

# Le **3** esse del Benessere



## INTRODUZIONE

Questa guida vuole essere un supporto a tutte le persone che vogliono vivere una vita migliore. Per migliore intendo con più Salute, più Soldi e più Serenità. Ho voluto racchiudere queste tre particolarità nel concetto benessere, perché credo siano fondamentali per una persona che vuole vivere bene. Questo perché non conosco persone che pur avendo Salute e Soldi, senza quel pizzico di Serenità, riescono a ritenersi in pieno benessere. Come non conosco persone che avendo Soldi e Serenità, ma non con il massimo della Salute, si ritengono in pieno benessere. E per finire, non conosco nemmeno persone che avendo Salute e Serenità, senza Soldi, si ritengono in pieno benessere.

Visto che per qualcuno non è interessante inserire questo genere di formazione in un programma scolastico, dopo aver scritto due libri su questi argomenti, mi è sembrato doveroso creare una piccola guida per tutti. Semplice da leggere, poche pagine e la cosa più importante, gratis per le persone che conosco... si è proprio un mio regalo che invierò a chi conosco. Il mio sogno è che tutti possano conoscere gli argomenti riportati qui, quindi condividetele con le persone a cui volete bene.

Perché è importante che passi da più mani possibili? Perché negli ultimi 50 anni, grazie a studi effettuati sulla mente umana, sono venuti fuori importanti meccanismi che utilizziamo durante la nostra vita quotidiana. Questi meccanismi influenzano il rapporto che abbiamo con la Salute, con i Soldi e con la Serenità. La maggior parte delle volte in modo pessimo.

Per renderla il più semplice possibile l'ho divisa in tre parti, ogni parte parla di uno dei tre argomenti del titolo: Salute, Soldi, Serenità. Ogni parte è formata da una decina pagine, quindi avremo l'argomento Serenità dalla pagina 2 alla pagina 11, l'argomento Salute dalla pagina 12 alla pagina 20, l'argomento Soldi dalla pagina 21 alla pagina 30. Niente sommario, niente bibliografia, niente note sull'autore, solo informazioni utili per l'utente.

Rimango sempre a disposizione di chiunque abbia voglia di scrivermi.

## SERENITÀ

Inizio a parlare di serenità perché la maggior parte delle persone mette questo argomento all'ultimo, cioè crede che per essere sereni bisogna avere soldi e salute, se no sereni non si può essere.

Hai mai visto un video di bambini del terzo mondo? Hai fatto caso che ridono sempre? Sono felici, sono sereni pur non avendo ne soldi e ne salute. Questo accade perché la loro serenità non dipende da ciò che hanno ma da ciò che sono.

Quindi prima regola fondamentale per ESSERE sereni, esserlo e non attendere che accada qualcosa nella nostra vita. "Quando avrò tot soldi mi sentirò sereno", "Quando sarò in piena salute sarò sereno", peccato che se non sei sereno non arriveranno ne soldi e ne salute.

Come è possibile tutto ciò? Iniziamo dal principio e procediamo gradualmente.

Il nostro cervello è come un computer e quando nasciamo non ha nessuna informazione, infatti non conosciamo nulla, non parliamo, non ragioniamo, proprio come un computer nuovo appena uscito dalla fabbrica, non ha nessun programma... come un cellulare senza nessun app... il nulla. Fortunatamente, a differenza del computer, abbiamo una memoria intelligente, tutto quello che facciamo spesso lo memorizziamo nel nostro inconscio e il nostro cervello lo fa automaticamente, senza bisogno di rifletterci...

Per esempio quando impariamo a guidare la prima cosa che facciamo appena entrati in auto è l'elenco delle cose da "sistemare", regolare sedile e specchietti, mettere la cintura, mettere in folle, premere la frizione ecc. ecc...

Queste cose il nostro cervello all'inizio le fa consciamente, quindi dobbiamo metterci più attenzione perché per lui sono cose nuove, dopo un po di volte che le ha fatte consciamente le memorizza e dal quel momento in poi le farà in automatico. Un po come quando percorriamo la strada per andare a lavoro, sembra di avere il pilota automatico, infatti, quando NON dobbiamo andare a lavoro, capita di sbagliare strada, proprio perché si è inserito il nostro pilota automatico...

Tutto questo inizia dai primi mesi di vita. Iniziamo a registrare tutta una serie di

informazioni che ci serviranno in futuro, ad apprendere i primi comportamenti, i primi concetti e a creare le prime associazioni. Attenti a questo termine "associazioni", possono essere la nostra rovina come la nostra felicità, lo vedremo più avanti...

Un esempio simpatico sulle associazioni è che da piccoli scopriamo che se piangiamo otteniamo quello che vogliamo. Saresti capace di dire no ad un bimbo che piange? Non ho dubbi!!!

Da lì iniziano i primi insegnamenti, ci insegnano a parlare, a camminare, a scrivere, a leggere ecc. ecc. fino ad arrivare ai giorni nostri. Ma cosa accade realmente? Torniamo al paragone computer...

Oltre a registrare i movimenti ed i comportamenti, ogni volta che ci dicono o ci insegnano qualcosa, noi la registriamo nella nostra memoria. Se ci viene ripetuta più volte ne creiamo una credenza, praticamente crediamo che sia vero anche se non abbiamo mai provato il contrario. "Stai attento a questo...", "Non fidarti di quello...", "Questo non si fa...", "Questo fa bene...", "Questo fa male..." e via dicendo con tutta una serie di consigli...

Questa però non è la realtà ma è la realtà secondo chi ci sta parlando, influenzata dalle sue esperienze...

Ti faccio un esempio, se parli con un uomo deluso d'amore ti riempirà di una serie di informazioni che portano a pensare che l'amore non esiste, che le donne sono tutte uguali, che è meglio rimanere single e quant'altro di negativo su un rapporto di coppia. Questa è la sua realtà di quel momento, il suo punto di vista in quel particolare periodo di vita. Come ben sappiamo invece esistono storie d'amore coinvolgenti e passionali...

Queste credenze le apprendiamo tutti i giorni dai nostri genitori, dagli insegnanti a scuola, dai nostri compagni al liceo, all'università, al lavoro e tutte le persone con cui abbiamo a che fare lungo la nostra vita. Praticamente non siamo altro che un surrogato di esperienze e credenze altrui...

Proprio per questo motivo è probabile che un bambino cresciuto in un ambiente di malviventi, vivendola come una normalità, abbia creato nella sua mente l'associazione lavoro = rubare. Questo potrebbe portarlo a diventare anche lui un malvivente. Invece un bambino cresciuto in un ambiente di imprenditori è probabile che abbia creato l'associazione lavoro = fare impresa e da grande

diventi anche lui imprenditore. In un ambiente di impiegati che abbia creato l'associazione lavoro = posto fisso e cerchi lavoro da impiegato e così via per tutte le categorie...

Ti sei mai chiesto se le tue credenze di oggi sono giuste?

Sicuramente non sarò io a farlo, anche perché non esistono credenze giuste o credenze sbagliate, esistono credenze limitanti e credenze potenzianti. Come fai a sapere quali sono quelle limitanti o quelle potenzianti? Semplice, quelle limitanti sono quelle che limitano la tua salute, i tuoi soldi, la tua serenità, al contrario quelle potenzianti li potenziano.

Esempio di credenze sulla Serenità:

"Quando avrò un partner mi sentirò più sicuro/a e felice", "Appena avrò un posto fisso sarò tranquillo", "Devo laurearmi al più presto, così troverò un impiego". Queste credenze, in un mondo dove molti non rispettano il rapporto con il partner, dove si trova sempre meno il posto fisso e dove la laurea non assicura alcun lavoro, hanno creato delle incertezze, delle insicurezze.

La cosa importante da sapere, come abbiamo già visto, è che queste credenze ce le hanno inculcato gli altri e magari erano anche giuste ai loro tempi, ma oggi? Tu vivi bene con queste credenze? Sei felice?

Per esempio... la paura di farsi male facendo una cosa che non si è mai fatta e che invece tutti gli altri fanno regolarmente, è una credenza limitante. Associare il "se faccio questo", "mi accade quello" senza averlo mai, provato è una credenza limitante. "Se non so costantemente cosa fa e dove è mia moglie, se non la controllo, potrebbe tradirmi", è una credenza limitante. "Se avvio un'attività in proprio perdo soldi", è una credenza limitante.

Esistono credenze che ci limitano nel lavoro, nell'amore, nel fare soldi, nella salute, praticamente ci limitano a vivere la vita in pieno, ci fanno vivere una vita infelice.

Come mai non ci rendiamo conto di questo disagio? Cioè, il disagio lo percepiamo, come mai non reagiamo?

Prima di tutto perché non sappiamo come fare, come scrivo nell'introduzione, nessuno ci insegna il modo di comportarsi in determinate situazioni.

Secondo, perché visto che cresciamo e viviamo tra queste credenze, crediamo sia normale vivere una vita così. E pur rendendoci conto di questa gabbia immaginaria la viviamo come la nostra normalità...

