

Titolo

“Un Anno di Vero Benessere”

Autore

Vincenzo Lembo

Sito

www.ilverobenessere.com

Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'autore. E' espressamente vietato trasmettere ad altri il presente ebook, nè in formato elettronico nè cartaceo, nè per denaro, nè a titolo gratuito. Le informazioni riportate in questo libro sono frutto di anni di studi, di specializzazioni e di prove sul campo, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati economici. Il lettore si assume piena responsabilità delle proprie scelte economiche e finanziarie, consapevole dei rischi connessi a qualsiasi forma di investimento. Tutti i nomi di aziende o di prodotti citati nel testo sono marchi registrati appartenenti alle rispettive società e sono utilizzati a scopo editoriale e a beneficio delle relative società.

INDICE:

Ringraziamenti	pag. 4
Prefazione	pag. 5
Introduzione	pag. 9
Perché siamo le persone che siamo?	pag. 10
Quando si inizia a formare il nostro carattere?	pag. 12
Apprendimento appena nati	pag. 14
Le seghe mentali paralizzano le azioni	pag. 16
Regole di vita	pag. 18
Mentalità negativa	pag. 20
L'importanza delle carezze	pag. 22
Alla ricerca delle carezze	pag. 24
Il copione di vita	pag. 27
Il rafforzamento del copione di vita	pag. 29

Il Resto nel Libro Intero, per acquistarlo clicca [qui](#)

Ci comportiamo in base alle nostre credenze
Come prendere le decisioni giuste
Come stabilire buoni rapporti
Come essere più responsabili
Cosa comporta la diversità generazionale
Cosa comporta fare ciò che non ci piace
Il partner sbagliato
Le credenze sull'alimentazione
Le credenze che mi hanno fatto raggiungere il peso forma
Le credenze sul fumo
Le credenze sul denaro
Perché la gente non cambia
La mia storia
Allenati e scoprirai una vita migliore
Essere > Fare > Avere
Il potere di decidere per la tua vita
Il potere dell'azione
Comunicazione è potere
Ottenere risultati stupefacenti

Perché si ha paura di cambiare?
L'importanza della passione
L'importanza della fede
L'importanza della strategia
L'importanza della chiarezza dei propri valori
L'importanza dell'energia
L'importanza del potere di legare
L'importanza del dominio della comunicazione
Perché le persone non vivono la vita dei loro sogni
La differenza che fa la differenza
Il potere degli stati d'animo
Cosa e' uno stato d'animo?
Imparare a guidare il proprio cervello
Cosa influenza il tuo stato d'animo
La nostra percezione degli eventi
Cosa limita le nostre azioni
Cosa influenza il tuo comportamento
Cosa causano le nostre rappresentazioni interne
Il fattore più dato dalle rappresentazioni interne positive
Alla rincorsa del beneficio momentaneo
L'eccellenza data dalla fede
L'effetto placebo causato dalla fede
La fede senza l'azione non porta risultati
Piano d'azione
Percorso consigliato

Per acquistare il libro intero clicca [qui](#)

RINGRAZIAMENTI

Se io oggi sono qui a scrivere queste righe, sicuramente è grazie a delle persone speciali che ho incontrato lungo la mia vita. Un grazie di cuore a:

- I miei genitori, per avermi messo al mondo e, pur avendomi trascurato da piccolo, per avermi educato nel migliore dei modi.
- Mio nonno materno, che purtroppo non è più con noi, per avermi insegnato a vendere sin da piccolo e mia nonna materna per avermi educato in mancanza dei miei genitori.
- Mia sorella per aver sopportato tutti i miei dispetti causati dalla mia gelosia.

- Virgilio Degiovanni, Editore di Millionaire, per avermi fatto conoscere la formazione dell'individuo e avermi formato sul campo per 10 anni.
- Livio Sgarbi, Fondatore e Formatore EKIS, per avermi trasmesso le prime nozioni sullo sviluppo personale.
- Roberto Re, Fondatore e Formatore HRD, per avermi fatto provare le emozioni delle sue prove speciali.
- Stefano Santori, Fondatore e Formatore MetaConsulting, per il suo modo di insegnare la leadership e il team building.

- Italo Cillo, www.miglioriamo.it, per avermi fatto conoscere la possibilità di monetizzare online le mie competenze.
- Giulio Marsala, www.AdwordsVincente.com, per avermi aperto gli occhi sul vero funzionamento della scintilla che mette in moto gli internet business.
- Marco de Veglia, www.TheInternetMoneyGame.com, per darmi le giuste dritte per migliorare i miei business su internet.

- Mia Moglie, perché mi sopporta e mi supporta ogni giorno, quasi h24, nei periodi luminosi e ancor di più nei periodi bui. E cosa più importante, per avermi fatto conoscere il vero amore.

Un grazie di cuore a tutte le persone che hanno segnato comunque la mia vita, parenti, conoscenti, amici, nemici, soci, ex-soci, corsisti, formatori, persone che ho incontrato e che incontrerò. Non me ne vogliano perché non le ho elencate, siete così speciali che ci vorrebbe un libro intero. Grazie!!!

PREFAZIONE

Nei Best Seller le prefazioni vengono scritte da persone diverse dall'autore, ma visto che sono al mio primo libro, ho il piacere di scriverla io stesso. Tanto per non dire, ma chi la deve scrivere la prefazione ad uno sconosciuto? :-)

Il mio nome è Vincenzo Lembo, da anni studio il comportamento umano e applico questi studi nel miglioramento della persona nell'ambito lavorativo, creando valore aggiunto alle aziende che chiedono il mio intervento.

Oggi il mio sogno è aiutare tutte le persone che incontrerò lungo il mio cammino a vivere una vita migliore. Credo che ognuno di noi debba vivere una vita migliore e lotterò con tutte le mie forze per questo. Qualcuno mi chiede, perché? Qual è il motivo che ti spinge a farlo?

