



LA FORZA

DELLE

DECISIONI

LE CREDENZE HANNO IL POTERE DI  
CREARE E IL POTERE DI DISTRUGGERE

Contenuti tratti liberamente da  
**Anthony Robbins**

progetto editoriale Hi  
Performance



---

# PREFAZIONE

---

Le pagine che seguono sono interamente dedicate ad uno dei pilastri più importanti della crescita personale: le credenze.

Quell'insieme di pensieri e di idee che sono radicati dentro di te, che influenzano le tue azioni e che, di conseguenza, determinano i tuoi risultati.

In questo ebook, Robbins ti insegnerà, attraverso esempi ed esercizi pratici, ad essere padrone delle tue convinzioni, prima ancora che delle tue azioni.



**RADDOPPIARE IL FATTURATO IN UN ANNO?  
ARDUA IMPRESA...**

**APRIRE UN'ATTIVITÀ SENZA CAPITALI? TROPPO  
RISCHIOSO...**

**“SPEZZARE” LA ROUTINE DI UNA RELAZIONE CHE  
DURA DA ANNI? E' DURA...**

**queste non sono altro che BALLE.**

## **Conosci le FALSE CREDENZE?**

**Ti è mai capitato di rinunciare ad un  
obiettivo importante solo perché credevi di  
non riuscire a realizzarlo?**

**In questo ultimo mese dell'anno facciamo  
insieme il “punto della situazione”...**



**Quali TRAGUARDI  
hai raggiunto  
fino ad ora?**



**E quali, invece, sono  
le OPPORTUNITA' che  
hai lasciato perdere  
perché temevi di non  
riuscire, di non essere  
all'altezza?**



**Nelle pagine che seguono scoprirai uno dei  
pilastri della crescita personale:**

**LE CREDENZE**



**Le CREDENZE sono il  
filtro attraverso il  
quale interpreti te  
stesso e il mondo  
che ti circonda. Sono  
le MAPPE che ti  
guidano e che  
influenzano il tuo  
modo di essere e di  
agire.**

**Sono il FRUTTO delle  
tue esperienze,  
dell'ambiente in cui  
sei nato e cresciuto  
finora.**





## PICCOLO TEST

**QUAL E' TRA QUESTI IL TUO PRIMO  
PENSIERO?**

---

**IMMAGINA DI ESSERE PER STRADA E DI  
ACCORGERTI CHE UNA PERSONA TI STA  
GUARDANDO**

**COSA PENSI?**

**A) Ho qualcosa fuoriposto?**

**B) Cosa vuole questo? Se non smette di  
guardarmi gliene do quattro!**

**C) Probabilmente gli piaccio**

**Se sei una persona molto attenta al giudizio  
degli altri probabilmente risponderai A**

**Se tendi a metterti sulla difensiva,  
probabilmente risponderai B**

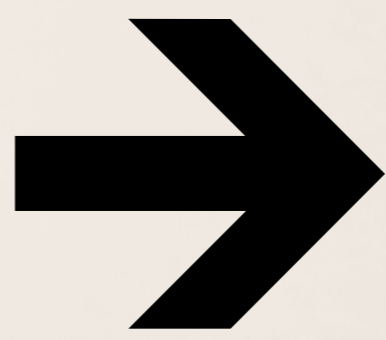
**Se sei una persona molto sicura di se forse la  
tua risposta sarà C**

**Ognuna di queste interpretazioni è frutto  
delle convinzioni che hai di te stesso e sul  
rapporto con gli altri**



**CREDENZE**

**LIMITANTI**



possono  
limitare i tuoi  
stessi  
atteggiamenti

Ipotizziamo che un ragazzo pensi di essere un pessimo studente..

Come inciderà questa credenza sui suoi risultati? Probabilmente non proverà nemmeno ad impegnarsi di più perché convinto che tanto..fallirà nel suo intento.

**TI SEI MAI TROVATO IN UNA  
SITUAZIONE SIMILE?**

Ecco 2 menzogne  
circa il successo,  
scelte tra quelle che  
ci raccontiamo più  
spesso.





# **1) OGNI ERRORE È UN FALLIMENTO**

Molte persone non arrivano dove potrebbero semplicemente per paura di commettere errori. Spesso sono terrorizzate dallo sbaglio, perché nell'immaginario comune questo significa incompetenza, rifiuto. Molti, di fronte all'errore, temono di aver deluso se stessi e chi li circonda e perdono fiducia nelle proprie capacità. Per questo motivo si bloccano, diventano incapaci di agire e restano intrappolati da questa credenza, piuttosto che cercare soluzioni per superare il momento di difficoltà e andare avanti.