Ci siamo creati una nostra zona di confort, dove si trovano tutte le nostre abitudini, i nostri passatempi, i nostri amici e conoscenti. Però solo amici e conoscenti che la pensano come noi perché se la pensano diversamente ci fanno paura quindi li allontaniamo dalla nostra zona.

Il famoso detto "Chi si accontenta gode" è una credenza limitante, perché si vive come un pesce che non conosce l'oceano e gode dentro un acquario.

Quindi il motivo principale perché oggi non sei sereno è perché nessuno te lo ha insegnato, anzi ti hanno insegnato che per esserlo devi avere determinate cose. C'è chi pensa che bisogna essere sposati, c'è chi pensa che bisogna essere single e andare in discoteca fino a 50 anni, c'è chi pensa che bisogna avere un posto fisso, c'è chi pensa che bisogna essere ricchi, ecc. ecc.

Come fai a sapere di essere sereno se ti sposi o se hai un lavoro fisso? Sei stato mai sposato? Hai mai avuto un posto fisso? E se lo hai avuto, in quel periodo, sei stato sempre sereno? Come vedi non esiste nulla di assoluto, a volte nemmeno ciò che abbiamo provato personalmente, i tempi cambiano e oggi è già diverso da ieri.

Visto questo, come puoi affidare la tua serenità a degli eventi? Mi spiego meglio, visto che la serenità è uno stato dell'essere, come puoi pretendere di essere sereno se hai determinate cose?

Prima di pensare ai soldi, alle belle auto, alla casa e a tutte le cose materiali, prima di tutto bisogna essere un individuo migliore. Di conseguenza non puoi avere determinate cose se prima non sei. E' un po' come guidare l'auto senza patente, puoi provare a farlo ma se ti fermano sono guai. Lo stesso vale se legghi la serenità all'ottenimento di qualcosa, puoi ottenerla prima di aver raggiunto la serenità ma ciò non ti garantirà la serenità.

Questo ci porta a definire la formula del successo ESSERE > FARE > AVERE...

- La conoscenza fa ESSERE un individuo migliore...
- Porta a FARE di più e meglio...
- E di conseguenza AVERE quello che desideri...

Non puoi prima AVERE poi FARE e poi ESSERE, vivrai frustrato dai debiti e dagli

obiettivi non raggiunti, come la maggior parte della gente. Infatti proprio questo è il motivo per cui la maggior parte della gente non è felice, non è serena, non vive la propria vita con tranquillità e gioia.

Come modificare questo atteggiamento?

Prima di tutto, fermando l'illusione: "Quando otterrò questo e quest'altro, finalmente raggiungerò la mia serenità...". Quanti personaggi famosi conosciamo che pur essendo ricchi e avendo tutto ciò che si potesse desiderare, muoiono rincorrendo sempre qualcosa al di sopra delle loro possibilità, drogandosi, alcolizzandosi, associandosi a sette sataniche? O addirittura capendo che non hanno raggiunto la loro serenità all'obiettivo prefissato, capendo che la serenità non si può comprare, si sono uccisi? Si potrebbero scrivere libri interi con le storie di questi personaggi.

Dopo aver raggiunto questa consapevolezza, iniziamo a fare qualcosa per essere degli individui migliori. Abbiamo accettato che i nostri comportamenti sono limitati da credenze? Bene, iniziamo a fare cose che di solito non facciamo, questo spezzerà le nostre associazioni limitanti e di conseguenza saremo liberi.

Da dove arrivano le associazioni limitanti? Dal passato! E se continui a rimuginare su presunti torti subiti, vecchi rancori, obiettivi mancati, concludi qualcosa di positivo? Nel senso puoi agire sul passato e modificarlo? E visto che non puoi modificarlo, ne vale la pena accrescere la tua infelicità in questo modo? Probabilmente non lo sai, la nostra mente non distingue un pensiero immaginato da uno realmente accaduto. Se ti accade qualcosa di bello o lo immagini, il tuo stato d'animo è ugualmente positivo. Stesso risultato se ti accade qualcosa di brutto o lo immagini.

Cosa c'entra questo discorso? I presunti torti subiti o i vecchi rancori o gli obiettivi mancati, ormai sono accaduti e non devono più influenzare il tuo stato d'animo. Il problema è che tu, ricordandoli, quindi rivivendoli con l'immaginazione, continui ad influenzarti lo stato d'animo in maniera negativa.

A questo punto la domanda è: Visto che...

1. Non puoi modificare il passato
2. Ricordando le cose negative, influenzi il tuo stato d'animo negativamente

Ne vale la pena di rimuginare queste situazioni?

Ricorda sempre che qualsiasi cosa accade di negativo nella tua vita, serve solo a farti crescere. Noi impariamo tutta la vita e lo facciamo per diventare individui migliori. Per esempio si va a scuola per imparare le basi, come eravamo nell'antichità, come è formato il mondo, come è composto il corpo umano e tutta una serie di informazioni che ci servono per vivere meglio.

Poi si diventa grandi e si impara un mestiere per vivere, si impara a convivere con un partner, si impara a diventare genitori e così via impariamo sempre cose nuove per tutta la vita. Visto che non c'è più una commissione che può promuoverti o bocciarci, la vita ogni tanto ci fa un esame per vedere se abbiamo imparato o meno. Se passiamo questo esame, vuol dire che siamo cresciuti e otteniamo un premio, un evento positivo. Se invece non passiamo l'esame, vuol dire che non siamo cresciuti e otteniamo una penalità, un evento negativo.

Questo è il modo in cui l'universo comunica con noi stessi e ci guida nel diventare persone migliori. Quindi quando ti accade qualcosa di negativo è solo che non hai studiato bene e l'universo ti da un bel 2 per ricordarti che la prossima volta devi studiare.

Ovviamente studiare non è inteso come mettersi sui libri come lo si faceva a scuola (anche se ogni tanto un libro non guasta), basta semplicemente stare attenti alle lezioni di vita che abbiamo la fortuna di vivere ogni giorno, osservare gli altri, ascoltare di più e vivere sempre di più la nostra stessa vita.

Cosa vuol dire vivere sempre di più la propria vita?

Sapevi che per tre osservazioni positive fatte su una persona o una cosa, ne vengono fatte altre trentatré negative? E' triste, ma vero. Perché accade questo? Purtroppo è un atteggiamento che ci viene già insegnato da piccoli.

Durante uno studio, alcuni ricercatori seguirono dei bambini e scoprirono che nell'arco di una giornata, mediamente, sentivano la parola "NO" diciassette volte più spesso della parola "SI".

Non sporcare, non cantare, non suonare, non fare rumore, non toccare niente, non fare questo, non fare quello, NO... NO... NO...

Sai cosa provoca questo? Che le barriere che abbiamo visto trovano terreno fertile e crediamo che qualunque cosa sia difficile da fare. Abbiamo paura di prendere qualunque iniziativa. Abbiamo paura di sbagliare non tanto per la paura

in se ma per il giudizio degli altri. E questo ci condiziona tutta la vita con comportamenti che non ci fanno per niente bene:

- Ci si focalizza sui difetti – si tiene conto solo dei difetti che abbiamo e non si pensa ai pregi. Ognuno di noi è un essere unico e di conseguenza, vista la propria esperienza di vita, ha pregi che altri non hanno in egual misura e intensità. Ognuno di noi è unico al mondo e tu sei unico per le tue caratteristiche.
  
- Si fa poco o nulla di divertente – l'atteggiamento negativo porta a non volersi divertire. Invece il divertimento, il buonumore fa bene allo spirito, scarica le tensioni e rilassa mente e corpo. Ridere, poi, fa lavorare tutti i muscoli del diaframma, del viso e dello stomaco mantenendoli giovani e tonici, rafforza il sistema immunitario, riduce lo stress, rilascia endorfine e aumenta l'afflusso di sangue al cervello.
  
- Ci si chiude in se stessi – per paura del giudizio altrui non ci si confronta con le persone e non si aiuta chi potrebbe essere aiutato. Come abbiamo già detto ognuno di noi ha delle caratteristiche e la propria esperienza può essere di supporto ad altri, in più questa forma di generosità accresce la tua autostima, aggiunge serenità e maggior senso alla tua vita.
  
- Si ha la postura ricurva – il chiudersi in se stessi porta ad inarcare la schiena in avanti, come se avessimo una gobba. Questa postura ostruisce il funzionamento del nostro organismo, togliendoci energia e vitalità. Raddrizzare la schiena, respirare profondamente e sorridere, ci porta più energia, più forza e più assertività.
  
- Ci si concentra su "tanto andrà male" - il concentrarsi su un risultato negativo guiderà la mente al risultato negativo. Se tu già sai di non riuscire ad ottenere una determinata cosa, con quale forza lotterai per ottenerla? Quindi se ti focalizzi sul tanto andrà male non otterrai nulla. Se decidi di fare qualcosa, di intraprendere un'attività, fallo con tutto te stesso.
  
