



*Iscriviti alla newsletter su www.anteprimaedizioni.it per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi.
Riceverai in omaggio un estratto in eBook dal nostro catalogo.*

In copertina: Adobe Stock © JenkoAtaman

© 2020 Anteprima Edizioni
Anteprima Edizioni è un marchio di Il Quadrante s.r.l.

Il Quadrante s.r.l.
Corso Re Umberto 37 - 10128 Torino

Prima edizione: settembre 2020
ISBN 978-88-6849-191-8

Carlo Lesma

INVENTA LA TUA VITA

Otto principi per creare quello che desideri





Prefazione

Viaggiavo alla ricerca di un'illuminazione silenziosa, che mi depurasse dagli agenti inquinanti e dai condizionamenti che velavano in qualche modo la mia esistenza (e che probabilmente io stessa avevo creato).

Essendo una persona fortemente divisa fra spiritualità e pragmatismo, avevo scartato tutti quei guru che sentivo lontani rispetto alla mia complicatissima essenza. Poi l'incontro casuale con gli audio di Carlo Lesma e il suo giusto equilibrio mi illumina d'immenso...

Avete presente la persona giusta al momento giusto?

La mia esistenza ha incrociato la sua e ho subito capito che mi stava accadendo qualcosa di meraviglioso...

Sono certa che sia stata la legge di attrazione e vibrazione a farmi conoscere quest'anima bella, alla quale mi sono da subito sentita affine, perpendicolare e legata.

Calamitata dalle parole di Carlo, dal suo tono di voce vellutato e suadente, sono riuscita sin da subito a entrare *nuda* nella pratica della meditazione, che mi ha permesso in tempi assai rapidi di superare (anche se non del tutto) quell'odioso scollamento tra me e me stessa e di aderire a tutte le cose, non una in particolare, che sentivo mi appartenessero.

Come un maestro socratico, Carlo mi guida per mano, giorno dopo giorno, verso la consapevolezza.

Quando lo ascolto, mi sento proiettata in un mondo magico, in cui la percezione cosciente non si rivolge più in modo unilaterale ed esclusivo verso il mondo oggettivo, esterno, ma converge verso la mia interiorità.

Quando subentra il silenzio, la non-mente, emerge una condizione di calma, pace, non-pensiero, profondo rilassamento, assoluto silenzio e tutto sembra più dolce...

Grazie Carlo

Simona Mazza, giornalista

Introduzione

La nostra società sta cambiando molto velocemente, ci sono sempre più ricchi e meno poveri.

Un tempo, per fare un macchinario ci volevano trenta persone, oggi per fare lo stesso prodotto ne servono solo due. La tecnologia, tuttavia, in parte ci aiuta, ma al tempo stesso crea dei buchi immensi a livello globale.

Stare al passo con il sistema è diventato un lavoro costante, stressante, che necessita ricerca e sacrificio. Così sempre più giovani non hanno le idee chiare su quello che vogliono. In realtà, sanno che stare chiusi in una stanza con un tablet o con un telefono può consentire loro di conoscere il mondo circostante, ma sempre più spesso si creano modelli di riferimento di poco valore, dando maggiore importanza ad aspetti del loro carattere non propriamente positivi, come essere più duri, più forti, pensando magari che solo attraverso la forza si possano ottenere dei risultati rapidi e veloci, senza riflettere che le conseguenze del loro comportamento possono avere un notevole peso nel tempo, a livello sociale e culturale.

Anche i genitori purtroppo vivono una condizione limitante, soprattutto per le circostanze di tempo che li vedono sempre più assenti all'interno del nucleo familiare. Si finisce

così per dare sempre meno attenzione ai figli pur di curare gli interessi lavorativi a scapito del tempo libero, utile a coltivare il senso del piacere nello stare con la famiglia.

In aggiunta, osserviamo un'instabilità, uno squilibrio nel fare le cose: iniziamo un progetto e in poco tempo lo abbandoniamo, ci stanchiamo velocemente delle nostre ricerche, dei nostri obiettivi e desideri, abbiamo grandi sogni (ammesso che ci sia qualche persona che riesce ancora a sognare) e non c'è costanza nel portare a termine i nostri progetti iniziati.

