



Thierry Schneider

La via DELL'ATLETA DI VITA

Valorizza le tue naturali risorse
e diventa il personal trainer
del tuo successo e della tua felicità

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Thierry Schneider

LA VIA DELL'ATLETA DI VITA

Valorizza le tue naturali risorse
e diventa il personal trainer
del tuo successo e della tua felicità

Indice

Prefazione	7
“Qual è il prezzo da pagare se non cambio?”	9
“La vera soluzione è sempre dentro di me!”	12
“La comprensione conduce sempre alla saggezza!”	14
“Accordare il mio strumento!”	16
“L’arte di sapermi rilassare all’istante!”	18
“L’irresistibile desiderio di aiutare!”	20
“Diventare il mio miglior amico!”	22
“Il mio amico corpo vive sempre qui e ora!”	24
“Dipingere ogni giorno un affresco di benessere dentro al mio corpo!”	26
“Sapermi rialzare dopo essere caduto!”	28
“La vera leadership ha inizio in se stessi!”	30
“Prevenire è meglio che curare!”	32
“La passione si coltiva anzitutto in se stessi!”	34
“Non reagisco a una situazione, bensì all’immagine che mi faccio di essa!”	36
“Riconquistare la saggezza di vivere un giorno alla volta!”	38
“Focalizzarmi su ciò che voglio!”	40
“Investire anzitutto tempo ed energia a coltivare il mio benessere!” ...	42
“Dare vuol dire ricevere!”	44
“Mettere il lavoro al servizio della vita e non viceversa!”	46
“Essere manager di me stesso!”	48
“Vivere con fiducia la quotidianità!”	50
“Investire sugli altri!”	52
“Sentirmi bene!”	54
“Il sale della vita!”	57
“Vivere in modo proattivo!”	60
“L’illusione del ‘fare!’”	62
“Essere vivo: che splendido ‘regalo’ ho ricevuto!”	64
“Diventare il vero ritmo della vita!”	67
“Addentare la Vita!”	69
“Vivere vuol dire rischiare!”	71
“La forza rigenerante del buonumore!”	73
“Vivo la vita con una risata!”	75
“Ogni istante è nuovo!”	77
“Che gioia essere ricco del mio tempo!”	79
“Il vero cambiamento deve aver luogo dentro di me!”	81

"Amare quello che faccio!"	83
"Il mio corpo è in ogni momento il mio più fedele alleato!"	85
"Quest'avventura mi fa battere il cuore?"	88
"Pensare diversamente, esprimersi diversamente, agire diversamente!"	90
"Diventare 'cultore del silenzio'!"	93
"Il fare non sostituirà mai l' essere !"	96
"Lo 'straordinario' è già presente e lo è sempre stato!"	98
"Una sensazione interiore d'incrollabile fiducia!"	100
"Accettare ciò che è 'qui e ora'!"	102
"La gioia rappresenta il cammino!"	104
"Fabbricarmi 'preoccupazioni positive'!"	106
"Semplice, facile, rapido e felice!"	109
"Tutto è bene quel che finisce bene!"	111
"Che splendida giornata mi si offre!"	114
"E se coraggiosamente decidessi di scegliere una strada nuova?"	116
"Vivere la mia 'avventura' fino in fondo!"	118
"Riconciliarmi con me stesso!"	121
"L'immaginazione rappresenta il maggior potere a nostra disposizione!" .	123
"La libertà di essere se stessi è enorme!"	126
"La via verso la mia libertà si chiama 'allentare la presa'!"	128
"Il mondo non esiste, esiste l'idea che me ne faccio!"	131
"Chi vuole vivere a lungo deve servire..."	133
"Creatore di risultati..."	136
"L'energia si trova sempre nel punto cui indirizziamo la nostra attenzione!"	139
"Ricostruire una sana autoimmagine!"	142
"Un atteggiamento eccezionalmente positivo..."	145
"L'equilibrio interiore del funambolo..."	147
"La spirale ascendente e proattiva del benessere..."	149
"Impossibile sentirsi sotto stress quando il corpo è rilassato!"	152
"Ciò che ha senso per me qui e ora!"	155
"Osare avventurarmi su sentieri non battuti!"	157
"La Responsabilità è la mia forza!"	159
"C'è tutto da guadagnare a 'lavorare per'!"	161
"Cercare la vera sicurezza!"	164
"Diritto contro il muro!"	166
"Sul carro dei vincitori!"	169
"Tacere per essere capiti!"	172
"Essere sulla giusta lunghezza d'onda!"	175
"Dall'illusione del potere all'autenticità!"	178
"Aspettarmi sempre il meglio!"	181
"Sentire significa vivere 'con una marcia in più'!"	184
"Le domande giuste!"	187
Ringraziamenti	189

“Qual è il prezzo da pagare se non cambio?”

