

*Avere*  
**DI PIÙ**  
**FACENDO**  
**DI MENO**

Niente  
paga  
quanto  
essere  
se stessi

*Alan Cohen*

*Alan Cohen*

**AVERE DI PIÙ  
FACENDO DI MENO**

**Niente paga  
quanto essere se stessi**

 EDIZIONI  
**IL PUNTO  
D'INCONTRO**

# Indice

<b>Introduzione</b> .....	<b>15</b>
<b>Uno: La scarsità non esiste</b> .....	<b>21</b>
Niente viene perso .....	22
Abbiamo già tutto il necessario .....	27
<b>Due: Si riceve ciò che si vuol ricevere</b> .....	<b>33</b>
La mente conta più del denaro .....	34
Opportunità! .....	40
Una combinazione perfetta .....	45
Perché non la vendi e basta? .....	50
Un'esperienza con l'idromassaggio .....	55
Investimenti saggi .....	60
<b>Tre: La passione paga</b> .....	<b>67</b>
Il libretto di assegni di papà .....	68
Come riconoscere quando si è innamorati .....	73
Diamo valore a noi stessi .....	78
Pagati per essere noi stessi .....	83
Un ottimo investimento .....	88
Riuscite a non farlo? .....	93
L'attitudine di un miliardario verso il suo denaro .....	98
Upgrade .....	103

<b>Quattro: Non faticate per le cose senza importanza e non date troppa importanza a quelle faticose .....</b>	<b>109</b>
Tutto circola .....	110
Cavalcare l'onda .....	115
Rilassatevi un po' di più .....	120
Se non è divertente, assumete qualcuno che lo faccia per voi .....	126
In cima c'è posto per tutti .....	131
<b>Cinque: La vostra ricchezza dipende da voi .....</b>	<b>137</b>
Un pubblico di migliaia di persone .....	138
Un'economia personale .....	144
Fare i salti mortali non risolve mai nulla .....	150
Chi lavora per chi? .....	156
<b>Sei: Fate circolare il denaro, fate circolare il denaro .....</b>	<b>161</b>
Molte strade diverse .....	162
Denaro felice .....	167
Lavorate con persone motivate .....	172
Date tutto .....	177
Pagati in amore .....	182
Un'equazione perfetta .....	187
<b>Sette: Non fatevi ingannare dalle apparenze .....</b>	<b>193</b>
Fate finta di non avere paura .....	194
Tutto accade per il meglio .....	199
Lasciatevi guidare da chi ha meno paura .....	204
La saggezza di saper aspettare .....	209
L'ufficio del visionario .....	214
<b>Otto: Fate di ogni ostacolo il vostro trampolino di lancio .....</b>	<b>219</b>
Segnali di fumo .....	220
Fate bene i conti .....	225
Le avversità come trampolino di lancio .....	230
Qualcuno vi dirà di sì .....	235
Quanto tempo ci vuole .....	240



<b>Nove: Datevi il massimo l'un l'altro .....</b>	<b>245</b>
Il vostro lavoro è essere voi stessi .....	246
Come servire perfettamente una tazza di tè .....	250
Un'ottima limonata .....	255
La donna delle pulizie .....	260
Benedire l'Agenzia delle Entrate .....	265
Essere grati .....	270
Le 9 chiavi per la conquista del benessere .....	275
Ringraziamenti .....	277
Nota sull'autore .....	279
Come imparare di più assieme ad Alan Cohen .....	281

Uno:

**LA SCARSITÀ  
NON ESISTE**

Lo stato naturale  
delle cose  
è l'abbondanza

## Niente viene perso

*In fondo l'universo  
non è certo piccolo o limitato...*

Appena entrai nel corridoio scarsamente illuminato, mi fermai di colpo e un brivido di terrore mi percorse la schiena. Mi strinsi a mia moglie e quasi gridai. Di fronte a me stava un enorme, minaccioso e orribile armadillo, grande quanto un maggiolino Volkswagen. Se mi avesse attaccato, in nome di tutti gli armadilli che erano stati schiacciati dagli uomini sulle strade per centinaia d'anni, non avrei avuto scampo. Adesso la preda ero io.

Alzai gli occhi e lessi: *Statua di armadillo preistorico a grandezza naturale.*

Ufffff... sospirai di sollievo.

