

*“Serve la tecnica, serve la tattica, serve la preparazione fisica ma tutto questo vale poco senza saper come gestire la mente”*

**“ SE NON METTI A FUOCO QUELLO  
CHE STAI CERCANDO DIFFICILMENTE  
LO TROVERAI ”**

*Non basta avere una buona mente, la cosa più  
importante è usarla bene.*

*CARTESIO*

# **“Chiedi e ti sarà dato”**

**Nell’esistenza della vita esistono 8 aree principali.**

Ecco le 8 aree più importanti nella vita di ogni essere vivente.

1. Lavoro
2. Finanze
3. Salute e fisico
4. Mente e spirito
5. Emozioni
6. Amicizia e divertimento
7. Famiglia
8. Rapporto di coppia

**Nel gioco del calcio esistono 4 aree principali .**

Le 4 aree fondamentali nel mondo del gioco del calcio sono:

1. Tecnica
2. Tattica
3. Fisica
4. Gestione del gruppo e preparazione mentale

Non riuscite a dare “valore” al vostro lavoro?

Qualcosa vi impedisce di afferrare il successo?

Volete dare il meglio di voi stessi?

**Ecco svelato in questo e.book, uno dei segreti su come  
ottenere quello che desideri!**

Uno dei tanti motivi per cui pochi riescono ad ottenere quello che vogliono è perché non focalizzano mai abbastanza la loro attenzione sull'obiettivo, non concentrano tutta la loro forza.

Il più delle volte girano a vuoto senza mai decidersi di ottenere qualcosa di preciso.

Anzi, la maggior parte della gente fallisce in un settore della sua vita o nello sport semplicemente perché si focalizza in cose di poca importanza.

Quando invece, ci concentriamo intensamente su un determinato aspetto della nostra vita che vogliamo migliorare, per esempio nel caso di un allenatore “su come riuscire a migliorare la fase di non possesso” o come trovare il modo di essere più seducente nel caso di una donna o un uomo...

sviluppiamo capacità uniche per migliorare l'aspetto debole della catena .

Quante volte, nei momenti di difficoltà ci siamo sentiti dire dai nostri amici, familiari o conoscenti, “cosa dobbiamo fare per risolvere quel problema” e quante volte nonostante sapessimo cosa fare... non siamo riusciti a migliorare quella situazione.

Oggi, noi tutti sappiamo che sapere solo l'informazione contenente il “cosa devo fare” non basta per poter migliorare o togliersi dai guai,! Per ottenere un cambiamento o un miglioramento occorre sapere anche “come fare ”.

Esempio :

non basta dire alla squadra “domenica bisogna vincere!! E per vincere dobbiamo cambiare la mentalità, avere meno paura di giocare la palla, ecc, ecc, ma...

occorre anche insegnargli, con allenamenti specifici e mirati, come fare quello che gli stiamo suggerendo.

Non basta dire al proprio figlio che, se vuole prendere dei buoni voti deve dedicare più tempo allo studio e impegnarsi di più di quello che sta facendo (cosa deve fare), occorre anche dirgli come deve fare per migliorare e quindi insegnargli un metodo di studio (come fare) che gli permetta di migliorare la qualità dello studio e di conseguenza migliorare anche i voti.

Quindi detto questo, avrete molte possibilità di raggiungere un obiettivo se....

Applicherete immediatamente

## **UNO dei segreti del CNA**

che è quello di....

**mantenere focalizzata la vostra mente sull'aspetto che volete migliorare  
fino a quando non trovate la strategia per il miglioramento.**

### L'INFORMAZIONE CHE CERCHIAMO

Moltissimi oramai sanno che viviamo nell'era dell'informazione. Cioè, che siamo passati dall'era industriale all'era dell'informatica.

Se c'è qualcosa che caratterizza il mondo moderno, è il massiccio, quasi inimmaginabile, flusso di informazioni che ci circonda.

Dai libri ai dvd, da internet ai microcircuiti, queste nuove informazioni escono come una tempesta di dati che si vedono, si sentono e si odono. Nella nostra società, coloro che sono in possesso delle informazioni e sono in grado di comunicarle hanno ciò che un tempo possedevano i re:

## **Un Potere Illimitato**

Per dirla tutta, fino a poco tempo fa è stato il denaro ad alimentare la nostra società industriale. Oggi, il combustibile, la forza motrice, la chiave per aprire la porta per ogni miglioramento è..