- Si pensa ad un futuro poco roseo – visto che i pensieri sono negativi, anche il futuro si vede negativo. La nostra mente è come un motore di ricerca e trova ciò che gli chiedi, quindi se richiedi come ottenere qualcosa ti guiderà nell'ottenerlo. Questo motore di ricerca ha un piccolo particolare, non riesce a processare il NON, quindi se tu gli dici "NON voglio rimanere povero", viene processato "voglio rimanere povero". Di conseguenza è meglio fare ricerche sempre in positivo.

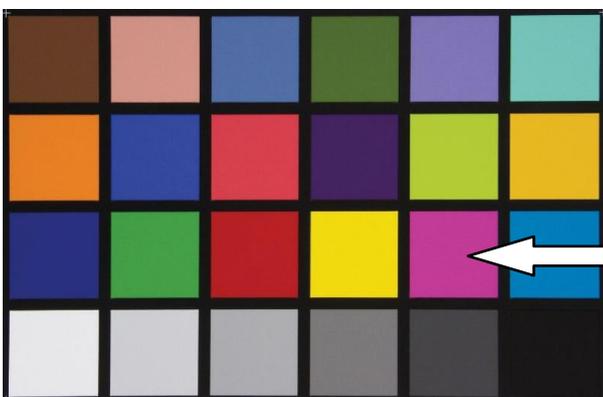
Per allenare la mente a dimenticare tutti quei no che abbiamo subito nell'infanzia e di conseguenza iniziare a vivere una vita nostra, è bene utilizzare l'immaginazione. Hai presente gli atleti che ogni giorno allenano il loro corpo al raggiungimento dei risultati? Perfetto, noi dobbiamo allenare la nostra mente proprio come se fosse un muscolo e possiamo farlo con l'immaginazione.

Mi spiego meglio. Come già detto, la nostra mente non percepisce la differenza tra immagini realmente accadute o totalmente inventate. Questo perché gli eventi accadono in un attimo e a noi rimane solo il ricordo, quindi una sorta di film registrato nella nostra mente. Di conseguenza, o ricordiamo fatti realmente accaduti o li inventiamo totalmente, le emozioni che proviamo sono identiche.

Un esempio lo abbiamo con i film. Quando si guarda un film, pur sapendo che è una storia inventata, si provano delle emozioni. Si piange nelle situazioni commoventi, si ride alle battute dei comici e si ha paura guardando un film dell'orrore. Sono solo storie inventate, nella maggior parte dei casi NON sono mai accadute. Immagina che genere di emozioni può causare un'immagine inventata nella tua mente.

Partiamo dal presupposto che anche le immagini che ricordiamo degli eventi a noi accaduti, spesso sono manipolate, sono filtrate dalle nostre conoscenze e dalle nostre credenze.

Per esempio, conosci il colore segnato dalla freccia?



Per una migliore visione, se leggi l'ebook dal pc o da qualunque altro dispositivo elettronico e sei abituato a tenere la luminosità bassa, ti suggerisco di alzarla.

Quando faccio questa domanda le risposte sono varie: rosa scuro, fuxia, porpora chiaro e chi più ne più ne metta. Ti do un suggerimento, è un colore primario, senza questo colore non se ne possono fare altri.

Quindi è un colore importante, eppure la maggior parte delle persone non ne conosce il nome. A questo punto, qualcuno, potrebbe pensare: «Vincenzo ma i colori primari non sono: blu, rosso e giallo?»

Forse 30 anni fa, non più oggi. Hai una stampante a casa? Che colori utilizza? Quelli sono i colori primari, con quei 3 colori la tua stampante crea tutti gli altri. Quindi, oggi, i colori primari sono: ciano, magenta e giallo.

Perché ti ho fatto fare questo esercizio? Per dimostrarti che la nostra mente, su ciò che vede, crea omissioni, generalizzazioni e distorsioni. Quindi omette dei segnali che non conosce, generalizza cioè associa le cose simili, distorce con i propri punti di vista. Questo comportamento della nostra mente, di conseguenza, crea immagini falsate. Proprio per questo motivo i tuoi ricordi è come se fossero dei film quasi inventati. Praticamente ti fai influenzare da un film che è la distorsione della realtà.

Visto che i tuoi ricordi condizionano la tua vita e visto che non sono ciò che è realmente accaduto, cosa cambia se invece immagini qualcosa di positivo? O addirittura distorci i fatti che credi negativi in positivi? Dopo tutto il punto di vista negativo è il risultato di una distorsione della realtà, data dalle tue credenze.

Come si fa? Invece di chiederti perché proprio a me, chiediti: "Cosa posso imparare dall'accaduto?". Ne abbiamo parlato prima, un evento negativo è un esame e per non farti bocciare la prossima volta, studia almeno in quella lezione dove ti hanno cannato.

Esempi:

Se il partner ti lascia perché sei geloso/a, impara la lezione. La gelosia fa perdere il partner, devo essere meno geloso/a.

Se la tua azienda è in perdita, impara la lezione. Questo modo di lavorare non funziona, devo cambiare.

Se i soldi non ti bastano mai, impara la lezione. Sto guadagnando poco, devo trovarmi un altro lavoro. Oppure, sto spendendo troppo, devo darmi una regolata.

Come vedi basta cambiare la domanda da "perché a me" a "cosa posso imparare" e il tuo punto di vista cambia. Il perché a me ti fa pensare in negativo, il cosa posso imparare ti fa riflettere sul positivo dell'accaduto!

## SALUTE

La seconda S è dedicata alla salute, che è anche una conseguenza della serenità. Infatti, proprio grazie alla serenità si è già a metà strada verso il nostro benessere fisico. Secondo la medicina naturistica, le malattie, possono ricondursi a due grandi categorie: Quelle di origine psicosomatica e quelle dovute all'intossicazione dell'organismo. La psicosomatica è una branca della medicina che pone in relazione mente e corpo, cioè le nostre emozioni ed affetti con il disturbo, da qui il termine psico-soma. Ancora oggi molti pensano che mente e corpo siano separati, non influenzati uno dall'altro ed invece si influenzano continuamente e reciprocamente.

Gli antichi greci dicevano: "Mens sana in corpore sano". Oggi possiamo tranquillamente dire anche il contrario: "Corpore sano in Mens sana". Questo perché, grazie a questa branca della medicina, anche i medici hanno iniziato a condividere l'idea che il benessere fisico è influenzato dalle nostre emozioni a tal punto che possa agire favorendo l'insorgere di una malattia, o al contrario favorendone la guarigione.

In tal senso, ormai da anni, negli Stati Uniti esistono vere e proprie cliniche dell'umore, cliniche che non curano con i farmaci, ma solo ed esclusivamente con l'umore. Fortunatamente, questi sistemi, pian piano stanno arrivando anche in Italia, dove si sente sempre più parlare di Clown Therapy.

Il buonumore, le emozioni positive come l'allegria, la gioia o un semplice sorriso, hanno sul nostro corpo degli effetti immediati. Questo accade perché sorridendo, il nostro corpo, produce endorfina e l'endorfina in circolo fa miracoli: fa sentire felici, elimina lo stress, è il rimedio naturale al dolore, rinforza il sistema immunitario, abbassa la pressione sanguigna, allontana i pensieri negativi, migliora l'apprendimento...

Anche in Italia abbiamo un esperto il professor Enzo Soresi, anatomopatologo, fisiologo e oncologo, che dichiara: "ho finalmente individuato con certezza l'epicentro di tutte le malattie: il cervello". Il professor Soresi, grazie ai suoi sistemi, ha visto guarire tubercolosi, tumori, artriti, tiroidi, reumatismi...

Quella del professor Soresi è un'evoluzione del pensiero medico, infatti in passato si parlava di psicosomatica riferendosi ad essa solo in relazione a quelle malattie organiche la cui causa era rimasta oscura e per le quali (quasi per esclusione) si pensava potesse esistere una genesi psicologica.

Si interpretavano come psicosomatiche solo malattie come l'ipertensione arteriosa, l'asma bronchiale, la colite ulcerosa, l'ulcera gastro-duodenale e l'eczema. Oggi l'elenco si è notevolmente allungato, i disturbi di origine psicosomatica colpiscono tutti i sistemi del nostro organismo.

Di solito i disturbi psicosomatici si presentano a persone che hanno difficoltà a far venire alla luce emozioni, che separano dalle cose ogni elemento di fantasia. Tutte le loro capacità difensive tendono a tener lontani contenuti psichici inaccettabili, a costo di distruggere il proprio corpo.

In questo senso una persona, incapace di accedere al suo mondo emotivo, potrebbe non percepire rabbia, frustrazione o stress per una difficile condizione lavorativa e neppure immaginare una possibile connessione tra la sua ulcera e le emozioni o i vissuti relativi al suo lavoro.

Come abbiamo già detto, la salute, oltre a dipendere dalla nostra mente, dipende anche dall'intossicazione del nostro organismo, praticamente da ciò che mangiamo. Abbiamo parlato della continua e reciproca influenza che hanno mente e corpo tra di loro. Abbiamo visto come la nostra mente può influenzare la nostra salute, ma anche ciò che mangiamo può influenzare la nostra mente.