Ancora oggi, nel 2008, non esiste una scuola aperta a tutti, dove insegnano le basi della vita, dove insegnano a vivere come è giusto vivere, dove insegnano a sviluppare le capacità umane che ognuno di noi ha nascoste dentro se.

E Dopo quello che ho passato nella mia infanzia e quello che poteva capitarmi se non fossi venuto a conoscenza di determinate cose, voglio trasmettere queste informazioni, queste esperienze, questi studi a tutte le persone che incontrerò lungo la mia strada in modo da aiutarli a fare meno errori e vivere una vita migliore.

La mia infanzia non è stata delle migliori, i miei genitori erano sempre a lavoro e i primi 9 anni della mia vita li ho praticamente passati con i nonni. Avevo un rapporto di odio/amore con mio padre, pur avendo bisogno del suo affetto allo stesso tempo avevo paura di essere picchiato per delle mancanze che spesso commettevo.

Ero molto timido, i contatti con i bambini della mia età si limitavano alla scuola. A 10 anni sono passato da una nonna all'altra, a causa del cambio di scuola, ma la mia vita sociale è rimasta identica, anzi a scuola le prendevo pure perché nessuno mi aveva insegnato a difendermi dai bulli.

A 11 anni accadde un miracolo, dovetti cambiare di nuovo scuola per andare in una vicino casa dei miei, ero al settimo cielo, avevo le chiavi di casa e potevo fare quello che volevo. Da lì iniziai veramente a crescere, a superare le prime difficoltà, a inventarmi come passare il tempo e tutto quello che si apprende quando si è soli ad affrontare la vita, a 11 anni.

Nel frattempo era nata mia sorella e, i miei genitori, vedendo la mia reazione alle attenzioni non ricevute, la ipercoccolavano. Questo mi portò a non sopportarli ancora più di prima.

Se ne resero conto a 14 anni, quando gli rinfacciai tutto quello che non mi andava giù, mia mamma divenne iperprotettiva e la cosa mi infastidiva ancor di più, ormai la mia libertà acquisita prevaleva su tutto.

Da allora ho sempre deciso io cosa fare della mia vita, ho avuto la forza di rifiutare la prima sigaretta, ho avuto la forza di gestire le cattive amicizie, ho avuto la forza di rifiutare tutto quello che deve rifiutare un ragazzino di quell'età in quella condizione familiare.

E' stata forza? Fortuna? O che altro? Lo vedremo insieme lungo la lettura di questo libro...

Comunque sia, da lì in avanti la mia vita continuò, sempre con quella rabbia dentro e con quelle domande che continuavo a farmi:

- Perché i miei genitori mi hanno trattato così?
- Perché coccolavano mia sorella e me no?
- Quando sono nato, mi volevano o no?
- Mi volevano bene lo stesso, anche se mi trattavano in quel modo?
- Cosa è successo che io non so?

Queste ed altre domande continuavano a passarmi ininterrottamente per la mente fino a quando, all'età di 28 anni (già da 2 seguivo corsi di formazione in ambito commerciale), scoprii l'esistenza della formazione dell'individuo, dei veri e propri corsi di vita.

Come siamo fatti, perché siamo quello che siamo, come ci siamo arrivati e dove andiamo se continuiamo sulla stessa strada. Mi si riaccese il mondo,

finalmente risposi a quelle domande che mi ero portato dentro per più di 20 anni, tornai a casa, abbracciai mio papà e mia mamma e dissi loro per la prima volta: vi voglio bene.

Da lì in avanti iniziò il mio percorso formativo di vita, frequentando oltre 1000 ore di corsi in aula e outdoor (all'aperto), studiando su centinaia di libri argomenti come il pensiero positivo, le forze nascoste del nostro cervello, l'analisi psicologica, l'analisi transazionale, la psicologia del cambiamento, che ancora oggi continuo a studiare e ovviamente ad applicare su me stesso.

C'è tanto di quel materiale in giro che non si finisce mai. Cosa sto dicendo?
C'è tanto di quel materiale in giro che non si finisce mai? E...

Perché la maggior parte delle persone non sa queste cose?
Perché non vengono insegnate a scuola?
Perché non esistono corsi pubblici per spiegare le dinamiche di coppia?
Perché non esistono corsi pubblici per spiegare come si educano i figli?
Perché non esistono corsi pubblici che insegnano come trattare il prossimo?

Mi rifiuto di credere che il nostro stato, il sistema Italia, pur essendo a conoscenza di questi studi, non intervenga e non porti queste conoscenze alla portata di tutti. Forse perché proprio queste conoscenze toglierebbero soldi alle casse dello stato?

Non ne sono certo e mi rifiuto di crederci, anche se l'ignoranza del popolo ha fatto sempre comodo ai potenti. Pensa che se ognuno di noi fosse a conoscenza dei meccanismi sopra menzionati, nella nostra cara Italia...

Si fumerebbe meno
Ci si drogherebbe meno
Ci si ammalerebbe meno
Si morirebbe meno per incidenti e malattie varie
Ci sarebbero meno divorzi
Ci sarebbero meno giovani ribelli
Si spenderebbe meglio
Girerebbe più denaro
Si vivrebbe meglio

Mi vengono i brividi a pensare tutto questo, voglio solo ancora sperare che chi ci governa non ne sia a conoscenza.

Inoltre, l'associazione che facciamo quando sentiamo parlare di "psicologia" non è delle migliori. L'80% delle persone quando sente parlare di "psicologo" pensa subito al medico che cura persone gravemente disturbate o organizzazioni particolarmente compromesse.

Ti sembra esagerato? Vuoi fare un test? A cosa pensi se ti dicono che devi farti una seduta dallo psicologo? Vuoi appurare la mia percentuale? Fai la stessa domanda a 10 persone diverse e scoprirai che almeno 8 di loro la pensano come sopra.