## **“la conoscenza”**

L'aspetto più interessante, è che oggi la chiave del potere è a disposizione di tutti noi....basta cercarla e.. per trovarla devi puntarle addosso il tuo..

## **FOCUS**

(punto preciso dove poni la tua attenzione)

Devi sapere che Questa semplice tecnica, focalizzarti costantemente sul tuo obiettivo, innesca il tuo SAR (Sistema di Attivazione Reticolare) che immediatamente si mette in moto per andare alla ricerca continua di soluzioni. L'attivazione del SAR permette al nostro cervello di porre l'attenzione maggiore su determinate cose, tralasciandone altre.

Se il nostro focus è costantemente orientato a migliorare un'area della nostra vita o a cercare una cosa, prima o poi la troverà!!

### Ecco degli esempi su come funziona il SAR

Quando una persona decide che vuole comperare un preciso modello di macchina, il suo SAR si attiva (cioè in quel momento preciso da al suo cervello il comando di seguire una direzione precisa). Da quel momento in poi, dappertutto incomincerà a vedere per le strade, quel preciso modello che vuole comperare o che ha già comperato.

Ti sarà capitato qualche volta nella vita, di NON ricordarti il risultato di una determinata partita o il nome di un giocatore e dopo esserti sforzato di ricordare...hai deciso abbandonare. Ma Dopo un ora, mentre ti stavi facendo la barba, specchiandoti nello specchio del bagno di casa tua, un bagliore ha illuminato la tua mente :

“ 2 a 0, abbiamo vinto 2 a 0!”.

Anche se in quel momento stavi facendo tutt'altra cosa, il tuo cervello ha continuato a fare quello che gli avevi chiesto, e cioè:

**trovare la risposta alla domanda:**

## **“Come è finita quella cavolo di partita?”**

Ora sai con sicurezza, che il tuo cervello è lì che ti aspetta, ed è sempre al tuo servizio per rispondere costantemente alle tue domande.

Tutti i tuoi pensieri non sono altro che un dialogo interno, un botta e risposta tra te e te, e ogni volta che decidi qualcosa, non fai altro che darti delle domande e delle risposte.

La cosa importante da tenere a mente è quindi SAPERE che...

Una delle principali funzioni del nostro cervello è quella di cercare sempre delle risposte alle domande che noi gli poniamo, e prima o poi grazie all'applicazione del FOCUS puntato... le trova!

Adesso che sappiamo cosa fare per ottenere un obiettivo, vediamo ....

## **Come fare per raggiungerlo**

Esiste qualcosa di magico che ci permette correttamente di focalizzarci costantemente sulla soluzione? Certo che sì! Qual è? ..

## **“L'uso delle domande”**

La domanda che dovete **continuamente** porvi per mantenere costantemente attivato il vostro SAR ...deve iniziare con:

## **“COME POSSO.....”**

Esempio pratico:

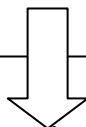
<Come posso migliorare la mia comunicazione con la squadra?>  
<Come posso migliorare la fase di possesso palla della mia squadra?>  
<Come posso motivare domenica, la mia squadra?>  
<Come posso migliorare la fase difensiva?>  
<Come posso migliorare la concentrazione nel reparto difensivo?>  
<Come posso diventare libero finanziariamente?>  
<Come posso avere delle rendite economiche automatiche?>

Una volta impostata la domanda che inizia con “Come posso...” il tuo cervello incomincerà a cercare tutti gli elementi che ti aiuteranno a migliorare quella situazione, nel minor tempo possibile. La risposta potrebbe arrivare non subito, ma se manterrai il tuo SAR sempre attivato, incomincerai a trovare delle soluzioni che prima neanche vedevi.

Le domande precise che ti fai, determinano ciò su cui ti focalizzi, su cui orienti la tua attenzione, e sono il modo più semplice che hai a disposizione per puntare il tuo focus e quindi per ottenere quello che chiedi.

**ECCO UN ALTRO REGALO PER TE:**

**Settore Piccolo Approfondimento**



Come adesso saprai, le domande poste in maniera corretta sono uno strumento potentissimo per cambiare la tua vita o migliorare un'area della tua squadra che non ti soddisfa, MA...

**ATTENZIONE!!...continua**