## **2 ) NON È COLPA MIA**

Spesso quando le cose non vanno come ci aspettiamo diamo la colpa al caso o agli altri e non valutiamo in che misura siamo responsabili noi per primi di quanto è successo. Il punto è che sono le nostre azioni e pensieri ad aver contribuito a creare quella situazione specifica. Pensiamo ad un venditore: se non raggiunge il suo obiettivo di fatturato, può pensare che questo dipende dalla crisi, piuttosto che da lui e dal suo metodo di lavoro. Pensa di essere in balia delle circostanze e che le cose semplicemente gli accadono, per cui non può avere il controllo di quello che gli succede. Questo approccio non lo aiuta ad energizzare il leader che è dentro di lui.



# RICORDA :

I grandi LEADER sono  
coloro che si chiedono  
sempre in che modo  
hanno contribuito a  
creare una certa  
situazione, perché  
questo permette loro di  
capire cosa fare per  
modificarla.



... SAI QUAL È LA BELLA  
NOTIZIA?



# **LE TUE CREDENZE SONO UNA SCELTA**

**Ciò che sei, è quello che TU SCEGLI DI  
ESSERE**

**Il modo in cui vivi, è quello che TU  
SCEGLI DI VIVERE**

**Tu hai il potere di cambiare la realtà se solo impari a focalizzarti sulle credenze che ti potenziano, piuttosto che su quelle che ti limitano. Lavorare sulle proprie convinzioni è un processo che richiede impegno e costanza.**

**Ecco allora 3 “fonti” a cui puoi attingere per far nascere e sviluppare credenze potenzianti.**

**Queste visualizzazioni saranno il carburante che ti spingerà ogni giorno a lavorare di più e meglio, per raggiungere ciò che ti sei prefissato.**



# AMBIENTE

Pochi sono capaci di esprimere opinioni diverse dai pregiudizi propri del loro ambiente sociale.

- ALBERT EINSTEIN -

Il nostro cervello è come una spugna. Noi assorbiamo in maniera inconscia tutto ciò che accade intorno a noi. Le credenze, gli atteggiamenti di chi ci circonda influenzano inevitabilmente i nostri. Cerca, quindi, persone che possano influenzarti positivamente, che stimi per i risultati che hanno raggiunto e che possano essere per te un modello. Immergiti nel loro ambiente e fallo tuo!





# ESPERIENZA

"Gli uomini non sono saggi in proporzione tanto all'esperienza quanto alla loro capacità di servirsene."

- G. BERNARD SHAW -

L'esperienza è il fondamento delle tue convinzioni, perché è attraverso questa che tu sviluppi la visione di te stesso e degli altri. Crea occasioni per vivere nuove esperienze, per conoscere nuove realtà, nuove persone. Più esci fuori dall'ambiente e dagli schemi limitanti che ti hanno condizionato più accumuli conoscenze e di conseguenza nuove convinzioni. Puoi ad esempio andare più spesso al cinema, leggere ogni giorno un quotidiano, frequentare corsi di formazione. Tutto questo ti permetterà di aprire la mente a stimoli diversi... fonte inesauribile di nuove credenze!





# VISIONE

La visione è l'arte di vedere cose invisibili."

- JHONATAN SWIFT -

Visualizzare la realizzazione di ciò che ti eri prefissato può alimentare notevolmente le tue credenze potenzianti. Pensa ad un obiettivo di vendita per quest'anno: è più facile guadagnare 10.000 o 50.000 euro? Se credi che sia più facile guadagnare 10.000 euro vuol dire che tendi a limitarti. Probabilmente penserai che guadagnare soldi è un'impresa difficile e che significa sprecare tanta energia. L'associazione mentale denaro = fatica influirà negativamente sulle tue performance, creandoti ansie e frustrazioni sul lavoro, minando i tuoi risultati. Al contrario, se credi che sia più facile guadagnare 50.000 euro, stai dicendo al tuo cervello che sei capace di spingerti oltre e che hai gli strumenti giusti per realizzare il tuo obiettivo economico. Probabilmente penserai che guadagnare denaro significhi benessere e questo ti porterà a provare piacere nell'immaginare ciò che potrai fare dopo aver raggiunto il tuo traguardo.



# ESERCIZI PRATICI

SEZIONE SPECIALE  
ESERCIZI PRATICI

ALLENATI



# METTI IN PRATICA... LE CREDENZE POTENZIANTI

Completa la griglia qui sotto con 5 parole che ti possano dare energia e generare atteggiamenti produttivi sul lavoro e nel privato.

1)

.....

2)

.....

3)

.....

4)

.....

5)

.....

## RICORDA

TU SEI CIÒ CHE DECIDI DI  
ESSERE E OTTIENI QUELLE CHE  
DECIDI DI OTTENERE



**HAI ESPLORATO IL  
POTERE DELLE CREDENZE  
ED ACQUISITO NUOVE  
CONSAPEVOLEZZE SU CIÒ  
CHE HAI OTTENUTO  
FINORA CONQUISTANDO  
NUOVI STRUMENTI PER  
SCEGLIERE LA VITA CHE  
DESIDERI.  
ORA NON TI RESTA CHE  
METTERLE IN PRATICA.**



**ESERCIZI PRATICI**



# METTI IN PRATICA... LA TUA STORIA

Prendi un foglio di carta e scrivi la storia che ti sei raccontato finora a causa delle tue credenze negative, pensa a quello che non hai ottenuto, a tutto quello a cui hai rinunciato

Ad esempio: hai sempre odiato il tuo lavoro, ma non hai mai provato a lasciarlo perché temevi di non essere all'altezza di trovarne uno migliore o perché credevi che non fosse un buon momento economico per licenziarti.

