

# **Io non penso positivo, di Gabriele Oettingen**

## **Io non penso positivo: realizzare i tuoi sogni con un semplice e potente esercizio**

Io non penso positivo: oggi voglio condividere con voi un  potente esercizio per realizzare i propri sogni, una mia introduzione alla recensione del libro di Gabriele Oettingen.

Questo esercizio l'ho trovato nel libro "L'effetto composto" di Darren Hardy, un libro molto interessante che contiene alcune idee molto potenti su come sviluppare il nostro potenziale. Se non l'avete letto, è altamente raccomandato. Ed è molto probabile che ne parlerò ancora.

Nel capitolo "Compound Effect" si parla di obiettivi personali che tutti abbiamo, e di come possiamo realizzarli. In questi casi, la maggior parte di noi si pone una domanda: come posso farlo accadere? Cosa devo fare per ottenerlo?

Queste domande sembrano una logica, giusto? Normalmente noi crediamo che i sogni si ottengono facendo delle cose, così sembra ragionevole chiedere cosa dobbiamo fare.

Ma in realtà, questa è la cosa meno appropriata da fare. E di solito non porta a buon fine.

Invece, c'è un'altra questione molto più potente, e questo è ciò che realmente ci aiuta a capire che cosa desideriamo. Si tratta di una domanda che, se rispondiamo, ci porterà dove vogliamo andare, senza alcun dubbio.

# **La magia è realizzare i nostri sogni**

Come ho detto, chiedendo cosa dobbiamo fare non è il modo migliore per realizzare i nostri sogni. Inoltre, se sei qui a leggere l'avrai sicuramente già provato. Hai fatto quello che credevi utile, magari hai lavorato a fondo, e non è andata come avevi previsto. Si tratta di una storia che si ripete spesso.

Perché la chiave per realizzare tutto ciò che vogliamo non è in ciò che facciamo, ma in ciò che è già dentro di noi. Questo è qualcosa che costa. Quello che otteniamo in questa vita dipende molto di più da ciò che abbiamo dentro, che da quello che facciamo esternamente. Se c'è amore nel tuo cuore, riceverai amore; se c'è qualche altra cosa, otterrai qualche altra cosa. Indipendentemente da ciò che fai.

Quindi, chiedi a te stesso: "Cosa faccio?", di solito non conduce da nessuna parte. Invece, c'è un'altra questione molto più potente, ed è questo che realmente ci aiuta a capire cosa desideriamo: cosa devo cambiare?

## **Chi devo diventare per avere quello che voglio?**

Quello che hai nella tua vita non dipende tanto da quello che fai, ma da chi sei. O, come dice Darren Hardy nel suo libro: "Se vuoi di più, è necessario diventare qualcosa di migliore".

## **Come realizzare i nostri sogni**

L'esercizio proposto "effetto composto" utile per realizzare i nostri sogni è molto semplice. E', se non lo avete già fatto, scrivere quello che vogliamo realizzare e in che modo desideriamo la nostra vita. Scrivendo il maggior numero di

dettagli possibile.

**Una volta che l'hai fatto, poniti questa domanda: che tipo di persona può realizzare e mantenere tutto questo?**

E lo metti per iscritto. Scrivi nel dettaglio le qualità che credi dovrebbe avere la persona che può realizzare quello che vuoi.

## **E poi diventa quella persona!**

Quest'ultimo passaggio non è facile, non c'è dubbio. Ma come ogni altro obiettivo che si può avere, non è impossibile. Si tratta semplicemente di prendere una ferma decisione per mettersi al lavoro e farlo. Tutto è a portata di mano se poniamo tutti i nostri sforzi in esso.

Alla fine, la questione non è se le cose sono facili o difficili, oppure impossibili o possibili. La domanda che conta veramente è: "Voglio veramente realizzare i miei sogni?".

Se la risposta è sì, pensa a come dovresti essere e diventare quella persona. Se tiri fuori il meglio di te, i tuoi sogni si avvereranno.

**Non può essere altrimenti!**

[Leggi l'estratto del libro!](#)

Gabriele Oettingen

**IO NON PENSO**



**POSITIVO**

Scopri su [ilGiardinodeiLibri.it](http://ilGiardinodeiLibri.it) ➔