

# ***“Trova il tuo scopo”***

Come trovare un “perché” solido che guidi con forza e motivazione la tua vita ogni giorno

Scritto da:

**George Luis Sterie**

[www.linfavitale.com](http://www.linfavitale.com)

## **Note legali**

Le strategie riportate in questo documento sono il frutto di anni di studi, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati.

L'autore si riserva il diritto di aggiornare o modificarne il contenuto, in base a nuove condizioni.

Questo documento ha solo ed esclusivamente scopo informativo, e l'autore non si assume nessuna responsabilità dell'uso improprio di queste informazioni.

## **Tutti i diritti riservati**

Nessuna parte di questo documento può essere riprodotta o trasmessa in alcuna forma, elettronica o meccanica senza l'autorizzazione scritta dell'autore

# Introduzione

In questo report scoprirai come trovare **le ragioni esatte** che ti permetteranno di svegliarti al mattino felice e motivato e di andare a dormire la notte contento e appagato.

Prima di iniziare la lettura e' utile leggere questi due articoli, per scoprire quali sono gli ostacoli principali che non ti permettono di eliminare la confusione e avere chiaro il tuo scopo.

↳ [3 FALSE credenze che frenano il tuo potenziale \(e paralizzano la tua crescita\)](#)

↳ [4 abitudini "normali" che stanno ROVINANDO la tua vita](#)

Vedi... probabilmente anche a te capitano quei momenti quando hai un atteggiamento positivo, ti senti fortemente motivato e sei felice.

Magari dopo un bel corso di formazione, dopo aver letto un bel libro, dopo aver visto un bel film o dopo aver sentito un discorso potenziante.

Ma poco dopo tutta questa grinta svanisce miracolosamente. Come puoi farla durare?

Il modo migliore per farlo e' individuando il tuo scopo. Una valida ragione per fare quello che sai di dover fare.

Oggi voglio condividere con te ben **5 segreti** che possono aiutarti a trovarlo e a sentirti fortemente motivato.

Prepara carta e penna, passiamo subito all'azione.



Ecco i 5 strumenti che puoi usare per sprigionare il tuo illimitato potenziale raggiungere prestazioni elevate in tutte le area della tua vita come: salute, relazioni, libertà finanziaria, produttività e ogni altra area che vuoi migliorare nella tua vita.

## 1. Perché?

Non è una domanda a caso è *La*

*Domanda.*

Perché stai leggendo questo report? Perché vuoi di più dalla tua vita? Perché vuoi avere un corpo sano, più soldi?

*Perché vuoi una relazione migliore con la tua metà, o con i tuoi figli? Perché vuoi guardarti allo specchio e piacerti?*

Le prime 3 o 4 risposte che ti vengono in mente per ogni domanda sono dettate dal cervello. Sono razionali e giuste ma non sono le vere risposte.

Potresti dire "Voglio essere il leader nel mio campo, per avere più soldi, diventare famoso ed essere circondato da persone brillanti".

Una cosa legittima, un bel pensiero nato dalla parte razionale del tuo cervello.

Ma spesso **non è veramente il tuo** perché, il tuo perché è molto più profondo, è qualcosa che solo a pensarlo ti dà energia. Qualcosa di unico e personale.

Ti permette di lavorare senza accorgerti mentre il tempo passa.

Se scavi e continui a farti questa domanda per almeno 7 volte, le risposte le

risposte iniziano ad arrivare dal cuore. E quelle sono le risposte giuste.

Se si tratta di soldi, fama e riconoscenza, probabilmente tu non vuoi soldi, fama e riconoscenza.

Probabilmente vuoi avere il controllo della tua vita, vuoi essere libero.

Vuoi essere in grado di non guardare o pensare il prezzo quando acquisti una cosa ma il valore che porta nella tua vita.

Probabilmente vuoi contribuire a rendere il mondo migliore, il tuo mondo e quello che ti circonda, forse vuoi rendere felice la tua famiglia e rendere così la tua vita più significativa.

### **Esercizio:**

Prendi un quaderno ora e pensa alle aree della tua vita che vuoi migliorare e per ogni una di esse scrivi almeno 7 "perché".

Non fermarti alle prime risposte, scava nel profondo e scopri il vero perché.

Quando trovi il tuo vero "perché" non c'è negatività che tenga, capisci che non puoi permetterti di far entrare quella roba nella tua mente.. costa troppo.

## **2. Per chi? – Per chi vuoi fare quello che vuoi fare?**

Certo va bene fare cose per te stesso e amare e prenderti cura di te stesso, è la prima cosa che devi fare, altrimenti non sarai in grado neanche di prenderti cura degli altri.

