

L'inconscio

*Realizza i tuoi fallimenti*



**Marco Marchese**

# **L'INCONSCIO**

*Realizza i tuoi fallimenti*

*Formazione*

BOOK  
**SPRINT**  
EDIZIONI

[www.booksprintedizioni.it](http://www.booksprintedizioni.it)

Copyright © 2022  
**Marco Marchese**  
Tutti i diritti riservati

# 1

## Qual è il tuo sogno?

In questi dieci anni di attività ho visto tantissime reazioni a questa semplice domanda. C'è chi sorride, chi rimane in silenzio e abbassa la testa, qualcuno mi chiede: "Sogno, in che senso?", a qualcuno luccicano gli occhi, qualcun altro dice: "Ne avevo uno".

Tutte queste risposte hanno un denominatore comune: nessuno crede veramente alla parola "sogno". Forse perché, fin da bambini, siamo stati rimproverati quando esercitavamo troppo la fantasia, oppure perché nel microcosmo della vita "bisogna sempre tenere gli occhi aperti e fare attenzione anche agli amici". Ai figli si richiedono "piedi ben piantati per terra e testa sulle spalle". I sogni sono fantasie che non hanno niente a che vedere con il mondo reale, quindi a che serve sognare?

Ecco, è proprio questo il primo passo verso il successo: un sogno. Il secondo passo è prepararsi. Il terzo passo è fare azioni per realizzarlo.

Molti credono che il sogno sia una favola, ma non lo è. Se tu hai un sogno, vuol dire che quel sogno è possibile, perché, nel momento in cui l'hai immaginato, gli hai dato una determinata forma e una specifica consistenza nella tua mente. Se hai un sogno da realizzare, hai anche un motivo per lavorare, per faticare, per aggiustare le cose che non vanno come desideri, per non fermarti di fronte agli ostacoli.

*Il futuro appartiene a coloro che credono nella bellezza dei propri sogni.*

(Eleanor Roosevelt)

Per la persona che crede nella bellezza dei propri sogni non esistono ostacoli, mancate opportunità, esiste solo un sogno da realizzare e degli anni davanti per realizzarlo.

La chiave: le risorse, le risposte, il desiderio, la forza, il coraggio, la fiducia, etc., di cui hai bisogno per realizzare il tuo sogno, sono già dentro di te. È l'unico posto dove c'è tutto quello che serve.

Perché avere un sogno è così importante? È il modo migliore di attingere alla motivazione necessaria per perseguire uno scopo. Ok, questo l'abbiamo sentito tutti almeno una cinquantina di volte, ma qual è la ragione che sta sotto all'importanza dei sogni? La mente umana funziona un po' come una bilancia, quando deve decidere se compiere o no una determinata azione: pesa vantaggi e svantaggi. Se i primi superano i secondi l'azione verrà compiuta, altrimenti no. Problema: il cervello non è una calcolatrice, ma un elaboratore di emozioni. I vantaggi e gli svantaggi vengono calcolati in base alle emozioni che suscitano in un determinato momento, e non secondo un criterio oggettivo. Ciò significa anche che i pesi sulla bilancia delle emozioni variano continuamente.

Tutti hanno un sogno nel cassetto, ma solo in pochi fanno qualcosa per realizzarlo. Per alcuni la paura di fallire è troppo grande, per altri il rischio di perdere qualcosa è insopportabile. In ogni caso, gli svantaggi sono superiori ai vantaggi (giusto per riprendere la bilancia di cui sopra). Per essere spinti all'azione, quindi, serve invertire il bilancio finale delle emozioni. Ma come fare?

- prima di tutto, il tuo sogno deve essere realizzabile. Un sogno irrealizzabile è una bella fantasia (e sono anche queste molto importanti, ci mancherebbe), ma non dà un valido supporto all'azione: è, per l'appunto, irrealizzabile, quindi non vale la pena impegnarsi;

- deve essere abbastanza motivante. Quando hai un sogno, pensa in grande! Devi trovare qualcosa che abbatta tutte le tue resistenze psicologiche (ricorda sempre che la mente odia il cambiamento e lo ostacola più che può), qualcosa che ti dia la carica per iniziare proprio in questo momento senza attendere oltre;
- e infine, deve essere definito. Un sogno è principalmente emozione, ma non puoi lasciare che questa emozione resti vaga e incompleta. Solo in questo modo riuscirai ad attualizzare il tuo sogno: chiudi gli occhi e immagina le tue sensazioni se quello che vuoi si fosse già realizzato. E dopo averlo fatto non dirmi che non ti senti già più motivato!

Il tuo sogno è realizzabile? Fai una lista (anche mentale) delle possibili strade che puoi intraprendere, e valuta se sono fattibili oppure no.

Il tuo sogno è definito? La cosa più importante è definire un termine da rispettare: mettiti fretta, altrimenti non inizierai mai!

