

**MAURO PILLAN**

**PARTI  
DA TE!**

**LA ROAD MAP  
PER IL TUO  
SUCCESSO**

**FrancoAngeli/Trend**

## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



# Trend

Le guide in un mondo che cambia

In testi agili, di noti esperti, le conoscenze indispensabili nella società di domani.

---

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

**MAURO PILLAN**

# **PARTI DA TE!**

**LA ROAD MAP  
PER IL TUO SUCCESSO**

**FrancoAngeli/Trend**

Grafica della copertina: *Elena Pellegrini*

Copyright © 2017 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

---

# Indice

<b>Introduzione. L'autocoaching per prendere in mano la tua vita</b>	<b>pag. 11</b>
1. Autocoaching: chi guida la mia vita?	» 13
2. Prima di partire	» 14
3. Sulla strada	» 15
4. La road map	» 16
5. Principi per una guida sicura	» 18
<b>1. Realtà</b>	<b>» 21</b>
1. Chi sono	» 21
1.1. Il CIP: il circuito interno di pensiero	» 24
1.2. Le autodomande	» 26
2. Dove sono	» 28
2.1. La ruota della vita	» 28
3. Le mie risorse	» 35

3.1. Da reagire a pro-agire la meta	pag. 37
3.2. Limitazioni personali: i pensieri disfunzionali	» 41
3.3. Un modo per guidare i pensieri disfunzionali	» 43
3.4. Guardare avanti con fiducia	» 45
3.5. La mappa delle risorse	» 46
3.6. “Mappati” ancora	» 48
3.7. Le risorse esterne	» 51
3.8. Le domande per fare il punto della tua realtà attuale	» 54
3.9. “A.M.A.” ciò che vuoi realizzare	» 56
3.10. Il mix su cui puoi contare	» 67
3.11. Matrice di sintesi della “realtà”	» 70
<b>2. Obiettivo</b>	» 73
1. Che cosa voglio	» 73
1.1. Perché vale la pena darsi obiettivi?	» 74
1.2. Domande di approfondimento	» 75
2. Come	» 77
2.1. Dai desideri agli obiettivi ben formati	» 77
2.2. L’obiettivo ben formato	» 78
2.3. Obiettivi di risultato e di processo	» 85
2.4. Definizione di obiettivo ben formato (OBF)	» 85
3. Verifiche	» 87
3.1. L’obiettivo: un controllo in più	» 87
3.2. Aiuta il tuo SAR Ò!	» 89
3.4. Mappa visiva dell’obiettivo ben formato (OBF)	» 92
3.5. Revisione: lista di controprova	» 92



<b>3. Alternative</b>	pag. 95
1. Possibilità	» 96
1.1. Domande di esplorazione	» 96
2. Idee	» 97
2.1. Fase divergente	» 98
2.2. Fase convergente	» 104
3. Scelta	» 105
3.1. Dacci oggi il nostro “pane” quotidiano	» 106
<b>4. Determinazione</b>	» 109
1. Determinazione	» 109
1.1. È vera determinazione?	» 110
1.2. Avere il controllo	» 112
2. Decidere	» 114
2.1. Come decidi	» 114
2.2. Che cosa decidi	» 115
2.3. Procrastinare	» 115
2.4. Quelli che...	» 116
2.5. Zero rinvii	» 117
3. Agire	» 123
3.1. Paura dell'incerto e della responsabilità	» 124
3.2. Dal dubbio all'azione	» 126
3.3. Girare a vuoto	» 127
3.4. Ancora ostacoli?	» 128
3.5. I perché per avanzare!	» 132
3.6. Inizia dalla fine	» 133
3.7. Piano d'azione	» 134
3.8. Fare il punto	» 136
3.9. E il viaggio continua	» 139



Life's a journey, not a destination.  
Aerosmith, "Amazing"



---

# Introduzione. L'autocoaching per prendere in mano la tua vita

Questo volume è una “guida” per te. È come un “navigatore” che utilizzi per arrivare a destinazione, ma alla guida ci sei tu. Arrivare è un tuo impegno e se tu non vuoi non è possibile. Per cui puoi avere qualunque mezzo (dalla Ferrari alla bici) ma senza te non ha significato... sì a volte è comodo farsi portare dagli altri ma alla fine i conti li fai con te. Parti da te è un invito a essere realmente il pilota della tua vita, perché solo tu puoi far partire le cose, decidendo quale direzione dare al tuo futuro. Parti da te, perché è solo in te che puoi sentire la carica e la gioia quando le cose girano bene.

