

## INDICE

INTRODUZIONE	9
CAPITOLO 1 - FOCUS: Individua la tua visione	15
Come puoi definire la tua personale visione?	19
Consigli spinosi	26
CAPITOLO 2 - ESSENZA: Di che pasta sei fatto	27
Testa	33
Cuore	35
Pancia	37
Non disperdere	39
Consigli spinosi	46
CAPITOLO 3 - CONSAPEVOLEZZA: Sei unico e speciale, condividilo	47
Primo step	52
Secondo step	53
Terzo step	55
Consigli spinosi	62
CAPITOLO 4 - PERSEVERANZA: Non mollare mai!	63
Consigli spinosi	78

CAPITOLO 5 - RESILIENZA: Reagisci all'aridità	79
Consigli spinosi	92
CAPITOLO 6 - SELETTIVITÀ. Scegli a chi donare e da chi ricevere	93
Non sei adatto a chiunque	96
Non tutti sono adatti a te	101
Consigli spinosi	112
CAPITOLO 7 - IL TEMPO: Trova il tuo ritmo.	113
Consigli spinosi	128
CAPITOLO 8 - GRATIFICAZIONE – Goditi il sole	129
Breve storia felice	131
Consigli spinosi	144
CONCLUSIONI	145
RINGRAZIAMENTI	151
ISPIRAZIONI EMOZIONALI E SCIENTIFICHE	153

*A Vittoria e Anna,  
che con i loro sorrisi  
mi ricordano, ogni giorno,  
cos'è l'amore.*



## INTRODUZIONE

Ho voluto scrivere questo libro come occasione di crescita personale. Ho immaginato che, se fossi riuscito ad aiutare qualcuno a diventare più consapevole delle proprie potenzialità, ne avrei tratto un'enorme gratificazione e un insegnamento.

Su come le persone possano acquisire maggiore sicurezza in se stesse è stato scritto tanto. Ma non sempre è stato detto qualcosa di interessante e raramente è stato fatto con la necessaria chiarezza comunicativa.

Per questo ho deciso di impegnarmi per essere efficace e completo, prendendo in esame tutti e tre i componenti che definiscono l'essenza di ognuno di noi: il sentimento, la razionalità e la passione.

Ho miscelato nozioni tecnico-scientifiche e citazioni stimolanti, metafore e racconti personali, al fine di esprimere concetti talvolta complessi in modo fruibile ma intenso.

Al ritmo di sorrisi e strani ricordi, ti condurrò in questo percorso, traendo spunto dalle mie esperienze di vita, professionali e formative: un intricato percorso che ho condiviso - nel ruolo di uomo, figlio, padre, fratello, innamorato, studente, imprenditore, *mental coach* e giornalista - con molti compagni di viaggio.

## IL TUO DESTINO È SBOCCIARE

Un caleidoscopio di punti di vista che mi ha permesso, se non di trovare la strada, almeno di godermi il viaggio.

Sono rimasto affascinato da ciò che ho incontrato e, anche se alcune volte non l'ho compreso e mi ha intimorito, ho deciso di pensare positivo e di trasformare la paura in coraggio: una presunta debolezza che diventa un punto di forza.

Non una forza qualsiasi, bensì una **forza consapevole**: quella che si sprigiona dalle emozioni, dal coraggio di essere se stessi, di piangere e non vergognarsi, di ridere in modo contagioso, di affrontare le sfide essendo fieri di ciò che si è, godendo delle proprie doti e accettando i propri difetti.

Non è sicuramente una forza estemporanea, basata sull'exasperazione: se così fosse, sarebbe vana, ti aiuterebbe in un determinato momento per poi sparire. Non resterebbe tua, non ti apparterrebbe.

Non mi riferisco nemmeno a una forza devastante, che puoi richiamare con uno schiocco di dita: anche questa sarebbe illusoria.

Ogni volta che non riusciresti a trasformarti in supereroe, ti sentiresti obbligato a cercare degli alibi. Una forza così labile può venirti in soccorso solo in rare occasioni.

Invece io voglio parlarti della **tua** forza, una consapevolezza che non si attiva a chiamata e non si manifesta a singhiozzo.

