

33 Cose

Che Devi Cominciare a Fare Per Te Stesso

una guida per aiutarti a rimanere in carreggiata



START
OCCUPATI DI TE

Francesco Bonomelli

Paulo Coelho ha scritto: «Un giorno ti sveglierai e non ci sarà più tempo per fare le cose che hai sempre voluto fare.

Falle ora.»

Molti di noi mettono in attesa la propria felicità e i propri sogni per un altro giorno, quando la verità è che la vita sta accadendo proprio ora.

Una delle relazioni più importanti nella tua vita è quella che hai con te stesso. Quante volte la nutri? Quante volte fai di te stesso, o della tua stessa felicità, una priorità?

A volte ti impegni a fare cose che non ti senti di fare.

Certi giorni non puoi fare a meno di rimproverarti per uno stupido errore che hai commesso.

Hai paura di essere giudicato e questo ti impedisce di compiere quelle cose che hai sempre desiderato fare. Forse hai sentito il mondo dirti che è "troppo tardi" per cambiare e provare cose nuove.

Bene, sono qui per dirti che non è mai troppo tardi. Non è mai troppo tardi per apportare un cambiamento e tutti i grandi cambiamenti accadono compiendo un primo passo e una piccola trasformazione nella propria mentalità.

Se vuoi apportare cambiamenti positivi alla tua vita oggi è il giorno giusto per cominciare.

START

Chi Sono

Ciao, sono Francesco.

La mia vita è stata un viaggio intenso, ricco di passioni, sconfitte e rinascite. Ad oltre cinquanta anni, guardo indietro ad un percorso denso di esperienze che hanno plasmato profondamente chi sono oggi. I sentieri che ho percorso sono stati sinuosi e a tratti impervi, ma sempre illuminati da momenti di chiara realizzazione e intervallati da fasi di riflessione e introspezione.

La mia carriera nel mondo della comunicazione e del marketing, che ha occupato oltre due decenni della mia vita, mi ha fornito una solida base di competenze e preziose lezioni. Tuttavia, al di là delle mie realizzazioni professionali, ho sempre sentito una chiamata più profonda, una vocazione che risiede nel nucleo della mia essenza: quella di sostenere e guidare gli altri verso la realizzazione personale e professionale. Questo impegno verso gli altri ha trovato una sua naturale espressione nel coaching, un campo in cui posso coniugare la mia esperienza di vita con la mia aspirazione a fare la differenza nella vita delle persone.

Anche io come te ho affrontato sfide che hanno messo a dura prova la mia resilienza: la perdita di persone care, difficoltà familiari e professionali. Queste esperienze, tuttavia, non hanno fatto altro che rafforzare la mia determinazione e chiarire il mio scopo. Il mio obiettivo è sempre stato quello di raggiungere il mio massimo potenziale per vivere la mia vita migliore e, attraverso questo processo, ispirare e guidare gli altri a fare altrettanto.

Questa profonda convinzione è stata la molla che mi ha spinto a creare "Occupati di Te". "Il sito nasce dalla mia personale esigenza di condividere il frutto delle mie esperienze e delle mie riflessioni, fornendo strumenti, consigli e ispirazione per coloro che, come me, riconoscono che lavorare su se stessi è prima di tutto un profondo atto di auto-miglioramento e crescita personale. È nel nostro sviluppo individuale che troviamo la forza di influenzare positivamente chi ci circonda, trasformando così il nostro miglioramento personale in un beneficio collettivo, un dono prezioso per il mondo."

Ecco perchè "Occupati di Te" non è solo un sito di crescita personale; è un invito a intraprendere un viaggio di trasformazione personale e collettiva.

Benvenuti in questo viaggio. Benvenuti in "Occupati di Te".

1

Inizia ad essere onesto con te stesso su tutto*

È tempo di dire la verità. Non solo agli altri, ma alla persona con cui sei costretto a vivere per tutta la vita: te stesso. Anche se iniziare a essere onesto con te stesso all'inizio può essere un po' brutale, le possibilità illimitate che derivano dal perseguire il tuo io più autentico valgono il disagio iniziale. E per quanto possa sembrare un cliché, so che scoprirai che la verità ti rende davvero libero. Cerca la tua anima, trova il tuo scopo, in modo da sapere veramente chi sei.