## VECCHIA STORIA



# ORA SCRIVI QUI DI GETTO LA TUA **NUOVA STORIA**

## **SUGGERIMETO:**

ti serve una mano per iniziare?

## **RIFLETTI SU:**

*Come vuoi che le cose vadano da oggi in poi? Quali credenze potenzianti possono aiutarti nel tuo intento? In che modo puoi realizzare ciò che desideri davvero?*

**LEGGI GLI ESEMPI NELLE PROSSIME PAGINA**



# IL MIO CORPO INVECCHIA

---

## **Vecchia storia:**

Mi sento stanco, debole, meno sicuro. Ho paura di essere arrivato alla fine. Ho provato a prendermi cura di me stesso, ma non è servito... forse è normale sentirsi così a mano a mano che ci si avvicina alla fine. L'ho visto con i miei genitori e ora tocca a me: non c'è nulla da fare.

## **Nuova storia**

So che esiste una correlazione tra mente e corpo. Se mi sento bene automaticamente il mio corpo reagirà. Non conta nulla la condizione in cui mi trovo, **ciò che conta è come voglio sentirmi.**

Sono consapevole che il mio corpo è un organismo perfetto, che è autosufficiente, forte, capace di adattarsi a varie situazioni



Provo piacere nell' "ascoltare" il mio corpo che è in grado di sentire, toccare, assaporare. So che se non mi metto nella condizione di pensare che tutto sta per volgere alla fine, la salute non mi abbandonerà. Se mantengo il benessere psichico posso mantenere anche quello fisico. So che se continuo a fare esercizio, se seguo un'alimentazione equilibrata, mi sentirò meglio, più energico e vitale, nonostante l'età.

....scopri un'altra storia



---

# NON POSSO AVERE PIÙ DENARO

---

## **Vecchia storia:**

Ci sono tante cose che non posso permettermi. Mi sembra di lottare tutti i giorni per guadagnare e non ne vengo mai a capo. Mi ricordo quanto duramente lavoravano i miei genitori per permetterci di vivere e la preoccupazione di mia madre riguardo al denaro. Io ho ereditato tutto questo da loro. Ci sono tante persone nel mondo ricche, ma io non potrò mai essere come loro.

## **Nuova storia:**

Il denaro è a disposizione di tutti così come l'aria che respiriamo e posso usufruirne anche io.



Non importa cosa sono stato in passato, non importa cosa ho ereditato, **ciò che conta adesso è quello che voglio ottenere.** Posso avere di più e lavorare per ottenerlo.

**Ho già una vita ricca intorno a me,** ci sono cose per cui posso sentirmi fortunato e mi piace abbandonarmi a questa nuova consapevolezza.

**So che se agisco, senza** lasciarmi influenzare dal passato, **il denaro arriverà.**





*RICORDA*

*QUELLO CHE DECIDI DI  
VIVERE E COSTRUIRE,  
FUORI E DENTRO DI TE,  
SARÀ IL TUO FUTURO.*

*AD OGNUNO LA SUA  
STORIA!*

[www.hiperformance.it](http://www.hiperformance.it)



# CHI E' TONY ROBBINS

## IL COACH NUMERO 1 AL MONDO NEL CAMPO DELLA SCIENZA DELLA TRASFORMAZIONE

Life e Business Strategist, Tony Robbins – in oltre 38 anni di esperienza – ha prestato la sua consulenza ad atleti prestigiosi, tra cui grandi nomi come **Serena Williams, Michael Jordan** e i campioni della National Football League. Si sono inoltre rivolti a lui Leader politici del calibro di **Mikhail Gorbachev, Bill Clinton** e **Nelson Mandela**, Top manager di società quali **IBM, American Express** e **Kodak**, celebrità e musicisti tra cui **Leonardo Di Caprio, Hugh Jackman, Anthony Hopkins, Oprah Winfrey, Billie Joe Armstrong** de **Green Day**.

Robbins è uno dei comunicatori più prestigiosi al mondo: **più di quattro milioni di persone provenienti da oltre 100 paesi** hanno partecipato ai suoi seminari di formazione.



*Keep in  
Touch...*

SCOPRI NUOVI

INEDITI

CONTENUTI



Like

**Anthony Robbins Italy**



# PROGETTO EDITORIALE A CURA DI



**HI-PERFORMANCE® srl**  
**Via Federico Cesi 72,- 00193 Roma**  
**Tel. 06 36005152 - Fax 06 36000752**  
**E-mail [info@hiperformance.it](mailto:info@hiperformance.it)**  
**[www.hiperformance.it](http://www.hiperformance.it)**