Voglio parlarti di amore verso te stesso e verso il mondo.

Una forza derivante dalle tue attitudini (talenti innati o abilità acquisibili).

Un'energia che può plasmarsi in base alla vita che conduci quotidianamente, agli imprevisti che incontri o alle magnifiche opportunità che talvolta, nascoste come funghi nel sottobosco, fatichi a trovare perché sei concentrato a mettere un piede davanti all'altro senza goderti il viaggio.

**Perché è importante trovare la propria forza interiore?** Perché, una volta acquisita questa fiducia, non ti porrai limiti. Sperimenterai tutte le tue potenzialità, e svilupperai le tue attitudini.

Potrai arrivare a pianificare e a raggiungere consapevolmente qualcosa di straordinario, proprio perché convinto di farcela.

Così, partendo dallo stimolo presente nel titolo "Il tuo destino è sbocciare", ho individuato e descritto gli strumenti per rispondere alle domande che nasceranno spontanee:

1. *Come faccio a fiorire?*
2. *Che tipo di forza dovrei esprimere per riuscirci?*
3. *Perché non posso rimanere una semplice pianta verde?*

Il viaggio che conduce alla consapevolezza è una scala, formata da tanti indispensabili pioli (come i capitoli di questo libro). Capitolo dopo capitolo, prenderai coscienza di ogni piolo che la compone, non sarà più un viaggio verso l'ignoto, ma un percorso programmato e, per questo, sotto il tuo controllo. Una volta acquisita la necessaria confidenza, potrai usare la scala dove e come vorrai, ap-

poggiarla a qualsiasi parete, pianta o nave che desidererai esplorare. E lo farai con sicurezza.

Non spaventarti, tutto ciò che serve per affrontare la ricerca è già dentro di te.

Affinché il percorso possa risultare ancora più avventuroso, ti chiedo solo due cose: un po' di timore e tanta curiosità.

La lieve paura ti permetterà di sentire lo stomaco che sfarfalla mentre indaghi il tuo essere, quando scoprirai cose nuove e meravigliose.

La voglia di imparare ti permetterà di porti domande non più retoriche ma realmente utili (e a volte scomode).

Ciò che scoprirai nella selva oscura dei tuoi dubbi si svelerà poco alla volta, con calma e a furia di ripetere gli stessi gesti.

Alla fine del viaggio, sposterai le ultime fronde e scoprirai una luce intensa che, a ogni passo, si farà sempre più accecante.

Quando ti sarai abituato alla straordinaria luminosità, farai la scoperta più sconvolgente: uno specchio! La fonte di quell'energia abbagliante sei tu!

Il tuo riflesso ti permetterà di vedere chi realmente sei e cosa puoi ricevere e donare a questo mondo (talvolta così arido).

Per rendere i concetti più assimilabili, ho scelto di dividere ogni capitolo in una parte iniziale di approfondimento tecnico-scientifico, seguita da una storia a puntate con un protagonista eccezionale: Cactus.



Questa desertica storia, arricchita anche da altri personaggi abituati all'aridità, ti aiuterà, con leggerezza, a identificarti maggiormente in quello che realmente sei e non in ciò che vorresti apparire.

Ho adottato il cactus come metafora in quanto simboleggia l'assunto secondo cui: "Per quanto dure e difficili possano essere le condizioni esterne, dobbiamo trovare dentro di noi la forza per sbocciare".

Le condizioni esterne in cui Cactus vive somigliano a quelle del nostro mondo, contraddistinto dai falsi sentimenti condivisi sui social, illusorie oasi che nascondono l'aridità del deserto.

Eppure... anche nel deserto c'è vita!

La scintilla dell'amore è sempre presente, non si spegne mai.

Spetta a te trasformarla in un fuoco: alimentala, manifestati per ciò che sei e arricchisci questo mondo.

Ogni capitolo si conclude con un breve riepilogo dei punti principali, trattati sotto forma di "Consigli di Cactus".

Caro lettore, sono certo che, salendo piolo dopo piolo questa scala, otterrai i giusti stimoli e gli strumenti necessari per sviluppare la **forza consapevole**, derivante dalla coscienza della tua reale essenza. Grazie a essa imparerai a godere finalmente della bellezza e del profumo dei tuoi fiori!