Questo crea allontanamento dalla materia che studia i nostri comportamenti. L'allontanamento dalla materia crea non conoscenza del proprio comportamento, la non conoscenza crea errori frequenti, gli errori frequenti creano cattive abitudini, le cattive abitudini creano frustrazione, la frustrazione crea autodistruzione.

E' QUESTO QUELLO CHE VUOI?
TI VUOI AUTODISTRUGGERE?

O magari preferiresti conoscere meglio i tuoi comportamenti, prevedere ed evitare possibili errori, cattive abitudini e vivere una vita gestita da te e non dalle circostanze?

"Quando per la prima volta ho sentito queste affermazioni, proprio perché non le avevo mai sentite, mi sembravano stupidaggini. Essendo una persona molto scettica, mi sono documentato in materia e quando ho scoperto che è la realtà ho avuto la certezza di aver vissuto condizionato dagli eventi. Visto che il documentarmi mi ha fatto aprire gli occhi sulla vita che stavo vivendo e mi ha portato ad approfondire gli studi in materia, Ti suggerisco di approfondirli, con o senza il mio aiuto, può realmente cambiare la vita a Te e ai tuoi cari!"

Con affetto
Vincenzo Lembo

INTRODUZIONE

Questo non è un vero e proprio libro, è una raccolta di pensieri utili per lo sviluppo personale. Pensieri che settimanalmente invio agli iscritti alla newsletter del mio sito, www.ilverobenessere.com e che sono ispirati alla mia personale esperienza sullo sviluppo dell'individuo.

Come leggere questo libro?

Se fossi in te, e avessi queste nozioni raccolte tutte insieme, probabilmente leggerei il libro come un normale libro, ma alla fine farei una cosa un po' speciale, cercherei di interiorizzare capitolo per capitolo, settimanalmente.

Mi spiego meglio. Ogni capitolo è l'argomento della newsletter di una settimana, quindi 52 capitoli = 52 settimane. Dopo aver letto tutto il libro, inizia la tua settimana 1, rileggi il primo capitolo, e per tutta la settimana fai attenzione a tutto ciò che ha a che fare con quel capitolo.

Quando parli con gli amici, quando sei al lavoro, quando sei a casa con i tuoi cari, quando pratichi il tuo sport o hobby che sia, inizia a vedere le cose da un altro punto di vista, dal punto di vista della nozione della settimana.

Potrebbe sembrare una cosa banale, ma la consapevolezza che si acquisisce è sorprendente, e sai qual è la cosa ancora più sorprendente? Che più volte ripeti questo ciclo e più aumenta la tua consapevolezza.

Più aumenta la tua consapevolezza e più cresci a livello individuale, più cresci a livello individuale e più risultati ottieni: Armonia in Famiglia, Crescita Professionale, Crescita Economica. Praticamente inizi a vivere una vita migliore, probabilmente la vita che desideri vivere da sempre!!!

Ti ringrazio di aver scelto me per questo percorso e spero, un giorno, di poterti incontrare dal vivo...

Capitolo 1

PERCHE' SIAMO LE PERSONE CHE SIAMO?

Chi siamo noi? Perché oggi siamo quello che siamo? Perché facciamo quello che facciamo? Perché vorremmo quello che vorremmo? E potrei continuare all'infinito...

Quando nasciamo, ognuno di noi non conosce nulla e non sa fare nulla, se facessi un paragone con i computer, siamo come un computer che esce dalla fabbrica, non sa fare nulla, non funziona, finché non vengono caricati dei programmi...

Questi programmi chi li carica nel nostro cervello? I nostri genitori, la scuola, gli amici, le esperienze, l'ambiente lavorativo, i colleghi e quant'altro possa accadere durante la nostra vita...

TUTTO QUELLO CHE CI INSEGNANO E' VERO??? PURTROPPO NO!!!

Tutto quello che ci insegnano è influenzato a loro volta dalle esperienze di chi ce lo insegna, quindi se nasciamo in una famiglia di malviventi, ci insegneranno ad essere malviventi e per noi sarà la normalità perché lo viviamo nella vita di tutti i giorni. Se nasciamo in una famiglia di grassi, ci insegneranno che mangiare fa bene e per noi sarà la normalità perché lo viviamo nella vita di tutti i giorni. E così via...

Praticamente siamo un surrogato delle esperienze altrui...

A questo punto nasce spontanea la domanda, sono contento di quello che io sono adesso? E se potessi vivere meglio? E se io stesso potessi essere un individuo migliore?

Il motivo della nascita di www.ilverobenessere.com è proprio questo, informare ogni individuo:

- che le proprie capacità sono ILLIMITATE, l'unico limite è quello che noi stessi ci poniamo
- come fargli fare un punto della situazione

- come crearsi un piano d'azione per migliorare
- come raggiungere determinati obiettivi
- ecc. ecc.

Ricorda sempre che TU sei una persona speciale, sei unico al mondo e hai delle capacità che nemmeno conosci!!!

Capitolo 2

QUANDO SI INIZIA A FORMARE IL NOSTRO CARATTERE?

Come scrivevo nella scorsa newsletter (da oggi nelle news) siamo il risultato di ciò che ci hanno insegnato...

Ma da quando inizia il nostro apprendimento?

Qualcuno non lo sa, ma già a partire dal terzo mese di gravidanza si iniziano a sviluppare gli organi sensoriali e già da allora iniziamo ad apprendere i primi insegnamenti. Infatti le esperienze sensoriali fatte nel grembo materno imprimono il bambino, lo in-formano e lo predispongono anche a relazionarsi con il mondo esterno.

Quindi se la mamma durante la gestazione non è tranquilla, se continua a lavorare, se è stressata, se strilla, se è depressa, trasmette le conseguenze del suo disagio al figlio...