2

Inizia ad imparare dai tuoi errori*

Vivere una vita autentica significa assumersi la responsabilità del bene e del male che si fa. Se eviti la verità e ti comporti come se non avessi fatto nulla, questo spesso ti mette in una posizione peggiore rispetto a quando ammetti il tuo errore. Apprezza l'errore perché ti sta spingendo, ti sta insegnando, ti sta facendo crescere e migliorare. Alla fine di una lunga strada di fallimenti si ottengono quasi sempre risultati significativi.

3

Inizia ad essere più gentile con te stesso*

Pensa a come parli con le persone a cui tieni e poi rivolgila quella voce a te stesso. Sii consapevole della tua voce interiore: lascia che si rivolga a te come se fosse un amico che ti ama piuttosto che come qualcuno che è duro o ti sminuisce. Questo può aiutarti ad rialzarti quando le cose vanno.

4

Inizia a cercare il lato positivo delle situazioni difficili*

Non esiste nulla in questo universo, che non abbia un lato più luminoso. Tutti noi sperimentiamo l'ansia una volta o l'altra. Quindi, smetti di concentrarti sul lato oscuro dei tuoi problemi di vita e inizia a guardare il lato più positivo e vedi come i tuoi problemi aggiungeranno valore alla tua vita. Ricorda a te stesso che questi momenti difficili ti rendono più forte e che dietro ad ogni momento difficile si cela un'opportunità, devi solo vederla e saperla cogliere.

5

Inizia a perdonare te stesso e gli altri*

Per quanto possa sembrare difficile, lasciare andare il senso di colpa e la vergogna è necessario per uscire da qualsiasi situazione di stasi. Non possiamo cambiare il modo in cui qualcun altro reagisce a una situazione ma possiamo sempre cambiare la nostra prospettiva. Il perdono è il rimedio. Non significa che stai cancellando il passato o dimenticando quanto accaduto., significa che stai lasciando andare il risentimento e il dolore scegliendo di imparare da quanto accaduto e andare avanti con la tua vita.

6

Inizia a rendere la tua felicità una priorità*

Quante volte metti i bisogni degli altri al di sopra dei tuoi? Immagino molto. Vuoi aiutare tutti in ogni momento, far sentire bene le persone con se stesse e prenderti cura di loro e proteggerle. Ma che dire di te, chi si prende cura della tua felicità?

Puoi prenderti cura dei tuoi bisogni e allo stesso tempo prenderti cura di coloro che ci circondano. E una volta che le tue esigenze saranno soddisfatte, sarai più capace di aiutare gli altri.

7

Inizia ad essere te stesso*

Alcune persone passano tutta la vita senza esaminare o comprendere il loro vero sé. Lasciano che gli altri dicano loro chi sono. Lasciano che la società determini i loro obiettivi e sogni. È la via d'uscita più facile.

Tu non sei una di quelle persone. Vuoi scavare in profondità e imparare a essere te stesso, il tuo vero io. Una volta fatto, rivelerai una vita piena di possibilità e appagamento.

8

Inizia ad accettare l'imperfezione delle cose*

Ricorda, la "perfezione" è nemica dell' "amore".

Accettare le imperfezioni negli altri, così come in te stesso, ti permetterà di entrare in contatto con le persone a un livello molto più profondo.

Invece di mostrare un'aria di arroganza e condiscendenza, proietterai un'aura di accettazione e amore.

9

Inizia ad affrontare i tuoi problemi a testa alta*

È una tendenza umana a scappare dai problemi.

Tuttavia, dimentichiamo il fatto che più tempo impieghiamo per affrontare i nostri problemi, più grandi diventano.

Agisci subito, non lasciare che i tuoi problemi diventino più grandi.

10

Inizia a lavorare ogni singolo giorno per raggiungere i tuoi obiettivi *

Stabilire degli obiettivi è importante perché ti aiuta a definire come dovresti muoverti per raggiungere i risultati che desideri. Ricorda che la meta del tuo viaggio è il risultato, dividendolo in tappe intermedie (obiettivi) sarà più facile arrivare alla fine.

11

Inizia a vivere il presente*

La maggior parte di noi ha la tendenza a vivere nel passato o nel futuro. Quante volte ti ritrovi a pensare a cosa è successo ieri o cosa potrebbe accadere domani? In che modo questo influisce sulla tua vita e sul tuo benessere?

Vivere il momento presente richiede che tu ti prenda il tempo per apprezzare dove sei, cosa stai facendo e chi è con te. Invece di rimanere intrappolato nel passato o preoccuparti di ciò che accadrà in futuro, prova ad assaporare ogni momento mentre passa.