Oggi molti studi hanno dimostrato come i problemi nutrizionali legati ad un apporto insufficiente di alcune sostanze o ad un cattivo assorbimento possono ridurre le funzioni del cervello fino a creare danni irreversibili. Da un cervello ben nutrito invece ci si può aspettare buona capacità di concentrazione anche per periodi prolungati, senso di energia, buona memoria a breve e lungo termine, maggiore abilità a comprendere, programmare, minore tendenza a crisi depressive, ansia e simili.

Praticamente è come se tu avessi una Ferrari e vuoi farla andare a gasolio, nemmeno si avvia il motore. E lo stesso vale per il tuo corpo, il massimo della resa lo hai se assumi carburante pulito, energia pulita. E la dimostrazione sono gli sportivi, che seguendo una corretta alimentazione ottengono dal loro corpo dei risultati straordinari.

Come fai a sapere se il carburante che assumi è pulito? Il segnale più evidente è il tuo fisico, se non sei in peso forma è molto probabile che stai intossicando il tuo corpo. Ovviamente non bisogna guardarsi allo specchio e dirsi: "dopo tutto sto bene, non mi sento grasso.", anche perché sarebbe solo il tuo punto di vista. Uguale è per il giudizio degli altri: sei magro... sei grasso... stai bene...

Questi punti di vista, sono influenzati da credenze. Anche quello che ci hanno abituato a mangiare in famiglia è influenzato da credenze. Le famose credenze e associazioni che abbiamo visto all'inizio di questo ebook.

Le credenze sull'alimentazione arrivano da molto lontano. I nostri nonni (sono del 70), hanno vissuto la seconda guerra mondiale. A quei tempi non c'erano soldi e si mangiava quello che si riusciva a racimolare. Quando si iniziò a guadagnare un pò di soldi in più, la domenica si facevano le mega mangiate e questo ha segnato nella mente dei nostri nonni e di conseguenza nella mente dei nostri genitori e nella nostra, che mega mangiata = segno di benessere economico. Adesso ho i soldi e me lo posso permettere, quindi mangio tanto quello che capita.

Questa credenza è molto più forte al sud, dove girano meno soldi e la tavola rimane uno dei pochi posti dove ci si illude di dimostrare il proprio benessere. Non a caso, nelle regioni del sud, si contano le percentuali più alte d'Italia, di persone in sovrappeso e obese...

Visto che i nostri punti di vista sono influenzati dalle nostre credenze, quindi hanno un valore molto soggettivo, come si può avere un dato oggettivo? Un dato che dica, sei grasso, oppure sei magro, oppure sei perfetto? Fortunatamente oggi esistono diversi studi sulla nutrizione e grazie al calcolo del peso forma si riesce a capire oggettivamente se si è grassi o meno. Per calcolare il peso forma esistono diverse formule, io utilizzo quella più semplice:

Uomo: altezza in centimetri - 100 - ((altezza in centimetri - 100) x 0,05)

Donna: altezza in centimetri - 104 - ((altezza in centimetri - 104) x 0,05)

\*Esempio per un uomo alto un metro e settanta:  $170 - 100 - ((170 - 100) \times 0.05) = 66,5\text{kg}$

Quindi se il tuo peso coincide con il peso forma, sei già un passo avanti, diversamente c'è qualche problema nell'alimentazione. Ma come si fa a sapere se si è semplicemente in sovrappeso oppure si è obesi? Esiste un'altra formula:

Calcolo massa corporea = Peso in Kg. : (altezza in metri x altezza in metri)

da 0 a 15.99 = Magrezza Grave	da 18.41 a 24.99 = Peso Forma	da 25 a 29.99 = Sovrappeso
da 16 a 16.99 = Magrezza Moderata		da 30 a 40 = Obesità Moderata
da 17 a 18.40 = Magrezza Moderata		da 40 in su = Obesità Grave

Come vedi ci sono delle fasce, quindi anche se l'uomo dell'esempio pesasse 68kg rientrerebbe comunque nella fascia Peso Forma. La sua formula, infatti, sarebbe  $68 : (1,70 \times 1,70) = 23,53$ . Se invece il nostro uomo pesasse 75kg, la sua fascia di appartenenza sarebbe 25,95 quindi in sovrappeso. Se pesasse 90kg avrebbe una massa di 31,14 quindi in obesità moderata. Se pesasse 120kg, con 41,52 di massa corporea sarebbe in obesità grave.

Da questi calcoli hai una misura oggettiva del tuo peso e di conseguenza della tua salute. E' scientificamente provato che mangiando troppo diminuiscono gli anni di vita. Il mangiare gratifica qualunque genere animale e gratifica così tanto che potrebbe portarlo alla morte senza che l'animale stesso se ne rendesse conto. Non ci credi? Metti qualsiasi animale in una stanza con il suo mangiare preferito a quintali e noterai che è capace anche di farsi esplodere lo stomaco. Quando mangiamo non ci rendiamo conto del male che ci facciamo...

E qui le credenze colpiscono ancora e le espressioni: "ma io mangio giusto...", "ma io mangio poco...", "ma io non mangio molto...", sono all'ordine del giorno. Infatti come per il vedersi magri o giusti, anche il pensare di mangiare giusto è un punto di vista influenzato dalle nostre credenze...

A questo punto un dato è certo, sia che sei magro o sottopeso, sia che sei in sovrappeso o obeso, stai mangiando male. Fortunatamente anche in questo caso esistono dati oggettivi, numeri che ci possono aiutare a capire dove sbagliamo. Sono le calorie che consumiamo durante la giornata.

Il nostro corpo è come una auto che consuma carburante e durante il giorno, dipendentemente dalle azioni che svolgiamo, dalla nostra età e dal nostro sesso, consumiamo questo carburante. A differenza delle auto il carburante in eccesso non rimane nel serbatoio a coprire i bisogni futuri, ma si trasforma in grassi.

E' come se al mattino riempissimo il serbatoio della nostra auto, durante la giornata ne consumassimo una parte e durante la notte il carburante in eccesso si perdesse nei meandri della nostra auto, intasandone le condutture e aumentandone di gran lunga i costi di manutenzione.

Se tu avessi un'auto che durante la notte perdesse la benzina in eccesso, faresti il pieno solo per fare 50km? Non credo, e lo stesso vale per il tuo organismo, non bisogna fare il pieno se stai tutto il giorno seduto in ufficio.

Anche nel caso delle calorie esistono calcoli più o meno complessi, in questo ebook ti riporto dei valori medi. Anche perché non bisogna viverla come un'ossessione, semplicemente serve a percepire meglio come stiamo mangiando, a valutare il nostro reale fabbisogno.

ETA'	kcalorie		Acqua	Note
	UOMO	DONNA	LITRI	
Da 0 a 4 mesi	550	550	0,8	Questi dati si riferiscono a persone che svolgono prevalentemente attività sedentarie, tipo lavoro d'ufficio (lavoro fisico leggero). Per le persone che svolgono tipologie di lavoro più pesante, bisogna fare delle aggiunte:  Lavoro medio/pesante +600kcal (persone che lavorano in piedi)  Lavoro pesante +1200kcal (persone che sollevano pesi)  Lavoro molto pesante +1600kcal (che sollevano pesi + palestra)
Da 4 a 12 mesi	800	800	1	
Da 1 a 4 anni	1300	1300	1,6	
Da 4 a 7 anni	1800	1800	1,9	
Da 7 a 10 anni	2000	2000	2	
Da 10 a 13 anni	2250	2150	2,2	
Da 13 a 15 anni	2500	2300	2,4	
Da 15 a 19 anni	3000	2400	2,7	
Da 19 a 25 anni	2600	2200	2,4	
Da 25 a 51 anni	2400	2000	2,3	
Da 51 a 65 anni	2200	1800	2	
Oltre i 65 anni	1900	1700	1,8	

Come puoi notare da questa scheda, il nostro fabbisogno cambia da persona a persona, da età a età e da sesso a sesso. Quindi se a 18 anni facevo il muratore, andavo in palestra e il mio fabbisogno energetico era di 4600kcal al giorno, ed a 26 anni ho trovato un lavoro d'ufficio e non vado più in palestra ho un eccesso di 2200kcal. Praticamente sto mangiando il doppio di quello che dovrei.

Stesso discorso vale se ci sediamo a tavola e in famiglia il papà fa il muratore, il figlio lo studente e la mamma la casalinga, NON possiamo mangiare le stesse identiche porzioni e nemmeno gli stessi alimenti.

Come faccio a sapere quante calorie contiene ciò che mangio? Inizialmente puoi usare il sito [www.calorie.it](http://www.calorie.it) poi una volta acquisite le informazioni base, puoi farne anche a meno. Deve servirti solo per valutare meglio. Per farti rendere conto degli errori che facciamo, ti faccio un esempio sul comportamento di una tipologia di persone che tengono di più alla linea:

Donna 30 anni, lavoro d'ufficio, fabbisogno 2000kcal: Colazione al bar con cappuccino e cornetto vuoto (100+190=290kcal). A pranzo non torna a casa, mangia un panino prosciutto e mozzarella e beve una coca cola, per rimanere leggeri (355+122=477kcal). Nel pomeriggio si mangia un pacchetto di crackers

(120kcal). Esce da lavoro alle 18 e si incontra con le amiche per un aperitivo, contornato da patatine, arachidi e salatini vari (285+500kcal=785). Arriva a casa e per cena mangia 80gr di riso in bianco perché deve mantenere la linea e beve un bicchiere di vino (440+70=510kcal). Considera che non ho calcolato nemmeno 1 caffè, chewingum, caramelline e similari.