Voglio un figlio tranquillo? La mia vita deve essere tranquilla...

Voglio un figlio strillone? La mia vita deve essere stressata/agitata...

Voglio un figlio sveglio? La mia vita deve essere attiva, ma nei limiti...

Il feto percepisce, le carezze, le parole dolci, i suoni che lo circondano, come percepisce gli stati d'animo e se non siamo felici della sua presenza, la sua vita non sarà felice. Non facciamo casino nella vita di un individuo che ancora deve nascere, per il suo bene, diamo sempre il massimo...

Se decidi di fare un figlio, decidi anche di fare tutto ciò che sia per il suo bene e non solo per il tuo. Un bambino non è un giocattolo che lo fai per il piacere di averlo, è un essere umano che va amato e rispettato...

Qualcuno mi chiede, perché fai questo?

La mia infanzia non è stata delle migliori e per puro caso a 26 anni ho scoperto come funziona il nostro cervello, il nostro corpo, le nostre emozioni e da cosa

scaturiscono i nostri comportamenti. Da allora, sono passati ben 11 anni, non ho smesso nemmeno per 1 giorno di approfondire, di conoscere, di studiare il comportamento umano. Ho scoperto quanto ha influito sul mio carattere il comportamento dei miei genitori, cosa mi ha fatto scegliere una strada piuttosto che un'altra e tante altre cose interessanti di cui parleremo nelle prossime newsletter.

Voglio trasmettere queste informazioni, queste esperienze, questi studi a tutte le persone che conosco in modo da aiutarli a fare meno errori e vivere una vita migliore...

Capitolo 3

APPRENDIMENTO APPENA NATI

Il nostro apprendimento ovviamente procede appena nati...

Da adesso iniziano le prime associazioni, il nostro comportamento è influenzato dal significato che noi diamo a ciò che accade.

Sai perché i bambini piccolissimi durante la notte hanno difficoltà a dormire? Perché i genitori, o chi per loro, per stare in pace durante il giorno li fanno dormire. Praticamente scambiano la notte per il giorno, un'associazione creata da chi li accudisce...

Un altro esempio simpatico che faccio durante i miei corsi è quello del pianto. Appena un bimbo scopre che piangendo qualcuno lo prende in braccio, è la fine. Il bambino, che adora le coccole e il calore materno, ha scoperto come farsi prendere in braccio e ogni volta che vuole esserci messo, piange. Ha associato se io piango mi prendono in braccio...

E' anche vero che il bimbo può piangere per altro, perché ha fame, perché ha fatto un bisogno, ma se lo prendete in braccio e smette, il motivo è proprio quello, vuole essere preso in braccio...

In questa fase più siamo presenti con il bimbo, più velocemente apprenderà. Se faccio un bimbo e non sto con lui non avrà nessuno che gli parla, e se nessuno gli parla non potrà associare, i suoni, le parole con gli oggetti. Fateci caso, se cresce con la nonna la prima parola che dirà sarà nonna perché gli verrà ripetuto spesso "noooonna", se invece cresce con la mamma la prima parola sarà "maaaaamma" e così via...

Quando ho scritto nella scorsa newsletter "Se decidi di fare un figlio, decidi anche di fare tutto ciò che sia per il suo bene e non solo per il tuo. Un bambino non è un giocattolo che lo fai per la voglia di averlo, è un essere umano che va amato e rispettato...", vuol dire proprio questo. Devi dedicargli del tempo, è un investimento per il suo futuro. Più tempo gli starai accanto in questa fase e più forte crescerà.

Quando ero piccolo i miei genitori lavoravano tanto e mi lasciavano sempre dalla nonna, quindi li vivevo pochissimo. Sai cosa ha causato questo? Scambiavo i miei nonni per i miei genitori e quando sono diventato più grande, non sopportavo gli abbracci di mia madre, quasi fosse un'estranea, ed ero più affettuoso con mio nonno che con mio papà. Vuoi questo dai tuoi figli? Il successo nella vita non è solo lavoro e denaro, ma il giusto equilibrio, pensaci bene...

Fortunatamente i miei nonni sono stati degli ottimi insegnanti, a 1 anno sapevo parlare, camminare e non usare più il pannolino. Ti sembra niente? Ho conosciuto bambini che ancora a 2 anni non parlano, a 3 ancora col pannolino, a 4 ancora col ciuccio. Aiuta tuo figlio a crescere meglio, il suo futuro dipende da te...

Capitolo 4

LE SEGHE MENTALI PARALIZZANO LE AZIONI

Il bambino è l'esempio di come dovremmo essere "oggi" per raggiungere migliori risultati...

Quando un bambino, inizia a camminare va a gattoni, poi inizia ad alzarsi sulle gambe e pian piano prova a fare i primi passi, poi cade, si rialza e riprova finché non "riesce"...

Da grandi invece? Ci facciamo troppe seghe mentali, limitanti. Ci limitiamo per la paura di sbagliare, per la paura di essere giudicati dagli altri e finiamo per fare cose che "agli altri" piacciono...

E' proprio l'assenza di seghe mentali che permette ai bambini un miglior apprendimento, hanno la mente libera da preconcetti, da paranoie, dai se che solo da grandi ci poniamo...

Da questa fase formiamo le paure dei nostri figli. Se gli diamo la "libertà" di cadere, di provare e riprovare, nostro figlio sarà pronto a tutto, sarà come vaccinato dalla possibilità di sbagliare. Sbagliare è umano e se uno non fa un passo per paura di sbagliare non crescerà mai, nemmeno a 100 anni...

Da piccoli si formano gli anticorpi, se proteggiamo troppo nostro figlio, non ne avrà abbastanza quando sarà utile, diamo libero sfogo ai nostri bambini. Se hanno caldo, hanno caldo, non puoi pensare che ha freddo solo perché è piccolo...

