

Joe Vitale

ISTRUZIONI MANCANTI SULLA VITA

Il manuale che
avrebbero dovuto
darti quando sei nato



Dall'autore
dei best seller

THE KEY e ZERO LIMITS

Joe Vitale

ISTRUZIONI MANCANTI SULLA VITA

**IL MANUALE CHE AVREBBERO
DOVUTO DARTI QUANDO SEI NATO**

Prefazione di

GAY HENDRICKS

Autore di "Cinque desideri"



INDICE

PREFAZIONE	15
RINGRAZIAMENTI	18
INTRODUZIONE - COME USARE QUESTO MANUALE	19
VOI - CONGRATULAZIONI PER LA VOSTRA VITA.....	23
Il vostro "punto di potere" è adesso.....	24
"Vorrei avere imparato prima..."	27
Potete essere felici adesso.....	27
La vita non deve essere per forza difficile.....	28
"Voi" è dietro i vostri occhi.....	29
Le sensazioni sono pensieri nascosti	30
Tutto è energia diretta dai pensieri	30
Non potete fermare i pensieri, ma non siete nemmeno obbligati ad ascoltarli	31
Tutto è una proiezione che nasce dal vostro interno	32
La vostra natura è il vostro modo di agire.....	33
Come capire che cosa volete.....	34
Avrete sempre di più della cosa su cui siete concentrati.....	35
Tutto ciò che aggiungete alle parole "io sono" determina ciò che diventerete	36
Quello che amate e quello che odiate vi verranno dati entrambi.....	36
Il vostro corpo non richiede un assemblaggio diverso.....	37
Acconciatura perfetta, giornata perfetta.....	37
La memoria non è mai precisa	38

Amore.....	39
Sesso.....	39
Cibo.....	40
Esercizio fisico.....	40
Tre lezioni di vita che avrei voluto imparare molto prima.....	41

CAPACITÀ INTERNE - RICONOSCERE LE VOSTRE POTENZIALITÀ 43

Tutto è possibile.....	44
Una penna per creare il vostro futuro.....	45
Raggiungere gli obiettivi è facile.....	45
La mente agisce in base ai propri concetti.....	46
Come sentirsi meglio in un attimo.....	46
Il sorriso è un linguaggio universale.....	47
Ridete, ridete come un bambino.....	48
Le parole possono diventare degli attrattori.....	48
Dietro ogni comportamento c'è una credenza.....	49
Riappropriatevi della vostra autostima: trasformate il dialogo interno da negativo a positivo.....	50
Tre segreti per utilizzare al meglio il vostro tempo.....	57
I pisolini sono un'ottima cosa.....	59
Lasciar andare le paure.....	59
Come superare l'ostacolo nascosto che vi impedisce di ottenere quello che volete realmente.....	65
Chi frequentate è chi diventerete.....	69
Per ogni cosa c'è un tempo.....	73
Che cosa avrei voluto sapere quando ero più giovane.....	77
I più grandi filosofi vi hanno fornito solo la loro opinione.....	80

COLLEGAMENTI ESTERNI - PRENDERVI CURA DEGLI ALTRI..... 81

La migliore lezione di vita che potrete imparare	82
I rapporti servono a crescere	83
I vostri genitori hanno fatto del loro meglio.....	84
I vostri figli diventeranno quello che diventeranno	85
Con l'aiuto degli altri potete realizzare qualunque cosa	85
Ascoltare	86
Quello che fate innesca una reazione a catena.....	88
La gente ama le persone gentili	89
Tutti vogliono essere amati.....	89
Avere un modello può tirar fuori il meglio da voi	90
Come mettere fine a un diverbio	91
Come trattare un nemico.....	91
L'uomo che si offrì di picchiarmi.....	92
Tutti hanno problemi	93
Bocciato nella vita.....	94