Facendo un giro nei tribunali, noteremo che c'è un notevole incremento dei divorzi. La situazione è un riflesso della nostra società e del sistema che viene generato dall'esterno e noi siamo molto bravi a seguire il trend della massa.

Sempre più persone crescono con la confusione in testa

Guardiamo la televisione come se fosse la nostra prima salvezza e il nostro più grande rifugio per dimenticare chi siamo e chi vogliamo essere veramente. Ci sono sempre più programmi che tendono a dare meno valore e ci fanno credere che è meglio discutere aspramente fino a litigare per attirare l'attenzione su di noi.

Del resto siamo nell'era dell'informazione. In rete troviamo di tutto, ma non sappiamo realmente distinguere ciò che è utile per la nostra crescita. Ignoriamo, purtroppo, che spesso le informazioni che riceviamo sono manipolate dalle stesse società che pagano molti soldi per portare attenzione su di sé.

E allora che fare? Come agire? A chi credere?

Molte persone vorrebbero lasciare il Paese, ma se osserviamo la nostra storia, ci rendiamo conto che siamo pieni di

individui che si allontanano dalle proprie radici per provare a vivere un sogno, per poi ritrovarsi inevitabilmente, purtroppo, davanti alle stesse realtà vissute a casa propria.

Probabilmente pensi che non ci sia una via di scampo

Ebbene, ti voglio dare una buona notizia (ma forse questa è una frase che hai già sentito): fino a quando sei in salute puoi fare tutto quello che vuoi.

Rifletti, senza la salute non vai da nessuna parte, se non stai bene, cosa fai? Come pensi? Come agisci? Nulla! Il vuoto totale, l'unico pensiero è rimetterti in forma e iniziare a vivere meglio di prima.

Quando stiamo bene, non pensiamo al resto, quando ci sentiamo in forma riusciamo a fare tantissime cose e nello stesso tempo produciamo risultati (piccoli o grandi che siano). Non significa che non dobbiamo sforzare il nostro fisico e la nostra mente per verificare fino a che punto possiamo spingerci, anzi è necessario metterci alla prova, almeno sapremo che in noi esiste una forza maggiore di quello che pensiamo. Per questo ti chiedo ogni tanto di provare a spingerti al massimo, con coscienza ovviamente.

Il fatto che siamo nati e continuiamo a modificare il nostro corpo, è già parte di un miracolo. Ce ne rendiamo conto solo quando ci mancano le cose che non abbiamo più a disposizione.

Io dico sempre: fino a quando hai i denti buoni, mordi. Questa metafora vuol dire che fino a quando sei in forza e ti senti bene con te stesso devi andare avanti.

Può essere che in questo momento della tua vita tu abbia avuto delle delusioni importati, abbia fallito un tuo progetto, magari hai perso un sacco di soldi oppure sei rimasto senza i tuoi cari da un giorno all'altro.

Non voglio essere pessimista, ma il percorso della nostra vita è un ciclo, un vortice che spesso si replica. Il vortice non si può fermare, si può solo comprendere che noi siamo parte di un sistema molto più ampio e quello che dobbiamo fare è cercare di mantenere la nostra energia alta, di avere pensieri positivi, di stare con belle persone, di cercare di essere grati per tutto quello che abbiamo.

Ora, osserva come sei arrivato fino a dove sei arrivato, prenditi i meriti dei tuoi successi e riconosci i tuoi fallimenti.

Imparare dal tuo passato è la base per costruire il tuo nuovo futuro

Liberati dalle catene del tuo passato e inizia da oggi a programmare il tuo futuro.

Spesso attendiamo che eventi esterni, persone, lavoro, relazioni, ci diano il giusto valore per comprendere se stiamo facendo le cose giuste; in realtà il nostro pensiero dovrebbe tornare dentro di sé per comprendere che se abbiamo fatto determinate esperienze è solo frutto delle nostre decisioni e dobbiamo esserne responsabili.

Dovremmo essere molto più abili oggi a portare l'attenzione su di noi, aumentando il nostro valore, le nostre competenze e abilità nel decidere e fare i passi da concretizzare giorno dopo giorno.