# CAPITOLO 1

## FOCUS: INDIVIDUA LA TUA VISIONE

*Con un buon cannocchiale puoi  
sognare a occhi aperti.*

Cactus



Il primo piolo della scala per raggiungere la forza consapevole è certamente la **visione**. In sua assenza, o con un appoggio pericolante, sarà difficile per te procedere. Nemmeno l'audacia di un leone potrà infatti aiutarti a salire senza un sostegno solido sotto i piedi.

Chiarisco subito: "individuare la tua visione" non significa definire gli obiettivi da raggiungere. Sto parlando di qualcosa di più profondo, mi riferisco al potere che scaturisce dall'identificare ciò che, in ogni istante della tua vita, ti spinge ad avanzare in una determinata direzione.

La **visione** è la ragione che ti fa agire, il *perché* che influenza le tue scelte. Una volta che avrai portato a termine il difficile compito della scoperta, tutto verrà di conseguenza: azioni, tempistiche, relazioni...

Gli obiettivi che nel percorso raggiungerai ti consentiranno di far avverare la tua visione, la trasformeranno da sogno a realtà. Per farti un esempio concreto di ciò che intendo, Walt Disney, rispondendo alla classica domanda "Da dove proviene il suo successo?", dichiarò che tutto ebbe inizio quando riuscì a individuare perfettamente *il motivo* che lo spingeva a svolgere il proprio lavoro: "Rendere felici le persone". Una volta che il mitico Disney ebbe palesato il suo reale motore, in primis a se stesso e poi al mondo, conobbe il senso che avrebbero avuto le sue

azioni future. Tutto quello che realizzò dal momento della rivelazione permise a quella grandiosa visione di prendere vita. Obiettivo dopo obiettivo la rese tangibile e palpabile.

Rispondere a domande quali “Perché faccio quello che faccio?”, “Perché mi alzo ogni mattina per andare a lavoro?”, “Qual è il senso delle mie azioni?” è tutt’altro che semplice. Tuttavia, senza queste risposte ti ritroverai in balia degli eventi, trasportato come una piuma dal vento (ti ricordi Forrest Gump?). E gli eventi a volte possono essere fortunati e portarti proprio dove avresti voluto; ma possono, ahimè, anche condurti alla deriva.

Assomigliamo a un leggero pulviscolo che rischia di disperdersi nel vento. Solo comprendendo chi siamo, esprimendo una solida e personale filosofia, possiamo acquisire il peso che ci permetterà di scegliere in quale direzione andare.

Lavora su te stesso, sei tu che devi trovare il modo per non venire disperso. Il primo passo è appunto indentificare la tua visione. Lavora su te stesso. Il vento soffierà come prima, con la stessa intensità, ma non ti spaventerà più.

Anche Van Gogh ci ha trasmesso un importante contributo in termini di visione. In una delle tante lettere indirizzate al fratello, in risposta agli interrogativi che quest’ultimo si poneva in merito al proprio destino, il grande pittore olandese scrisse: “Esso si definirà, si delinearà lentamente e sicuramente, come l’abbozzo diventa schizzo e lo schizzo quadro, man mano che ci **si lavora seriamente**, che si approfondisce la prima vaga idea, il primo pensiero fuggitivo e passeggero, a meno che non diventi un’idea fissa”.

Non essere sbrigativo e frettoloso nel cercare di dare un nome al tuo *perché*, prenditi il tempo necessario per indagare. Il presupposto essenziale è lavorarci seriamente.

Una storia che evidenzia la potenza impetuosa della visione è quella dello psichiatra austriaco Viktor Frankl (1905-1997), fondatore della logoterapia e dell'analisi esistenziale. Internato per tre anni nei lager nazisti, ebbe modo di avvalorare l'efficacia delle intuizioni che aveva avuto precedentemente: l'impulso fondamentale dell'uomo è quello di trovare "il significato potenziale della vita in qualunque tipo di condizione". Frankl ha scritto: "La vita non diventa mai insopportabile a causa delle circostanze, ma solo per la mancanza di significato e di proposito".

E lui il suo scopo l'aveva identificato: quello di aiutare gli altri a trovare il senso della propria vita.