Il tuo, come quello di ognuno di noi, è un viaggio e come ogni viaggio è un percorso e una direzione. Il viaggio ha in sé il desiderio, la possibilità, l'avventura e tutte quelle cose che ci fanno sentire eccitati prima della partenza...

L'autocoaching è appunto il viaggio che tu fai con te. La parola coaching ha origine dal francese “coche” e significa carrozza o cocchio. Il termine anglosassone invece rinvia al-

l'ambiente sportivo dove il coach è l'allenatore, che guida, stimola, motiva. Diventare coach di te stesso/a, vuol dire inoltrarti in un viaggio ricco di spunti, apprendimenti e sorprese, attraverso domande, riflessioni, esercizi e prove.

Ecco, insieme faremo un viaggio, ma ricorda, alla guida ci sei tu, quello che io farò sarà essere il tuo copilota, il tuo navigatore. Ti proporrò un percorso e solo tu deciderai con che impegno, velocità e fino a dove arrivare. Quello che ti posso promettere è che alla fine di questo viaggio sarai cambiato/a, perché come mi piace dire: “cambia una sola cosa davvero e tutto cambierà”, ma, la vera decisione è che tutto ciò tu lo stai facendo **per te!**

Lungo la tua strada potrai trovare ostacoli, limitazioni, imprevisti e mentre guidi potrai essere affaticato o insicuro. Avrai in qualsiasi momento a portata di mano la mappa e gli strumenti per gestire efficacemente ogni situazione continuare il tuo **viaggio**.

A questo punto **inserisci** la prima e **parti**... Ah, ricorda di prendere con te una matita, un evidenziatore, un bloc-notes (o tablet), un registratore (e una bottiglietta d'acqua!).

---

## **Autoimpegno con me stesso**

lo sottoscritto . . . . .

Mi impegno profondamente con me stesso, nel (*metti un segno di accordo*):

- assumere la piena responsabilità delle mie decisioni e dei risultati che ne conseguono;
- ascoltare i miei bisogni e dare la giusta direzione ai miei desideri;
- riconoscere e dare il giusto peso ai miei valori e alle mie priorità;
- coltivare tutto ciò che favorisce la mia realizzazione e la mia crescita.

Consapevole del fatto che se sto bene con me stesso, sono di maggiore utilità anche agli altri, mi impegno altresì a:

- allenare e accrescere le parti di me che mi avvicinano al mio “stare bene”;
- considerare “tempo prezioso” il tempo che dedico alla cura di me e di tutto ciò che da un senso positivo alla mia vita.

Data . . . . . Firma . . . . .

---

### Segnali di percorso

Per farti seguire meglio il percorso ti fornisco delle “segnaletiche” tipo quelle stradali, dove:

**i** **informazioni:** con questo segnale ti chiedo di raccogliere, completare, analizzare una serie di informazioni;

**P** **parcheggia:** quando trovi questo segnale ti chiedo di fermarti per riflettere e/o rilassarti;

**!** **attenzione:** quando trovi questo segnale ti chiedo di fare particolare attenzione all’attività in oggetto;

**↑** **obbligo:** quando trovi questo segnale la richiesta è che tu necessariamente faccia l’attività in oggetto;

**f** **check point:** con questo segnale ti chiedo di fare una revisione, una verifica attenta.

## 1. Autocoaching: chi guida la mia vita?

Smetti di cercare lo scopo. Lo scopo sei tu!

Wayne W. Dyer

A un certo punto ognuno di noi si fa la domanda: dove sono, dove sto andando? Per alcuni di noi la domanda è proprio evidente, per altri più nascosta, sottotraccia. La domanda

si rivolge a quella parte di noi che si sente confusa e/o irrealizzata, che cerca una direzione dove potersi indirizzare. Filosofi e religiosi ci parlerebbero del senso della vita e in termini più marketing di “mission & vision” personale: “perché ci siamo e che cosa vogliamo diventare”.

La domanda si rivolge al nostro senso di soddisfazione e realizzazione, sentire che siamo sulla “strada” giusta e che stiamo guidando con gusto...