Ho voluto scrivere questo libro per dare un contributo utile a tutte quelle persone che sono in una fase di ricerca personale, che hanno deciso di reinventarsi e ripartire da zero, evitando i classici errori che fanno tutti quando sono alle prese con un nuovo ciclo di vita.

Dedico il libro a tutte quelle persone che vogliono dare una svolta e cambiare vita a qualsiasi età.

Mi sento in diritto di contribuire, attraverso questo libro, a sviluppare un piccolo percorso da seguire.

Questo non vuol dire che sicuramente diventerai milionario e sarai la persona più felice al mondo, attenendoti meramente ai miei consigli. Non voglio dire questo, ma ti posso assicurare che se seguirai gli otto principi qui esposti, potrai diventare una persona di successo, capace di far accadere le cose secondo i propri desideri. Questo è già un primo principio di libertà mentale, che ti porterà a compiere piccole azioni quotidiane, liberandoti piano piano dal tuo passato, per produrre la differenza nella tua vita e successivamente in quella delle persone a te care.

Non voglio peccare di presunzione, ma quello che troverai qui è un puro distillato di informazioni utili al tuo sviluppo personale. Che tu voglia essere un dipendente, oppure diventare un libero professionista o un imprenditore, qui troverai le strategie migliori per produrre i risultati che vorrai ottenere, sempre che tu abbia la voglia di restare con la mente aperta e iniziare un percorso che davvero ti porterà a elevare la tua consapevolezza.



Istruzioni d'uso: come utilizzare al meglio il libro

Questo libro nasce con uno scopo ben preciso, quello di darti degli strumenti per *inventare la tua vita*, partendo da te stesso, qualunque sia la situazione nella quale ti trovi in questo momento, e in ogni area della tua vita, affettiva o professionale, per il benessere fisico ed emotivo. Ognuno degli otto principi raccontati nel libro sono il frutto della mia esperienza personale, fatta di successi e fallimenti, di gioia e di dolore.

Ho imparato che il tesoro più importante che abbiamo risiede all'interno di noi stessi. Solo scavando a fondo, nel nostro io interiore possiamo realmente diventare consapevoli dei nostri pensieri e dell'energia di cui siamo composti. Tutte le risposte che spesso cerchiamo all'esterno, in realtà sono dentro di noi.

Forse ti sembrerà strano trovare le istruzioni d'uso per leggere un libro e te ne starai chiedendo il motivo. Vedi, ogni anno vengono venduti moltissimi libri sulla crescita personale, eppure ti assicuro che, dalle statistiche e dalla mia esperienza diretta, solo una piccola percentuale dei lettori mette in pratica i consigli appresi dalla lettura e gli esercizi contenuti all'interno degli stessi, maturando realmente il cambiamento desiderato.

Per questo motivo, prima ancora che tu parta con la lettura del libro, ho deciso di darti delle indicazioni, delle istruzioni d'uso che se, seguite correttamente, ti permetteranno di cogliere tutte le sfumature e di renderlo uno strumento di supporto efficace.

Seguendo questi semplici passi trasformerai questo libro in una vera guida, che ti accompagnerà nel viaggio della tua nuova vita.

Atteggiamento

Il primo passo è *l'atteggiamento* con il quale decidi di intraprendere la lettura: solo leggendo questo libro con il giusto atteggiamento potrai godere di tutti i benefici che esso ti darà. Se hai deciso di imprimere un vero cambiamento alla tua vita devi farlo da subito. Il libro ti accompagnerà nel viaggio e potrai riprenderlo in mano ogni volta in cui avrai bisogno di una guida.

Devi fare prima di tutto una promessa a te stesso: desideri realmente inventare nuovamente la tua vita? Se la risposta è sì, prometti a te stesso che ti impegnerai costantemente.

Puoi decidere di leggere tutto il libro scorrendolo pagina per pagina, oppure scegliere di partire dal principio che in questo momento per te è fondamentale.

Se per il tuo lavoro hai bisogno di essere creativo e senti di aver perso la tua creatività parti dal principio della creatività.

Se senti di non aver ben chiaro chi sei in questo momento della vita e ti senti un surrogato di quello che gli altri si aspettano che tu sia, forse è il caso di partire dal principio dell'identità.