Il tuo sogno è il migliore che tu possa avere? Pensa e agisci sempre in grande, non accontentarti mai di un compromesso!

Il tuo sogno ti suscita abbastanza emozioni? Non dare delle ragioni obiettive al tuo cervello, sarebbe inutile. Cerca invece dei sogni che ti eccitino, che ti facciano saltare sulla sedia, anche se questo significa andare contro alle logiche tradizionali.

Sei pronto a fare il primo passo in questo esatto momento? Se la risposta è no, significa che c'è qualcosa che non va! Riguarda i punti precedenti, trova e correggi l'errore.

Ed ora, ti ripeto la domanda del titolo: qual è il tuo sogno, e cosa puoi fare ora per iniziare a realizzarlo?

## *Il potere dei sogni*

Perché le “persone di successo” vengono definite tali? Perché ciò che hanno ottenuto era già successo (già avvenuto) nella loro mente prima che si verificasse nella realtà!

Una caratteristica delle persone di successo è quella di saper sognare, ossia l'abilità di vedere nella loro mente il proprio obiettivo già realizzato, come un architetto che riesce a immaginare una casa finita e arredata nei minimi dettagli, e tutto ciò prima ancora di aver posato il primo mattone.

Pensare intensamente a qualcosa e visualizzare vividamente, anticipando ciò che si desidera ottenere, significa orientare la mente verso la giusta direzione e, cosa ancora più importante, creare un vero e proprio riferimento per l'inconscio, che sentirà la forte spinta emotiva e si attiverà per fare eseguire le azioni necessarie al raggiungimento dell'obiettivo desiderato.

Quando immagini vividamente qualcosa che desideri, le azioni che intraprendi hanno un livello qualitativo superiore. Le tue risorse personali diventano facilmente accessibili e la motivazione che si genera dentro di te ti dà la forza di superare le difficoltà che inevitabilmente si possono incontrare durante il cammino.

Walt Disney, che noi tutti conosciamo per i suoi simpatici personaggi, diceva che “i nostri sogni possono diventare realtà... se abbiamo il coraggio di perseguirli”.

Egli stesso ne aveva uno meraviglioso: voleva creare una città fantastica, un luogo dove le persone, i bambini specialmente, potessero vivere come in uno dei suoi cartoni animati. Voleva regalare a tutti l'opportunità di fermare il tempo, per almeno una giornata, e diventare protagonisti di una storia di fiabe. Walt Disney tradusse in azione i propri pensieri e si adoperò per realizzare il suo sogno.

Interpellò decine e decine di banche, alla ricerca di qualcuno che volesse credere assieme a lui a quella visione, qualcuno disposto a investire milioni di dollari e creare Disneyland.

La storia ci conferma che riuscì nel suo intento, ma non dobbiamo pensare che per lui fu semplice e che gli bastò immaginarsi la sua città fantastica per vederla nella realtà. Dovette superare momenti difficilissimi e di sconforto. Giorni in cui il fallimento bussava alla porta e spingeva per entrare; giorni in cui la rinuncia prendeva il sopravvento e il suo sogno di sempre appariva come una chimera irrealizzabile.

Il suo grande talento, ciò che fece la differenza, fu continuare a sognare, senza mettere in dubbio il fatto di riuscire o meno a realizzare il proprio sogno, e, grazie all'entusiasmo che si rinnovava di volta in volta, riuscì, un bel giorno, a coinvolgere nella sua visione le persone che lo aiutarono.

Walt Disney ebbe il coraggio di inseguire il suo sogno fino alla sua realizzazione.

A questo punto ti è chiaro che l'influenza della tua mente sulla tua realtà soggettiva è davvero forte, nel bene e nel male.

Se pensi frequentemente di non riuscire o di avere un problema, automaticamente il tuo cervello crea immagini negative di te e di ciò che devi fare: è facile quindi capire l'influenza che ne riceverai.

I sogni ti proiettano nel futuro e aggiungono emozione al presente. Vola con la fantasia, sogna spesso, e sogna in grande. E non lasciare mai che qualcuno ti dissuada dai tuoi sogni.

Molti credono che il sogno sia una favola, ma non lo è. Se tu hai un sogno, vuol dire che quel sogno è possibile, perché, nel momento in cui l'hai immaginato, gli hai dato una determinata forma e una specifica consistenza nella tua mente.

Se hai un sogno da realizzare, hai anche un motivo per lavorare, per faticare, per aggiustare le cose che non vanno come desideri, per non fermarti di fronte agli ostacoli.

## *Il potere della visualizzazione*

Le persone che ottengono il successo sono quelle che hanno visualizzato il loro sogno prima che si realizzasse.

La visualizzazione, ossia l'immaginazione del film, tramite VAK, è molto potente, poiché l'inconscio non distingue ciò che è reale da ciò che è immaginato. Attenzione, però, è molto potente ad una condizione: se ci si allena quotidianamente (deve diventare un allenamento giornaliero).