Facciamo un po' di conti?  $290+477+120+785+510=2449\text{kcal}$

Ma ha mangiato pochissimo, cosa dovrebbe mangiare allora? Ha semplicemente mangiato male. Esistono alimenti che non ha nemmeno sfiorato e che contengono meno calorie per grammo e di conseguenza ne può mangiare anche di più. Ma cosa può accadere alle persone che mangiano male?

- La Federazione Internazionale del Diabete, la IDF ha rilevato che le persone con la pancia grossa sono a rischio diabete. In particolare la circonferenza della pancia non deve superare i 94cm per gli uomini e gli 80cm per le donne.

- Si stanno trascurando alcuni alimenti e mangiandone troppi altri. Di solito, le persone che mangiano male, assumono poca frutta e verdura piene di vitamine e minerali; tanta carne lavorata (insaccati, latticini e preparati industriali) che spesso sono calorie vuote; tanti farinacei (pane, pasta, cereali) che se mangiati in eccesso si trasformano in riserve, sottoforma di grasso.

- Questo grasso in eccesso, oltre a far crescere la pancia, si deposita nelle nostre arterie restringendole, limitando così la circolazione sanguigna. Queste ostruzioni, inoltre provocano l'innalzamento della pressione e le dovute conseguenze. Senza considerare che i farinacei favoriscono i picchi glicemici, portando il nostro corpo ancora più facilmente a rischio diabete.

- Il latte, fondamentale per la crescita, specialmente nei primi anni di vita, diventa pericoloso per la nostra salute nel tempo. Il latte è un prodotto che la natura crea come primo alimento per i mammiferi (quando non hanno ancora denti), ma ogni mammifero ha dei bisogni diversi e di conseguenza il latte della propria specie contiene alimenti utili per quella specie. Questo ha portato a studiare bene il latte animale e si è scoperto che invece di eliminare i germi patogeni ne favorisce la proliferazione. L'eventuale assunzione di latte di mucca, oltre a provocare allergie, può causare coliti, cistiti e gastriti. Addirittura il dr William Ellis, osteologo e chirurgo, nelle sue ricerche sul latte durate 42 anni, ha raccolto prove schiaccianti sul legame esistente tra latticini e malattie come obesità, diabete, emicrania, artrite, cancro e Alzheimer.

- Alimento fondamentale per la nostra dieta è l'acqua. Come avrai potuto notare nella tabella con le calorie ho anche riportato i litri di acqua che dovremmo bere durante la giornata. Il nostro corpo è composto per il 70-80% di acqua e per vivere ne abbiamo estremamente bisogno, anche quando non abbiamo sete. Infatti la sete è il segnale che siamo a riserva, quindi non aspettiamo che il corpo ci chieda acqua, beviamo spesso durante la giornata.

- Acqua non vuol dire solo acqua in forma liquida, ma anche cibi ricchi d'acqua e questi sono tutti i prodotti vegetali. Inoltre i cibi vegetali contengono buona parte dei micronutrienti di cui necessita il nostro corpo. Infatti la nutrizione sana richiede sia un adeguato apporto di macronutrienti quali carboidrati, grassi e proteine, che di micronutrienti essenziali quali vitamine e minerali.

Ai giorni nostri, a causa della mancanza di tempo, preferiamo piatti pronti e veloci, spesso fuori casa, mangiando sempre meno frutta e verdura. Inoltre la qualità della frutta e della verdura ultimamente è peggiorata, rispetto a 30 anni fa ha perso più del 50% delle proprietà nutritive. Se normalmente dovevamo mangiare 12kg di frutta, 8kg di verdura cotta e 2kg di verdura cruda al mese, oggi è tutto raddoppiato. Praticamente per il nostro fabbisogno dovremmo mangiare ogni mese: 24kg di frutta, 16kg di verdura cotta e 4kg di verdura cruda. Li mangi? Se sì, sei uno dei pochi. Se no, sei nella media, hai carenze vitaminico-minerali...

Per conoscere meglio vitamine e minerali, a cosa servono e quali disturbi possono causare le loro carenze, qui di seguito ho inserito una tabella con le proprietà di ogni micronutriente:

Micronutriente	Funzioni	Assunzione - Apporto	Motivi per un aumento dell'assunzione
Vitamina A	Essenziale per la pelle, l'accrescimento osseo, e lo sviluppo, la funzione visiva e le mucose	insufficiente nella dieta	Per una rapida guarigione di pelle e tessuti
Vitamina D	Coadiuvata l'organismo, nell'assorbimento dal calcio e del fosforo utili ai denti e ossa	Gli anziani dovrebbero assumerne di più	Carenza luce solare
Vitamina E	Azione protettiva antiossidante. Combatte i radicali liberi che possono danneggiare cellule e tessuti. Essenziale per il funzionamento del cuore, per la circolazione, i nervi, i muscoli e i globuli rossi.	Sufficiente nella dieta bilanciata/normale. Necessario un maggiore apporto nelle diete con grassi polinsaturi.	Protezione contro le malattie cardiovascolari (200-800 mg/giorno)
Carotene	Antiossidante, combatte i radicali liberi. Coadiuvata il sistema immunitario. Il beta carotene viene convertito in vitamina A.	Basso apporto in presenza di assunzione limitata di frutta e verdura	Protezione generale delle cellule preferibile il carotene naturale
Vitamina B1 (tiamina)	Necessaria per la produzione di carboidrati agevola il funzionamento del sistema nervoso e dell'apparato digerente	Apporto medio inferiore alla razione giornaliera raccomandata	Per ovviare a carenze nella dieta
Vitamina B2 (riboflavina)	Necessaria per la produzione di energia da carboidrati, proteine e grassi. Importante anche per la pelle e gli occhi	Apporto medio inferiore alla razione giornaliera raccomandata	Come integratore dietetico

Vitamina B3 (niacina)	Coadiuvata il sistema nervoso. Per la produzione di energia nei tessuti e nelle cellule		Per essere sicuri di un apporto adeguato
Vitamina B5 (acido pantotenico)	Svolge un ruolo essenziale nella liberazione di energia degli alimenti		Per essere sicuri di un apporto adeguato
Vitamina B6 (piridossina)	Importante nel metabolismo delle proteine. Vitale per la salute del sistema nervoso, pelle, muscoli e sangue.	Carenze in anziani e donne. Assunzione media inferiore alla razione giornaliera raccomandata.	Per un sano sistema cardiovascolare
Vitamina B12 (cianocobalamina)	Necessaria per la produzione di globuli rossi e per la buona conservazione della guaina protettiva intorno ai nervi	Vegetariani ed anziani possono aver bisogno di una integrazione L'assorbimento negli intestini a volte è molto lento	Per un sano sistema cardiovascolare
Acido Folico Vitamina B9	Essenziale per la crescita e la riproduzione delle cellule, specie dei globuli rossi. Particolarmente importante per le donne in età feconda, favorisce la crescita del sistema nervoso del feto	Apporto insufficiente in anziani e donne in gravidanza	Prevenzione della spina bifida e delle malattie cardiovascolari
Biotina	Partecipa al metabolismo di carboidrati, proteine e grassi necessaria per la pelle, capelli e unghie		Per essere sicuri di un apporto adeguato
Vitamina C	Antiossidante che aiuta i globuli bianchi a combattere le infezioni necessaria anche per una pelle sana, favorisce l'assorbimento del ferro.	Maggiore apporto necessario soprattutto per anziani, bambini e fumatori	Per aumentare la resistenza ed il recupero delle malattie
Calcio	Necessario per avere ossa e denti forti e per il buon funzionamento di nervi e muscoli	Apporto medio insufficiente	Per rallentare la decalcificazione delle ossa in età avanzata
Fosforo	Necessario per una buona struttura scheletrica componente dell'ATP, la fonte di energia immediata presente nei tessuti muscolari	Spesso eccessivo nella dieta	Nessuna necessità di un maggiore apporto
Magnesio	Rafforza la struttura ossea centrale nel rilascio di energia e nel funzionamento di nervi e muscoli, importante anche per la salute cardiovascolare, componente di molti enzimi	Spesso insufficiente nella dieta	Per ridurre la decalcificazione delle ossa e nei periodi di stress
Rame	Componente (insieme a zinco e manganese) di un sistema di enzimi antiossidanti, necessario per la formazione della melanina e per il metabolismo del ferro.	Talvolta insufficiente nella dieta	Nessuna necessità di un apporto superiore alla RDA
Cromo	Influisce sul metabolismo degli zuccheri nel sangue	Scarso nella dieta	Nei casi di gravi fluttuazioni del livello di zuccheri nel sangue
Iodio	Necessario per la produzione degli ormoni tiroidei che regolano il ritmo metabolico	Apporto medio insufficiente specie nelle donne	Solo dietro consiglio medico
Ferro	Come componente dell'emoglobina, trasporta il vitale ossigeno in tutto il corpo	Sono soprattutto le donne a manifestare carenze di ferro nella dieta	Nei casi di anemia
Manganese	Componente (insieme a rame e zinco) di un sistema di enzimi antiossidanti necessario per avere ossa, giunture e sistema nervoso sani.		Per garantire un apporto sufficiente
Molibdeno	Prende parte al metabolismo del ferro e alla produzione di acido urico (un prodotto di scarto delle urine)		Per garantire un apporto sufficiente
Selenio	Minerale antiossidante che aiuta a proteggere le componenti grasse delle cellule contro l'ossidazione	Insufficiente nella nostra dieta	Per aumentare la resistenza contro le malattie e per ridurre il rischio di tumore al seno
Zinco	Necessario per la salute dell'apparato riproduttore e del sistema immunitario, della prostata, per la guarigione dei tessuti e per il tasso di glicemia.	Spesso insufficiente nella dieta	Per aumentare i livelli immunitari, la guarigione dei tessuti e per aiutare a risolvere problemi con la prostata e con i tassi di glicemia