I primi anni, quando inizia a capire e lo riempiamo di baci, di abbracci, di ti voglio bene se poi siamo incazzati per i fatti nostri e ce la pigliamo con lui, gli creiamo confusione, non siamo coerenti con quello che diciamo. Impariamo a distinguere i motivi della nostra incazzatura, non prendiamocela con chi non c'entra nulla, può essere il figlio o il partner...

Il nostro compito da genitori è quello di educarlo e disciplinarlo, e per far questo non serve incazzarsi, basta essere seri ed imporre delle regole sin da

piccoli. Proprio così regole, sembra assurdo ma se oggi buona parte dei giovani è sregolata è proprio perché i genitori gli hanno permesso TUTTO da piccoli...

Libertà di movimenti sì, per camminare, per disegnare, per scrivere, non per distruggere la casa. Rabbrivisco quando sento un genitore che dice "Se non gli faccio fare quello che vuole strilla..." certo, ha creato l'associazione se strillo me lo fa fare. Mica è stupido tuo figlio...

Non uccidete la creatività di vostro figlio piantonandolo davanti alla TV fin da piccolo, meglio dei colori e un foglio di carta, la TV è una droga, non droghiamolo fin da piccolo. E se poi segue ciò che si vede nei giorni nostri, meglio che non la veda per un pò questa spazzatura...

Capitolo 5

REGOLE DI VITA

Quando si parla di regole la gente mi guarda male pensando che si è troppo rigidi, ma sono le regole "prestabilite" che fanno crescere una persona disciplinata, basti guardare gli sportivi professionisti, sono pieni di regole e proprio per questo sono dei professionisti...

Sulla "7" in seconda serata fanno una trasmissione utilissima per tutti i genitori, serve a far capire cosa intendo per regole e disciplina, si chiama "Tata". Praticamente le famiglie in difficoltà con i propri figli piccoli chiamano questa assistente esterna, una sorta di tutor che prima osserva i comportamenti dei componenti familiari ed in un secondo momento assegna dei compiti sia a genitori che a figli. Il tutto sempre supervisionato dalla "Tata" di turno. Alla fine della trasmissione, una sorta di grande fratello a casa propria, la famiglia capisce quali regole mancano e come risolvere il tutto...

In queste trasmissioni si scopre il perché un figlio si comporta in un determinato modo, le conseguenze che ne può avere da grande e principalmente l'importanza di avere i propri genitori nei primi anni di vita...

Io ho conosciuto persone che da piccoli avevano paura di vedere il loro papà, perché per esigenze lavorava fuori città e tornava una volta al mese o perché lavorava troppe ore e andava presto al mattino e tornava tardi la sera, comunque sia i figli vivono questo con terrore...

Un figlio è un essere umano e va trattato come tale. Io non so se hai visto il film "Alla ricerca della felicità", per vivere un figlio intendo proprio quello. Non puoi vivere, non puoi mangiare, ma tuo figlio sta con te e pur essendo sul lastrico quel bambino era felice di stare con suo papà. Molti sono convinti che per essere felici servono i soldi, guarda questo film se ancora non lo hai fatto e scoprirai cosa vuol dire fare le cose con passione. Magari all'inizio ci saranno delle difficoltà, ma se fai le cose con passione prima o poi arriva il tuo momento e come si vede nel film il protagonista diventa un uomo ricchissimo...

Sottolineo sempre questi particolari perché io ho vissuto di persona questi

piccoli trami di abbandono e vi garantisco che per un bambino sono enormi...

All'età di 5 anni facevo la prima elementare e avevo un compagno di classe che per questo trauma di abbandono a scuola non parlava, ma non parlava da sembrare muto, nemmeno credevamo che parlasse a casa. Un giorno la madre ci portò la registrazione della voce del bambino durante la recitazione di una poesia, a casa, quindi abbiamo avuto la conferma che questo bambino parlava, a casa, ma a scuola non ne volle sapere. Fu mio compagno fino alla quinta ma non aprì mai bocca. Il suo rifiuto a quell'abbandono che i genitori gli fecero da piccolo lo traumatizzarono così tanto da non farlo mai parlare per i 5 anni di scuola elementare.

E secondo te tutto questo non ha avuto effetti nella sua vita attuale? Oggi quel bambino di allora ha 38 anni, come sarà?

Ma la cosa più grave l'hanno fatta le suore, io andavo a scuola in un istituto di suore, per definire il trauma di questo bambino che non rispondeva alle interrogazioni sai cosa facevano? Prendevano un foglio di quaderno, scrivevano uno zero grande quanto il foglio, lo appendevano sulla schiena del bambino in questione e lo portavano in giro per le classi di tutta la scuola a farlo mortificare. Trauma su trauma, secondo me oggi questa persona quando vede una suora la investe con l'auto...

Da questa età, da quando andiamo a scuola iniziano una serie di negazioni che influenzeranno per sempre la nostra vita...

Capitolo 6

MENTALITA' NEGATIVA

Quando siamo piccoli riceviamo 34 no per ogni si ricevuto. Non sporcare, non fare questo, non cantare, non suonare, non fare rumore, non toccare niente, non... non...

Sai cosa provoca questo?

Cresciamo con delle barriere enormi e crediamo che qualunque cosa sia difficile da fare. Abbiamo paura di prendere qualunque iniziativa. Abbiamo paura di sbagliare non tanto per la paura in se ma per il giudizio degli altri.

Diventiamo delle persone negative, 8 pensieri su 10 sono negativi. Qualsiasi cosa ci accade, prima di tutto ci trasmette pensieri negativi. Tutto questo perché i nostri genitori ci dicono più no che si...

Quando faccio consulenza familiare mi chiedono, ma cosa dovrei dire a mio figlio? Sempre si? No, anche questo è sbagliato. Allora? Allora invece di dire non fare questo meglio dire fai quest'altro e si fa fare qualcosa di produttivo, invece che di distruttivo...

