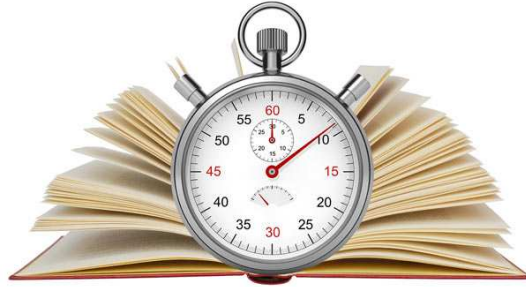


Come estrarre VALORE da un libro di CRESCITA PERSONALE in POCHISSIMO tempo



Per CHI è questa guida ?

Chi ha POCO TEMPO, vuole migliorarsi e avere successo (qualsiasi sia la TUA definizione di **successo**, puoi tranquillamente sostituire la parola successo con qualcosa altro, per esempio **risultati**)

Per chi NON è questa guida ?

Per chi vuole leggere romanzi e gialli. Tali libri si leggono per il gusto di immedesimarsi nella storia, in tal caso ha poco senso applicare ciò che contiene questa guida.

Perché leggere questa guida ?

Dopo aver letto questa guida sarai in grado di ottenere rapidamente risultati nella tua vita leggendo in poco tempo uno o più libri contemporaneamente.

Premetto che NON c'è nessun obbligo di leggere velocemente un libro: se il libro ti piace ed è scorrevole puoi tranquillamente leggerlo pagina per pagina.

Se invece:

- hai poco tempo a disposizione,
- ti blocchi nella lettura
- vuoi ottenere subito risultati

puoi **scegliere** di utilizzare le tecniche contenute in questa guida.

Il libro che non hai letto, non ti aiuterà. – Jim Rohn

Sommario

Liberati dalla zavorra che ti frena a diventare la persona che vorresti essere	3
PASSO 1: Scansiona la tua libreria per buttare i libri "morti"	4
PASSO 2: "ri-ossigena" i tuoi libri. Riscopri e rialimenta la tua sete di conoscenza e curiosità	6
PASSO 3: Non lasciare tutti i tuoi libri nella libreria	7
PASSO 4: cedi al tuo desiderio scoprire e conoscere	8
Come leggere più velocemente un libro di crescita personale	9
3 Atteggiamenti mentali di chi ottiene grandi risultati	12
Come mettere in pratica questa guida	13
Reading List.....	13

Liberati dalla zavorra che ti frena a diventare la persona che vorresti essere

Partiamo sfatando il MITO NR 1: **Un libro deve per forza essere letto TUTTO, dalla prima all'ultima pagina**

La conosci anche tu quella sensazione: hai iniziato un libro e ti sei bloccato e **da giorni rimandi la lettura** o addirittura hai il libro sul comodino o sul tavolo, sai che ti sarebbe utile iniziare a leggerlo, ma **non hai nemmeno iniziato**.

E ti senti in colpa. ☹

Il punto è che lo **SCOPO** di leggere un libro di crescita personale è quello di imparare **qualcosa di nuovo** che ti porti più vicino al tuo obiettivo personale, di imparare **una nuova abilità**, di **diventare una persona migliore**.

Un viaggio di mille miglia inizia con un solo passo – Lao Tzu

Ora se ti porti a casa anche **SOLTANTO UNA** cosa da un libro, allora sei già a buon punto, sei già migliorato di un passo. E per portarti a casa anche solo UNA cosa, **NON** serve leggere ogni pagina di un libro, basta estrarre qualcosa che ti ha colpito, qualcosa che fa il caso tuo in quel momento, nel particolare punto in cui ti trovi nella tua vita lavorativa o personale. Ne basta **UNA**.

Domanda: **Cosa è che ti porta ad ottenere risultati ?**

La risposta è: **passare all'azione !**

Ti rendi conto anche tu che la fase più importante della lettura di un libro di crescita personale con lo scopo di ottenere risultati migliori è l'**implementazione**, cioè il **METTERE IN PRATICA**.