"La visione è il motore dell'esistenza, è l'alimento che ti fa crescere. È quello che ti fa superare le paure, che ti detta la strada, che ti accompagna verso nuove possibilità".

**Chiediti qual è la visione che hai di te stesso e non avere paura di correre nella direzione che il tuo *perché* ti ha dettato. La meta ti sta aspettando.**

## **COME PUOI DEFINIRE LA TUA PERSONALE VISIONE?**

Spesso si crede che avere una visione definita sia importante solamente per il business, che non riguardi quindi la vita privata.

Ma che differenza intercorre tra il business e la tua vita? Perché un'impresa dovrebbe dotarsi di uno scopo definito e la vita privata no?

Quello che dovresti fare è proprio pensare e agire come un imprenditore farebbe con la sua azienda, non per fare business ma per trovare la gioia che ti permetterà di cogliere ciò che arriva come un'opportunità di maturazione personale.

In che modo applicare quindi questo concetto al tuo futuro, alle tue aspirazioni, ai tuoi progetti e desideri?

Come detto, avere una visione è diverso dal semplice definire un obiettivo; significa sentire una spinta ad andare avanti, con carica ed entusiasmo, perché attratti da una ragione ultima.

È ciò che spinge il naufrago a nuotare verso una luce che scorge in lontananza: sebbene non abbia contorni definiti, è lì che deve arrivare per raggiungere la salvezza.

Cos'è che genera quella luce? Un faro? Una casa? Un fuoco? Una barca? Non lo sa, ma sa che deve spingersi fin lì perché il freddo pungente che lo attanaglia svanisca.

La luce lo orienta nel buio, lo incentiva a muoversi. Qualsiasi cosa accadrà, non dovrà mai e poi mai perderla di vista!

Una volta che avrai compreso il tuo *perché*, agirai ogni singolo momento in modo da ottenerlo. Le tue azioni avranno finalmente uno scopo, non ti farai più trascinare dalle onde.

Le domande che puoi porti per delineare ciò che ti spinge sono molteplici, e toccano i vari ambiti della tua vita. Dalla carriera all'amore, dalle passioni alla formazione.

Inizia dunque a rispondere a questi tre apparentemente semplici quesiti:

1. Chi sei?
2. Chi non sarai mai?
3. Chi vuoi diventare?



Una volta fatto, chiediti:

**4. A oggi, cosa significa per me “avere successo”?**

Avere una famiglia numerosa? Avere tanto tempo libero per poter girare il mondo? Essere ricco? Avere potere? Essere circondato da amici con i quali condividere birre ed esperienze?

Trovare questa risposta ti permetterà di disegnare una prima bozza del sentiero da percorrere.

E ancora:

**5. Se ti chiedessi di elencare brevemente le tue più brillanti qualità, quali sceglieresti?**

Rispondi e aggiungerai un ulteriore tratto di matita al tuo disegno, che risulterà un po' più evidente sul foglio bianco ma, soprattutto, ti darà cognizione delle attitudini necessarie per raggiungere il *tuo* successo.

Le possiedi già?

Le devi potenziare?

Chiediti poi:

6. Come sarò tra vent'anni?

7. Cosa mi renderebbe pienamente soddisfatto?

8. Che tipo di influenza vorrei esercitare su chi mi circonda?

9. Quali persone vorrei avere nella mia vita?

10. Se non avessi impedimenti di alcun genere, cosa farei?

11. Quali rimpianti sicuramente non vorrò avere?
12. Come preferirei trascorrere la maggior parte del tempo libero?

Tratteggiare la tua visione è il punto di partenza per condurre una vita consapevole, con una direzione e una propria forza, non decisa degli eventi esterni ma solo da te.

Concentrati sul capire cosa vuoi, ma soprattutto sul *perché* lo vuoi.

**Una volta compreso questo, sarà più facile individuare la strada da percorrere, perché saprai in che direzione guardare.**



Andiamo a scoprire cosa fece il nostro amico Cactus quando si trovò, appena nato, nel bel mezzo del deserto, con un caldo soffocante che sembrava giungere non solo dal sole ma dallo stesso terreno, dall'aria, dalle rocce...