RIPARAZIONE DEI GUASTI - PRENDERVI CURA DI VOI STESSI 99

L'universo dice sempre sì.....	100
Una volta imparata la lezione, non avete più bisogno di ripetere l'esperienza	100
Date quello che vorreste ricevere	101
I risultati che ottenete sono quelli che dovevate ottenere	101
Anche questo passerà.....	102
Non avere paura	103
Ciò di cui avete paura può nascondere proprio ciò che desiderate.....	103
Rimandate le gratificazioni immediate per ottenere risultati ancor più sorprendenti	104
Il modo migliore che conosco per superare gli ostacoli della vita.....	105
I miracoli avvengono continuamente, senza nessuna eccezione	111
La confusione è quella bellissima condizione che precede la chiarezza.....	112

Più disordine attorno a voi, più disordine dentro di voi.....	112
La notte è una finestra per comunicare i vostri desideri.....	113
Benvenuti, fantasmi!.....	113
Non cercate la perfezione.....	117
Perfetto così com'è.....	117
Le vostre emozioni sono importanti.....	119
Perdonare.....	123
La logica non esiste.....	124
Come prendere una decisione.....	126
Volete avere sempre ragione, ma di rado l'avete.....	127
Non tutto ciò che sentite dire è vero.....	128
Il giudizio non è cattivo.....	128
Gli insulti fanno male.....	129
Predicare la fine del mondo non vi farà sentire meglio.....	129
È sempre adesso.....	129
Questo è il momento per che cosa?.....	130

PERFORMANCE OTTIMALE - OTTENERE IL MEGLIO DALLA VITA.....131

Saggezza indiana: i due lupi.....	132
Non abbiate paura di chiedere aiuto.....	132
Per cambiare, tagliatevi tutti i ponti alle spalle.....	133
Che cosa fare se avete paura di qualcosa.....	134
La paura del disastro finanziario ereditata da mio padre.....	135
State recitando il ruolo della vittima?.....	141
Come trovare lavoro.....	143
Animali di compagnia.....	144
La malattia è un messaggio che vi manda il vostro corpo.....	144
Pagare le tasse.....	145
Una domanda che può farvi impazzire.....	146

ISTRUZIONI SPECIFICHE - CHE COSA DOVETE SAPERE SUGLI ALTRI.....147

Gli esseri umani idealizzano il passato, si lamentano del presente e hanno paura del futuro	148
Gli esseri umani non esaminano mai le loro credenze, quindi non tentano nemmeno di cambiarle.....	148
Gli esseri umani tendono a dire di sì a una domanda fatta in modo da ottenere un sì come risposta.....	149
Gli esseri umani fanno le cose per la sensazione che ne ricavano	150
Gli esseri umani sono pronti a pagare qualunque somma per cambiare il loro stato interiore	150
Gli esseri umani vogliono essere felici. Punto e basta.....	151
Gli esseri umani rispondono all'adulazione	151
Gli esseri umani non litigheranno mai con voi se non li fate passare dalla parte del torto.....	152
Gli esseri umani agiscono sempre in base a motivazioni positive, anche se il loro comportamento è negativo.....	152
Gli esseri umani rispondono meglio se parlate di loro e non di voi.....	153
Gli esseri umani vogliono ricevere riconoscimento	154
Tutti gli esseri umani si sentono defraudati	154
Tutti gli esseri umani collezionano qualcosa	155
Gli esseri umani mantengono una cattiva abitudine finché non stanno davvero male	155
Gli esseri umani faranno tutto quello che volete se non hanno nessun dubbio al proposito.....	156
Gli esseri umani pensano che qualcun altro abbia il controllo e cercano disperatamente di recuperare il loro potere.....	156
Gli esseri umani obbediscono agli ordini che li fanno sentire superiori.....	157
Gli esseri umani sono profondamente influenzati da quello che pensano gli altri.....	158
Gli esseri umani agiscono sempre in base a interessi egoistici	158