La cosa meravigliosa di questo libro è che, alla fine, ogni principio ti indurrà a leggerne un altro e poi un altro perché

sono i principi base della vita e devono scorrere dentro di noi in perfetta armonia per far nascere il cambiamento.

Forse ti starai chiedendo come faccio a essere sicuro che questo libro ti guiderà e riuscirà davvero a cambiare la tua vita. Non lo sono, perché come ti ho già detto dipende tutto dal tuo atteggiamento. Un istruttore di guida ti insegna a guidare il veicolo, ti insegna a usare la frizione, i freni e l'acceleratore. Una volta che avrai le chiavi dell'automobile, la responsabilità di come la utilizzerai sarà solo e unicamente tua: se decidi di guidare in stato di ebbrezza o ad alta velocità significa che non hai fatto tesoro degli insegnamenti. E allora prima ancora di iniziare a leggere gli otto principi, inizia a pensare a quello che realmente non va nella tua vita. Tu già lo conosci.

Forse il tuo lavoro non ti permette di esprimere la tua creatività? Forse non stai facendo quello che realmente ti eri prefissato? Hai perso la fiducia nel prossimo, nei valori nei quali credevi? Allora sai da dove devi partire, per inventare la tua nuova vita e puoi iniziare da qui. Prendi carta e penna o se vuoi scrivi qui sul libro, quali sono le cose che vuoi cambiare per ripartire da zero e inventare la tua nuova vita.

Prendi appunti

Il secondo passo, quello che consiglio sempre anche durante i miei seminari, è *prendere appunti*. Puoi decidere di tenere a portata di mano un taccuino e segnare man mano le cose più importanti, quelle che ti risuonano dentro e ti danno le giuste vibrazioni. Alla fine di ogni principio troverai una pagina bianca dedicata agli appunti. Ognuno di noi vive il libro in modo diverso, c'è chi sta ben attento a non sgualeciare le pagine e ricopre la copertina, e c'è chi, come me, ama appropriarsi completamente del libro. Io ho l'abitudine

di sottolineare le cose che mi colpiscono, le frasi chiave e di segnarle poi a parte nel mio taccuino. Scegli tu il modo che preferisci. L'importante è che tu faccia di quegli appunti il tuo tesoro: devi farne buon uso e metterli in pratica fin da subito, creando una mappa di nuove abitudini. Prendere appunti è il modo più efficace per memorizzare e rafforzare quello che abbiamo letto.

Gli appunti sono spesso confusionari, scritti in maniera veloce e a volte incomprensibili anche per chi li ha scritti. Quindi, visto che questo libro non è un romanzo, il primo impegno è prendere appunti e renderli efficaci: cerca di scrivere in modo chiaro e leggibile. Crea una mappa: se per esempio hai letto che, la *meditazione* è un ottimo strumento che ti permette di *per stare bene con te stesso*, di *calmare la mente*, di *centrarti* per affrontare meglio diverse situazioni, inizia a programmare nella tua settimana del tempo da dedicare alla meditazione.

Gli appunti vanno ripresi in mano costantemente e non dimenticati o nascosti all'interno di un cassetto. Quindi tienili in vista se puoi. Ricordi? Questo libro è una guida da consultare in ogni momento in cui ne senti la necessità. Gli appunti fanno parte del libro.

Focus

Il terzo passo è *mantenere il focus*. I benefici della lettura sulla mente sono innumerevoli, ma se il tuo obiettivo è creare una nuova vita devi restare centrato. Durante i miei seminari incontro persone che passano da un formatore all'altro, da un corso all'altro perdendo il focus. Anch'io, quando ho iniziato il mio percorso di crescita per diventare mentor e coach, ho fatto di tutto. Ho frequentato un sacco di corsi di formazione con i migliori coach, in Italia

e all'estero, per poter apprendere di più, ma più apprendevo e più ero confuso su quale fosse in realtà la mia strada. Potrei dirti la stessa cosa con i libri: leggevo e leggevo di continuo, ma per essere sempre più confuso. Attenzione, non ti sto dicendo che non dovrai più leggere altri libri di crescita personale, anzi, ma di farlo con cautela e non in modo compulsivo. Non serve leggere molti libri se poi non se ne applica l'insegnamento: è il modo in cui metterai in pratica ciò che leggi che farà la differenza. La lettura è solo la prima fase del percorso.