Come puoi notare tu stesso da questa tabella, la maggior parte di Vitamine e Minerali è insufficiente nella nostra dieta. E questa insufficienza, come riporta la tabella, può causare problemi fisici, malattie e disturbi.

Se per esempio hai carenza di Vitamina B6, che è importante nel metabolismo delle proteine, se non la integri puoi avere problemi al sistema cardiovascolare. E così con tutte le Vitamine e i Minerali che riportano la dicitura: Assunzione inferiore, Insufficiente, Scarso, Necessario, Basso...

Per migliorare lo stato di salute e garantire un apporto sufficiente di micronutrienti, molte persone inseriscono nella propria dieta gli integratori. E' importante che chi fa uso di integratori alimentari sia consapevole del ruolo che questi prodotti possano svolgere in funzione della salute in generale e siano in grado di farne un uso corretto e sicuro.

N.B.: L'assunzione di integratori alimentari, funziona se fatta nel modo giusto e sicuramente andare in farmacia o al supermercato e comprare una vitamina o un minerale per integrare non è quello giusto. Vitamine e Minerali funzionano bene SOLO se associati ad altri micronutrienti. Per esempio la vitamina B6 che abbiamo già visto funziona meglio con le altre vitamine del complesso B.

Informati e cerca prodotti che associati tra loro funzionano meglio.

Vogliamo stare meglio in salute? Preferiamo gli ambienti allegri a quelli tristi, facciamo 5 piccoli pasti al giorno (aiuta a mantenere i livelli della glicemia costanti), consumiamo il pasto principale a pranzo (La secrezione degli enzimi aumenta e si digerisce velocemente, così si accumula energia), facciamo la cena leggera e non troppo tardi (L'eccesso di proteine durante la cena provoca la diminuzione di produzione di Serotonina e l'aumento della produzione di Adrenalina). Aumentiamo il consumo di frutta e verdura, e diminuiamo il consumo di preparati industriali, insaccati, latte, latticini e prodotti da forno.

In particolare evitiamo il cibo pronto, pasti fuori casa, cibo spazzatura. Il nostro corpo assumendo pochi micronutrienti (vitamine e minerali) ha continuamente fame e sarà continuamente alla ricerca di altro cibo che contiene queste sostanze... ma noi non gliel diamo e lui continuerà ad avere fame... fino a mangiare più del dovuto. Beviamo tanta acqua, lontano dai pasti. Integriamo con integratori di qualità... non compriamo roba economica da supermercato, è povera di nutrienti come qualsiasi cosa che compri al supermercato. Preferisci carne di qualità, pesce di qualità. Non serve mangiare quantità, serve mangiare qualità.

## **SOLDI**

I soldi sono un vero e proprio mistero. Nel mondo ci sono persone che li mettono al primo posto, altri che li mettono all'ultimo. E altri ancora che non danno il giusto valore al denaro, vanno in giro con abiti firmati, belle auto e adorano sperperare denaro acquistando cose che non potrebbero permettersi.

Nella nostra realtà il denaro ha una funzione importante, ci serve per vivere e tranne che decidi di passare il resto della tua vita come eremita in montagna, devi fare qualcosa per produrlo. Nel senso che non puoi decidere di NON produrre denaro, tu lo produrrà lo stesso. Devi solo decidere se produrlo per te stesso o per qualcun altro. Gli impiegati per esempio, lo producono per altri.

Da cosa dipende questa decisione? Cioè, perché alcune persone decidono di produrre denaro per se stessi e altre persone decidono di produrlo per altri?

Anche in questo caso dipende dalle nostre credenze, da come ci hanno educato, dalle nostre esperienze. Ti ricordi l'esempio fatto all'inizio sugli ambienti di crescita? «Proprio per questo motivo è probabile che un bambino cresciuto in un ambiente di malviventi, vivendola come una normalità, abbia creato nella sua mente l'associazione lavoro = rubare e da grande diventi anche lui un malvivente. In un ambiente di imprenditori che abbia creato l'associazione lavoro = fare impresa e da grande diventi anche lui imprenditore. In uno di impiegati che abbia creato l'associazione lavoro = posto fisso e cerchi lavoro da impiegato e così via per tutte le categorie...»

Per quanto riguarda il nostro percorso finanziario ha un'incidenza ancora più forte, proprio perché le credenze che ci hanno inculcato sul denaro sono devastanti. Addirittura in alcune famiglie il denaro è associato al demonio, alla cattiveria, all'avarizia, alla malavita, a qualcosa di sporco. Secondo te, se la tua famiglia in passato avesse creato queste associazioni, oggi inconsciamente tu faresti qualcosa per ottenere denaro o per allontanarlo?

E' una cosa inconscia, la gente non se ne rende conto, lavora 8 ore al giorno, guadagna una miseria e poi sperpera tutto, se ne libera come se fosse qualcosa di maledetto. A questo punto, una cosa è chiara... chi oggi è povero lo è perché disprezza il denaro, chi è ricco è perché lo ama. Lo ama come se fosse un hobby. Come si ha l'hobby, quindi la passione per il modellismo o per la vela, ci sono persone che hanno l'hobby, quindi la passione per il denaro.

Cosa fai quando qualcosa ti appassiona? La studi, cerchi di capire come funziona, cerchi di capire come fare meglio determinate cose, cerchi di studiare sistemi per migliorarne la resa. Nel caso del denaro ne studi tutte le possibilità.

Di solito chi commette errori? Chi studia un argomento o chi lo disprezza?

Visto che a scuola nessuno ci insegna il funzionamento del denaro e buona parte delle famiglie italiane lo disprezzano, mi vuoi dire come tu oggi puoi gestire bene le tue finanze? Possiamo affermare con certezza che in Italia buona parte della popolazione, non solo disprezza il denaro quindi lo allontana, in più è finanziariamente ignorante, ignora il funzionamento del denaro.

Tranquillo, non sei né il primo né l'ultimo, ci sono passato personalmente e ho sperperato una fortuna. Proprio per questo motivo ho studiato dai migliori al mondo e oggi sono qui a parlare anche con te di gestione del denaro. Ma cosa vuol dire essere finanziariamente ignoranti? Cosa è l'ignoranza finanziaria?

Quante volte hai sentito di qualcuno che vince una lotteria e dopo qualche anno è più povero di prima? Il concetto è proprio questo, pur avendo soldi la maggior parte delle persone non li sa gestire, è finanziariamente ignorante.

Di conseguenza il detto per fare soldi ci vogliono soldi non è vero. Perché se no, anche chi vince una lotteria milionaria farebbe soldi. Invece, uno studio dedicato, dimostra che se dessimo 10.000euro ad un gruppo di persone, dopo 1 anno avremmo la seguente situazione:

- l'80% del gruppo avrà meno di 10.000euro
- il 16% del gruppo avrà coperto l'inflazione e avrà 10.300euro
- il 4% tornerà con oltre 1 milione di euro

Strano, vero? E questo conferma un'altra statistica, il 90% delle persone ATTUALMENTE ricche, lo sono di 1° generazione. Cioè lo sono diventate loro, non hanno ereditato nulla, anzi in molti casi sono partiti da zero. Per ricco intendo una persona con oltre 1 milione di euro di attività finanziarie e non quello che gira in Porsche la domenica.

«Vincenzo, io lavoro dalla mattina alla sera, sabati e domeniche comprese e faccio sempre la fame, i soldi non bastano mai. Che devo fare di più?»

Caro amico, la capacità di generare ricchezza velocemente non è da attribuire al numero di ore passate a lavorare. Praticamente non esiste una relazione tra la

capacità di produrre reddito e il tempo passato per produrlo, infatti non si spiegherebbe perché alcune persone sono diventate ricche in un lasso di tempo relativamente breve.

