

n. 3/2010

Aspettando

Robbins

Il Magazine Multimediale di Hi-Performance®



RIMANDARE...

SABOTAGGIO
O SEGNALE DI SVOLTA?

▲
Con esercizi!

ANTHONYROBBINS

RIMANDARE SABOTAGGIO O 3 SEGNALE DI SVOLTA?

DAL FORMATORE N. 1 AL MONDO
STRATEGIE & CONSIGLI PRATICI PER LA TUA CRESCITA PERSONALE

by HI-PERFORMANCE - Produttore dell'evento UPW 2010

Contenuti

I testi sono frutto di una libera rielaborazione dei principi di Anthony Robbins, a cura della Direzione Didattica Hi-Performance

Progetto Editoriale

Progetto editoriale, grafica e adattamento testi a cura di Stefania Baldassarri stefania.baldassarri@gmail.com

Redazione

Mody Acampora
m.acampora@hiperformance.it

Maria Giulia Luciani
mgluciani@hiperformance.it

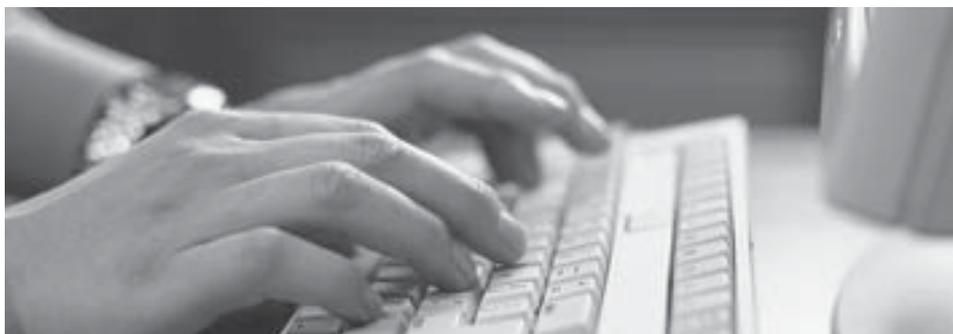
Daniela Iarrobino
d.iarrobino@hiperformance.it



REDAZIONE



Ogni numero nuove idee.
Stampa e colleziona tutti i
Magazine di Tony!
Per scaricarli
clicca qui



• © Tutti i diritti dell'Autore riservati
I contenuti di questo Magazine possono essere diffusi tramite il tuo sito web, a patto di citarne la fonte.



Editoriale

Caro Amico, Cara Amica,

benvenuto a questo nuovo appuntamento con il Magazine di Anthony Robbins.

Questo numero è dedicato ad un "viaggio" un po' particolare: dall'introspezione all'azione per analizzare più da vicino una sindrome, di cui tutti almeno una volta nella vita siamo stati vittime: quella della procrastinazione.

Cosa ci spinge a rimandare?

Quali sono le ragioni più profonde di questa 'attitudine'?

E come possiamo sconfiggerla?