Non mi trovo in una fitta giungla del sud America, ma al South Florida Museum, e sembrava che tanto tempo fa molte cose fossero assai più grandi di quanto lo siano ora.

Per esempio, il canguro di quattro metri, oppure la libellula con le ali di un metro e mezzo. O i fiori, grandi quanto la testa di un uomo. Oppure la tribù dei Tinglot dell'Alaska, che attra-

versava torrenti così pieni di salmoni che si poteva camminare direttamente sui pesci.

Ma molte cose sono enormi e abbondanti ancora oggi. Gli scienziati stimano che solo nell'universo visibile ci siano settanta sestilioni di stelle in centoventicinque miliardi di galassie. Il corpo celeste visibile più lontano sta a quindici miliardi di anni luce dalla Terra. Ogni giorno le cascate del Niagara scaricano sette miliardi di litri d'acqua, e ogni giorno il nostro cuore batte circa centomila volte. Una giraffa è in grado di pulirsi le orecchie con la propria lingua, lunga cinquanta centimetri, e gli scienziati dell'IBM hanno sviluppato un microchip composto da una singola molecola di carbonio che è centomila volte più sottile di un capello e allo stesso tempo più resistente dell'acciaio. Ci può essere grandezza anche nelle cose più minuscole!

Ma voi non dovete imbarcarvi sull'Enterprise, o avventurarvi nella giungla africana, e nemmeno fare un viaggio nell'universo microscopico per scoprire la fenomenale abbondanza dell'universo. Quanti fili d'erba ci sono nel vostro prato? Quante foglie ha una quercia? Quanti fiori di ciliegio adornano Tokio a ogni primavera? Quanti granelli di sabbia ci sono in tutte le spiagge del mondo? E quante sono le macchine sulle strade di Los Angeles all'ora di punta? Quanti byte vengono scambiati su Internet ogni giorno? Quanta abbondanza c'è e quanta ne possiamo godere?

La risposta è: *moltissima, moltissima e ancora moltissima.*

Qualcuno di noi potrà ancora lamentarsi della scarsità di questa o quella cosa, ma in realtà l'universo è programmato per



creare continua, assoluta, gloriosa, eterna e incredibile abbondanza. Non solo quello che è necessario, ma molto più del necessario. In realtà, in quantità inconcepibili.

Prendiamo come esempio l'albero di mango che cresce in una valle vicino a casa mia. Ogni anno, in giugno, quando i frutti sono maturi un mio amico e io, muniti di un coltellino e di un paio di vecchi canovacci da cucina, raggiungiamo l'albero. Dopo esserci seduti comodamente, divoriamo tutti i manghi di cui siamo capaci e ne facciamo una scorta da portare a casa. Nonostante questo, siamo costretti a lasciare là moltissimi frutti, praticamente dieci volte tanti, che semplicemente marciranno ritornando alla terra. Non è forse una cosa straordinaria?

Anche se nostra madre ci raccomandava di finire tutto quello che avevamo nel piatto perché in India i bambini morivano di fame (quegli stessi bambini che adesso forniscono supporto tecnico ai computer di mezzo mondo), in realtà l'universo compie in ogni momento qualcosa di assolutamente stupefacente. Crea infatti ogni cosa in fenomenale abbondanza e ricicla tutto ciò che non viene usato per creare qualcosa di diverso più tardi. La natura dona ogni cosa e nulla va mai sprecato.

Questa sì che è vera efficienza!

Ma non solo: questa perpetua abbondanza viene assicurata attraverso una brillante trovata. Tutto ciò che esiste infatti contiene il seme per proliferare all'infinito. Quanti manghi possono essere prodotti da un unico seme? Innumerevoli.

E tutto ciò da un unico piccolo seme: questa sì che si chiama ampiezza di visione e pianificazione responsabile.

Perdonatemi tutto questo entusiasmo, che ad alcuni potrà sembrare ingenuo, ma riconoscete almeno che la vita può offrire a tutti noi molto di più di quello che la maggioranza della gente è disposta ad ammettere.

Lo scopo di questo libro è semplice e pratico in maniera quasi oltraggiosa: si propone di farvi capire quanta abbondanza ci sia proprio là fuori, quanta ne potete ottenere e quanta ne meritate in maniera molto più semplice di quanto vi hanno sempre insegnato. Se voi comprendete anche solo una parte dell'equazione, tutto il resto seguirà automaticamente.