Il momento adatto

Scegli il momento più adatto per leggere. Il quarto passo è questo. Probabilmente leggerai questo libro la sera, dopo una giornata di lavoro e magari mentre sei a letto con la luce bassa sul comodino. Per quanto mi riguarda è il momento migliore; di solito amo leggere proprio la sera, quando il mio cervello è in grado di distaccarsi da tutto ciò che mi ha assorbito nell'arco della giornata. Se, però, leggere la sera ti induce sonnolenza, e non è questo certamente l'obiettivo di *Inventa la tua vita*, evita di farlo, o per lo meno cambia la tipologia di libro, scegliendo magari un romanzo leggero; in alternativa, ti consiglio uno dei miei audio di meditazione per il sonno che trovi gratuitamente sul mio canale Youtube. Scegli gli orari più opportuni, in cui la tua mente è fresca e pronta ad apprendere in maniera più efficiente.

Il silenzio

Il quinto passo è: *stare nel silenzio*. Se riesci, cerca di leggere il libro evitando ambienti rumorosi, che ti possano distrarre dalla lettura o, peggio ancora, che possano influenzare il tuo stato d'animo.

Ci sono persone che leggono sui mezzi pubblici o nell'area break in ufficio. In questo modo si rischia di non prestare sufficiente attenzione alle parole del libro e di lasciarsi disturbare dall'inquinamento acustico.

Siamo circondati da persone che si lamentano continuamente dei loro problemi, che litigano al telefono, che si distraggono da quello che è veramente essenziale. Diverse ricerche scientifiche, condotte anche dalla Stanford University, hanno dimostrato che ascoltare contenuti negativi per più di trenta minuti al giorno influenza in maniera sfavorevole il nostro stato d'animo e non aiuta sicuramente la nostra mente nell'apprendimento.

Se ti capita di leggere in questi contesti, può essere utile ascoltare della musica rilassante con gli auricolari, per esempio una composizione per pianoforte, oppure i suoni della natura.

L'influenza delle energie esterne è la peggiore, ed è quella che più ci danneggia quando vogliamo realizzare qualcosa di profondo legato a noi stessi. È nel silenzio, quel silenzio interiore che è sempre più difficile sentire, che puoi ascoltare nuovamente la tua voce.

La tua mente sarà più attiva e assorbirà meglio i contenuti che leggerai, dandoti l'opportunità di sviluppare più chiarezza dentro di te e su quello che vorrai realizzare.

Ora sei pronto, penna in mano e via!

Consapevolezza

Consapevolezza, sentiamo pronunciare spesso questa parola. A tutti noi capita di vivere momenti di difficoltà nell'ambito personale o professionale, ma è proprio da questi momenti che riusciamo a scoprire una forza interiore, fino ad allora sconosciuta. Possiamo far sì che questa forza

diventi la leva del nostro successo, per la nostra evoluzione personale. Osservando il modo in cui reagiamo ai momenti di crisi e alle nostre emozioni ci aiuta a comprendere meglio quali sono i nostri punti di forza, i nostri punti deboli e come poterli mettere in azione per programmare la nostra vita al meglio.

I momenti di destabilizzazione arrivano per illuminare le nostre zone d'ombra ed è necessario utilizzare questi momenti per aumentare la nostra consapevolezza e vivere la nostra vita in pieno. La vera trasformazione avviene nel momento in cui siamo consapevoli di quello che accade in noi stessi e della nostra parte più profonda, di cosa è sotto il nostro controllo e cosa no. Non puoi avere il controllo degli avvenimenti esterni, non puoi avere il controllo su ogni evento della tua vita, ma puoi decidere di non farti sopraffare dalle tue emozioni più negative e di non farti tenere al guinzaglio. È necessario avere il controllo del tuo stato emotivo per creare la vera evoluzione e cambiare la prospettiva.

Il cambiamento avviene semplicemente quando siamo consapevoli. Ma quando e come nasce la consapevolezza? Come possiamo comprendere che siamo veramente consapevoli di quello che sta accadendo nella nostra vita, come possiamo comprendere che vogliamo realizzare quel desiderio? Come possiamo comprendere in che modo vogliamo trasformare la nostra vita?