12

Inizia a goderti le cose che già possiedi*

Spesso abbiamo già tutto ciò di cui abbiamo bisogno per goderci la vita: si tratta solo di dare la priorità a ciò che è veramente importante.

Invece di passare da un obiettivo gratificante all'altro, guarda alla vita stessa e a tutte le semplici gioie che ha da offrire.

Quindi, ogni mattina, prenditi un momento di tranquillità tutto per te per apprezzare dove sei e cosa hai.

Soprattutto, sii fedele a TE STESSO amandoti.

13

Inizia a trascorrere del tempo con le persone giuste*

Sei la media delle cinque persone con cui trascorri più tempo!

Il concetto chiave di questa frase è che le persone intorno a te contano e svolgono un ruolo significativo nel plasmare la persona che diventerai. Quindi non stare con le persone che ti succhiano la felicità, ma con coloro che sono disposti a lottare al tuo fianco per farti raggiungere la vetta.

14

Inizia a credere di essere pronto*

Sei pronto! Pensaci. In questo momento hai tutto ciò di cui hai bisogno per fare il prossimo piccolo ma concreto passo avanti. Quindi abbraccia le opportunità che ti si presentano e accetta le sfide: sono doni che ti aiuteranno a crescere. Smetti di accampare scuse, smetti di procrastinare, agisci, il momento giusto per farlo non è domani ma oggi.

15

Inizia a creare la tua felicità*

C'è un mito secondo cui la felicità è accessibile solo attraverso la fortuna. Se sei fortunato nella vita, sei in grado di provare più felicità della maggior parte degli altri. Sono qui per dirti che questo non è vero. Siamo tutti capaci di creare la nostra felicità, anche se ci vuole un po' di duro lavoro e fatica. Ogni persona può avere una bella vita se vuole. Per la maggior parte delle persone l'unica cosa che li trattiene sono se stessi. Se impariamo a fare un inventario del nostro dialogo interiore e di come trascorriamo il nostro tempo, possiamo ottenere una comprensione più profonda di ciò di cui abbiamo bisogno per essere più felici. Ricorda una cosa importantissima: la tua felicità non dipende dagli altri ma solo da te.

16

Inizia a credere nei tuoi sogni*

Impara a credere nei tuoi sogni e realizzali oggi, non importa quello che dicono gli altri!

Non aspettare di guadagnare più soldi, non aspettare di avere più esperienza, coraggio o qualsiasi altra cosa, perché NON esiste il momento perfetto per nulla.

Impara a credere in te stesso e nei tuoi sogni. Dagli tempo, impegno, abbi fede e fai tutto il possibile per realizzare un sogno. Poi vedrai che tutto inizierà a cambiare e andrà a posto. Sii paziente .

17

Inizia a competere contro te stesso*

La concorrenza costringe gli individui a migliorarsi per assicurarsi risorse, attenzione e status . La competizione ti assicura che stai facendo del tuo meglio per eccellere in qualsiasi cosa desideri fare. Competendo con gli altri, ti adatti, impari e cresci. La concorrenza è inutile e distruttiva se usata per confrontare standard impossibili. Quando persegui l'auto-miglioramento , non dovresti paragonarti a chi è qualcun altro oggi, soprattutto se hai appena iniziato il tuo viaggio.

18

Inizia a tifare per le vittorie altrui*

Fare il tifo per le persone migliora effettivamente la tua relazione con loro e può aiutarti a capovolgere il tuo copione mentale, anziché essere invidioso e confrontarti con i loro risultati, potresti vedere la loro vittoria come qualcosa che ti ispira.

19

Inizia ad apprezzare la possibilità di instaurare nuove relazioni*

Non puoi essere amico di chiunque, non puoi essere amico di tutte le persone con cui hai avuto un rapporto amichevole durante la tua vita. Le persone e le priorità cambiano. Man mano che alcune relazioni svaniscono altre crescono. Fidati del tuo giudizio. Abbraccia nuove conoscenze pur sapendo che stai entrando in un territorio sconosciuto. Sii pronto ad imparare, sii pronto ad incontrare qualcuno che potrebbe cambiare la tua vita per sempre.