E i bambini che soffrono la fame in Africa, dirà qualcuno? Oppure gli innocenti che muoiono di AIDS? E i vagabondi che dormono sui marciapiedi, mentre gli altri se ne vanno indifferenti per la loro strada? E i ricchi e i potenti, la cui anima muore per mancanza di valori? Se l'universo è così abbondante, perché tanti di noi non ce la fanno nemmeno ad arrivare a fine mese? Domande di questo genere potrebbero essere infinite.

Io non intendo affatto negare o minimizzare la povertà fisica, emotiva o finanziaria, desidero solo darvi la chiave per porre fine a tutto ciò.

## Costruttori di Saggezza Economica: ESERCIZI

- 1) Affacciatevi alla finestra della vostra stanza. Elencate ora cinque cose che vedete esistere in grande abbondanza proprio di fronte a voi.
- 2) Ora pensate al passato, ai posti che avete visitato, alle cose che avete letto, udito o pensato, e a tutte le immagini che avete visto. Quali sono le cose più abbondanti che vi vengono in mente?
- 3) Completate questa frase almeno tre volte, ogni volta con una risposta differente:
  - Se fossi sicuro di vivere in un universo di abbondanza, in grado di supplire a tutte le mie necessità, allora io...

**Affermo:**

*Io vivo in un universo  
infinitamente abbondante.  
La vita stessa mi procurerà  
tutto ciò di cui ho bisogno.*

## Abbiamo già tutto il necessario

*Quando comprendete che non vi manca nulla,  
allora tutto l'universo vi appartiene.*

— LAO TSE

Una sera, mentre stavo cenando con un famoso scrittore di bestseller e conferenziere, iniziammo a parlare di soldi: “Ho denaro a sufficienza”, mi disse con noncuranza, “davvero, non me ne serve di più”. La prima cosa che pensai fu: “Per forza dici così! Guadagni più di ventimila dollari a conferenza”. Subito dopo però ebbi un'intuizione profonda: quell'uomo parlava in quel modo perché aveva *deciso* di avere abbastanza denaro. In realtà è molto difficile sentire qualcuno fare un'affermazione del genere. La maggior parte della gente pensa sempre di non avere abbastanza soldi. Conosco miliardari che si considerano poveri, e invece altri, con patrimoni molto più modesti, che si sentono perfettamente soddisfatti. Quell'uomo mi aveva insegnato che “abbastanza” non è una questione di denaro, è un modo di pen-



sare, di sentire e di vedere le cose.

Quando Ted Turner donò un miliardo di dollari alle Nazioni Unite, affermò: “Nel mondo c’è un’incredibile quantità di ricchezza”. Qualcuno avrebbe potuto facilmente rispondergli: “Facile dire così, per te che sei un miliardario!”. In realtà non sarebbe stato meglio chiedersi se Ted Turner vedeva il mondo in quel modo perché era miliardario, oppure se era un miliardario grazie alla sua particolare visione? Credo che la realtà sia proprio questa.

Il segreto della vera ricchezza è mantenere una sensazione di abbondanza. In realtà è possibile catalogare ogni nostro pensiero in base a due correnti di energia: *abbastanza* e *non abbastanza*. Più ci convinciamo e affermiamo di avere *abbastanza*, più sarà veramente così. Viceversa, più ci convinciamo e affermiamo di *non avere abbastanza*, e più questa diventerà la nostra effettiva realtà. Lo scrittore con cui avevo cenato non stava aspettando di raggiungere un particolare livello di ricchezza o prestigio prima di rilassarsi. Aveva deciso per la pace interiore adesso, e questo lo rendeva uno straordinario modello per i suoi lettori e per gli studenti dei suoi seminari.

Il sentirsi ricchi non dipende in realtà da eventi esterni, ma è il risultato della nostra visione della vita. In ogni momento abbiamo la possibilità di sentirci ricchi con quello che abbiamo, basta decidersi a farlo. Se ci lamentiamo di quello che abbiamo o non abbiamo, l’universo ci prende alla lettera e ci manda ancora più cose di cui lamentarci. Se invece apprezziamo quello che abbiamo, l’universo ci manda ancora più cose da apprezzare. Il primo passo per avere un prospero conto in banca è co-

struire la giusta mentalità.