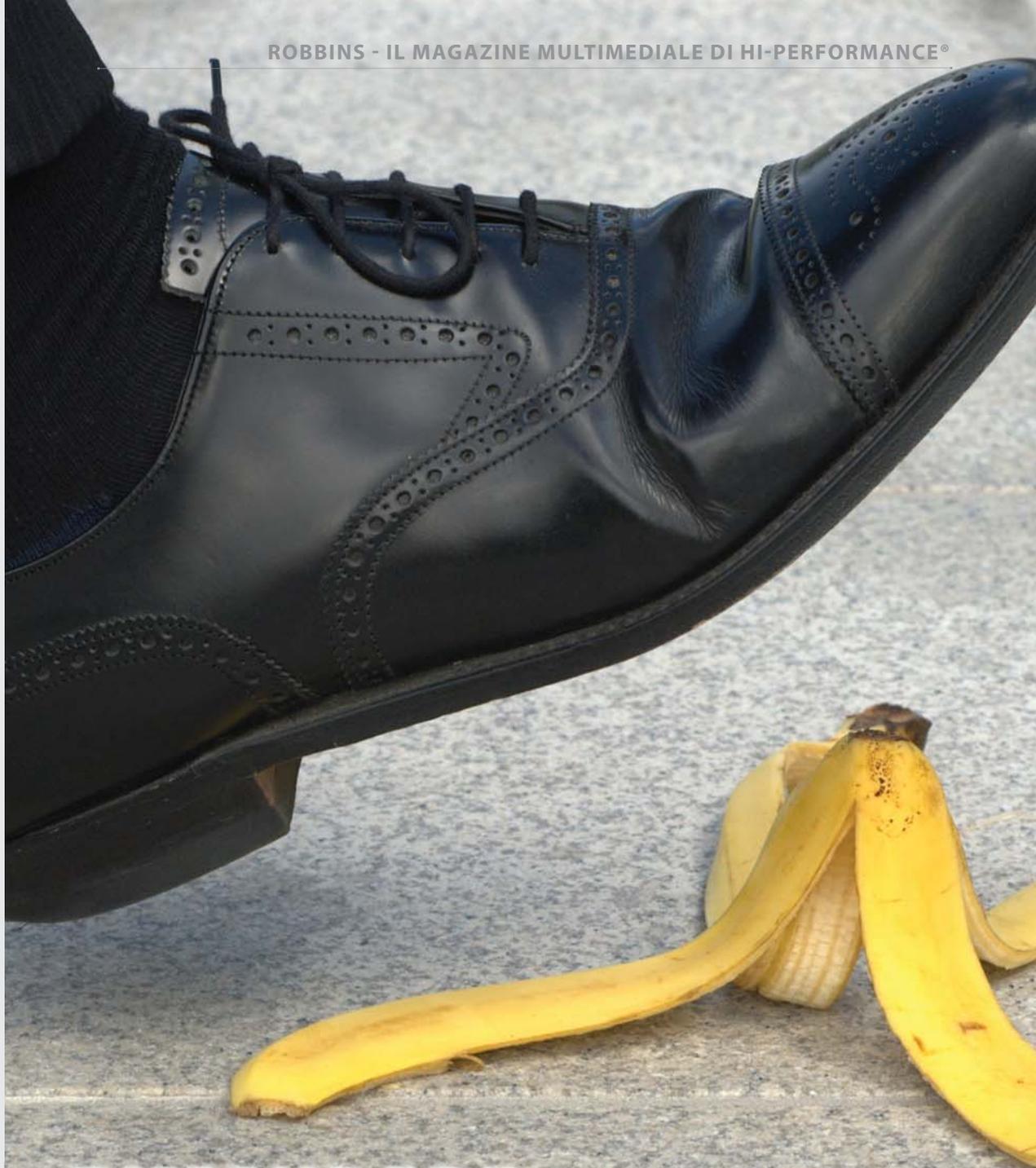
Di questo e di tanto altro ancora parleremo nelle pagine che seguono...

Che questa lettura possa suggerirti strategie vincenti per trasformare ogni tua decisione in realtà.

Al prossimo magazine!

Buona lettura!

Mody Acampora
Direttore Grandi Eventi
Hi-Performance



RIMANDARE:

SABOTAGGIO

OPPURE...

SEGNALE DI SVOLTA?

In questo magazine cercheremo proprio di capire cosa ci spinge a procrastinare, quali sono le ragioni più profonde di questa attitudine e quali i rimedi per sconfiggerla.

Ti è mai capitato di prendere una di queste decisioni...