«Caldo!» fu la sua prima parola.

“E adesso?” il suo primo pensiero.

Già, che cosa doveva fare il piccolo e spinoso cactus?

È naturale, quasi istintivo, che nel momento stesso in cui si prende coscienza di occupare uno spazio, non importa se grande o piccolo, la prima domanda che frulla in testa sia: “Cosa devo fare adesso?” O ancora, per i più intraprendenti: “Posso essere utile?”

Erano proprio queste le domande che riempivano il fusto e le ancora esili “braccia” della simpatica pianta grassa.

Trasorse i primi tempi scrutando l'ambiente che lo circondava, e scoprì ben presto che non erano molti gli

esseri viventi con i quali avrebbe condiviso le sue giornate. Si trattava per lo più di serpenti, falene, velenosi scorpioni, uccelli di vario tipo, volpi e topi del deserto, insetti e poco altro.

Tutti, passandogli accanto, lo studiavano incuriositi. Non era una novità per loro vedere una pianta grassa, però raramente ne avevano incontrata una appena nata.

Cactus provava a interloquire con loro in ogni modo, in cerca di conforto, di sollievo dai timori e dalla solitudine che la sua nuova vita gli aveva generato. Non poteva proprio tenere a freno la lingua. Quando un topo del deserto gli si avvicinò, Cactus non perse occasione e gli chiese d'un fiato: «Perché sono nato? Perché proprio qui? In che modo potrei essere utile?»

«Sei un cactus» rispose il topo alle domande perentorie che la palla di spine gli aveva rivolto. A seguito del suo silenzio, il piccolo animale continuò: «Sei una pianta grassa, diventerai grande e ti cresceranno una miriade di spine per difenderti da quelli che, come me, potrebbero avere l'interesse a danneggiarti». Alzando il labbro anteriore mise in bella mostra dei lunghi e ripugnanti denti gialli.

Cactus rabbrivì a quella visione, ma cercò di non farlo trasparire.

Il topo continuò dubbioso: «Non so cos'altro potresti fare, se non ingigantirti e diventare il più spinoso possibile». Poi senza attendere risposta, avendo importantissimi compiti da portare a termine, si girò e se ne andò.

Il piccolo vegetale rimase solo. Era sbalordito e pensò: «Non posso muovermi, fa un caldo infernale, spavento tutti con le mie spine, gli altri faticano a chiacchierare con me, rischio di venire beccato o rosicchiato. Posso solo difendermi passivamente. Che gran bella prospettiva!»