Anche perché quando dici "non fare..." succede qualcosa di strano, non solo si condiziona il bambino per tutta la vita, ma... accade la cosa più straordinaria, il bambino fa quello che gli vieti di fare...

Perché accade questo? Cosa si innesca nella testolina di nostro figlio? Se in questo momento ti dicessi: "non pensare ad un cane..." cosa accade nel tuo cervello? Pensi ad un cane...

Il nostro cervello funziona ad immagini e non esistendo immagini del "non", non viene recepito come comando, ma si insinua nel nostro cervello...

Quindi quando diremo a nostro figlio: "Non saltare sul letto", cosa accadrà? Tuo figlio in quel momento non ci pensava nemmeno di saltare sul letto, ma il solo fatto di averglielo ricordato lo eccita così tanto che... salta sul letto...

Questi concetti li approfondiremo di più quando parleremo di comunicazione...

Nel frattempo i figli crescono e da cosa apprendono? Dai genitori no perché sono sempre assenti per lavoro, dagli insegnanti no perché odiano i sistemi obsoleti di insegnamento, chi rimane? La TV, e cosa insegna questa TV???

Che se vuoi essere figo devi fumare... Che è normale fare sesso molto giovani... Che è normale cambiare partner frequentemente... Che è normale tradire il partner... Che è normale drogarsi... Che è normale ubriacarsi... Che è normale tutto quello che si vede in tv...

A 10 anni, magari, ancora non recepiscono bene queste informazioni ma dopo un paio d'anni? Cosa accadrà?

p.s.: Posso darti un'idea, guida tuo figlio fin da piccolo è un investimento per il suo futuro. Se non hai tempo per accudirlo, non fare figli. Tutti i soldi che guadagni quando li trascuri, li rispendi quando vuoi metterli sulla retta via...

Chi sono io per dirti questo? Un povero cretino che ha cercato di capire cosa è successo nella sua infanzia...

Capitolo 7

L'IMPORTANZA DELLE CAREZZE

Seguire il proprio figlio fin da piccolo vuol dire educarlo, coccolarlo, sgridarlo quando è il caso. Eric Berne, nei suoi studi di Analisi Transazionale, dimostra che un individuo non può sopravvivere senza attenzioni. Buone o cattive che siano abbiamo bisogno ogni giorno di attenzioni, servono a dimostrarci che esistiamo. Meglio attenzioni negative che non averne...

Questo dimostra che i bambini più ribelli sono quelli più trascurati, hanno bisogno di attenzioni e le richiamano in qualsiasi modo possibile, anche facendo qualche danno...

Da lì inizia un circolo vizioso. Sai come calcolano i bambini la loro superiorità tra loro? Da chi rompe più cose. Nel loro mondo se io rompo 10 piatti sono più forte di uno che ne rompe 9. Ne vale la pena dare attenzioni a tuo figlio???

Questo ormai non è più solo il sistema dei bambini, ma siamo arrivati a parlare di pre-adolescenza, cosa accade?

1. abbiamo educato dei bambini pieni di limiti mentali, tutto ciò che sarebbe produttivo per loro non lo fanno per paura di sbagliare.
2. gli abbiamo fatto mangiare le schifezze più assurde per il solo fatto che devono crescere ed è giusto che mangino, qualsiasi cosa purché mangino.
3. gli abbiamo regalato una bella playstation3 perché la 2 era troppo lenta e finivano per romperci troppo, meglio li seduti sul divano a giocare.
4. abbiamo così poche attenzioni per loro che per attirare creano casini a scuola, con gli amici e se capita lanciano qualche sasso dal balcone. Solo perché ancora non hanno il motorino per lanciarli dal cavalcavia.
5. qualcuno per sentirsi più grande inizia a provare la sigaretta, anche se gli fa un pò schifo ma lo fa figo. Poi in effetti l'età media in Italia di iniziazione al fumo è 12 anni.

Sapevi che chi inizia così giovane, avrà grosse difficoltà a smettere quando sarà grande? Pensa che a 15 anni il 60% dei giovani prova la sigaretta, a 15 anni 60 su 100 fumano, sconvolgente.

La cosa più assurda sono i genitori che fumano e vietano ai figli di fumare, perdeteci le speranze se hanno deciso di provare proveranno, vi hanno come esempio.

Ti do un altro dato che pochi conoscono, un individuo che inizia a fumare a 15 anni ha una probabilità più alta di ammalarsi di tumore rispetto a se stesso se iniziasse a fumare a 20 anni. In più secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, i fumatori che iniziano a fumare in giovane età e continuano a farlo regolarmente hanno il 50 per cento di probabilità di morire a causa del fumo.

Meglio cambiare discorso, stavamo parlando delle pre-adolescenza, già da un pò ci fanno delle domande strane sul sesso ma finora abbiamo cercato di evitare questi discorsi. Perché? Perché l'educazione sessuale è ancora un tabù? Alla fine già in TV si vede tutto, perché non insegnare ai nostri figli di viverla con normalità? Senza complessi? Qualcuno pensa che ancora è presto, anche io lo pensavo ma ascoltate i ragazzini quando parlano tra loro.

Meglio rispondere voi alle domande dei vostri figli e non qualcun altro per voi. Dopo tutto la maggior parte delle incomprensioni iniziano proprio per problemi di comunicazione. A questa età se li abbiamo educati ad essere di supporto per loro ci chiederanno dei consigli, se li abbiamo educati che ce ne fregiamo loro chiederanno ad altri. Inizia l'età dei segreti...