**VOGLIO ISCRIVERMI IN PALESTRA E PERDERE
10 KG... VOGLIO APRIRE UN'ATTIVITÀ IN
PROPRIO... VOGLIO CAMBIARE LAVORO...
VOGLIO IMPARARE FINALMENTE L'INGLESE...**

...e di evitare con costanza di passare all'azione dicendo a te stesso:

*Lo farò
quando...*

...SAREMO PIÙ VICINI ALL'ESTATE E ALLA
PROVA COSTUME...LA CRISI PASSERA'...
AVRO' AGGIORNATO IL CURRICULUM...
I MIEI FIGLI ANDRANNO ALL'UNIVERSITA' E
AVRO' PIU' TEMPO PER ME...

TI È MAI CAPITATO DI VOLER PROCRASTRINARE ?



Sebbene la misura in cui manifestiamo questa tendenza possa variare di persona in persona – e, soprattutto, di professione in professione (pensiamo ad un medico o ad un imprenditore che sono indotti dal loro ruolo a prendere decisioni rapidamente) – tutti noi, almeno una volta nella vita, siamo stati vittime della sindrome della procrastinazione.

Molte volte rimandare è una perdita di occasioni, e – per chi fa business – spesso anche di tempo e denaro. . .

Eppure, neanche la consapevolezza di questo ci spinge ad agire: c'è qualcosa che ci blocca, e che addirittura ci fa provare una forte sensazione di sollievo nel NON compiere quella determinata azione.

SOLLIEVO... *possibile?!?*

Cosa vorrà dire? Forse che la procrastinazione può anche avere un significato positivo e produttivo per noi?



Dietro al sollievo che proviamo nel rimandare un'azione potrebbe nascondersi un segnale, una richiesta dettata dalla parte più profonda di noi, che vuole essere ascoltata e che probabilmente è ancora più importante dell'obiettivo che ci si è prefissati di raggiungere. **Chiediamoci:**

Qual è il vero motivo che ci spinge a rimandare?

Se impieghiamo il tempo in cui non riusciamo ad agire per riflettere su ciò che ne è la causa, se facciamo chiarezza dentro noi scardinando paure e convinzioni che stanno alla base di quel procrastinare pur non passando SUBITO all'azione saremo in grado di rendere produttivo quel tempo perché ci saremo presi cura delle radici piuttosto che semplicemente delle foglie' e ...

quando l'azione diventerà concreta probabilmente sarà molto più duratura di quanto succederebbe se ci forzassimo ad agire contro voglia'

MA COME FARE A CAPIRE?

DINAMICHE MENTALI

INTROSPEZIONE

LE DOMANDE INTERIORI



Forse dovrei fare così... eppure...

L'azione che devi intraprendere è allineata con ciò che sei e che vuoi veramente? E' qualcosa che desideri davvero... oppure è un obiettivo preso dal *manuale del perfetto imprenditore, del buon professionista, del buon genitore, del buon marito o della buona moglie, del buon membro di una società ? :-)*

Distinguere tra **bisogni autentici** e **falsi bisogni**, dettati dall'ambiente che ti circonda o da convinzioni provenienti dalle tue esperienze passate è un primo passo per capire come mai ti blocchi di fronte ad un'azione.

Prenditi il tuo tempo per riflettere: gli obiettivi che ti poni, sono davvero quelli che desideri?

Quando il bisogno è falso, o indotto, potresti trovarti a:

- **rimandare**, per sabotare quello che NON vuoi veramente raggiungere
- **agire, ma in modo forzato:** in questo caso è possibile che tu arrivi ai tuoi obiettivi, ma con molta probabilità questo avverrà con un grande senso della fatica e del sacrificio. Proprio perché non si tratta di quello che veramente vuoi!

Quando il bisogno è autentico, invece, ti porta ad agire in modo fluido, quasi naturale, perché da 'forzata' la tua azione diventa 'ispirata', ossia guidata da leve motivazionali molto forti.

E grazie alla passione e l'entusiasmo che provi, riesci a vedere con una prospettiva positiva e costruttiva anche tutte le difficoltà che potresti trovare lungo la strada.

Quando la tua azione è ispirata dai tuoi desideri più profondi è come se **“avessi le ali”**: incontri le persone giuste e scorgi ogni opportunità che ti aiuta a procedere velocemente verso i tuoi obiettivi.

