi sportivi individuali, poche squadre e, ancor meno, poche società sportive, usano i protocolli di allenamento mentale e si affidano a “*mental coach*” professionisti. Io stesso, alcuni anni fa, ebbi dei seri problemi a far accogliere le tecniche di allenamento mentale a una squadra di calcio di **Eccellenza Toscana**, che puntava a vincere il campionato per salire in serie D. Dopo ventuno giorni in cui mi ero sbattuto inutilmente, ringraziai tutti (in primis il Presidente, il Direttore Generale e l’Allenatore che mi avevano





voluto) e me ne andai, senza chiedere neppure un euro di rimborso spese. Dunque, potresti dirmi: **perché devo ascoltarti, dato che hai fallito, e non sei stato capace di allenare mentalmente quella squadra?** Ed io, ti risponderei semplicemente, NO!!! Non ho fallito per nulla, ho solamente ottenuto un *“risultato diverso”* da quello che mi aspettavo. Oggi, so che allenando una squadra o un atleta in quel modo, non si ottengono risultati. Oggi, so, dove ho sbagliato, e proprio per questo sono, paradossalmente, più forte. Oggi so, che le tecniche di allenamento mentale in se, contano poco, veramente poco. Perché conta molto di più il tuo *“approccio mentale”* all’allenamento mentale.

Le tecniche di allenamento mentale funzionano; le tecniche che insegno anche in quest’audio corso, sono valide. E lo dimostra il fatto che in quella squadra, quei pochi giocatori che decisero di seguire i miei insegnamenti, ne ebbero dei giovamenti (è un caso che fossero i più giovani?). E qualcuno di loro, me l’ha pubblicamente riconosciuto. Dunque, il problema dov’era? Nell’atteggiamento di molti dei giocatori della prima squadra (guarda caso, quelli con più anni di esperienza), che non credendo nelle tecniche di allenamento mentale, non si applicarono con

serietà nel fare gli esercizi che spiegavo loro. Ma nella mia vita, non ho mai incolpato nessuno al mio posto, e mi assumo tutte le responsabilità: **l'errore fu mio, che diedi per scontato che i giocatori avrebbero accettato i miei metodi.** L'errore fu mio: che non verificai, prima, se erano disposti a seguirmi, se erano motivati a imparare delle cose nuove e se, naturalmente, erano pronti a *“aprire la loro mente”*. Quindi, a scanso di equivoci, ripeto: **l'errore fu solamente mio.**

Pazienza. Oggi, proprio grazie a quell'errore, ho capito dove ho sbagliato, ecco perché devi ascoltarmi. Perché ho fatto tesoro del mio errore e questa volta, ti avviso prima: **se vuoi sfruttare al massimo quest'audio corso, devi avere una grande voglia di imparare delle tecniche nuove. Magari un po' strane, ma tieni aperta la tua mente e provala. Perché se ci credi, se sei motivata a impararle, ti saranno molto utili in futuro.**

Dunque, questa è la sola e unica differenza: **essere motivati a imparare qualcosa.** Indipendentemente dall'allenamento mentale, questo tipo di atteggiamento, farà la differenza in positivo in qualsiasi cosa farai nella tua vita. A conferma della

mia tesi, cito, testualmente, [Christian Lattanzio](#), a mio avviso il miglior mental trainer che c'è attualmente in Europa. Afferma nel suo splendido articolo [“Il Mental Strenght Training”](#):  
*<<Cominciamo col dire che l'allenamento mentale è l'allenamento degli stati d'animo e, come ogni altra forma di allenamento, si basa su un principio fondamentale: la volontà, da parte di chi intende intraprenderlo, di sottoporsi a questa forma di allenamento. In altre parole: nessun successo e nessun miglioramento evidente sarà possibile a meno che l'atleta non decida liberamente e con convinzione di intraprendere la via dell'allenamento mentale.>>*

Infine, devi darmi atto che sono stato onesto ed ho pubblicamente riconosciuto il mio errore, senza nascondermi dietro ad una serie di scuse, come fanno in molti.