Quando non guidiamo noi la nostra vita ci sentiamo un poco estranei, alieni. Come se fossimo passeggeri di un autobus che non abbiamo scelto di prendere, o come quando da bambini ci costringevano a fare gite in macchina in qualche posto mentre noi volevamo stare con gli amici a divertirci.

Se non siamo noi a guidare e a scegliere dove andare ci sentiamo costretti e questo ci crea malcontento.

L'autocoaching (AC) è un modo per riprenderti in mano la **tua** vita. È un insieme di riflessioni e azioni che tu fai e che ti portano alla chiarezza e sicurezza riguardo alle tue scelte e al tuo futuro. È un autoallenamento, un autoincitamento, un'autosfida. Attraverso l'AC crescerà la tua conoscenza di te dandoti più fiducia e benessere.

## **2. Prima di partire**

Prima di partire è importante che tu ti faccia un piccolo check su alcuni fattori che possono facilitarti una volta iniziato il viaggio. Come, per esempio, il controllo della pressione dei pneumatici per la tenuta di strada o del livello dell'olio per il buon funzionamento del motore. Ti propongo di auto valutarti tramite una scala da 1 (quasi mai) a 10 (quasi sempre). È basilare che tu lo faccia con il massimo di sincerità.

Chiaramente quanto più la tua valutazione va verso il 10, tanto più sei nell'assetto giusto per compiere nel modo migliore il tuo viaggio, raccogliendo gli stimoli che qui troverai.



### A quale livello ti senti?

	Quasi mai										Quasi sempre
Aperto a nuove esperienze	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Interessato a nuove informazioni e idee	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Attivato dalle opportunità e pronto a sperimentare cose nuove	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Consapevole del tuo modo di essere, pensare, comportarti	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Portato a riflettere e approfondire	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Orientato all'azione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Interessato a massimizzare il tuo potenziale	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Portato a migliorare costantemente	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Se ti trovi invece nella parte bassa, questo è un incentivo in più per praticare e trarre giovamento dagli strumenti e dalle attività che di seguito ti propongo, per compiere nel modo migliore il tuo viaggio.

Prima di partire per un lungo viaggio  
Porta con te la voglia di adattarti.

Irene Grandi,  
“Prima di partire per un lungo viaggio”

### 3. Sulla strada

*Sulla strada*, libro scritto da Jack Kerouac con il titolo originale di *On the Road* e poi diventato film, è il vangelo

della beat generation, la generazione dei giovani degli anni Cinquanta (tanti anni fa) che ha cercato nei “viaggi” fisici e mentali un modo per trovare se stessa e il proprio scopo. Beat significava “beatitudine” (beat-itude), ma anche battito (del cuore, di ali), ritmo, e richiamava alla vita libera e alla consapevolezza dell’istante.

Le nostre valige logore erano ammucciate di nuovo sul marciapiede, avevamo una lunga strada davanti. Ma non importava, perché la strada era la vita (capitolo 4).

Tutti eravamo felici, ci rendevamo conto che stavamo abbandonando dietro di noi la confusione e le sciocchezze e compiendo la nostra unica e nobile funzione nel tempo, andare (capitolo 6).

Qual è la tua strada, amico? [...] la strada del santo, la strada del pazzo, la strada dell’arcobaleno, la strada dell’imbecille, qualsiasi strada. È una strada in tutte le direzioni, per tutti gli uomini, in tutti i modi. Che direzione, che uomo, che modo? (capitolo 1).

C’è solo la strada su cui puoi contare  
la strada è l’unica salvezza  
c’è solo la voglia e il bisogno di uscire  
di esporsi nella strada e nella piazza  
perché il giudizio universale  
non passa per le case  
le case dove noi ci nascondiamo  
bisogna ritornare nella strada  
nella strada per conoscere chi siamo.

Giorgio Gaber, “C’è solo la strada”

#### **4. La road map**

Il percorso che ci accompagnerà ha proprio a vedere con la strada, useremo la parola inglese “road”. D’ora in avanti le

lettere della parola “road” sono il percorso del tuo autocoaching (per brevità d’ora in avanti usiamo la sigla AC).