Inoltre, la passione e l'entusiasmo che provi ti fanno vedere in una prospettiva positiva e costruttiva anche tutte le difficoltà che potresti trovare lungo la strada.



ANALISI INTERIORE

PAURA DI SBAGLIARE

Forse è meglio aspettare un pò....



Ci sono volte, in cui rimandi semplicemente perché sta prevalendo la tua paura di sbagliare, di non riuscire e consenti all'incertezza di farla da padrona.

Questo può capitare a chi è molto esigente con se stesso ed associa all'errore un significato che mina la propria autostima e la piena soddisfazione di sé.

E così ti senti schiacciato tra 2 forze:
l'entusiasmo e la **voglia e di creare** e
la **paura di fallire**, di non saper gestire l'imprevisto.

E da lì il **blocco**, il rinvio di azioni che ti porterebbero alla meta se solo spostassi tutta la tua attenzione dalla paura verso le tue infinite potenzialità di riuscita, verso tutti i risultati straordinari che hai già raggiunto finora.

Qualunque sia la situazione in cui ti trovi, una volta acquisita consapevolezza dei motivi profondi che ti inducono a rimandare avrai compiuto un primo importantissimo passo e sarai pronto ad utilizzare in modo efficace gli strumenti che ti proponiamo nelle prossime pagine, pensati appositamente per alimentare la tua spinta all'azione.

Concedi a te stesso
di poter commettere
errori, e ricorda:
non esistono
fallimenti,
ma solo
risultati
diversi.

ELIMINARE LE PAURE

IL POTERE DELLE DOMANDE

3

Ho sempre voluto aprire un'attività in proprio, ma non l'ho mai fatto perché mi hanno "insegnato" che il posto fisso è meglio...

Ogni volta che rimandi probabilmente ti stai facendo delle **domande distruttive**, piuttosto che **costruttive**.

Domande che ti tolgono potere, che ti depotenziano dell'energia necessaria per passare all'azione, a volte anche solo per fare il primo passo.

Queste domande ti vengono quasi d'istinto, se non hai chiaro il perché sei spinto a rimandare, e sono una conseguenza della paura e dell'incertezza, della carenza di informazioni su ciò che succederà in futuro.

Imparando a porti domande costruttive, riesci a spostare il tuo focus da ciò che genera paura/incertezza verso ciò che stimola entusiasmo e voglia di rendere concreti i tuoi progetti.

ATTENZIONE, PERO':

Se ti forzi nel porti delle domande positive, ma non hai portato ancora alla luce il vero motivo che ti spinge a rimandare, probabilmente l'energia che conquisterai svanirà dopo poco e non produrrà effetti duraturi nel tempo.



Quanto più sarà alto il tuo livello di consapevolezza, tanto più le domande costruttive ti sorgeranno spontanee e naturali.

FACCIAMO UN ESEMPIO...

Hai intenzione di espandere all'estero la tua attività, ma tendi a rimandare perché concentri la tua attenzione sui problemi e sui rischi che potresti trovarti ad affrontare.

Prova a chiederti:

Quante **nuove opportunità** di business e conoscenze potrò avere?

Quanto potrò **crescere** come professionista?

Quanti **nuovi clienti** potranno apprezzare quello che produco?

Quanto **fatturato** in più potrò generare?

A quale livello di soddisfazione potrò arrivare?

Ed infine:

Cosa provi dopo esserti posto queste domande?
Ti senti più pronto a passare all'azione?

Porti domande costruttive ti permette di acquisire nuova forza per passare all'azione: probabilmente ti stupirai di quanta energia avrai conquistato!



POTERE & DOMANDE

IL POTERE DELLA VISUALIZZAZIONE

*Gli obiettivi che ti poni,
sono quelli che desideri davvero?*



Così come puoi trarre energia e forza dalle domande costruttive, allo stesso modo visualizzare il raggiungimento dei risultati prefissati ti consente di **'vivere in anticipo'** quello che potresti ottenere, di **'provare' e 'sentire'** quello che accadrebbe se raggiungessi quei traguardi.