Adesso che sai che il tuo *“atteggiamento”* nei confronti dell'allenamento mentale farà la differenza, voglio che sia chiaro anche un altro concetto: **il tavolo di casa tua ha quattro gambe, prova a toglierne una e vediamo come sta in piedi.** Scommettiamo che traballa? L'attività sportiva è un po' come questa metafora, ha quattro gambe: la prima sfrutta l'allenamento



fisico, la seconda utilizza la preparazione tecnica, la terza sfrutta la capacità tattica e la quarta, usa l'allenamento mentale. Spiego bene questo passaggio in un video di qualche anno fa, dove fui ospite di un convegno sull'allenamento mentale a Pietrasanta, in Toscana, ripreso dagli amici di [Allenatore.net](http://Allenatore.net), puoi vedere gratuitamente la prima parte del video a [questo link](#).

Insomma, se sei una sportiva (individuale o di squadra) e vuoi imparare a vincere (o far vincere la tua squadra), usando le Potenzialità della Mente Inconscia e le Leve della Motivazione, questo è l'audio corso che fa per te. Così come se sei un'allenatrice di club e vuoi testare le tecniche di allenamento mentale sul gruppo. Quello che è importante è che eviterai di commettere il mio errore e prima che alle tecniche, **darai molta più importanza all'atteggiamento mentale dei tuoi atleti**. E lì, che vincerai o perderai la tua battaglia.

Scarica il file Mp3 che trovi in allegato a questo ebook e ascoltalo tutte le volte che puoi. Più ascolterai il file Mp3, più entrerà nel tuo "*inconscio*", modellandolo sino a farti apprendere, in automatico, i presupposti riferiti ai sette passi che troverai



descritti nell'audio corso. Metti sempre l'auricolare nell'orecchio sinistro (che corrisponde all'emisfero destro) e se ci vai a dormire, tieni l'audio bassissimo, quasi impercettibile dal normale orecchio umano.

*“In bocca al Lupo”* per la tua attività sportiva. Se hai acquistato la versione Large, puoi pormi tutte le domande che Vuoi al **392/27.32.911** o scrivermi a [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

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

PS

Colgo l'occasione per segnalarti che anche la copertina di quest'audio corso è stata disegnata, a mano, da mio figlio Sebastian. Che saluto e ringrazio per aver *“trasformato”* in immagine, i miei pensieri.

## Step 1:

### L'importanza dello stato d'animo

Partiamo con una banale domanda, che mi hanno posto moltissimi atleti di discipline diverse: *“Ma il mio stato d'animo è in grado di cambiare i miei risultati sportivi?”*. Purtroppo, la risposta è.. Sì! Devi sapere che ormai è appurato che **il tuo stato d'animo interno esercita un flusso importante sul cambiamento delle tue convinzioni**. A cascata, cambiando le tue convinzioni, alteri la possibilità o meno di riuscire a fare una certa prestazione sportiva. Un certo tiro, un certo esercizio. Un certo tuffo.

Supponi, per esempio, di essere una giocatrice di biliardo e di voler colpire una pallina in un certo modo e spedirla dritta in buca. Immagina di essere arrivata alla finale italiana di Goriziana e di sentirti veramente bene. Di vivere un momento super positivo e felice della tua esperienza di sportiva. Sei in attesa del tuo turno, e senti dentro di te la massima concentrazione. Sei concentrata al massimo e certa che puoi vincere la finale, poi, a un certo punto, squilla il tuo cellulare e dato che ti eri dimenticata di spengerlo,





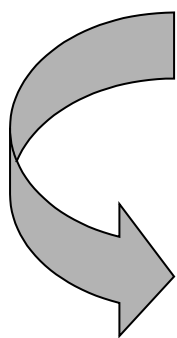
rispondi. Dall'altro capo del telefono, il tuo fidanzato, che ti dice che ha bisogno di tempo e che vorrebbe pensarci un po' sopra, alla tua proposta di matrimonio. Pur ostentando una certa indifferenza, dentro di te cominci a sentirti un pò alterata. Inizia la tua partita, ma non riesci più a essere concentrata come prima, anzi, stai cominciando a dare troppa importanza alla cosa, ti sta sfuggendo di mano. Così dentro di te monta la rabbia e non sapendo con chi, la sfoghi sulla palla di biliardo, steccando clamorosamente il primo tiro.

Impossibile? Non realistico? Improbabile che accada? Soprattutto, che accada a te? Purtroppo, è molto più probabile di quanto tu possa pensare.