Gli esseri umani rispondono inconsciamente alle vostre intenzioni inconscie	159
Gli uomini non cambieranno mai le loro emozioni o i loro desideri più profondamente umani: cambieranno solo modalità e strumenti	160
USO CORRETTO - STABILIRE IL VOSTRO OBIETTIVO DI VITA	161
Potete avere tutto ciò che volete a patto di non volerlo	162
Da RAGE a RAG	162
Saggezza pazza	164
Invecchiare può diventare soltanto una scelta	165
Il denaro è energia	166
Il marketing non è una cosa cattiva	167
Un fallimento non è la fine	170
Come affrontare la morte	170
L'unica cosa su cui potete contare	171
Una visione ecumenica	177
Tre segreti	180
MONTAGGIO FINALE - CREARE IL VOSTRO FUTURO	185
Quasi tutti i primi passi sono maldestri	186
Non avere niente "di riserva"	186
Un nuovo modo per realizzare facilmente i vostri obiettivi	190
Mettere a frutto nel modo migliore la roulette della vita	194
Le 10 credenze più distruttive sul denaro (e come superarle)	199
La vostra mente è lo strumento della vostra povertà o prosperità	204
Quando brutte cose accadono a brave persone	205
Tutto ciò che fate sarà un successo	206
La vita è breve	206
Il manuale che avrei voluto ricevere alla nascita	209
Aude aliquid dignum	213
Nota sull'autore	215

Il vostro “punto di potere” è adesso

Guerra.

Problemi economici.

Scarsa crescita.

Disoccupazione.

Suona preoccupante, no?

Ma vorrei ricordarvi che ce la siamo cavata, siamo sopravvissuti e siamo usciti da altri momenti davvero molto brutti. Eccone alcuni.

Nel 1780, Gorge Washington disse: “Siamo senza soldi, e lo siamo da molto tempo”.

Alla sua morte, aveva un patrimonio di tre quarti di milione di dollari.

Nel 1840, un viaggiatore scrisse: “Così grandi sono il panico e la miseria, che molte terre preparate per la semina sono state abbandonate”.

Problema che fu ampiamente superato.

Un giornale scriveva nel 1857: “È un momento buio della storia. Da tempo, e certamente non durante la vita dei lettori di questo giornale, non si assisteva a un timore così profondo e diffuso”.

Anche quel momento passò.

Nel 1873, gli Stati Uniti caddero in preda a un'ondata di panico. Un giornale scrisse: "In tutta la nazione le industrie chiudono e licenziano i lavoratori perché non riescono a vendere le loro merci né attingere ai prestiti in attesa della ripresa della domanda".

Siamo sopravvissuti anche a quell'ondata di panico.

Nel 1893 leggiamo questa osservazione: "Ho visto tutte le paure degli ultimi trent'anni, ma in nessuna di queste il panico è stato così diffuso e così tante persone ne sono state colpite come questa volta".

Superato anche questo.

Poi abbiamo superato la Grande depressione del 1929, due guerre mondiali, il baco del millennio del 2000 e l'11 settembre.

Catastrofi e problemi sono molto spesso invenzioni dei media. Gandhi disse una volta: "Quando cado nella disperazione ricordo a me stesso che in tutta la storia la verità e l'amore hanno sempre vinto. Ci sono stati tiranni, ci sono stati assassini, e per un po' sembrano invincibili, ma alla fine crollano. Ricordatelo sempre".

Potrei continuare così all'infinito. Il punto è questo: la vita ha sempre i suoi alti e bassi. Il segreto sta nel rimanere a galla il meglio possibile. Lamentarci ci impedisce di vedere le nuove opportunità o di crearle. In ogni momento di panico, in ogni generazione, uomini e donne con gli occhi aperti hanno sempre visto e afferrato le nuove opportunità.

Che si tratti di George Washington, che diventò presidente e accumulò una fortuna, o di P. T. Barnum, che prosperò durante la Guerra civile, la realtà è sempre una: non sono le circostanze

a modellarvi, siete voi che modellate voi stessi. Un “momento difficile” può diventare l’occasione della vostra vita.

Forse dovete soltanto “abbassare” le vostre richieste. Nel 1941, Bruce Barton scrisse: “Ho perso il lavoro tre volte nella mia vita. Ogni volta mi sono guardato attorno e ho scoperto che c’era del lavoro, anche se era diverso da quelli che avevo fatto in precedenza”. Barton creò una delle maggiori agenzie pubblicitarie del mondo (BBDO), scriveva libri, teneva conferenze, fece parte del Congresso e divenne milionario.