Questo è un altro buon motivo per non dover leggere un libro dall'inizio alla fine: spesso **NON** mettiamo in pratica perché non abbiamo finito il libro, con la convinzione che ci manchino chissà quali informazioni vitali e così non iniziamo a mettere in pratica, non iniziamo a commettere errori e a raccogliere successi (cioè **NON** facciamo **esperienza**).

La progressione è meglio della perfezione – Anonimo

Mito da sfatare Nr 2: **bisogna leggere un unico libro alla volta**

Ora che hai compresa e fatta tua la convinzione che lo scopo di un libro di crescita personale è di farti diventare una persona migliore e che per ottenerlo basta mettere in pratica almeno UNA cosa nuova che funzioni per te, ti diventa chiaro come NON sia necessario finire a tutti i costi un libro che hai iniziato a leggere, quando:

- a. hai già estratto ed implementato almeno un concetto da quel libro
- b. quel libro non ti sta dando alcun valore
- c. hai trovato un altro libro che ti dà l'idea che possa darti più risultati

Il tuo tempo è prezioso: investilo solo sulle cose IMPORTANTI PER TE.

Bene, adesso che hai liberato la tua MENTE da inutili zavorre, fai altrettanto con il tuo AMBIENTE.

PASSO 1: Scansiona la tua libreria per buttare i libri "morti"

Tendiamo a non acquistare nuovi libri, perché ci sentiamo in colpa per i libri che abbiamo già acquistato e non abbiamo mai iniziato a leggere, ma questo è in diretto contrasto con la mia "**Regola d'acquisto di un libro**":

***Se già soltanto pensi se acquistare o no un libro, compralo !
Perché se riesci a mettere in pratica anche soltanto UN concetto da
quel libro, hai guadagnato MOLTO di più dei 10€ del suo costo.***

Cosa devo fare se la mia libreria è già piena e non ho più spazio per altri libri ?

Questo ti fa sentire DOPPIAMENTE in colpa a acquistare ulteriori libri: non solo non hai finito di leggere libri vecchi, ma in più non hai nemmeno spazio dove tenerli !

Ma tenere quei libri, blocca il tuo processo di creazione di nuove idee e la voglia di acquistare nuovi libri.

È creando spazio che avvengono i miracoli – Rich Litvin

E' necessario che tu faccia spazio per più libri nella tua libreria. Esattamente come avere spazio libero nel tuo armadio, ti dà più voglia di andare alla ricerca ed acquistare un nuovo vestito; allo stesso modo avere spazio nella tua libreria ti invoglia di riempirla comperando nuovi libri. L'ideale è che la tua libreria non sia **mai completamente piena**. Se lo è, è ora di fare un "repulisti": guarda ogni singolo libro e se sai che non lo leggerai mai più, mettilo da parte (fra poco ti spiego anche come esso possa ancora essere utile a qualcun altro). Non importa quanto "famoso" sia il libro o cosa penseranno gli altri di te. Pensa a come la tua vita potrebbe migliorare se al suo posto ci fosse un libro che ti ispira, ti motiva, genera nuove idee in te !

Se trovi difficoltà nell'eliminare, per me è stato utile focalizzarmi sulle mie sensazioni: liberarmi di alcuni libri e creare spazio è stata una sensazione di **liberazione**.

Quali altri libri dovresti eliminare ?

1. Quelli che NON sono stati all'altezza delle tue aspettative o che non ti hanno dato **alcun valore**
2. Quelli che hai utilizzato per **progetti passati**, di cui non hai più alcun interesse ed è improbabile che leggerai ancora
3. Quelli di cui ti sei **perfino dimenticato** di possederli

Ricorda:

*La cosa importante NON è collezionare libri, ma **estrarre da essi delle idee da implementare** nella tua vita che diano dei **risultati** (più soldi, più tempo libero, più energia, più amore, più... quello che è importante per TE).*



Passa all'azione: toglì dalla libreria i libri di crescita personale che non ti danno una buona sensazione, che non ti servono più o che sai che non leggerai più.

Cosa fare dei libri che hai eliminato ?