Cosa ti è accaduto realmente?

Il tuo **stato d'animo interno** riguarda e riflette l'esperienza, emozionale e psicologica, che stai vivendo in quel particolarissimo momento e, gli stati interni, determinano considerevolmente le tue scelte riguardo al comportamento da assumere e alle tue risposte. Mi spiego con parole ancora più semplici, ecco il processo completo: **esperienza emozionale = stato d'animo = comportamento.**

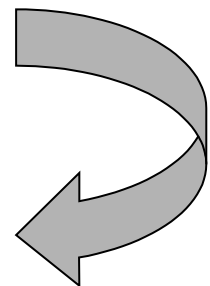
Eccola la formula magica. Voglio dire che per ogni esperienza emozionale, positiva o negativa, ci sarà da parte tua una risposta interna, il famoso stato d'animo, che inevitabilmente genererà in te, *un'azione o una non azione*, comportamento. Ma rivediamo nel dettaglio questo passaggio, analizzando l'esempio di prima:



**Esperienza emozionale:** telefonata del fidanzato che dice che ci vuole pensare.

**Stato d'animo:** agitazione interna, senso di frustrazione per non poterci fare nulla, perdita della concentrazione, paura delle possibili conseguenze.

**Comportamento riflesso:** rabbia sfogata sulla pallina del biliardo.



Risultato finale: **Performance sportiva scadente!**

Adesso cominci a renderti cosa quanto una banale telefonata possa aver influito sul tuo stato d'animo e, purtroppo, farti perdere



la finale? **Christian Lattanzio** afferma: <<Gli stati d'animo sono la causa del comportamento. Lo stato d'animo cui accediamo determina sempre il comportamento che avremo.>> Gli stati d'animo funzionano sia come specie di meccanismo di filtraggio delle tue percezioni (di come tu percepisci tutto il mondo intorno a te), sia come porta d'ingresso di particolari ricordi, capacità e convinzioni (che sono già dentro di te, nel tuo inconscio). Di conseguenza, il tuo stato d'animo esercita un'enorme influenza sulla tua attuale *"visione del mondo"*.

Riprendendo l'esempio, ecco com'è cambiata la tua visione del mondo: prima della telefonata eri concentrata al massimo, pronta a vincere la partita, e vedevi la finale come una grande opportunità per dimostrare a tutti il tuo valore come giocatrice di biliardo. Subito dopo la telefonata, la rabbia ha cominciato a salire, a prendere il sopravvento, facendoti diventare, improvvisamente, insicura e piena di paure. Risultato finale: **quello che prima ti riusciva con estrema facilità, adesso si è trasformato in qualcosa d'impossibile e tu, non sei più in grado di fare il tuo tiro vincente.**

Hai improvvisamente perso la tua capacità di usare la stecca?



Hai perso le tue conoscenze sul gioco del biliardo?

No, nulla di tutto questo (capacità e conoscenze, se le avevi anche prima, sono ancora ben salde nella tua parte profonda: l'inconscio). Purtroppo, **hai solo modificato le tue convinzioni/credenze interne grazie al cambiamento del tuo stato d'animo.** Stai tranquilla, io stesso ho provato queste sensazioni 1000 volte, passando da uno stato d'animo cosiddetto vincente ad uno limitato nel giro di ore, talvolta di minuti (sino a quando non ho imparato a gestirlo). Posso garantirti che accade a milioni di sportivi, sia agonistici sia dilettanti. Sono quelli che in gergo chiamiamo "*umorali*": **un minuto prima spaccherebbero il mondo e due minuti dopo sono letteralmente in crisi d'identità.**

Conoscevo un ragazzo che nelle partite di allenamento era una forza dirompente, mentre quando scendeva in campo, nelle partite che contavano, perdeva tutti i contrasti di gioco. Una domenica mattina, stanco di essere sostituito tutte le volte nel secondo tempo, prima di scendere in campo, si chiuse nel bagno dello spogliatoio, s'inginocchiò, e si ripeté, sino allo sfinimento, queste semplici parole: *“Posso farlo, io posso giocare bene. Posso*



*farlo”!* Quel giorno, in campo sembrava un leone e per circa un tempo, quello stato d’animo resse. Nel secondo tempo, come il solito, il suo allenatore lo sostituì, ma quella volta, uscendo gli disse: <<Bravo Fornei, oggi mi sei piaciuto.>> Quel ragazzo ero io, e senza saperlo, avevo appena applicato, in maniera bonaria, una tecnica di allenamento mentale.