Il punto è questo: quando tu decidi che vuoi diventare un'altra persona si muovono delle energie dentro di te che ti aiuteranno e ti guideranno nella direzione giusta.

Ma deve partire da una tua sensazione, da uno stato di curiosità, da una ricerca interiore, da quello stato che ti permette di ascoltare, osservare e vedere dentro di te quali sono le dinamiche migliori per creare la vita che vuoi con gli

strumenti che hai a disposizione. Ci sono due parole molto simili, che dal mio punto di vista hanno un significato differente. La prima parola è *capire*, la seconda è *comprendere*. Mettendo insieme queste due parole nasce il principio di consapevolezza. Ti faccio un esempio: puoi leggere questo libro, arrivare fino alla fine, capire i principi ma se non li applichi non potrai mai comprenderne il significato, non arriverai a essere consapevole. È come imparare ad allenarsi in palestra, a correre o a nuotare, ne capisci la dinamica ma se poi non fai pratica ogni giorno o più volte alla settimana, non comprenderai mai realmente i benefici che questi sport avranno sul tuo fisico.

Se ripensi agli ultimi anni della tua vita, quali sono le azioni e le strategie che hai messo in campo verso il tuo successo personale? Forse ti sei lanciato nel momento giusto, hai avuto coraggio, ti sei dato il permesso di essere un po' più felice di ascoltarti un po' di più.

E quando c'è stato un fallimento? Qualcosa che ti ha portato nella direzione opposta a quella che desideravi? Quali erano i tuoi punti di riferimento? In quel momento cosa hai fatto? Come hai reagito? Quali sono stati i tuoi pensieri?

È fondamentale avere consapevolezza di come sei solito affrontare passi importanti e decisivi, quali sono stati i pensieri e le immagini che ti hanno permesso di uscire dalle difficoltà. Quali sono state le azioni che hai messo in campo e che ti hanno permesso di uscire rapidamente da una situazione difficile? Come hai gestito il tuo stato d'animo, su cosa erano focalizzati i tuoi pensieri?

Se ti trovi in un momento in cui ti senti confuso e non hai chiara la direzione da prendere, se ti senti bloccato e in balia della tempesta è necessario che ti fermi e ascolti il tuo cuore. Credimi, è capitato tante volte anche a me di vivere questo

blocco e ho capito con l'esperienza che quando questo accade, spesso è perché siamo prigionieri della nostra mente, delle nostre convinzioni limitanti e abbiamo in qualche modo perso la fiducia in noi stessi. Ci sono momenti in cui non siamo pronti e predisposti ad abbracciare il cambiamento. Quello è il momento di fermarsi e sentire te stesso, stare nella natura, camminare nel silenzio, meditare. Se aumenti la tua energia aumenti le tue vibrazioni e sarà più semplice riprendere il controllo delle tue emozioni e recuperare la fiducia in te stesso.

La mancanza di fiducia mette radici molto presto nell'essere umano poiché diamo troppo ascolto alla nostra mente, solo l'armonia tra la mente e il cuore farà fiorire nuovamente la fiducia.

Otto principi

Gli otto principi di *Inventa la tua vita* ti aiuteranno a pianificare del tempo per te stesso e a riprendere in mano il potere della tua vita.

Potrai realizzare un capolavoro e orientare il tuo sguardo verso le soluzioni, verso le alternative, verso le opportunità, collegato a una nuova visione di te stesso in un mondo diverso.

Ritroverai la *fiducia* in te stesso e nelle tue potenzialità, scoprirai come trovare i tuoi *talenti* nascosti. Attraverso la riscoperta della tua *creatività* riuscirai a dare vita ai tuoi sogni e a riscoprire le passioni. Tu sei molto più di quello che pensi di essere e fino a ora, probabilmente, non hai vissuto esprimendo la tua unica e vera *identità*. Imparerai a far fluire i tuoi pensieri e a negoziare con loro, anziché renderli i tuoi nemici. Ricorda, tu sei quello che pensi. Se il *pensiero* è quello di non riuscire, proprio questo vedrai accadere nella