Se stai lavorando tante ore per sbarcare il lunario, sei sulla cattiva strada. Le persone di successo non lavorano più delle altre persone, anzi, spesso lavorano meno. Le persone di successo hanno la capacità di far lavorare le loro risorse, il loro denaro, le loro competenze, i loro contatti.

Come ti dicevo, la maggior parte degli italiani non è economicamente soddisfatta perché:

1. disprezza il denaro
2. è finanziariamente ignorante

In questo ebook ti spiegherò le basi per lavorare su queste motivazioni, in modo tale che nel giro di poco tempo tu possa diventare economicamente soddisfatto. Ti va?

Iniziamo con il "disprezzare". Disprezzare, amare, odiare, camminare, sono dei verbi, di conseguenza sono azioni che possiamo decidere di fare o meno. Quindi se tu decidi di dover amare il denaro, puoi farlo, magari con malavoglia se ti hanno insegnato che è sbagliato, comunque puoi deciderlo. Come si fa?

Ti giro la domanda, quando tu fai qualcosa che ti da fastidio fare, perché la fai?

Rifletti bene, la fai proprio per quel perché. Mi spiego meglio, darmi matematica all'università è odiosissimo, ma lo faccio perché se non mi do matematica non posso laurearmi. Chiaro il concetto?

Se nella vita vuoi raggiungere risultati soddisfacenti, non devi MAI guardare al beneficio immediato. Lo stesso vale per il denaro. Mi hanno insegnato che il denaro è sporco e inconsciamente mi hanno inculcato che me ne devo liberare? Io invece lo devo amare e devo trattenerlo perché il mio obiettivo finale è diventare economicamente soddisfatto.

Devo capire bene il funzionamento del denaro, non per vivere come Paperon de Paperoni sguazzandoci dentro e contemplandolo giorno per giorno. Devo capire bene il funzionamento perché con più denaro posso vivere una vita migliore. Posso avere una bella auto, dei bei vestiti, posso viaggiare, posso far frequentare l'università ai miei figli, posso vivere la vita nel migliore dei modi.

Se tu oggi avessi un milione di euro e non dovessi lavorare per vivere, cosa faresti? Che auto avresti? In che casa vivresti? Quale sarebbe la tua giornata tipo? Che hobby/passione avresti? A cosa dedicheresti il tuo tempo?

Scrivilo e rileggilo ogni giorno, questo è il tuo perché. Il motivo per cui devi studiare il funzionamento del denaro, il motivo per cui devi imparare ad amare il denaro, non tanto per il denaro di per se, ma per quello che può darti in futuro.

Questo è il primo cambiamento, fondamentale. I ricchi sono ricchi nella loro testa, nel loro modo di ragionare, nel loro modo di pensare le cose. Hanno punti di vista completamente diversi dai poveri.

Adesso hai la possibilità di decidere, vuoi tutto quello che hai scritto sopra? La vita è una questione di scelte, oggi hai la possibilità di scegliere, SI o NO!!!

Se "SI" devi cambiare il tuo punto di vista sul denaro, devi crescere, devi studiare il funzionamento del denaro, devi appassionarti al denaro. Diversamente, il denaro ti sfuggirà sempre e rimarrai allo stesso livello di adesso, rincorrendolo giorno dopo giorno.

Inconsciamente abbiamo paura delle cose che NON conosciamo e sfuggiamo da esse. Invece conoscendo meglio il denaro lo attirerai come se tu fossi una calamita. Cambia atteggiamento sul denaro, studialo, le conoscenze fanno crescere, fanno migliorare, fanno ESSERE un individuo migliore.

Sottolineo ESSERE perché è il primo punto fondamentale per attirare denaro a se. Se SEI una persona migliore, compi delle azioni migliori e ottieni più risultati. ESSERE > FARE > AVERE, queste è la formula del successo.

Sai perché la maggior parte delle persone non ha soldi a sufficienza per vivere? Perché inverte questa formula e la fa diventare AVERE > FARE > ESSERE. La gente è convinta che prima di tutto deve apparire, quindi se appare in un determinato modo potrà fare determinate cose e facendo queste sarà una persona migliore.

Ti racconto una storiella, realmente accaduta: «Qualche anno fa, due amici, Avere ed Essere, muratori siciliani, decisero di andare a lavorare a Milano. La scelta fu fatta solo ed esclusivamente per guadagnare di più e avere la possibilità di racimolare qualcosa per poi rientrare nella propria terra.

Per spendere il meno possibile, decisero di affittare casa insieme e di dividere tutte le spese. Dopo i primi mesi, però, le scelte presero strade diverse. Avere spendeva tutti i suoi guadagni in auto, donne e serate danzanti. Essere invece metteva tutto da parte, era attirato da altri interessi.

Dopo qualche anno di lavoro a Milano, decisero di tornare in Sicilia. Avere continuo a sperperare il denaro guadagnato a Milano, Essere acquistò una palazzina da ristrutturare e rivendere. Oggi sono passati diversi anni e la differenza tra i due è sempre più grande.

Avere è pieno di debiti, continua a fare il muratore saltando da un cantiere all'altro. Essere ha attualmente 5 cantieri contemporaneamente aperti, dà lavoro a diverse persone e nell'ultimo anno ha creato una nuova società immobiliare, acquisito una molto più grossa della sua attuale e ha tante idee in mente per far fruttare i suoi soldi.»

Come vedi, anche dal nulla si può arrivare nel giro di qualche anno ad essere una persona migliore, a fare delle azioni migliori e di CONSEQUENZA avere ciò che più si desidera. Dipende solo ed esclusivamente da noi.

Ed invece la gente che non ha soldi e vuole AVERE, cosa fa? Debiti, lotterie, gratta&vinci. Dopo tutto la pubblicità promette "Vincere facile", perché non crederci? Molti pensano che questa corsa all'indebitamento, ai giochi a premi, sia data dalla crisi. Il vero problema è che la crisi è il risultato di questo modo DIVERSO di voler racimolare denaro.

Ti do qualche dato per valutare tu stesso la situazione. Nell'ultimo anno, solo in Italia, si sono spesi:

- 150 miliardi di euro in giochi a premi (slot, scommesse, gratta&vinci, lotto)
- 5 miliardi di euro in nuovi Smartphone
- 45 miliardi di euro in Auto Nuove
- 40 miliardi di euro in Vacanze

E sono stati richiesti:

- 165 miliardi di euro per credito al consumo

Praticamente è come se gli italiani avessero chiesto i prestiti per "bruciarli" in giochi a premi. Non ti sembra una vera e propria follia? Eppure è la cruda realtà... non parliamo poi dei prestiti per andare in vacanza... o per l'inutile smartphone ultimo modello. Stendiamo un velo pietoso...

Ovviamente ognuno di noi è ad un livello diverso da questo ESSERE portati verso il denaro. Per verificare il proprio livello ho creato un test:

- Tieni i tuoi risparmi fermi in banca senza investirli?
- Le tue spese superano le entrate?
- Hai una sola entrata di denaro?
- Hai finanziamenti in corso?
- Compri gratta&vinci e/o giochi a slot/scommesse e/o lotterie varie?

Più SI hai segnato e più lontano sei dal pensiero che attira il denaro, dal modo di pensare di chi produce denaro. Quali possono essere i primi cambiamenti? Trasformare i tuoi SI in NO. Ovviamente informandoti, istruendoti sul funzionamento del denaro. In queste pagine di darò le informazioni preliminari, la base per trasformare i SI in NO.

La maggior parte degli italiani, quando gli parli di investire i loro soldi, subito pensano che possono perderli. Sono veramente poche le persone che pensano all'investimento come un possibile guadagno. Ma se tu acquisti un cellulare da 500euro (mi tengo basso), che fra un anno non vale più un centesimo, non hai buttato i tuoi soldi? E se questi 500euro li avresti investiti, non è possibile che l'anno dopo avresti avuto 1000euro, quindi 500euro per acquistare il tuo cellulare e altri 500 per reinvestirli?

Considera che lo stesso vale per gli abiti, per le auto, per le moto, per le vacanze. Le vacanze sono il massimo, perché finiscono dopo qualche giorno. Con questo non dico di non andare in vacanza, dico che se sono povero devo fare una vacanza da povero, se sono ricco faccio una vacanza da ricco.

Ma come faccio a capire REALMENTE se sono ricco? O se sto andando per la strada giusta? Sicuramente non in base ai tuoi acquisti o alle tue vacanze. In passato ho vissuto due anni con guadagni stratosferici, belle auto, viaggi da sogno, diciamo che facevo la bella vita. La vita però è un ciclo, un sali scendi e se non sai gestire quando li hai, poi torni alla dura realtà. Quindi sembravo ricco, ma non lo ero. E oggi ci sono molte persone che sembrano ricche ma non lo sono, per scoprire la realtà ci sono due importantissimi calcoli da fare, si chiamano: Flusso di Cassa e Stato Patrimoniale.