Voglio che tu sappia che quello che fa la differenza tra un atleta vincente e un perdente, è la sua capacità di tenere sotto controllo lo stato d'animo. Ecco perché apro l’audio corso proprio parlando di questo. Questa è una regola ferrea, che conoscono tutti gli atleti che si preparano a competizioni sportive agonistiche. I più bravi, o coloro che dispongono di un coach come me, lavorano sia sulla loro condizione fisica, tecnica e tattica, sia sulla gestione degli stati d'animo interni. Se anche tu impari a conoscere i tuoi stati d'animo vincenti, nonché impari a gestirli al meglio, sono certo che presto, molto presto, tornerai a vivere gli stessi stati d'animo positivi di quando vincevi. E se ancora non hai mai vinto, stai tranquilla: *allenati con costanza a gestire al meglio gli stati d’animo e presto, molto presto, arriverà la tua prima vittoria.*



## Esercizio n°1

Nel prossimo step, t'insegnerò a gestire gli stati d'animo. Ma prima, eccoti un esercizio molto importante da fare. Più lo fai e lo ripeti con costanza, più si fisserà dentro di te e ti aiuterà a tenere sotto controllo i tuoi stati emotivi. Esercizio:

1. Prenditi 30 minuti per te; mettiti in un posto tranquillo, comodo e chiudi gli occhi:
2. Adesso vai a cercare nei tuoi ricordi un momento bello in cui giocavi/gareggiavi, vincevi e ti divertivi (se non hai mai vinto nulla, cerca la gara/partita che ti ha emozionato di più, dove ti sei veramente piaciuta). Cerca un ricordo in cui ti sentivi sicura, vincente e non avevi paura di nulla. Può essere anche un ricordo lontano, l'importante è che sia **ASSOLUTAMENTE** bello;
3. Prenditi qualche minuto e cerca il migliore. Per capire se è il migliore, fai così: dai un valore da 1 a 10, dove 1 è il minimo e 10 è il massimo. Se il ricordo che hai trovato non vale almeno 9 o 10, cercane un altro dentro di te;
4. Trovato il ricordo bello e piacevole? Ottimo, adesso stabilisci un segno che ti servirà per ancorare dentro di te il ricordo piacevole. Può essere stringere il pugno destro, oppure toccarsi la spalla sinistra con la mano destra, o semplicemente toccare una



parte particolare dell'attrezzo/strumento con cui giochi (per esempio: se giochi a tennis, stringi forte la racchetta – se giochi al biliardo, stringi forte la stecca – se giochi a calcio, poggia il piede che usi per calciare sulle scarpette da calcio – se giochi a basket, prendi tra le mani il pallone, ecc).

5. Scelto il segno particolare? Bene, adesso chiudi gli occhi e torna a vivere intensamente quel momento particolarmente bello, piacevole, in cui ti sei sentita sicura di te stessa.

6. Vivilo più intensamente che puoi, vedendolo dentro di te, sentendo i rumori e le voci che sentivi all'epoca e rivivendo le stesse emozioni. Le stesse sensazioni corporee che provavi in quel momento. Più riesci a rivivere quel momento intensamente, attraverso tutti e cinque i tuoi sensi, e meglio è.

7. Per il momento non andrai a cambiare le sottomodalità interne (sei ancora agli inizi). Mi basta che tu riviva quel ricordo intensamente, il più possibile.

8. Quando sei al massimo delle sensazioni collegate a quel ricordo, usa il gesto che hai scelto e ancora le sensazioni a quel movimento. Per esempio: se tu avessi scelto di stringere il pugno destro, quando sei al massimo delle sensazioni positive con il tuo ricordo, stringi forte forte il pugno destro.

9. Qualunque sia il segno che hai scelto, usalo solamente quando stai rivivendo al massimo le sensazioni collegate alla foto/immagine ricordo.