Sei incuriosito? Prova!

Chiudi gli occhi e immagina te stesso mentre

- ... durante la riunione aziendale di fine anno, comunichi ai tuoi collaboratori che il fatturato è aumentato del 50% in seguito allo sviluppo di nuovi mercati*
- ... leggi sul loro volto la soddisfazione di lavorare per la tua azienda e di avere opportunità di crescita professionale e di guadagno*
- ... sperimenta l'orgoglio e le altre sensazioni che provi in quel preciso momento*
- ... Immagina un cliente estero importante che ti ringrazia per aver offerto i tuoi prodotti/servizi anche in quel mercato*
- ... Visualizza la stretta di mano con un nuovo partner commerciale che ti chiede di sviluppare una sinergia perché i tuoi risultati gli hanno trasmesso fiducia e senso di affidabilità*

Ora riapri gli occhi...
Come ti senti? _____

La tua vision
trasformerà
la paura ed
l'incertezza iniziali
in coraggio, e
tradurrà la tua
azione in **azione
ispirata.**



LA TUA VISIONE

IL POTERE DEL MOMENTUM



...Chissà se questo è il momento giusto...

Per rafforzare le tue decisioni e trasformarle subito in azione, Robbins ci insegna il potere del Momentum.

Molte persone aspettano il momento perfetto per passare all'azione: 'quando i figli saranno grandi', 'quando ci saranno più soldi'. . . e in questo modo rimandano costantemente progetti ed obiettivi importanti.

Riferendosi al Momentum, Robbins sottolinea l'importanza di passare immediatamente all'azione. Basta anche un piccolo gesto, purchè mirato e capace di **supportare concretamente le proprie decisioni. Quindi...**

Fai subito una telefonata, manda una mail, scegli un coach per avere dei consigli mirati, prendi il pacchetto di sigarette e buttalo nel cestino. . .

*“Non lasciare mai il posto
in cui hai preso
una decisione, senza compiere
anche solo una piccola azione
a sostegno della tua decisione.”*

Anthony Robbins

Dai subito
concretezza
alle tue decisioni,
acquisirai così
più **autostima** e
controllo
sulla tua vita.



POTERE & MOMENTUM

E PER FINIRE... EVITA GLI OBIETTIVI IMPOSSIBILI!

...Voglio tutto e subito, o niente !



Spesso ci si prefigge di raggiungere obiettivi fuori misura: ad esempio perdere 10 kg in 10 giorni o passare da una totale pigrizia ad allenamenti fisici da campione.

Quando l'obiettivo è impossibile, ci sono alte probabilità che in quel momento sia in atto un auto-sabotaggio, in quanto - anche se ci siamo messi subito all'azione - si tratta di obiettivi sproporzionati rispetto alle nostre possibilità del momento. Prima o poi arriveremo al punto in cui ci arrenderemo, nel vedere che quell'obiettivo non sta diventando realtà e smetteremo di agire.

Inoltre, se anche riuscissimo ad arrivare al traguardo prefissato 'bruciando le tappe', probabilmente non saremo 'pronti' ad affrontare quella situazione, e correremo il rischio di ritornare velocemente indietro, al punto di partenza.

Talvolta abbiamo sentito storie di persone che sono diventate ricche in seguito ad un'improvvisa vincita al gioco e che, nel giro di pochi anni, hanno perso tutto.

Perché è successo? Una delle cause potrebbe proprio essere che quelle persone non erano sufficientemente preparate a gestire quella situazione, sia emotivamente che per la mancanza delle informazioni giuste (e da lì investimenti sbagliati, o decisioni poco lungimiranti).

Ecco come fare:

Impara a fissare degli obiettivi raggiungibili e a scomporli in micro-obiettivi da concretizzare step by step.