- **R** = realtà che sto vivendo: attraverso l’AC vedrai e capirai che cosa ti funziona e che cosa no, su quali risorse puoi contare, quali sono le limitazioni con cui misurarti.
- **O** = obiettivo che voglio realizzare: con l’AC ti sarà chiaro dove vuoi arrivare, che cosa vuoi cambiare della tua vita e perché lo vuoi fare.
- **A** = alternative di azioni utili per raggiungere l’obiettivo: qui l’AC ti permetterà di trovare e valutare attentamente le alternative tra cui scegliere per avere successo.
- **D** = determinazione nel procede per arrivare all’obiettivo: in questa ultima fase l’AC ti stimolerà e rafforzerà nell’agire concretamente per riuscire, esaminando le risorse da utilizzare, i possibili ostacoli interni e/o esterni.

Per chiarezza espositiva, procederemo passo, passo, dalla realtà, all’obiettivo, alle alternative, fino alla determinazione. In realtà ognuno di noi sa che questi passaggi sono a volte mischiati come gli ingredienti di una torta, distinguerli ci permette di vedere, capire e sentire come affrontare efficacemente ognuno di essi.

Lo schema del viaggio è mostrato nella figura 1 posta alla pagina seguente.

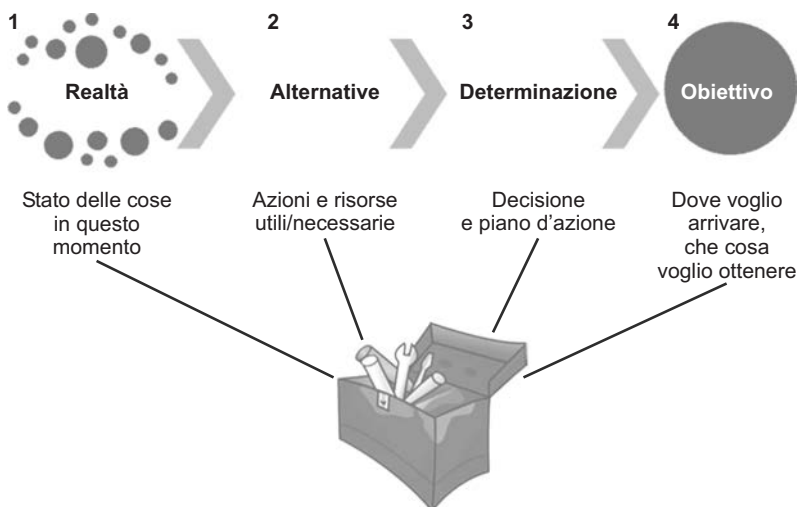
Le strade non sono lineari, e soprattutto non sono sempre lisce e perfette. Possono avere sconnessioni, buche, interruzioni. Per questo durante il viaggio sarà importante avere e mantenere un **atteggiamento** di guida fiducioso, deciso, pronto e gentile, verso noi e la strada.

Ce lo ricorda anche Lucio Battisti in una sua canzone:

Sì, viaggiare  
evitando  
le buche più dure

senza per questo  
cadere nelle tue  
paure  
gentilmente  
senza fumo  
con amore  
dolcemente viaggiare

Figura 1



## 5. Principi per una guida sicura

Prima di partire per il tuo viaggio e basilare che tu faccia tuoi e tenga costantemente presenti i seguenti principi, che ti assicurano una guida sicura, nel senso che sarà quella che ti darà maggiore risultato e soddisfazione:

1. possediamo, o possiamo acquisire, tutte le **risorse** che serviranno (esempio: acqua, musica, mappe o navigatore; per benzina e altre esigenze mi fermerò alla stazione di servizio);
2. il nostro comportamento è **intenzionale** e **finalizzato**;

sappiamo perché vogliamo partire (motivazione) e dove vogliamo arrivare (obiettivo);

3. in ogni momento facciamo la **scelta migliore** possibile (se decidiamo di partire alle 5 del mattino è perché abbiamo pensato che era l'ora migliore per non trovare traffico, o perché ci garantisce una guida di giorno per evitare il buio. se poi piove a dirotto, rallentandoci la guida e tenendoci in tensione, questo ci dice che sapendone di più, avremo più scelte a disposizione);
4. per **capire** bisogna **agire**. non possiamo dire come andrà se non ci mettiamo in viaggio; e il solo pensarlo non porta a destinazione. usiamo il principio dell'action learning cioè imparare facendo.



**SI PARTE?**

Il viaggio è la ricompensa.

Lao-Tzu