A me dispiace un sacco buttare oggetti che non mi servono più, ma per i quali riconosco che possano dare ancora valore a qualcun altro, cioè quando hanno ancora del potenziale. Mi succede regolarmente anche con le cose di mia figlia che sta crescendo, come per esempio quando non ci è stata più nel suo lettino piccolo, quando ha cambiato seggiolone, quando non ci sta più dentro a vestiti indossati pochissimo e tenuti benissimo, etc.

Lo stesso mi capita con i libri, il fatto che un libro non abbia più niente da dare a me, non vuol dire che non possa ancora dare del valore a qualcun altro. Questo è il motivo per cui il più delle volte scelgo di non buttare i libri, bensì (in ordine crescente di difficoltà):

1. Faccio un sacchetto e lo metto A FIANCO della campana per la raccolta differenziata della carta: in genere in poche ore, qualcuno se li prende.
2. "Dimentico" un libro in treno, o meglio lo lascio volutamente lì. Qualcuno interessato lo prenderà con sé.
3. Regalo il libro ad una persona a cui penso che il libro possa piacere (ovviamente chiedendole, se le può interessare il libro e se non si offende per il fatto che le regalo un libro usato).
4. Porto i libri in biblioteca.
5. Porto i libri al mercatino dell'usato. Per quelli che non riesco a vendere passo al punto 1).
6. Gli do fuoco per scaldarmi la casa. Scherzo: volevo solo vedere se eri attento a quello che stai leggendo! 😊

*Piccola lezione di chimica: ogni reazione chimica necessita di un certo quantitativo di **energia di attivazione**. Più essa è grande, meno è probabile che la reazione abbia luogo.*

Noi "umani" funzioniamo alla stessa maniera: più è grande lo sforzo che devi fare, meno sono le probabilità che tu la faccia, perciò tra le soluzioni elencate sopra per liberarti dei libri e contemporaneamente dargli ancora valore, scegli quella **più facile e semplice per te**.



Passa all'azione: decidi quale è la soluzione più semplice e che hai intenzione di mettere in pratica per liberarti del libro (o dei libri) che hai eliminato dalla libreria.

PASSO 2: "ri-ossigena" i tuoi libri. Riscopri e rialimenta la tua sete di conoscenza e curiosità

Una volta che sei rimasto con i libri che hai deciso di tenere, da quale è meglio iniziare a leggere ?

Da quello che ti ispira di più !

L'importante è metterti in movimento, prendere un po' di "abbrivio", perciò anche questa volta **scegli la via più facile**, quella che ti richiede minore "energia di attivazione". Una volta che hai preso un po' di velocità ed inerzia (cioè dopo aver preso l'abitudine di leggere e dopo aver raccolto qualche piccolo risultato dall'implementazione di ciò che hai letto) è più facile passare a letture per le quali senti qualche maggiore resistenza.



Passa all'azione: tira fuori almeno un libro che ti ispira moltissimo (se vuoi, puoi tirarne fuori anche più di uno).

PASSO 3: Non lasciare tutti i tuoi libri nella libreria

Dalla mia personale esperienza l'elemento, alla lunga, più importante per la riuscita dell'installazione di una nuova abitudine (o la rimozione di una vecchia cattiva abitudine) è l'**ambiente**. Mi spiego meglio: chi è fumatore ha i pacchetti di sigarette (e i posacenere) sparsi in posti "tattici" in tutto il suo ambiente e, oltre a ciò, di solito si porta sempre appresso in tasca un pacchetto di sigarette e un accendino, è quindi anche l'ambiente che gli "ricorda" molto spesso di poter fumare.

Inoltre devi sapere che è più facile instaurare una nuova abitudine **se la agganci ad un'altra abitudine che è già radicata nella tua vita**. Per esempio io ogni mattina appena mi sveglio vado in bagno (abitudine già consolidata) e lì ho posizionato almeno 3 libri che mi interessano (sfrutto l'ambiente per ricordarmi di leggere) e ho deciso che ogni mattina voglio leggere **ALMENO UNA** pagina di uno di questi libri (ho reso l'abitudine così semplice, che non posso non farla, l'energia di attivazione è bassissima). Alcune volte ne leggo effettivamente solo una, altre ne leggo 4 – 5.