Qualunque sia il nostro settore d'attività, la quotidianità ci mette a disposizione il campo d'allenamento più bello in assoluto. Infatti, attraverso il nostro lavoro, lo sport, i rapporti ecc. abbiamo la possibilità di far progredire in maniera continua il livello della nostra personale maestria. Scegliamo dunque deliberatamente di sfruttare la ricchezza di queste esperienze per ottimizzare la qualità della nostra vita! Cerchiamo di essere pienamente consapevoli che l'unico avversario da affrontare giorno dopo giorno non si trova al di fuori, bensì nelle profondità di noi stessi. Le nostre frustrazioni, i nostri limiti, i freni delle nostre credenze, i dubbi... tutto nutre quest'avversità.

Il nobile fine di qualunque Atleta di Vita è quello di trasformare la negatività in forza motrice, così da materializzare i suoi sogni più importanti. Essendo lui l'unico avversario, ha capito di rappresentare anche *la* soluzione. D'ora in poi sa che più è forte l'opposizione incontrata, personificata da un concorrente, una squadra, un'impresa ecc., più lui avrà l'opportunità di immergersi in se stesso e trovare le risorse necessarie per spingere il suo livello di competenze fino all'eccellenza!

L'Atleta di Vita nutre un grandissimo rispetto verso questi cosiddetti avversari, perché in realtà essi simboleggiano dei maestri che si trovano sul suo percorso di formazione verso alte

prestazioni. Sia egli un artista, uno sportivo, un medico, un artigiano, un professore, un dirigente, un impiegato, un agricoltore, un cuoco ecc., coltiva prima di tutto il suo benessere profondo, privilegiando in particolare uno stile di vita sano.

Di fatto, è impossibile essere stressati quando il corpo è rilassato. Una muscolatura tesa genera uno stato emotivo ansioso e agitazione mentale. L'Atleta onora dunque il suo corpo attraverso il regolare svolgimento di esercizi equilibrati che pongano l'accento su flessibilità, forza, resistenza e armonizzazione del sistema nervoso. A che giova il successo sociale se il corpo ci abbandona?

L'Atleta di Vita ha capito che questo equilibrio dipende anzitutto dal suo personale atteggiamento e non dalle circostanze esterne. È diventato padrone delle sue emozioni, che esistono per servirlo e non per renderlo schiavo dei propri impulsi. La sua presenza irradia pace e tranquillità, fatto che gli permette di essere spontaneo portavoce di empatia, solidarietà e lealtà. Tutti ne ricercano la presenza, perché un Atleta di Vita agisce e le sue azioni sostituiscono le parole. La sua mente è serena, le emozioni fluide e il corpo flessibile. Sa ispirare in maniera naturale e trasmettere motivazione, perché è rassicurante.

In una società in pieno mutamento, grazie al suo stile di vita armonioso e felice l'Atleta di Vita rappresenta una fertile fonte d'ispirazione per tutti coloro che hanno deciso di intraprendere il cammino! Su quest'ardita strada, che consiste nel realizzare i propri sogni, risuonano con generosità le seguenti parole del mio amico Mike Horn: *Siamo tutti capaci di compiere tanto, molto più di quanto crediamo*. E allora, giorno dopo giorno diventiamo questo Atleta di Vita, che vive con passione le sfide della quotidianità, guidato dalla sua visione di un mondo diverso, scegliendo l'eccellenza, il rispetto e l'amicizia!

A ciascuno la scelta...

* * *

È possibile, ne siamo capaci e lo meritiamo! Ecco ciò che dà impeto all'anima di un Atleta di Vita, ambasciatore di uno stile di vita nel quale la gioia alimenta ogni sforzo. Non cerco di vincere per essere felice, bensì nutro senza sosta la mia gioia e quest'ultima mi dà la spinta verso l'eccellenza! È un'allegria profonda, vero barometro naturale dell'autentico successo, di una vita semplice e piena di gusto...

Siate gli ambasciatori di una filosofia di vita proattiva per un mondo diverso!

La vera forza è essere esposti a tutto come può esserlo un neonato.

— CHRISTIAN BOBIN

“La vera soluzione è sempre dentro di me!”

Ogni volta che incolpo qualcuno o qualcosa spinto da un sentimento che mi lascia in una posizione scomoda, non faccio altro che accentuare una credenza sbagliata e nello stesso tempo debilitante secondo la quale la persona o l'evento in questione sono la causa delle mie sofferenze.

Nel farlo, prendo parte senza volerlo a uno scontro titanico perso in partenza. È infatti inutile e inverosimile insistere a voler risolvere le cose al di fuori di me per potermi infine gustare uno stato di tranquillità.

Come Atleta di Vita, colgo invece l'opportunità di rimettere in discussione questo modo di subire. Divento consapevole del fatto che tale abitudine errata non fa altro che agire a mio discapito, ferirmi nel momento in cui mi ostino a ricercare un illusorio conforto al di fuori.