Così non solo semplifichi il percorso, ma ti dai anche la possibilità di crescere nel frattempo, arricchendo il tuo bagaglio di conoscenza e consapevolezza.

Se poi riesci anche a concederti di commettere degli errori, qualche volta, o di 'rallentare il ritmo della marcia' se ne senti il bisogno, mantenendo comunque ferma la voglia di andare avanti, il cammino sarà ancora più piacevole.

ESSERE REALISTI





Rubrica dedicata ai Partecipanti dei corsi Hi-Performance

HI-PEOPLE

Interviste

La formazione porta a risultati concreti ? E quanto durano?

Questo mese incontriamo...

TOMMASO D'ANGELO - VIDEOMAKER & IMPRENDITORE

Ospite di questo numero del magazine è Tommaso D'Angelo, partecipante di Upw 2009 e ideatore di Youtraining.it, il Primo Portale Italiano per il Noleggio e la Vendita di Videocorsi per la Formazione On Demand.

Ecco la sua intervista.

Come hai conosciuto Anthony Robbins?

Ho conosciuto Tony tramite Hi-Performance.

Circa 4 anni fa ho curato per Nello e Mody il video istituzionale dell'azienda.

In quella occasione ho sentito parlare del libro Come ottenere il meglio da se e dagli altri di Anthony Robbins e mi sono fortemente incuriosito.

Ne ho acquistato una copia e ho iniziato a leggerlo.

Lo trovo molto interessante e coinvolgente, poi però a metà mi sono fermato.

Non riuscivo ad andare avanti.

Ad un certo punto, infatti, Tony ti chiede di fare i conti con te stesso, di andare a fondo, di sondare i tuoi desideri più profondi e allo stesso tempo le tue paure.

Ti chiede insomma di fare i compiti a casa..una bella sfida da affrontare.

Alla fine sei andato ben oltre la lettura del libro e hai partecipato a Sprigiona il potere che è in te 2009.

Come hai preso la decisione di partecipare all'evento?

E' stata una scelta quasi obbligata ;-)

Dopo il video istituzionale di Hi-Performance, la collaborazione è continuata.

Mi sono occupato di tutta una serie di lavori relativi ai video di Tony e a mano a mano che mi impegnavo in questa attività mi incuriosivo sempre di più.

La passione nata per questi argomenti mi ha portato dritto al corso!

Da impiegato a libero professionista, la scelta di evolvere il tuo lavoro è arrivata quasi in concomitanza con l'evento. Ci racconti qualcosa?

Mi sono affacciato al mondo del lavoro come libero professionista, ma dopo qualche anno ho cominciato a sentirmi insoddisfatto: nel profondo desideravo un lavoro da impiegato.

Ho iniziato così ad inviare cv ad una **nota emittente televisiva nazionale**.

Avrei dato di tutto per lavorare lì.

E così è stato: dopo una serie di colloqui telefonici e personali sono stato preso! Una bella soddisfazione. Poi però qualcosa dentro di me è cambiato..quel lavoro non mi bastava più. Volevo qualcosa di mio, una mia attività dove potessi esprimermi al meglio. **Così ho iniziato a portare avanti il progetto di Youtraining.it.** (Ho fatto un po' da autodidatta, studiando da solo come si mette su un'azienda, come si fa un business plan, come si lavora sul web.

E ad ottobre una sincronicità mi ha permesso di fare il grande salto!

Infatti, a causa della cosiddetta "crisi", in quel mese non mi è stato più rinnovato il contratto di collaborazione con il broadcast televisivo. **Non potevo più rimandare.**

Così, invece di focalizzarmi sul momento di difficoltà, ho ribaltato la situazione a mio favore cogliendo finalmente l'opportunità di realizzarmi che era nascosta dietro a quel momento di difficoltà.

Ero pronto a smettere di cercare la "sicurezza del posto fisso" e a dedicarmi a tempo pieno al lancio della mia attività.