In questo modo **non devo ricordarmi** di leggere (vedo i libri ogni volta che vado in bagno), né dipende dall'orario in cui mi alzo, né se è un giorno feriale o uno festivo.

Non devo nemmeno decidere se oggi è un giorno che devo leggere oppure no (prendere una decisione costa sempre energia), ho semplicemente deciso a priori che ogni giorno leggerò almeno una pagina, perciò l'unica cosa di cui ti devi sincerare è di avere sempre almeno un libro che ti ispira a portata di mano.

Prendi un foglio e dividilo in 2 colonne. Nella colonna di sinistra fai un elenco delle cose che fai sempre ogni giorno. Per esempio:

- Andare in bagno
- Fare colazione
- Pranzare
- Cenare
- Prendere un mezzo per andare al lavoro
- Mettere a letto i figli
- Aspettare qualcuno o qualcosa
- Preparare da mangiare
- Tornare a casa
- Andare a dormire

Ora a fianco di ognuna di queste voci (nella colonna di destra), scrivi almeno un posto dove potresti mettere uno o più libri per ricordarti di leggere almeno una pagina. Questi per esempio sono i posti dove ho provato a spargere i miei libri:

- In bagno
- Sul comodino
- Sul tavolo da pranzo
- Sul sedile in macchina (NON mentre guido ☺)
- In ingresso dove deposito le chiavi quando torno a casa

La soluzione in assoluto migliore per me (non è detto che lo sia anche per te) è **in bagno**, perché ci vado ogni giorno a prescindere dall'orario in cui mi sveglio, non sono disturbato e lo faccio come una delle prime cose dopo essermi svegliato. In questo modo leggendo almeno una pagina come una delle prime cose che faccio dopo essermi svegliato, inizio la giornata con un senso di **soddisfazione per aver già ultimato qualcosa di importante per me**. Senza considerare che spesso la lettura mi da uno spunto che posso decidere di implementare e mettere alla prova nella giornata che sta appena iniziando ☺



Passa all'azione: decidi dove mettere i tuoi libri e a quale abitudine già consolidata agganciare la tua lettura.

Compila la seguente frase:

Prima di / Subito dopo a [ABITUDINE CONSOLIDATA] leggerò almeno una pagina di uno dei libri che ho appoggiato su [LUOGO].

PASSO 4: cedi al tuo desiderio di scoprire e conoscere

In natura, ciò che non evolve, muore.

Leggere è un'abitudine, se smetti di leggere, il tuo cervello si atrofizza e in poco tempo diventi:

- statico (non espandi più i tuoi orizzonti e non provi più cose nuove)
- e vecchio (in senso lato).

Quando hai sete, ti prendi una bevanda per dissetarti, allo stesso modo se senti un argomento che ti incuriosisce, vedi un libro che ti interessa, senti una persona che ti consiglia un libro, **NON** pensare soltanto "Ah, un giorno lo leggerò...", **MA PASSA ALL'AZIONE** acquistandolo immediatamente su Amazon o almeno mettilo sulla tua "Lista dei desideri" che hai su Amazon o sul tuo smartphone .

Inoltre, come abbiamo visto sfatando il mito Nr 2 a pagina 4: **NON** farti venire sensi di colpa e farti bloccare dall'idea che non hai finito di leggere altri libri, prima di comperarne di nuovi. **Mantieni un flusso continuo di libri in ingresso nella tua vita.**

Passa all'azione: scegli almeno un modo per creare una tua "Lista dei libri da leggere":



- Inizia la tua "Lista dei desideri" su Amazon, Giardino dei Libri, Macrolibrarsi o qualsiasi altro sito da cui acquisti libri online
- Prendi un foglio di carta su cui riportare i libri che vorresti acquistare
- Crea un file di testo sul tuo smartphone o sul pc

Come leggere più velocemente un libro di crescita personale

Se continui a fare quello che hai sempre fatto, continuerai ad ottenere ciò che hai sempre avuto. - Warren G. Bennis

Abbiamo già visto nei capitoli precedenti come lo scopo per cui leggiamo un libro di crescita personale è per estrarre dei concetti da mettere in pratica nella nostra vita per così imparare delle abilità che ci permettano di diventare la persona che vorremmo essere o per ottenere dei risultati che per adesso non raggiungiamo.