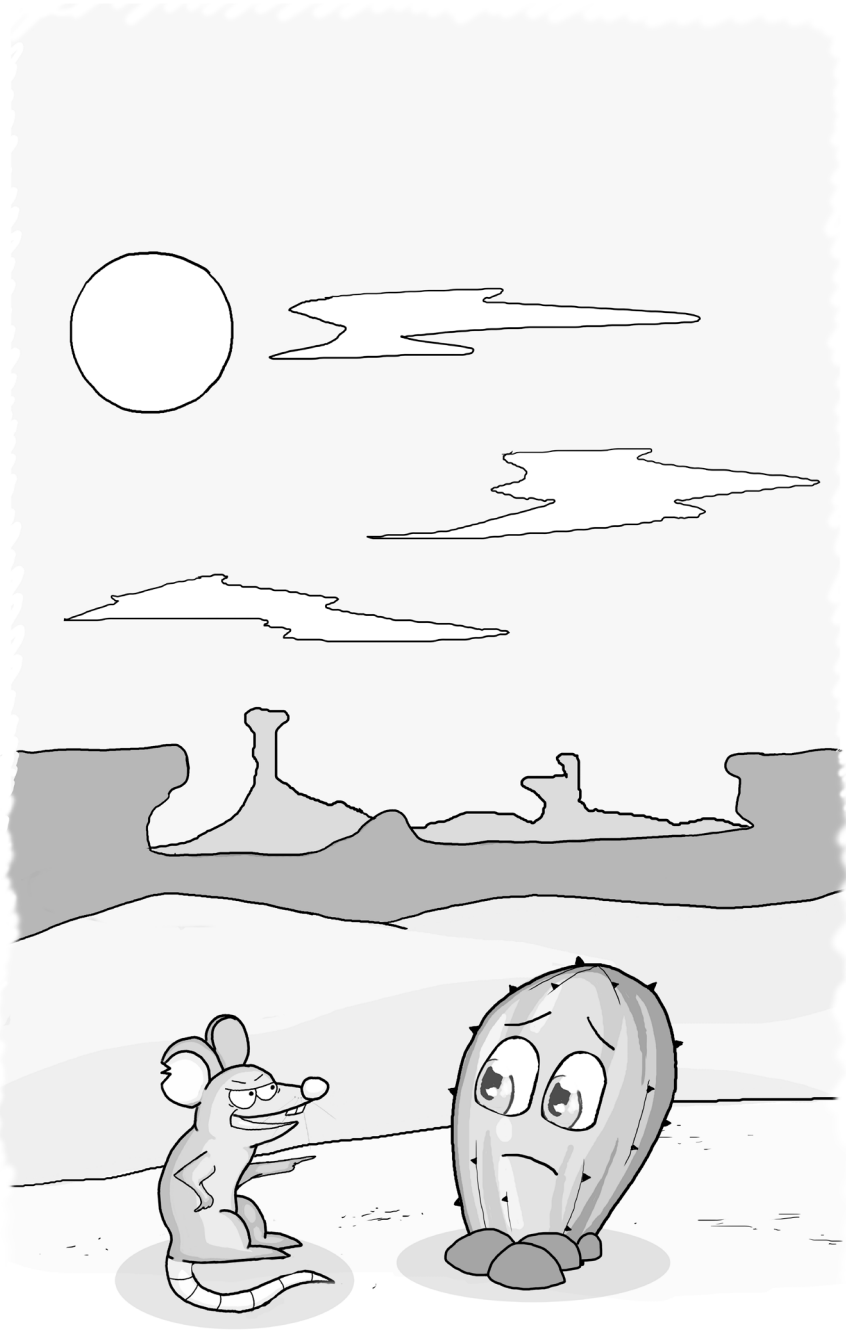
Rimuginò per tutto il giorno su quanto il topo gli aveva detto e poi, al calar del sole, ebbe un sussulto. Capì e si ripromise: «Devo crescere, ecco quello che da oggi dovrò impegnarmi a fare! Questo dev'essere il mio *perché*: diventare grande. È vero, ho dei limiti evidenti e dovrò certamente occuparmene, ma per quanto riguarda ciò che gli altri considerano i miei difetti, beh, non mi conoscono nemmeno. Oltretutto, potrebbero valutarmi per quello che fa comodo a loro: non sono commestibile e sono piccolo e spinoso. Non sono certo gli altri a potermi aiutare, devo capire cosa fare nella mia vita con le mie forze. Devo concentrarmi su questo scopo: crescere. Sembra facile!»