20

Inizia ad ascoltare la tua voce interiore*

Non è necessario agitare un pendolo o tenere dei cristalli in tasca per incanalare la guida spirituale. Chiamalo istinto, intuizione o guida universale, ma la tua voce interiore agisce come un potente GPS per guidare le decisioni che prendi. Devi solo imparare ad attingere al tuo intuito e poi agire in base a quei sussurri, anche quando sembrano privi di senso logico.

21

Inizia nuove relazioni*

Cimentati in nuove relazioni con persone affidabili e oneste che rispecchiano la persona che sei e la persona che vuoi diventare. Scegli amicizie di cui puoi essere orgoglioso, scegli persone che ammiri, che ti mostrano amore e rispetto, persone che ricambiano la tua disponibilità e il tuo impegno.

22

Inizia ad aiutare chi ti circonda*

Prenditi cura delle persone. Presta attenzione alle persone intorno a te e a cosa puoi fare per rendere la loro vita un po' più facile. Ogni semplice gesto può migliorare la giornata di qualcuno.

Aiuta le persone perché possano percorrere la propria strada. Più aiuti gli altri, più loro ti saranno grati e vorranno aiutare te.

23

Inizia ad essere attento al tuo livello di stress

Rallenta. Respira. Concediti un momento per mettere in pausa, raccogliere le idee e andare avanti con chiarezza e scopo.

Dalle piccole sfide alle grandi crisi, lo stress fa parte della vita. E se non puoi sempre controllare le circostanze in cui ti trovi, puoi controllare il modo in cui reagisci ad esse.

Quando stai dando il massimo, una breve pausa può ringiovanire la tua mente e aumentare la tua produttività. Le brevi pause ti aiuteranno a ritrovare il tuo equilibrio mentale e ti daranno modo di riflettere sulle migliori azioni da intraprendere.

24

Inizia a coltivare le tue relazioni più importanti

Porta gioia reale e onesta nella tua vita e in quella di coloro che ami semplicemente dicendo loro quanto significano per te. Non puoi essere tutto per tutti, ma puoi essere tutto per alcuni. Decidi chi sono queste persone nella tua vita e trattale con fiducia, rispetto e ammirazione. Ricorda, non hai bisogno di molti amici ma solo di quelli di cui puoi essere certo.

25

Inizia a concentrarti sulle cose che puoi controllare*

Il trucco è controllare ciò che puoi controllare e lasciar andare il resto.

È così che costruisci la resilienza e inizi a fare cambiamenti positivi, indipendentemente dal tipo di caos che sta accadendo intorno a te.

Cercare di controllare tutto è una battaglia che non puoi vincere. È uno spreco di energia scoraggiante concentrarsi su aree in cui non puoi davvero cambiare il risultato, non importa quanto ci provi.

26

Inizia a renderti conto che non sai tutto (e va bene)*

A volte non siamo onesti con noi stessi su ciò che non sappiamo. Ed è qui che la sindrome dell'impostore può davvero iniziare a insinuarsi.

Ma ciò di cui non si parla è il potere che può derivare dall'ammettere di non sapere tutto. Abbracciare una mentalità di crescita in genere fa sì che più persone siano attratte da te e desiderino impegnarsi con ciò che hai da offrire perché sanno che non stai cercando di prenderle in giro.

27

Inizia ad utilizzare bene il tuo tempo

Il tempo è la cosa di maggior valore che abbiamo a disposizione, è l'unica cosa che possiamo solo spendere e non comprare. Quindi inizia a non sprecarlo, il tempo passato non torna più quindi impiegalo meglio che puoi.

28

Inizia ad ascoltare i tuoi sentimenti

Tendenzialmente alla domanda come stai rispondiamo uno standardizzato bene ma con noi stessi dobbiamo essere onesti riguardo ai nostri sentimenti.

Quando eviti costantemente di ascoltare come ti senti, va a finire che la sensazione si amplifica. Questo perché le tue emozioni sono progettate per essere segnali che se ignorati, la conseguenza inevitabile sarà il peggioramento del tuo stato d'animo.

29

Inizia a concentrarti sulla possibilità di avere risultati positivi

Anche quando i tempi sono difficili, è importante vedere le cose dalla giusta prospettiva.

Le situazioni difficili e gli ostacoli fanno parte della vita. Quando ti trovi di fronte ad un ostacolo, concentrati sulle cose buone, non importa quanto piccole o apparentemente insignificanti sembrino. Se lo cerchi, puoi sempre trovare il proverbiale lato positivo in ogni nuvola, anche se non è immediatamente ovvio. Ad esempio, se qualcuno annulla un appuntamento con te, concentrati sul tempo che hai guadagnato per svolgere un'altra attività.