Avendo chiaro questo scopo, NON è necessario leggere il libro dalla prima all'ultima pagina, possiamo fare esattamente come facciamo con il giornale: ci leggiamo semplicemente gli articoli che ci interessano e poi il giornale lo mettiamo da parte perché ha esaurito la sua funzione di informarci sulle cose che interessano A NOI (non ci sentiamo infatti obbligati a leggere TUTTE le notizie dalla prima all'ultima pagina).

A proposito, il giornale... come è che lo leggi ?

In genere si presenta uno di questi scenari:

- a) guardi la copertina e scansioni i titoli di testa per vedere se qualcosa attrae la tua attenzione
- b) Conosci già un argomento (perché è una continuazione di una notizia sentita/letta il giorno precedente) e vuoi vedere come è andata a finire oppure hai già sentito qualche notizia, ma vuoi maggiori dettagli
- c) La copertina non ti ha attratto particolarmente ed inizi a sfogliare il giornale per vedere se all'interno c'è qualcosa che ti interessa

Queste sono tutte preziosissime tecniche, che già conosci ed usi con naturalezza con un giornale in mano e che puoi applicare anche ai libri (soltanto che forse non ci avevi mai pensato).

Io l'ho chiamato **metodo C.I.S.P.I.** vediamo assieme da quale sequenza è composto:

- 1) Prendi un libro ed **osserva la sua COPERTINA**: *il titolo, il sottotitolo o l'immagine ti incuriosisce ?*
Poi gira il libro e leggi il retro del libro (in gergo esso si chiama "quarta di copertina").
Se sono presenti, esplora anche la seconda e la terza di copertina, cioè le parti interne delle copertine, quelle ripiegate attorno alla copertina rigida.

Che sensazione ti dà ?

Che cosa immagini ?

Ti è venuta voglia di leggere il libro ?

*Quale **curiosità specifica** ha creato in te ?*

Annotala !

Il tuo cervello ha una caratteristica che tu puoi trasformare in un tuo "superpotere": **il tuo cervello, per come è fatto, non riesce stare con una domanda a cui NON abbia trovato una risposta**. E' troppo curioso ed ha sete di sapere: se gli poni una domanda e non "chiudi il cerchio" dandogli la risposta, esso continua nel subconscio della tua mente a cercare indizi per dare risposta a questa domanda, specialmente se tu attacchi sincera **curiosità** ed **interesse** a questa domanda. Sfrutta ora questa caratteristica, **poniti domande che ti interessano**, del tipo:

A cosa mi serve ?

Che vantaggio mi da ?

Come si fa ?

Cosa potrei fare meglio, in minor tempo, con minor fatica o con più divertimento se sapessi fare questa cosa ?

Scrivi le tue domande su un foglio di carta: rileggerle continuerà ad alimentare il tuo cervello subconscio che si mette alla ricerca delle risposte !

- 2) Ora **esplora l'INDICE** (esso è l'equivalente della copertina del giornale che dicevamo prima): qui trovi l'elenco dei principali argomenti del libro. Lascia correre la tua immaginazione su cosa potrebbero contenere i capitoli e continua ad alimentare la curiosità del tuo cervello inconscio con domande intriganti e difficili, come per esempio:

Come si fa ?

Quando devo farlo ?

Come ha fatto scoprirlo ?

Nel caso lo stessi già facendo, quale è il passo successivo ?

Come posso farlo meglio, in meno tempo, con meno fatica o più divertimento ?

- 3) **SFOGLIA velocemente il libro**. E' arrivato il momento di girare le pagine velocemente e con gli occhi cerca i titoli, le parole in grassetto, corsivo, sottolineate o ingrandite, analizza le figure, le liste o le tabelle...

Hai **soltanto 2 minuti** per sfogliare tutto il libro o solamente i capitoli che inizialmente hai individuato come interessanti per te, perciò sai che devi andare veloce, **fidati del fatto che in questa fase NON devi capire, ma semplicemente permettere ai tuoi occhi e al tuo cervello inconscio** (che è infinitamente più potente e veloce a processare informazioni del tuo cervello conscio) **di analizzare il materiale**.