Il flusso di cassa è il classico conteggio entrate/uscite che utilizzano alcune aziende e che dovremmo utilizzare tutti, anche in famiglia. In cosa consiste? Somma tutte le tue entrate, quindi stipendio, se hai rendite da affitti, da società o da investimenti, pensioni, ecc. ecc. e detrai da questo importo tutte le uscite,

ma tutte tutte, anche il caffè che prendi al bar. Quindi otterrai:

Totale Entrate \_\_\_\_\_ - Totale Uscite \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

Il risultato è il tuo flusso di cassa. Se positivo stai gestendo bene le tue entrate, stai andando verso la direzione giusta. Se negativo stai gestendo male le tue entrate, stai andando verso la direzione sbagliata.

Lo stato patrimoniale, invece serve ad avere un punto di vista più ampio. Se tu oggi vendessi tutto ciò che è tuo, sommando tutti i soldi che hai in banca e sottraendo tutti i debiti, quanti soldi avresti? Questo è il tuo stato patrimoniale. Ma a cosa serve? A capire quando puoi smettere di lavorare per vivere. Mica vorrai lavorare per tutta la vita? Quando te la godi? «E come vivo?»

Stato Patrimoniale \_\_\_\_\_ : Totale Uscite Mensili \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

Sai cosa è questo risultato? Il numero di mesi che puoi vivere senza lavorare. L'obiettivo dei ricchi è accumulare uno stato patrimoniale tale da permettergli di vivere senza più lavorare. Diciamo di andare in pensione prima e godersi la vita nel migliore dei modi.

Queste due operazioni ti fanno percepire meglio l'importanza di avere diverse entrate, meglio se automatiche. Il concetto che dicevamo prima, di essere pagato per le tue capacità e non in base al tempo che dedichi, di guadagnare senza la tua presenza. Infatti solo aumentando le entrate automatiche si può arrivare ad essere economicamente indipendenti e continuare a guadagnare anche quando si è in vacanza. Ma cosa sono queste entrate automatiche?

Per esempio, percepire l'affitto di una tua proprietà è una entrata automatica, percepire interessi da un investimento è un'entrata automatica. «Ma chi ha i soldi per acquistare una proprietà o investire?» Verissimo, ma anche guadagnare delle royalties su un libro o un disco sono entrate automatiche. Mettere un prodotto in vendita su ebay e venderlo centinaia o migliaia di volte, è un'entrata automatica. Guadagnare delle royalties semplicemente per aver fatto passaparola sono entrate automatiche.

«Vincenzo, ma per fare queste operazioni non ci vogliono un minimo di soldi?» Tra le proprie capacità ci può essere anche quella di essere bravi a chiederli o ad investitori o perché no, anche alle finanziarie. Chiedere un prestito per generare altri soldi è una cosa intelligente. Se per esempio chiedi un prestito col 10% di

interessi e con quei soldi riesci a produrre il 50% di guadagni, in totale ti è rimasto il 40%... che senza quei soldi investiti non ci sarebbe stato.

Un altro sistema per avere soldi è risparmiarli. I ricchi mettono da parte il 10% delle loro entrate e poi lo reinvestono per generare altro denaro. Hanno un segreto, lo mettono da parte all'inizio del mese, quando i soldi ce li hanno. Questo perché, spesso, abbiamo il brutto vizio di spendere tutto ciò che abbiamo a disposizione durante il mese. Un vecchio detto siciliano dice: "Unu spenni quantu chavi 'nsacchetta", una persona spende quanto ha in tasca. In effetti ho conosciuto persone che sia quando guadagnavano 1000euro al mese che quando ne guadagnavano 10.000, comunque a fine mese erano sempre senza soldi in tasca. Vista questa condizione psicologica che abbiamo, non è meglio metterli da parte prima?

Cosa potrebbe accadere? Ti faccio un paio di conti. Mettiamo caso che guadagni 1000euro al mese, quindi il 10% sono 100euro x 12 mesi= 1200euro al mese. Investendoli al 10% annuale, ti ritrovi 120euro in più, quindi 1320. L'anno dopo hai i 1320 + i 1200 del nuovo anno = 2520, investendoli al 10% ti ritrovi 252 che aggiunti agli altri fanno 2772 + 1200 del terzo anno = 3972. Continuando così si può arrivare a capitali interessanti, acquistare case, affittarle e vivere di rendita.

Abbiamo toccato un tasto dolente, la casa. Molti italiani, buona parte, sono convinti che acquistare la casa per viverci sia un investimento. Ovviamente dipende da cosa si intende per investimento... facciamo l'esempio del percorso di vita media italiano...

Si va a scuola per 15/20 anni, dopo la laurea si trova un posto fisso e, se ce lo permettono, si rimane a vita in questo lavoro. Si guadagnano 1600euro al mese e metà vanno via per il mutuo. A quanto pare il dottore ha prescritto che bisogna avere la casa di proprietà. Il problema principale di questa scelta è, verissimo che invece di pagare un affitto a vuoto è meglio pagare una rata di qualcosa che forse ti rimarrà... sottolineo il forse perché ultimamente sono aumentati i pignoramenti... ma se invece con quei soldi generassi altri soldi? (Come abbiamo già visto per il cellulare). Questo non accade perché usciamo dalla scuola con la mentalità da impiegato, le scuole ci educano alla dipendenza da qualcuno e non all'indipendenza. Adesso ti faccio l'esempio di come dovrebbe andare per essere indipendenti...

Alle medie, anche 1 ora al giorno, ci si dovrebbe dedicare a lavoretti. Questo

serve a percepire meglio l'importanza del denaro e a cercare di capire se ciò che si vuol fare nella vita piace veramente o è solo un fuoco di paglia o una passione influenzata dalle amicizie. Queste esperienze, inoltre, aiuterebbero a scegliere una scuola superiore consone ai propri interessi, si amerebbero gli studi intrapresi e ci si dedicherebbe con più passione. Nel periodo delle superiori, facendo un lavoro consone alla scuola scelta, si dovrebbero portare le ore di lavoro da 1 a 2, unendo così le due esperienze e trasformandole in una sessione teorico/pratica di ciò che sarà il proprio lavoro.

Stesso meccanismo anche per il percorso di laurea, portando a 4 le ore lavorative. Facendo così, una volta laureati, si avrebbe sia esperienza teorica che pratica, si potrebbe essere già un professionista del settore di competenza. Basterebbero un paio di anni da impiegato full time e si sarebbe pronti per mettersi in proprio. A conti fatti a 25 anni si potrebbe già avviare la propria impresa.

Questa è la piccola differenza. Nell'esempio di prima si rimane impiegati e a pagare il mutuo per tutta la vita. In questo esempio invece di utilizzare la tua possibilità ad indebitarti per acquistare la casa, la utilizzi per metterti in proprio e dopo qualche anno comprarti la casa in contanti.

Quale è secondo te la via migliore per essere economicamente indipendente?

Ti do una bella notizia, qualsiasi età tu abbia, qualsiasi lavoro tu faccia, puoi diventare economicamente indipendente. Dipende solo ed esclusivamente da quanto lo vuoi veramente, dal prezzo che sei disposto a pagare, e ovviamente dal tuo perché. Ricordi? Quello che hai scritto a pagina 25, quello che ti ha portato a leggere fino a qui.

Sei disposto ad imparare? Sei disposto a fare qualche piccolo sacrificio?

Oggi viviamo in un'epoca in cui non servono più i capitali di una volta per creare un'azienda: chi veramente ha voglia di fare, si rimbocca le maniche, impara ciò che non sa (ESSERE), fa qualsiasi cosa lo possa portare verso il suo obiettivo (FARE) e lo raggiunge (AVERE).

In poche parole? Bisogna darsi da fare, nessuno ti regala niente!!!

Il comune denominatore delle persone di successo è FARE. Cosa c'è tra il dire e il fare? Il fare... perché se non fai non ottieni nulla!!!

## **IL CLUB DEL VERO BENESSERE**

Essendo un appassionato di questi 3 argomenti, nel 2007 ho creato il sito [ilverobenessere.com](http://ilverobenessere.com). Per diversi anni è stata la mia fonte di guadagno, ma poi è arrivato altro nella vita... infatti ultimamente il sito è un po' trascurato.

Dal sito è nato anche un club di supporto e la soddisfazione più grande è stata quella di aver aiutato tante persone a migliorare in queste 3 aree. E oggi, dopo tanti anni, mi è tornata la voglia di supportare nuovi amici e conoscenti. Sì, se posso dare una mano, preferisco darla ad amici e conoscenti.

Inizialmente regalando questo ebook (prima era in vendita) poi per chi vuol approfondire i vari argomenti, ci si può sentire per una chiacchierata di pianificazione. Come puoi notare da questo regalo, non devo più vivere con questo lavoro, ormai vivo di entrate automatiche... quindi non ti chiederò mai soldi per una consulenza, sarà una semplice chiacchierata tra amici!!!

**Chiedimi subito come iniziare il percorso di miglioramento!!!**

p.s.: Le informazioni non costano nulla, costa molto non averle.

p.p.s.: Prima chiedi informazioni, prima inizi e prima raggiungi i tuoi obiettivi.

Al tuo successo

*Vincenzo Lembo*