Ma avere un motivo extra, una ragione in più, ti da una spinta enorme nella tua crescita.

Dopo aver pensato a te stesso chi è la prima persona o le persone che

vengono subito dopo?

Per chi vuoi fare quello che vuoi fare? Per la famiglia che hai o la famiglia che avrai? Per i tuoi figli? Per la tua ragazza/moglie? Tua madre? Tuo fratello? I senza tetto? La persone che si trovano in difficoltà nel mondo?

Questo e' inoltre, il metodo forse più efficace per individuare il tuo scopo.

Se nella vita hai provato diverse cose ma nessuna ti la soddisfazione e la sensazione di crescita di cui hai bisogno e tempo di chiedersi: "Come posso servire?"

Questo ti aiuta anche a superare i blocchi, il perfezionismo e la procrastinazione.

*"Ok non ho tutte le risposte e forse questo progetto non e' perfetto, ma se mi allungo e rimando sto facendo un disservizio al mondo. A tutte le persone che potrebbero usare o beneficiare di quello che sto creando o per cui sto lavorando. Quindi, cosa posso fare adesso per avanzare? nel frattempo che questo progetto diventa perfetto?"*

Una cosa scontata che pero' quasi tutti dimentichiamo e' che e' molto difficile, se non impossibile trovare uno scopo o un "perché" motivante stando fermi.

Un esempio sciocco: Se sei destinato ad essere il miglior sciatore del mondo ma passi la tua vita al mare, tormentandoti e chiedendoti quale sia il tuo scopo e lamentandoti della sua mancanza. E' probabile che non scoprirai mai il tuo scopo.

Ma se continui a provare diverse cose, prima o poi finirai in montagna con un paio di sci sotto le gambe e allora scoprirai il tuo scopo.

### **Esercizio:**

Prendi il quaderno di prima, pensaci e scrivi per chi vuoi fare quello che vuoi fare? In che modo puoi servire?

\*Se hai ben chiaro questo i problemi non saranno mai più muri insuperabili, ma nuove sfide e sarai in grado di trovare una soluzione per ogni problema, perché ne vale la pena.

Non vedere la parola e l'azione del "servire" come qualcosa di umiliante o come una perdita di tempo.

Piuttosto vedila come un tuo potente strumento. Il servizio che fai per gli altri ha il potenziale di dare significato e enorme ricchezza alla tua vita. Più sei bravo a servire, più grande è il ritorno in termini di significato, soddisfazione e benessere.

Oggi giorno i servitori stanno praticamente dominando il mondo. Per esempio che, cosa stanno facendo Google, Facebook, Apple, Microsoft? Stanno servendo delle persone, miliardi di persone! Nel miglior modo possibile.

### **3. Corpo e parole**

Cosa significa?

*Corpo:* Quando ti senti depresso, triste e insicuro come è il tuo corpo? Come tieni le spalle? Come respiri? Cosa mangi? Modifica queste 3 cose e nota le differenze.

*Parole:* Ne abbiamo già parlato, le parole che usi definiscono la tua vita! Quali sono le parole che dici a te stesso quando sei triste, demotivato e depresso?

"E' un altro di quei giorni.." "Sono stressato"

"Che vita di m\*\*da"

"Non sai quello che sto passando.. non sai quello che ho sulle spalle" "Sono stanco.. non ne posso più"

Ogni uno di noi ha una parola o una frase che ci trasporta immediatamente in uno stato quasi compiaciuto di depressione e vittimismo. Quale è la tua?

Trovala e sostituiscila con una parola positiva, con una possibile soluzione.

Preparati in anticipo, sii astuto. Crea un piano per quando sarai triste, stressato o demotivato.

### **Esercizio:**

Ogni volta che ti trovi a cadere nel lago della negatività e delle preoccupazioni di a te stesso: "Non posso permettermi di avere pensieri negativi in testa, costano troppo" e pensa ad una soluzione e/o fai delle [affermazioni positive](#).

"Sono responsabile della mia vita e posso scegliere cosa pensare e cosa fare a riguardo."

Quando ti sorprendi triste e depresso muovi il tuo corpo. Alza le spalle e la testa e controlla la tua respirazione. Fai respiri profondi e respira di pancia.

Osserva le persone felici e positive, osserva la loro postura, come si muovono come sorridono, cosa dicono, cosa mangiano? Osserva il linguaggio del loro corpo e emula il loro comportamento.

Osserva anche le persone lamentose, tristi e depresse, come si muovono, la loro postura, le parole che dicono. Osservali per capire cosa NON fare.