Immagina di essere davanti ad un buffet e che tu con gli occhi scansioni tutto quello che c'è, per decidere cosa mangiare per primo.

Durante i tuoi 2 minuti di sfogliamento rapido puoi anche sottolineare, cerchiare o fare dei disegni in corrispondenza a parti che hanno catturato la tua attenzione.

Ora scegli da dove iniziare, non farla complicata, scegli istintivamente la parte che ti ha incuriosito di più. Se non ti interessa dove hai cominciato puoi tranquillamente interrompere e saltare ad un'altra. ☺

- 4) **Vai in PROFONDITÀ.** Ora che hai deciso da dove iniziare, vai un po' più in dettaglio rispetto a prima:
Scegli la domanda a cui vuoi trovare risposta.
Scorri velocemente la pagina o il capitolo interessato in cerca di parole chiave, diagrammi, figure, liste, etc...
Leggi la prima e l'ultima frase.
Poniti la tua domanda e vedi se vi sai rispondere. Se non hai trovato risposta o se sei rapito tanto da voler conoscere maggiori dettagli, entra pure a leggere parola per parola, come sei sempre stato abituato. L'importante è che tieni presente lo SCOPO per cui stai leggendo: il risultato che vuoi ottenere.
- 5) **IMPLEMENTA.** Dopo aver trovato risposta alla tua *domanda chiave*, rifletti come vuoi mettere in pratica ciò che hai imparato. Non rimandare questa fase ad un altro momento, ottenere nuovi risultati è il motivo per cui ti sei messo a leggere il libro. Definisci subito (e metti per iscritto!):

Quando ?

Dove ?

Come ?

Con cosa ?

Con chi ?

farai la nuova attività.

Se vuoi veramente accelerare la tua crescita, aggiungi pure la risposta alla domanda:

Con chi dividerò i risultati di questa esperienza ?

Ricapitolando sinteticamente, il **metodo CISPI** è dato da:

- 1) Copertina
- 2) Indice
- 3) Sfogliare
- 4) Profondità
- 5) Implementazione

3 Atteggiamenti mentali di chi ottiene grandi risultati

Anche la migliore tecnica ha poche possibilità di riuscita se il tuo atteggiamento mentre la pratichi non ti pone in uno stato generativo, cioè che ti aiuti. Ecco quindi 3 atteggiamenti mentali che ti possono aiutare.

Atteggiamento #1: Non m'importa leggere il libro dalla prima all'ultima pagina

Che ti importa se la scuola ti ha insegnato un metodo di lettura che presuppone di stare fermo seduto e leggere lentamente dalla prima all'ultima pagina ?

La scuola non è progettata per creare persone di successo.

Essa è progettata affinché tu sia bravo a ricordare a memoria fatti e numeri, che poi nella quotidianità raramente sono rilevanti per il raggiungimento dei tuoi obiettivi.

Il tuo tempo è limitato: quando leggi vuoi ottenere il massimo dal tuo tempo investito a leggere, allora perché non prendere dal libro quella singola cosa che può portarti avanti verso il tuo obiettivo, metterla in pratica e poi richiudere il libro ?

Atteggiamento #2: Non m'importa se non riesco a capire tutto a livello conscio

Il tuo cervello inconscio riesce a leggere più velocemente di quanto il tuo cervello conscio riesca a capire.

Inoltre anche se leggi TUTTO il libro e lo capisci tutto, non riesci a mettere in pratica TUTTO IN UNA VOLTA. Praticamente tutti i libri di crescita personale ti insegnano una sequenza di passi per arrivare all'obiettivo (come anche questo report ;-)

Perché non ti focalizzi su pezzi del libro che puoi implementare SUBITO per raggiungere il tuo obiettivo ? Come ti farebbe sentire avanzare un passo verso il tuo obiettivo ?

Atteggiamento #3: Che ti importa cosa pensano gli altri di te ?