30

Inizia a notare la bellezza dei piccoli momenti

Non aspettare che le cose diventino più facili, più semplici, migliori. La vita sarà sempre complicata. Cerca piccole opportunità di felicità nel momento in cui ti trovi. In caso contrario, potresti correre il rischio, di occupare male il tuo tempo e terminarlo senza avergli dato il giusto valore.

Non puoi sempre scegliere le circostanze in cui ti trovi, ma puoi controllare meglio le tue reazioni ed emozioni.

31

Inizia a meditare

Meditare è importante per il nostro benessere psico fisico. Meditare non costa nulla, devi solo scegliere di dedicare 10 minuti al giorno a te stesso, ai tuoi pensieri. Con una pratica costante avrai modo di verificare sin dal primo mese, quanto questa attività possa migliorare il tuo benessere psicofisico, la tua memoria, la tua concentrazione. Chi medita è in grado di gestire meglio ansia, stress ed il dolore fisico. Insomma meditare può solo farti bene.

32

Inizia ad essere onnivoro di conoscenza

È importante essere onnivori di conoscenza. Come mai? Perché la tua fame intellettuale determina il tuo valore . Anche se non è l'unico fattore, è certamente un fattore molto importante e questo si rivela particolarmente vero nel periodo che stiamo vivendo, ovvero "l'era dell'informazione". Certo, avrai un argomento che ti appassiona più di altri ma avere qualche base e informazione sugli argomenti più disparati ti potrebbe dare la possibilità di essere innovativo nel tuo settore.

33

Inizia ad assumerti la piena responsabilità delle tue azioni

Prenditi la responsabilità delle tue scelte e dei tuoi errori e sii disposto a fare i passi necessari per sistamarli. Fare un passo avanti e assumersi la responsabilità di ciò che sta accadendo nella tua vita è una delle cose più importanti che tu possa fare.

Quando ti assumi la responsabilità delle tue azioni, puoi davvero iniziare a dare forma al tuo futuro.

- **Inizio ad essere onesto con me stesso su tutto**
- Inizio ad imparare dai miei errori
- **Inizio ad essere più gentile con me stesso**
- Inizio a cercare il lato positivo delle situazioni difficili
- **Inizio a perdonare me stesso e gli altri**
- Inizio a rendere la mia felicità una priorità
- **Inizio ad essere me stesso**
- Inizio ad accettare l'imperfezione delle cose
- **Inizio ad affrontare i miei problemi a testa alta**
- Inizio a lavorare ogni giorno per raggiungere i miei obiettivi
- **Inizio a vivere il presente**
- Inizio a godermi le cose che già possiedo
- **Inizio a trascorrere del tempo con le persone giuste**
- Inizio a credere di essere pronto
- **Inizio a creare la mia felicità**
- Inizio a credere nei miei sogni
- **Inizio a competere con me stesso**
- Inizio a tifare per le vittorie altrui
- Inizio ad apprezzare la possibilità di instaurare nuove relazioni
- **Inizio ad ascoltare la mia voce interiore**
- Inizio nuove relazioni
- **Inizio ad aiutare chi mi circonda**
- Inizio ad essere attento al mio livello di stress
- **Inizio a coltivare le mie relazioni più importanti**
- Inizio a concentrarmi sulle cose che posso controllare
- **Inizio a rendermi conto che non so tutto**
- Inizio ad utilizzare bene il mio tempo
- **Inizio ad ascoltare i miei sentimenti**
- Inizio a notare la bellezza dei piccoli momenti
- **Inizio a meditare**
- Inizio ad essere onnivoro di conoscenza
- **Inizio ad assumermi la piena responsabilità delle le mie azioni**

I contenuti di questo eBook non sono presenti sul sito e le informazioni in esso contenute sono fornite a titolo gratuito.

Se ritieni che questo eBook ti sia stato utile sentiti libero di inviarlo a chiunque credi possa trarne beneficio.

Visita periodicamente il sito occupatidite.it, ogni settimana troverai dei nuovi contenuti che sicuramente potranno essere di tuo interesse.

Ricorda che sono presente sui principali social, per raggiungerli facilmente tutti visita il mio biglietto da visita online francescobonomelli.it

A presto, e nel frattempo
occupati di te

Francesco

www.occupatidite.it

www.francescobonomelli.it



START