E il tutto.. solo un mese dopo aver vissuto l'evento di Tony.

Consigliaresti il corso ad un libero professionista/imprenditore come te?

Certo. Io ne ho tratto **3 grandi benefici**.

Ho ristrutturato il mio linguaggio interiore, ho affinato la capacità di prendere decisioni velocemente anche in momenti di incertezza e ho trovato il coraggio di affrontare le mie paure più profonde.

Un'ultima domanda..un po' più personale.

Hai frequentato il corso con la tua compagna. Come è stato condividere questa esperienza con una persona a te così vicina?

Semplicemente prezioso.

Durante quei giorni vivi delle esperienze così forti che non riesci a spiegare ed è bello poter averle vissute in due.

Si impara a parlare un linguaggio comune e i successi, i miglioramenti dell'uno diventano automaticamente i successi dell'altro

TOMMASO D'ANGELO - PARTECIPANTE

LA FRASE POTENZIANTE DI TOMMY

“Sto percorrendo la strada più difficile che potessi scegliere e... ne vado fiero!”



www.youtraining.it

Videocorsi per Formarti Quando Vuoi e Dove Vuoi



Tommaso D'Angelo
Videomaker
e imprenditore di
YouTraining.it

ENTRA NEL MONDO DI ANTHONY **ROBBINS**

RISORSE PER TE

► Cerca su **FACEBOOK TONY ROBBINS A ROMA GRUPPO UFFICIALE** e partecipa al gruppo di tutti gli appassionati del formatore motivazionale numero 1.



► Vai sul nostro canale **YOU TUBE** per gli ultimi video & curiosità



► Seguici sul **BLOG**



► Partecipa al nostro **FORUM** per condividere pareri e risorse utili



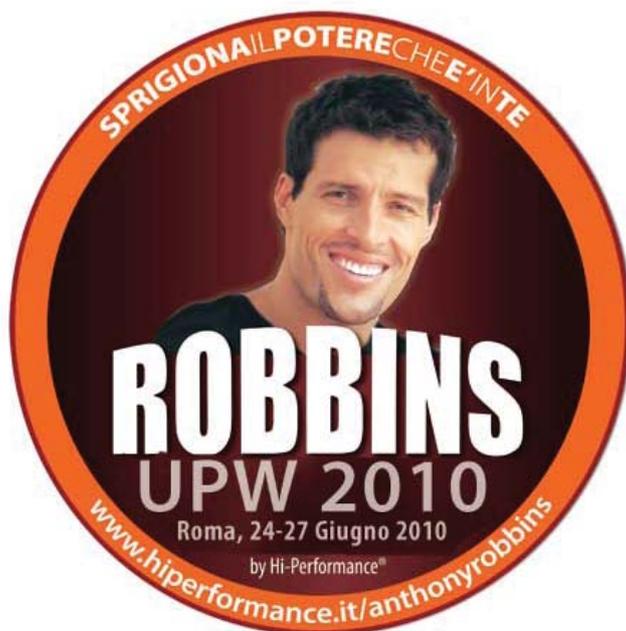
► **VISITA IL SITO UFFICIALE WWW.ANTHONYROBBINSROMA** potrai scaricare subito **GRATIS:**
MOMENTUM - la guida di Tony per l'autorealizzazione personale e professionale.
IL CD - un assaggio dello straordinario carisma di Tony e dei suggerimenti impiegati durante il seminario.
IL MAGAZINE - e molto altro ancora!



Tutto su: www.anthonyrobbinsroma.it

TORNA L'EVENTO DI CUI
TUTTI PARLANO...

LIVE!



24-27 GIUGNO 2010

ROMA

Magazine

Robbins



HI-PERFORMANCE®
Il nuovo modo di fare formazione

HI-PERFORMANCE® srl
Via Paolo Emilio, 7 - 00192 Roma
Tel. 06 36005152 - Fax 06 36000752
E-mail info@hiperformance.it
www.hiperformance.it