Diventa consapevole di queste piccole cose e cerca di essere presente in ogni cosa che fai. Non fare le cose in automatico, ogni tanto di a te stesso "sono qui, in questo momento". Ogni tanto chiedi a te stesso "Cosa sto facendo in questo momento?".

## **4. Demolisci le false storie che ti racconti**

Prova a te stesso che le storie depotenzianti che ti racconti non si reggono in



piedi!

Ricordi le storie di cui parlavamo prima nel capitolo degli ostacoli?

### **Esempio 1:**

*"Forse hanno ragione, non potrò mai farcela.. non sono così bravo" "Forse è vero, questo lavoro è la cosa migliore che posso avere"*

NO non cadere in questi falsi drammi, le storie che ti racconti sono accordi, cose che hai deciso di prendere come vere. MA questo non significa che sono vere.

Sono solo accordi, cambiali con altri più forti e convenienti per te.

Immagina queste storie come un tavolo con 4 gambe.

Adesso tu hai tanti elementi a sostegno di queste storie, probabilmente l'ambiente che ti circonda rappresenta una di queste gambe, forse le persone che ti circondano ti dicono:

*"Si il mondo e' così ormai.. tutto uno schifo.. tutto difficile.. tutti ladri.. tutti vogliono fregarti.. tutti vogliono farti soffrire.. solo le persone fortunate sono felici.. ecc."*

Quindi sei tentato a credere che e' così, questa e' la verità. Giusto?

E se tutto questo fosse FALSO invece?

Fai le tue ricerche su Google, leggi le biografie, trova persone nella tua stessa situazione che ci sono riuscite e dimostra a te stesso che quelle storie che ti racconti per non agire sono solo cavolate.

### **Esempio 2:**

“Non posso diventare ciò che voglio diventare perché non ho fatto l’università”

**Anthony Robbins** non ha fatto l’università.

**Richard Brandson** (imprenditore seriale miliardario, creatore del marchio “Virgin”) non ha fatto l’università.

Ci sono miliardari di persone di successo in ogni campo la fuori che non hanno fatto l’università.

### **Esempio 3:**

“Ci vogliono soldi per fare soldi” oppure “E’ tutta una questione di fortuna”

NO, ci sono un sacco di imprenditori la fuori che sono partiti da zero.

Per quanto riguarda la fortuna, beh siamo sicuri che tu NON hai fortuna?

Quando fai affermazioni del genere automaticamente cerchi storie per consolidare queste affermazioni negative.

Purtroppo pero’ mentre ti concentri per cercare e trovare motivi per cui le cose NON funzionano, le fortune e le opportunità sono invisibili ai tuoi occhi e ti passano d’avanti.

Lascia che ti faccia un esempio.. ti e’ mai capitato di voler acquistare una macchina nuova?

Decidi che quella e’ la macchina giusta per te, e’ bella e la vuoi comprare, ci pensi tutto il tempo e ad un certo punto accade una cosa molto strana.

## INIZI A VEDERLA DAPPERTUTTO... GIUSTO?

Che cosa e' successo? Tutti hanno deciso di comprarsi la stessa macchina?

No, in realtà quella macchina era in giro già da molto tempo.

Solo che tu solo adesso hai deciso di concentrarti su di essa.

E accanto all'immagine della macchina ci hai appiccicato mentalmente tutte le tue emozioni mentre immaginavi tutto quello che avresti fatto con la macchina.

Così hai iniziato a vederla dappertutto.

Questo processo si chiama tecnicamente SAR (sistema di attivazione reticolare) ma tutto quello che hai bisogno di sapere e' che questa cosa funziona anche con la fortuna e le opportunità.



Quando smetti di pensare a cosa NON vuoi e inizi a focalizzarti sulla vita che vuoi inizi a vedere le opportunità, e se cogli le opportunità che vedi anche la fortuna diventa tua amica. successo

E magari quando ci riuscirai gli altri diranno "Si ma lui ha avuto fortuna.." senza sapere che la tua fortuna e' il risultato di una strategia specifica.

### Esempio 4:

*"Vorrei scrivere e condividere il mio messaggio, magari scrivendo un libro, ma non ho studiato per questo."*

*Non ho idea di come si fa e probabilmente ci vuole tanto tempo e ci vogliono tanti soldi per farlo.”*

Invece puoi farlo fidati.

Ho creato LinfaVitale.com da zero.

Ho comprato un dominio (nome sito), mi sono abbonato a un servizio di hosting (il posto dove è ospitato il sito), mi sono scaricato OpenOffice e ho iniziato a scrivere.