La vera soluzione è sempre dentro di me!

Sono l'unico responsabile della mia personale padronanza.

La mia sola motivazione diventa dunque quella di ritrovare anzitutto la calma per produrre in maniera naturale una risposta creativa al cosiddetto ostacolo incontrato.

Problema o opportunità?

Nella lingua cinese, il medesimo carattere rappresenta ambedue i termini!

A ciascuno la scelta...

* * *

Nel momento in cui mi rendo conto di essere preso nella morsa esterna di una persona o di un evento, mi obbligo a RESPIRARE profondamente tre volte di seguito per lasciarmi alle spalle quest'abitudine reattiva e abbandonare un'usanza davvero comoda da seguire: quella della vittima.

Potrò allora consapevolmente utilizzare il mio modo di pensare, parlare e agire per risolvere il problema in questione.

La natura ha voluto che l'uomo non potesse gioire di alcuna felicità né di alcuna perfezione che non avesse acquisito da sé attraverso la sua intelligenza e la sua forza.

— IMMANUEL KANT

“La comprensione conduce sempre alla saggezza!”

Due tipi di attività occupano la mia vita quotidiana: quello che mi infonde vitalità e quello che mi indebolisce. È dunque per me essenziale essere consapevole di come funziono su base giornaliera, così da capire se riesco a evolvere verso la realizzazione delle mie potenzialità e dunque il pieno conseguimento dei miei obiettivi.

L'ambiente sociale preferisce concentrarsi su ciò che non va, su ciò che manca alla ricchezza della mia esistenza. In questo contesto e mio malgrado, io vivo fin troppo spesso i miei momenti nella totale reattività.

L'abitudine fossilizza la mia quotidianità attraverso una molteplicità di obblighi e tale stato finisce, assai malauguratamente, con l'essere considerato *normale*. Di conseguenza, io mi sforzo di riprodurre senza posa questo comportamento errato.

Come Atleta di Vita, recepisco il fatto che la coscienza precede sempre il cambiamento!

Nel momento in cui rivolgo l'attenzione alla tal cosa, è naturale che questa si amplifichi!

Da qui la fondamentale importanza di concentrarmi su at-

tività forti dal punto di vista energetico, che gradualmente genereranno risultati favorevoli nel profondo della mia vita. Ecco perché la comprensione conduce sempre alla saggezza.

A ciascuno la scelta...

* * *

Durante le giornate a venire, ancora vergini e libere dalla morsa limitante del mio passato, rivolgo tutta l'attenzione a ciò che va bene nella mia vita e non a ciò che manca.

Sviluppo la capacità di concentrazione giorno dopo giorno, coltivando un sano atteggiamento verso la vita e le persone che mi circondano.

Non trovare la colpa, trova il rimedio!

— HENRY FORD

“Accordare il mio strumento!”

In questo mondo indaffarato, il più grande errore che io possa commettere sarebbe quello di voler a tutti i costi tenere sotto controllo ciò che si agita attorno a me: la caotica situazione economica e finanziaria, l'umore dei miei collaboratori, i dubbi dei miei clienti, l'esito della mia prossima sfida commerciale o sportiva oppure il fatto di sobbarcarmi la responsabilità della felicità delle persone che amo.

Prendere la decisione di occuparmi della mia vita non ha proprio nulla a che vedere con questo genere di approcci. L'unica vera cosa che io sia in grado di controllare è e resterà sempre il mio comportamento!

Anziché intestardirmi a combattere al di fuori di me qualcosa che di fatto vibra e chiede di essere allineato al mio stato interiore, questa presa di coscienza mi darà l'opportunità di aprirmi in maniera facile e spontanea a straordinarie prospettive di crescita!

Imparo quindi, in modo del tutto naturale, ad allontanare dalla mia esistenza questi cumuli di parole e azioni false che fanno ahimè appello a un ruolo da giustiziere. Ogni vero virtuoso non si getta subito sugli spartiti musicali più belli. Si prende anzitutto, assai saggiamente e giudiziosamente, il tempo necessario ad accordare il proprio strumento...

Dall'interno all'esterno: è in questo che risiede il potere dell'Atleta di Vita che divento!

La pratica quotidiana finalizzata a riappropriarmi del mio potere personale può a questo punto avere inizio con piacere.

A ciascuno la scelta...

* * *

Durante le giornate a venire, in ogni mia conversazione decido di esprimere verbalmente le mie idee e di udire il vero senso delle parole pronunciate dal mio interlocutore.

A questo scopo rivolgo tutta la mia attenzione!

Ognuno scelga di sperimentare ciò che tende a praticare di meno e di colmare questa limitante lacuna mediante la scoperta dell'atteggiamento opposto, così da ottimizzare la qualità della propria vita.

L'uomo non è frutto delle circostanze. Sono le circostanze a essere frutto dell'uomo.

— BENJAMIN DISRAELI