Pizzetti ha vissuto così intensamente la visualizzazione che ha provato più emozione durante la prima visualizzazione che nella vittoria reale.

La visualizzazione dev'esser molto dettagliata; esempio di un nuotatore: piscina, spettatori, avversari, posizione di partenza, contatto con l'acqua, interviste post gara, etc.

Quando fare visualizzazione? Preferibilmente la sera prima di dormire e la mattina appena sveglio. Il giorno prima della gara è preferibile essere consapevoli del lavoro fatto fin lì e rimanere quindi sereni, senza nemmeno visualizzare.

La visualizzazione non è sempre la stessa, anche se molti dettagli possono ripetersi.

Con l'esercizio di visualizzazione giornaliera, le prestazioni saranno notevolmente migliorate, sia in allenamento che in gara.

Nel film *Over the top* c'è la scena di quando Sylvester Stallone gira il cappellino (Pizzetti infila gli occhialini) ed in un secondo cambia espressione (massima concentrazione).

Ti capiterà di vivere così intensamente la visualizzazione che proverai più emozioni durante la prima visualizzazione che nella vittoria reale.

Se vuoi usare il potere della visualizzazione per ricavare il meglio da te stesso, puoi cominciare a nutrire la tua mente con pensieri e visualizzazioni vincenti (desiderati). Dai a te stesso l'opportunità di immaginarti forte, sicuro, vincente.

Costruisci immagini precise e vivi di te stesso al meglio, come non hai mai fatto prima.

### ***Visualizza le immagini, inserisci dei suoni, vivile con le emozioni!***

Se visualizzi (canale visivo), senti (canale uditivo) e percepisci con l'emozione (canale cinestesico) quello che desideri; per il tuo inconscio, come detto in precedenza, è una realtà e farà ricorso a tutti i mezzi necessari affinché la tua visualizzazione, di quello che desideri ottenere, diventi realtà... e lo farà tanto più sarà la riproduzione del filmato e la fiducia che hai di te stesso nel raggiungere l'obiettivo prefissato.

Se devi fare un discorso importante davanti ad una platea di 10/100/1000 persone, ti sei visto più e più volte nell'atto di eseguirlo alla "perfezione", ti sei allenato con grande concentrazione anche sul campo. Che cosa credi che accadrà quando lo svolgerai nel momento ufficiale? Che riuscirai, con grande probabilità, alla "perfezione", perché ti sei allenato a lungo!

A questo punto ci è ben chiaro che dentro di noi c'è qualcosa di molto potente che è l'inconscio, il quale può aiutarci nella realizzazione dei nostri desideri.

### ***Un campione vede solo opportunità***

Per un campione, quello che per gli altri è un "problema" per lui diventa un'opportunità, e porta con sé dei benefici, nonostante tutte le difficoltà e i contrattempi che può comportare.

Un campione, quindi, prima di essere un campione in campo... è un campione nell'atteggiamento e, di conseguenza, nelle sue scelte.

Un esempio stupefacente è la vita del fisico inglese Stephen Hawking, ritenuto il successore di Einstein. A causa di una malattia degenerativa che gli ha leso le corde vocali,

Hawking è completamente paralizzato e ha perso l'uso della parola. Può muovere solo le dita di una mano e gli occhi, non emette nessun suono ed è costretto su una sedia a rotelle, a cui hanno applicato un meccanismo studiato apposta per lui, che gli consente di trasformare i movimenti delle dita in suoni o parole scritte, e di cui si è servito per scrivere i suoi libri. Nonostante la grave menomazione fisica, Hawking ha condotto studi importantissimi, riconosciuti a livello mondiale. Ma senza dubbio il messaggio che Hawking ha trasmesso all'umanità è che, in qualunque situazione o circostanza, l'essere umano ha la capacità e il potere di decidere come meglio affrontare la realtà e di riuscirci nel modo migliore. Invece di cedere a causa di quello che non può fare, Hawking fa magnificamente quello che può fare. I campioni hanno la capacità di guardare le cose sempre da un punto di vista positivo.

### ***Mente e corpo si influenzano a vicenda***

La mente influisce sul corpo ed il corpo influisce sulla mente.

Con credenze (pensieri) potenzianti, il corpo tende al benessere.

Con credenze (pensieri) limitanti, il corpo tende al malesere.

Impara a buttar via dalla testa tutto quello che non serve... è fondamentale per le tue prestazioni.

Ciò che limita maggiormente le prestazioni sono proprio le credenze limitanti (la "spazzatura" della mente).

La "spazzatura" non solo distoglie dall'obiettivo, ma non fa vivere il momento presente (il "qui ed ora").

Anche i dubbi sono spazzatura.

La seconda cosa da fare è, allora, quella di eliminare le credenze limitanti e sostituirle con quelle potenzianti.

Quando sarai nel "qui ed ora" ti stupirai sia di quello che potrai percepire (i segnali) sia di quello che potrai fare.