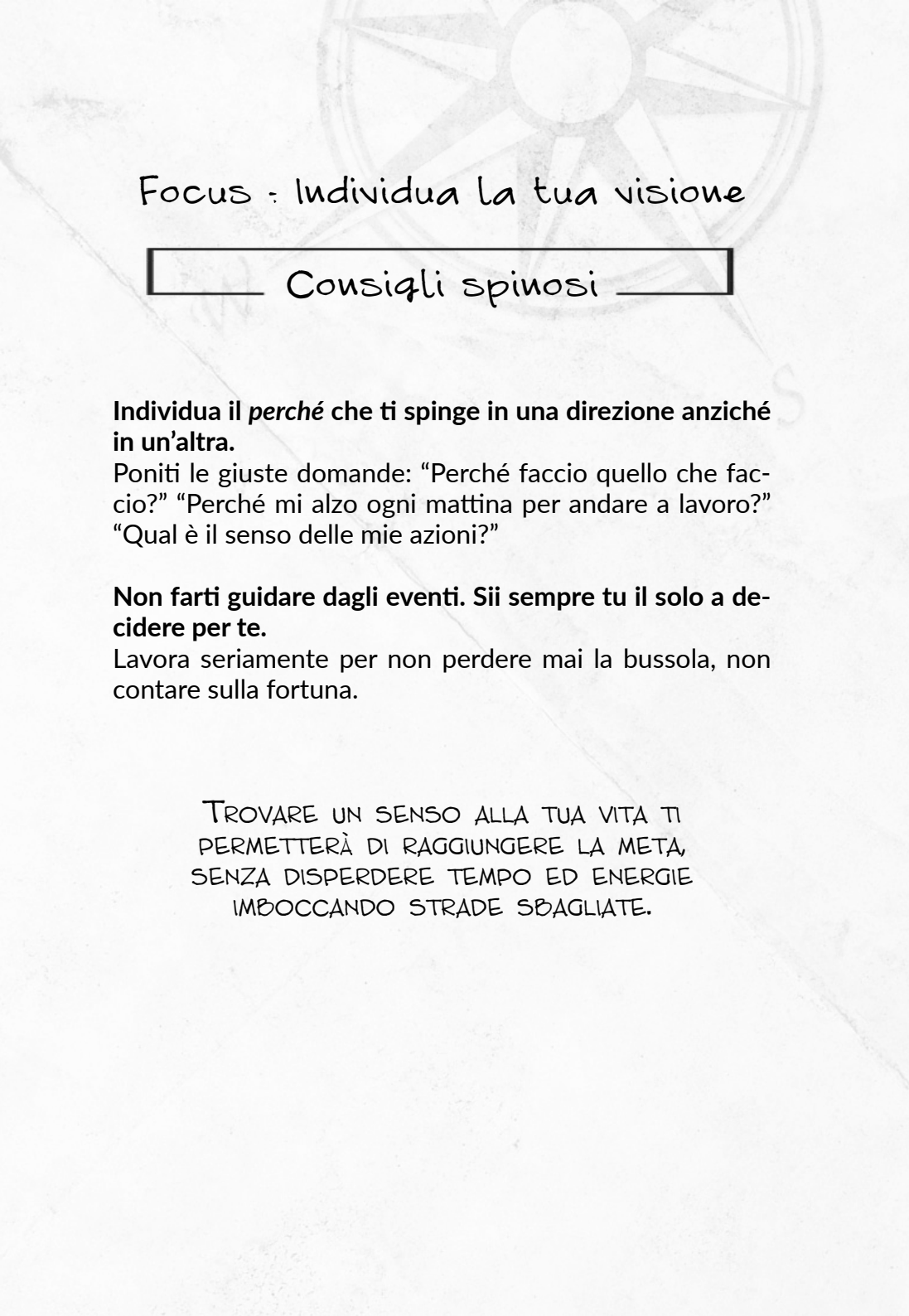
Purtroppo l'entusiasmo lasciò presto spazio alla frustrazione e alla desolazione derivante da quell'ambiente così inospitale e silenzioso. Aveva ancora tante cose da capire, ma la sua visione l'avrebbe aiutato a focalizzarsi su quello che, di volta in volta, avrebbe scoperto.

Mentre Cactus era immerso nei suoi pensieri, in un mix di soddisfazione e timore, passò lì vicino un serpente che, notandolo per la prima volta, si fermò, mosse il suo sonaglio, alzò la testa e tastò l'aria con la sua lingua biforcuta.

La piantina, notandolo, si riscosse dai suoi intensi pensieri e gli urlò entusiasta: «Ciao! Sono Cactus, sono una pianta grassa, ho le spine e sono qui per crescere!»

Il serpente non rispose, si abbassò e riprese non curante il suo cammino.





Focus : Individua la tua visione

Consigli spinosi

**Individua il *perché* che ti spinge in una direzione anziché in un'altra.**

Poniti le giuste domande: "Perché faccio quello che faccio?" "Perché mi alzo ogni mattina per andare a lavoro?" "Qual è il senso delle mie azioni?"

**Non farti guidare dagli eventi. Sii sempre tu il solo a decidere per te.**

Lavora seriamente per non perdere mai la bussola, non contare sulla fortuna.

TROVARE UN SENSO ALLA TUA VITA TI  
PERMETTERÀ DI RAGGIUNGERE LA META,  
SENZA DISPERDERE TEMPO ED ENERGIE  
IMBOCCANDO STRADE SBAGLIATE.