Non cadete nella trappola di pensare che il passato era migliore del presente. Nel 1907, il magnate John D. Rockefeller disse: “Molti affermano che noi vecchi abbiamo vissuto in un periodo di grandi opportunità, come se oggi i giovani non avessero la possibilità di fare quello che ha fatto la mia generazione, come se tutte le strade fossero sbarrate e tutto quello che si poteva fare sia già stato fatto. Niente è più falso. Quando venni al mondo era un momento di notte fonda, ma oggi è un radioso mezzogiorno”.

Un consiglio per le persone sagge: ascoltate, agite e prosperate. Attorno a voi è pieno di opportunità.

Qual è la prima opportunità che vedete e mettete a frutto?

Il vostro “punto di potere” è adesso.

Adesso è il vostro radioso mezzogiorno.

“Vorrei avere imparato prima...”

Jim Edwards

“Vorrei avere imparato prima che posso fare tutto ciò in cui credo realmente. Può sembrare semplicistico, ma è la base di tutto quello che otteniamo o non otteniamo nella vita. Appena imparai a credere che potevo, ci riuscivo; prima, invece, credevo di non potere e non riuscivo. Se volete cambiare in meglio la vostra vita, cambiate le vostre credenze su ciò che per voi è possibile, ciò che potete fare e in cui potete riuscire, semplicemente credendolo. Può sembrare una cosa ovvia, ma finché non la vivete, non la respirate e non la fate diventare una parte di voi, continuerete a ottenere soltanto quello che avete ottenuto in passato, e scommetto che non è questo che volete. Iniziate a credere in voi stessi e il vostro mondo migliorerà così velocemente come non avreste mai osato sognare”.

JIM EDWARD, autore di *5 Steps To Getting Anything You Want*
(www.HowToGetAnythingYouWant.com)

Potete essere felici adesso

Nessuno vi crederà se glielo dite, ma la felicità è una scelta.

Potete essere felici in questo preciso momento.

Sì, in questo preciso momento.

Come?

Decidendo di essere felici.

Non vi serve più denaro (anche se sarebbe utile).

Non vi serve essere più magri (anche se sarebbe bello).

Non vi serve niente (anche se potete continuare a desiderare delle cose).

Dite semplicemente: “Sono felice in questo preciso momento”.

È un trucco che pochi conoscono, perché pochi hanno un manuale per vivere.

Sorridete. Siate felici.

“Se non siete felici, perdetevi una grande occasione”.

La vita non deve essere per forza difficile

La vita non deve essere per forza difficile.

Pochi lo sanno (a meno che non abbiano letto questo manuale).

Molti pensano di dover combattere e lottare.

Non è vero.

Potete lasciare che la vita si dispieghi da sé. Il segreto sta nel focalizzarvi su ciò che volete, nell’agire per realizzarlo e nel crederci.

Sì, la vita può essere difficile.

Ma può essere anche facile.

La differenza sta nel modo in cui guardate le cose.

Se pensate che correre una maratona sia difficile, non sarà facile. Ma se vi godete la corsa e considerate la maratona come una

sfida personale, diventa facile. Certo, suderete, ansimerete e sarà faticoso, ma ve la godrete.

Come per tutte le cose, sta a voi scegliere.

“Voi” è dietro i vostri occhi

Ero disteso sulla tavola operatoria. Era un intervento di piccola chirurgia, perciò ero sveglio mentre il medico frugava nel mio torace tagliuzzando e pulendo una ferita.

Niente di grave, nessun intervento al cuore né un trapianto di polmoni. E mentre me ne stavo lì, disteso e perfettamente sveglio, mi sembrava che il medico lavorasse su una macchina. E io ero *dentro* la macchina. Quello che stava facendo non accadeva a me, ma a qualcosa che io possedevo.

Prendete nota:

Avete un corpo, ma non siete il corpo.

Avete una mente, ma non siete la mente.

Avete delle emozioni, ma non siete le emozioni.

Siete ciò che c'è dietro tutto questo, siete in grado di scegliere quello che volete e di dirigere tutto quanto.

Quindi, scegliete con saggezza (il resto di questo manuale vi darà una mano).