10. Adesso apri gli occhi per qualche secondo (una decina bastano).

11. Chiudili di nuovo e rifai l'esercizio un'altra volta. Ricordati di cercare il ricordo, di amplificare al massimo le sensazioni collegate e poi di ancorarle bene, sempre con il solito gesto che hai scelto.

12. Fai l'esercizio di seguito almeno 15 volte. Poi, ogni mattina e soprattutto, ogni sera, ripeti l'esercizio almeno 2/3 volte.

13. Se hai fatto bene l'esercizio, dopo un pò, quando stringerai il pugno destro (o farai il segno che hai scelto), scatterà l'ancora e tu ti sentirai meglio, in un particolare stato d'animo simile a quel momento che hai ricordato.

Dopo almeno una settimana che provi l'esercizio, non ti resta che verificare se l'ancora funziona nella realtà. Alla tua prossima partita/prestazione sportiva, prima di scendere in campo, sulla pista o in piscina, vai in bagno, prenditi due minuti e chiudi gli occhi, richiama il ricordo a te, stringi il pugno e... comincia a giocare.



Durante la gara/la partita, quando senti che quell'energia positiva ti sta abbandonando, stringi nuovamente il pugno. Se in precedenza hai fatto bene l'esercizio, è come se tu avessi una sorta di pila da cui ricaricarti. Naturalmente, dopo la gara e per tutta la settimana, riprendi l'abitudine a fare l'esercizio, così *“ricarichi”* la pila.



## **Ti è piaciuto il primo Step?**

Allora acquista ora, l'audio corso su questa pagina, [clicca qui](#).

Pui scegliere tra tre versioni:

- **Mp3**, di 128 minuti (ben 2 ore), [a soli 9 euro;](#)
- **Small** (Mp3 + ebook di oltre 100 pagine + domanda personalizzata), [a soli 27 euro;](#)
- **Large** (Mp3 + Ebook + domanda + sessione di coaching telefonica da 60 minuti con me), [a soli 157 euro.](#)

## Chi è Giancarlo Fornei



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; public speaking, autostima; pensiero positivo, motivazione, definizione obiettivi, mental coaching, allenamento mentale per sportivi, coaching per donne, 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 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”*. 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 del penultimo lavoro letterario [Cosa vogliono le donne?](#)

A settembre, è uscito [Marketing turistico](#) frutto del mio lavoro di ex marketer. Tutti e quattro i libri elettronici sono editi dalla **Bruno Editore** di Roma.

Prima di Natale 2011, pubblicherò, con il sistema di “*self publishing*”, il mio primo romanzo thriller: “**Strani segni sulla pelle**”. A [questo link](#) trovi il blog.



## **Altri 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. Come comunicare in maniera efficace** – 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 prodotto o 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. [Come imparare a pensare 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) – puoi aver questo ebook gratuitamente, ti basta registrarti nella mia mailing list;

**Ebook n° 9. [PNL per cambiare e gestire gli stati d'animo](#)** – per imparare ad ancorare dentro di sé uno stato d'animo vincente;

**Ebook n° 10. [Come fare il Business Plan](#)** – per imparare a costruire il documento che descrive l'idea imprenditoriale;

**Ebook n° 11. [Gestire i Soldi](#)** – per imparare a risparmiare e gestire al meglio il denaro (scritto insieme al mio socio internettiano **David Di Luca**).

Gli ebook non linkati a nessuna pagina di presentazione, sono in fase di restyling. Puoi comunque ordinarli direttamente a questo indirizzo email: [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com)

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



**Parlare in Pubblico per Donne** – l’audio corso nato appositamente per aiutare le donne a imparare a parlare in pubblico (tarato sulle donne ma adatto anche per gli uomini);

**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);

**Autostima per Donne** – l’audio corso nato appositamente per aiutare le Donne ad accrescere l’Autostima in 5 facili passi (tarato sulle donne ma adatto anche per gli uomini);

**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);

**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);

**Il cervello in azione** - l’audio corso nato per insegnare alle persone ad agire e smetterla di rimandere continuamente le cose (adatto ad entrambi i sessi).



A [questo link](#), trovi gli audio corsi nella sola versione **Mp3 a partire da 4,70 euro**. A [questo link](#), trovi lo Scaffale Virtuale con dentro tutti i miei ebook e i miei audio corsi completi.

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)