Che ti importa cosa pensano gli altri del fatto che hai acquistato un libro ed ora ti rendi conto che, pur non avendolo letto, non ti interessa più e lo dai via affinché nuove idee abbiano spazio di scorrere nella tua vita ?

Che ti importa che gli altri pensino che devi leggere un libro iniziando dalla prima pagina e leggendolo tutto fino alla fine ?

Tutti gli altri raggiungono i risultati che raggiungi tu ?

Come mettere in pratica questa guida

Il modo migliore per far fallire qualsiasi tecnica è quello di voler fare "tutto subito". Chi invece parte a piccoli passi, da qualcosa di facile e poi piano piano aumenta la difficoltà ha:

- Più probabilità di raccogliere successi (soprattutto all'inizio sono importanti)
- Il tempo di rafforzare la sua autostima, che gli permette di affrontare "sfide" più impegnative

E' un po' come quando vai in palestra e vuoi fare sollevamento pesi: se il primo giorno andassi e sollevassi subito un bilanciere da 100 kg, rischi di procurarti uno strappo ai muscoli. Mentre se tu inizi con un bilanciere da 15 kg e poi piano piano aumenti il carico, in modo di dare tempo ai tuoi muscoli di crescere, arriverai in poco a sollevare più peso di quanto tu immaginassi.

Fai diventare un'abitudine leggere in questo modo, quando hai imparato ci vuole pochissimo per fare i singoli passaggi e puoi applicarlo a molte situazioni: blogs, lunghe email o reports che ricevi al lavoro

Reading List

Se incontri un uomo di raro intelletto, dovresti chiedergli che libri legge

– Ralph Waldo Emerson

Qui sotto troverai una piccola lista di libri come spunto per metterti in moto, troverai poi da solo la TUA strada, esattamente come da piccolo i tuoi genitori ti hanno dato da mangiare ciò che loro ritenevano fosse buono per te e tu poi strada facendo hai capito cosa piace veramente a TE.

Il monaco che vendette la sua Ferrari di Robin Sharma (<http://amzn.to/1S2aVF5>)

SWITCH – come cambiare quando cambiare è difficile di Chip e Dan Heath
(<http://amzn.to/1Mpo049>)

CHECKLIST – come fare andare meglio le cose di Atul Gawande (<http://amzn.to/1O1noXO>)

Efficacia personale – i 7 Elementi chiave per uno stile di vita ideale di Piernicola De Maria
(<http://bit.ly/1YprwaO>)

La terapia dell'azienda malata - Problem solving strategico per organizzazioni di Giorgio Nardone
(<http://bit.ly/1QSL69D>)

Correggimi se sbaglio – strategie di comunicazione per appianare i conflitti nelle relazioni di Giorgio Nardone (<http://amzn.to/1NwAwTt>)

Osare in grande – come il coraggio della vulnerabilità trasforma la nostra vita in famiglia, in amore e sul posto di lavoro di Brenè Brown (<http://amzn.to/1OEnxNc>)

Time to Think – listening to ignite the human mind di Nancy Kline (<http://amzn.to/1Ogsf2Y>)

The way of the superior man – a spiritual guide to mastering the challenges of women, work and sexual desire di David Deida (<http://amzn.to/1mejAHP>)

Real Love in Marriage – the truth about finding genuine happiness now and forever di Greg Baer (<http://amzn.to/1NFetYo>)

Love yourself – like your life depends on it di Kamal Ravikant (<http://amzn.to/1Ogw8oJ>)

Se hai trovato utile questa guida, inoltrala a chi potrebbe interessare.



Nota sull'Autore:

Mi chiamo **Alexander Reif** sono un papà, marito, manager d'azienda e coach.

I miei punti di forza sono essere **autentico, coraggioso, empatico**, fare le cose **in modo giocoso** e **stuzzicare** le persone ad uscire dalla propria zona di comfort.

Se vuoi relazioni autentiche e profonde, essere la persona che hai sempre sognato di essere, ma non hai mai osato essere oppure realizzare qualcosa di importante che contemporaneamente ti eccita, ma **allo stesso tempo ti fa paura**, allora seguimi su <http://www.strategievincenti.net> oppure ingaggiami come **tuo coach**.