Capitolo 8

ALLA RICERCA DELLE CAREZZE

Flavia Nucci, psicoanalista di Milano fa notare che nella fascia d'età preadolescenziale, proprio per la carenza di attenzioni/affetto, i ragazzini spesso:

- Prendono i soldi dal portafogli del genitore di turno, senza dirgli nulla...
- Per il bisogno di trasgredire, per infrangere le regole imposte dai genitori, si ruba qualcosa nei supermercati...
- Per esprimere il bisogno di appartenere ad un gruppo sono attirati solo da capi firmati...
- Per guadagnare l'approvazione e la fiducia del clan rubano negli autogrill o piccoli negozi...

Questi sono veri e propri messaggi che i ragazzi danno ai propri genitori per ricordagli che esistono e che vogliono più attenzioni, ma la maggior parte delle volte i genitori non li percepiscono.

Ad arrivare all'età adolescenziale è un passo e qui le cose diventano un pò più serie. Oggi l'adolescente non ha più limiti, sempre per la mancanza di attenzione/affetto dei genitori, ma in questa fascia di età non si scherza.

L'altro giorno parlavo con un mio caro amico che insegna in una scuola superiore e sono rimasto sconvolto quando mi ha raccontato che se ai nostri tempi si parlava di fumo o erba, adesso è normale sentire in classe che qualcuno sniffa.

Ormai fare sesso alle scuole superiori è all'ordine del giorno, fa figo, fa essere parte del branco, sei strano se non lo fai e i video girati col cellulare e diffusi su internet parlano chiaro.

E il sabato sera? E' più figo chi prende più pastiglie, chi beve di più, con la convinzione di fare il supereroe e poi magari finisce schiantato con l'auto. Sicuramente sto esagerando, fortunatamente non tutti sono così, ma la tv parla chiaro, sono notizie di ogni weekend.

Come ho sempre detto, queste sono riflessioni per spiegare a chi si avvicina a fare un figlio, non tanto di non farlo, ma di averne cura se gli vuole veramente bene. Io ho passato la mia infanzia senza l'affetto dei miei genitori e fortunatamente da grande ho incontrato delle persone che mi hanno spiegato questi meccanismi e oggi voglio trasferire queste mie conoscenze/esperienze a tutte le persone che conosco.

Molto spesso il passaggio dalle medie alle superiori è influenzato dagli insegnanti che consigliano determinati studi credendo di conoscere l'alunno, basterebbe che i genitori fossero più vicini ai propri figli per scoprire che magari vogliono fare altro. Ognuno di noi ha delle potenzialità nascoste e solo se l'insegnante è un bravo insegnante sa tirarle fuori.

Parlo sempre per esperienza personale. A me la matematica è sempre piaciuta, quando però sono arrivato in prima media l'insegnante che ho beccato era folle e non riuscivo a stargli dietro, di conseguenza avevo dei brutti voti. Fortunatamente l'anno dopo cambiai scuola ed entrai immediatamente in sintonia con la nuova insegnante di matematica, i miei voti si alzarono non tanto per la mia bravura ma per la bravura dell'insegnante nel spiegarci le cose e nel trattarci in determinati modi.

A quell'età avevo bisogno degli occhiali ma non li mettevo perché i miei compagni mi prendevano in giro, di conseguenza vedevo male la lavagna quindi non seguivo come si deve. Questa professoressa di matematica si accorse del problema, mi spiegò l'importanza del portare gli occhiali e che me ne dovevo fregare di quello che dicevano i miei compagni perché erano piccoli e non capivano.

Diventai così bravo in matematica da non avere più l'esigenza di studiarla, la seguivo in classe e bastava, da quel momento non toccai più il libro di matematica ma ero il più bravo della classe. Alle riunioni dei genitori, in matematica bravissimo, il resto un disastro, ma io ero la stessa persona.

A volte manca davvero poco per far diventare una persona da zero al più bravo della classe. Un vecchio detto dice: "Tratta una persona per quello che è e rimarrà quello che è. Tratta una persona per quello che tu vorresti lui fosse e lui diventerà quello che tu vorresti."

"Tratta tuo figlio come un campione e lui diventerà un campione, tratta tuo figlio come un buono a nulla e diventerà un buono a nulla..."

Capitolo 9

IL COPIONE DI VITA

Come ho scritto finora nelle passate newsletter, il nostro comportamento attuale deriva da tutta una serie comportamenti che hanno avuto tutte le persone che abbiamo incontrato lungo la nostra vita...

I Genitori amano i loro figli e sperano di vederli realizzare una vita felice, più felice della loro. I genitori hanno paura che i loro figli non raggiungano la felicità, dal momento che loro stessi hanno difficoltà a raggiungerla. Da un bambino di si può aspettare di tutto. I genitori vogliono trasmettergli tutto ciò che "considerano" utile per il suo bene e che loro stessi, a loro volta, hanno appreso dai rispettivi genitori e dalle esperienze personali: consigli morali, pregiudizi e rimproveri...

Ogni genitore fa del suo meglio per "tirar su bene" il proprio figlio e si preoccupa affinché vada tutto per il meglio. Il bambino capisce e percepisce tutto ciò, e reagisce a modo proprio, sviluppando anche un certo numero di convinzioni e di sentimenti che condizioneranno in grande misura i suoi comportamenti e la sua personalità...

Così si crea il proprio sistema "copionale", il proprio copione di vita, partendo da questo sistema di influenza (tutto ciò che può rassomigliare a figure genitoriali può essere considerato come l'equivalente dei genitori, e costituisce un sistema d'influenza)...

Le componenti del sistema di influenza sono 3:

- Le ingiunzioni = non va bene per te...
- Le controingiunzioni = sii questo.. o fa quello...
- I programmi = per essere così devi...

Oggi vi parlo delle ingiunzioni. Sono messaggi negativi e svalutanti. Vengono dall'atteggiamento "Bambino Adattato" dei nostri genitori o di chi ne fa le veci.