Ma se i soldi ci fanno proprio disperare, abbiamo un sacco di bollette da pagare e altri debiti e non riusciamo in nessun modo a sentire di avere già abbastanza denaro, allora spostiamo la nostra attenzione su altre forme di abbondanza già presenti nella nostra vita. In fondo, il denaro non è che una piccola fetta di quella grande torta chiamata prosperità. Negare di essere già prosperi perché il nostro conto in banca è in rosso equivale a negare la magnificenza di una notte stellata solo perché una piccola nuvola la sta attraversando.

Espandete il vostro senso di prosperità focalizzandovi sulla ricchezza che già possedete. Potrebbe trattarsi della buona salute, della bellezza della natura, di ottimi amici, oppure di una famiglia amorevole. Magari siete persone molto creative, o avete una profonda spiritualità. Potrebbe trattarsi di idee stimolanti che vi vengono in mente, oppure della gentilezza delle persone che incontrate, o mille altre cose. Se ci pensate, per molti versi voi siete già dei miliardari! Semplicemente spostando l'attenzione su ciò di cui abbondate invece che su ciò che vi manca, potete sentirvi più ricchi di molte persone con un sacco di denaro!

C'è un passo della Bibbia che recita: "A chi ha sarà dato e a chi non ha sarà tolto". A prima vista questo suona molto ingiusto: che senso può avere togliere a chi è povero e dare a chi è già ricco? Eppure questa frase illustra un principio basilare della consapevolezza: l'energia fluisce dove c'è attenzione. Le persone ricche si concentrano sulla ricchezza e quelle povere sulla povertà. Il problema non sta in ciò che effettivamente possedete,

ma nel modo in cui lo considerate. Pensieri di abbondanza creano ricchezza e pensieri di scarsità creano povertà. Come l'elettricità o la forza di gravità, la legge dell'attrazione è estremamente impersonale, e non fa favoritismi. Semplicemente creerà ciò che chiedete. Avere il *libero arbitrio* significa essere liberi di creare la vostra esperienza attraverso i vostri stessi pensieri. Non potete cambiare le leggi universali, ma potete servirvene a vostro vantaggio, una volta che avete compreso come funzionano.

Ma accontentarsi vuol dire forse fermarsi dove si è, non desiderare più nulla e non cambiare niente di ciò che già siamo? Se in una gelida notte d'inverno il vento spalanca la porta, dovete forse lasciarla così com'è, anziché chiuderla? Certamente no. L'attitudine migliore in questo caso è riassunta in due parole: *soddisfazione e desiderio di crescere*. Voi apprezzate ciò che già possedete, ma siete anche interessati a espandere il vostro mondo. Vi sforzate per migliorarvi non per bisogno o avidità, ma perché la crescita e il miglioramento fanno parte della natura più autentica della vita. Ogni cosa desidera crescere, e allo stesso tempo ogni cosa è già perfetta al suo attuale livello. La perfezione non è un luogo da raggiungere, ma piuttosto un'attitudine di vita.

Un segreto straordinario per raggiungere facilmente la ricchezza è gioire di ciò che si possiede già. C'è sempre qualcosa di speciale proprio dove siete ora, e c'è sempre anche qualcosa di meglio. Godetevi interamente ciò che avete e dedicatevi completamente a raggiungere qualcosa di più.

Ogni momento è colmo di abbondanza.

## Costruttori di Saggezza Economica: ESERCIZI

- 1) C'è qualcosa che sentite di possedere a sufficienza?
- 2) Che cosa invece credete che vi manchi?
- 3) Dedicate alcuni minuti per concentrarvi sugli elementi della vostra vita che vi fanno sentire ricchi. Quanto siete ricchi veramente?
  - Come vi sentite dopo esservi concentrati sulla vostra ricchezza?
- 4) Cercate di bilanciare in modo equilibrato la soddisfazione per ciò che avete e il desiderio di qualcosa di più. Di che cosa siete soddisfatti? Che cosa invece desiderate? Assaporate la sensazione di sentirvi soddisfatti della vostra situazione, cercando allo stesso tempo di ottenere qualcosa di più.

### Affermo:

*Sono pienamente soddisfatto  
e ho tutto quello che desidero.  
Cerco di raggiungere qualcosa di più  
dal mio stato di soddisfazione e gioia.*