Non sono un giornalista, non sono uno scrittore, non sono laureato in lettere, anzi con la mia grammatica imperfetta a volte faccio soffrire molte persone.

Forse perché non sono italiano, forse perché a scuola, non trovandola così elettrizzante, non mi sono mai impegnato veramente per imparare alla perfezione la grammatica italiana.

Ho deciso di **non** concentrarmi su questo mio punto debole ma sul messaggio che ho da trasmettere.

Prima di creare questo sito non ho mai scritto niente in vita mia.

(tranne qualche decina di penose poesie per il mio primo amore non corrisposto).

Ma ho iniziato e tutto il resto... l'ho imparato strada facendo.

Certo questo non significa che è una passeggiata, significa che è possibile.

Per ogni cosa che valga la pena ottenere ci vuole impegno e costanza.

Devi solo decidere se preferisci accontentarti e sopravvivere oppure impegnarti con costanza per un periodo superare anche alcune sfide e periodi duri, per poi vivere la vita felice che ti meriti per il resto dei tuoi giorni.

Non voglio illuderti dicendoti che ogni cosa e' possibile.

Ovviamente ad esempio, per diventare chirurgo o ingegnere NON basta volerlo.

Ovviamente no, ci vogliono delle competenze specifiche.

Ma la buona notizia è che la maggior parte delle competenze si possono acquisire.

Chiunque sia "qualcosa" o "qualcuno" è perché un giorno ha deciso che vuole esserlo si è impegnato per diventarlo.

Non bisogna dire "Non posso.. non ho le competenze per fare <<tot>>..."  
E' necessario dire "Quali sono le competenze che devo acquisire per fare questa cosa?"

Come diceva **Pëtr Dem'janovič Uspenskij** (filosofo russo)

*« Ad un uomo può essere dato solo ciò che può usare; ed egli può usare solo quello per cui ha sacrificato qualcosa. Se un uomo vuole acquisire grande conoscenza o nuovi poteri egli deve sacrificare altre cose che sono importanti per lui in quel momento. (...) Adesso la domanda importante è cosa sacrificare e come sacrificarlo. Tu hai detto che non hai nulla. Non è proprio vero. Hai la tua vita. Quindi puoi sacrificare la tua vita. È un piccolo prezzo da pagare visto che la vuoi gettare via in ogni caso. Non ho bisogno dell'intera tua vita. Venti anni, o anche quindici saranno sufficienti. Quando questo tempo sarà finito sarai in grado di utilizzare questa conoscenza per te stesso. »*

A dire il vero vari esempi ci dimostrano che bastano molto meno di 15 anni, tuttavia le sue parole rendono il concetto.

*"L'uomo in cima alla montagna non ci e' mica caduto sopra", non sei nato correndo ma strisciando, la prima cosa che hai cucinato non e' stata deliziosa ecc.*

### **Esempio 5:**

*"Non ho tempo per mangiare sano e mantenere la linea."*

Nessuno ha tempo per farlo, ma quando mangiare sano e ritornare in forma diventa una priorità trovi il tempo per farlo.

Prova a te stesso che la storia che ti racconti è una cavolata.

Trova persone con i tuoi stessi ostacoli e impara da loro come superarli.



Non circondarti di persone negative, che sono nella tua situazione o peggio.

Se vuoi perdere 10kg e tutti i tuoi amici sono 10kg in sovrappeso, trovati nuovi amici, amici che hanno perso 10kg.

Cerca i forum, le testimonianze di chi ha dimostrato che le storie che ti racconti non sono vere.

**5. Interrompi la routine.** Fai qualcosa adesso, oggi stesso.

Fai qualcosa che interrompe quella serie di abitudini poco produttive, quella routine.

Agisci e spezza il modulo ripetitivo.

Fai un piano per quella dieta e fai il primo passo di quel piano oggi.

Chiama quella persona che non senti da giorni, mesi o anni. Chiedile scusa, liberala e liberati. Non perché aveva ragione ma perché entrambi meritate la pace.

Chiama e organizza quel colloquio che sai di dover fare. Sfrutta questi 5 strumenti e agisci ora.

Scrivili su un foglio e portali sempre con te, usali ogni volta che ne hai bisogno in ogni situazione. Rieccoli:

1. *Perché?*
2. *Per chi?*
3. *Corpo e parole*
4. *Prova a te stesso che le storie che ti racconti sono cavolate*
5. *Interrompi la routine – Agisci*

[Clicca qui per il prossimo passo](#) 