Secondo Ducan Cameroun lungo la nostra crescita riceviamo queste ingiunzioni:

- tra 0 e 6 mesi = Non esistere, Non essere te stesso (e del tuo sesso), Non sentire, Non avvicinarti.
- tra 6 e 18/24 mesi = Non agire, Non essere bambino.
- tra 2 e 3 anni = Non pensare, Non essere importante.
- tra 3 e 6 anni = Non essere potente, Non essere sensuale, Non essere sano di mente, Non essere in buona salute.
- tra 6 e 12 anni = Non partecipare, Non appartenere, Non crescere.
- tra 12 e 14 anni = Non riuscire.

Le decisioni di copione vengono spesso prese consciamente, per poter ubbidire alle ingiunzioni dei genitori, anche se contrarie al proprio interesse. A questo punto, il bambino baratta la sua autonomia per la protezione dei genitori, per evitare critiche e punizioni. Questa decisione influenzerà per tutta la vita il bambino, come ha influenzato ognuno di noi.

Questi messaggi sono nascosti, faccio qualche esempio:

- Non esistere = "E' così tranquillo questo bambino, come se non ci fosse"
- Non agire = "Non piangere, se no non ti faccio usare i giochi"
- Non pensare = "Non funziona così, funziona in questo modo. Io sono più grande e lo so come funzionano le cose"
- Non essere importante = "Il papà che torna stanco dal lavoro e non dedica tempo a suo figlio"
- Non essere sano di mente = "La smetti di gridare, sembri un pazzo. Tu non sei normale"
- Non partecipare/Non crescere = "No, ancora sei troppo piccolo, non puoi andare con i tuoi compagni"
- Non riuscire = "Che sport vuoi fare? E chi vorresti diventare il campione del mondo? Smettila di pensare a queste cose e pensa a studiare"

I bambini accettano, respingono o sfumano queste ingiunzioni con i dovuti risultati che si riporteranno lungo la loro vita...

Capitolo 10

IL RAFFORZAMENTO DEL COPIONE DI VITA

Una persona iscritta alla newsletter interessata al settore ricchezza, quindi guadagni da internet, aumentare le proprie entrate, far rendere più il proprio tempo, mi ha fatto una domanda ed io ritenendola interessante per tutti voglio rispondere qui. La domanda è: "Caro Vincenzo io sono interessato a guadagnare di più nel mio tempo libero attraverso internet e mi hai dato delle idee interessanti tramite la tua guida, ma, mi spieghi cosa c'entra il benessere mentale col guadagnare di più?"

"Caro quando mi sono avvicinato a questo mondo, anche io ho fatto la stessa domanda e mi hanno spiegato che i nostri risultati nella vita sono la conseguenza delle nostre credenze e le nostre credenze le prendiamo lungo la nostra vita dai nostri educatori. Quindi se per adesso non guadagni quello che pensi di valere la colpa non è del mercato o del tuo datore di lavoro, ma dell'educazione che hai ricevuto.

Con questo non dico che i tuoi educatori ti hanno educato male, ma ti hanno educato per quello che sapevano. Come facevano ad insegnarti ciò che non sapevano? Proprio per questo motivo consiglio a tutti di approfondire quello che io scrivo qui e visto la domanda interessante che hai fatto ti regalo 1 ora di coaching con me on line, tramite mail ti darò tutte le info.

p.s.: scarica l'audio "Perché siamo quello che siamo"

Proprio tornando alla domanda di questo caro lettore ricordo che nella scorsa newsletter abbiamo parlato di ingiunzioni, messaggi negativi e svalutanti che riceviamo dai nostri educatori dalla nascita fino ai 14 anni e che disegnano il nostro carattere.

Oltre alle ingiunzioni ci sono anche le contro-ingiunzioni che sono delle raccomandazioni costrittive apparentemente positive che di fatto rafforzano le ingiunzioni; per esempio:

- "Sii un uomo" è una direttiva che a livello psicologico che vuol dire "Tu non sei un uomo, poiché è necessario che io te lo ricordi"

- "Fai ciò che ti si dice" = Tu non hai esperienza e puoi solo sbagliare
- "Sii saggio" = Non sei saggio, non rifletti in quello che fai
- "Lavora sodo" = Non hai voglia di lavorare, quello che fai lo fai con malavoglia
- "Non mollare mai" = Sei uno che di solito molla, metti un pò di impegno nelle cose che fai
- "Sii bella" = Ti stai trascurando e continuando così peggiori
- "Sii serio" = Prendi tutto sotto gamba, scherzi sempre, non ti si può affidare nulla

Questi sono generalmente precetti morali legati al sistema di valori dei propri genitori/educatori, che a loro volta hanno ereditato dai loro genitori/educatori/esperienze di vita. Stessa cosa, come per le ingiunzioni, vale anche per i programmi.

I programmi rappresentano invece l'esempio (il loro metro di giudizio) che danno i genitori e le istruzioni pratiche che trasmettono al bambino per applicare le contro-ingiunzioni. Per esempio:

- "Per essere uno uomo non si deve piangere, non bisogna risparmiarsi", ecc. ecc.
- "Sii indipendente" può essere trasmesso da un padre che lavora molto, dalla madre che è indipendente. Questo modello o programma verosimilmente rafforza le ingiunzioni "Non sentire" e "Non confidarti".

Queste informazioni si studiano in Analisi Transazionale, branca della psicologia che spiega appunto da dove deriva il nostro carattere e come ci comportiamo di conseguenza con il prossimo. Il prossimo è inteso come nostro figlio, come il nostro partner, come il nostro impiegato, come il nostro capo, come i nostri clienti, come tutte le persone che incontriamo ogni giorno della nostra vita. E proprio da questo comportamento deriva l'ottenimento di un determinato risultato.

Quindi l'educazione che abbiamo ricevuto da piccoli, condiziona il nostro comportamento che a sua volta condiziona i nostri risultati.

Per acquistare il libro intero clicca [qui](#)