

# L'ARTE DI LAMENTARSI

di  
**Jack Canfield**

► Newsletter

► Chi è Canfield

► Corso



Newsletter n. 4

Febbraio 2011

## L'Arte di Lamentarsi

***E' un periodaccio...  
La mia azienda è in crisi,  
il mio partner non mi capisce,  
il vigilante è impazzito e mi ha fatto la multa senza motivo,  
l'impiegata delle poste è una gran maleducata...***

**E' risaputo che l'Italia è uno dei paesi al mondo dove le persone si lamentano di più in assoluto.**

**Gli italiani sono per natura affetti da "lamentite cronica"...**

Fermati a riflettere...

Anche tu sei uno di questi? Ti capita a volte durante la giornata di concentrare le tue energie nel lamentarti al posto di passare all'azione per cambiare ciò di cui non sei soddisfatto?

Oppure magari conosci qualcuno affetto da questa "sindrome"...

In questa newsletter Jack Canfield, il "coach del successo" ci aiuterà a fare chiarezza e ad esaminare cosa si nasconde dietro l'"arte di lamentarsi".

Di cosa si lamentano le persone?

Perchè si lamentano?

Con chi?

**In attesa di incontrarlo dal vivo a Vicenza, Jack risponderà a queste domande e ci darà alcuni consigli preziosi per realizzare i nostri obiettivi.**

# Lamentarsi... perchè?

**STRANO... ma VERO!**  
Le persone si lamentano solo  
di cose riguardo alle quali  
possono fare qualcosa.

Mentre **NON** si lamentano  
delle cose su cui  
**NON** hanno alcun potere.



## Qualcosa su cui riflettere :

*Hai mai sentito qualcuno che si lamenta della forza di gravità? No mai.*

*Eppure "per colpa" della forza di gravità le persone cadono dalle scale, gli aerei precipitano, i piatti in cucina si rompono. Ma nessuno si lamenta. Il motivo è che la gravità semplicemente esiste ...  
...e nessuno può fare niente a riguardo.*



Al contrario, le circostanze di cui tu ti lamenti sono per stessa natura, situazioni che tu puoi cambiare - ma che hai scelto di non cambiare..ma di questo ne parleremo tra un po' ;-). Ti lamenti del lavoro perché sai che puoi ottenere un posto di lavoro migliore; ti lamenti del partner perché al mondo siamo oltre 6 miliardi di individui e pensi di poter trovare un partner più amorevole; ti lamenti del denaro perché è sempre possibile guadagnare più denaro, il tuo appartamento ti sta stretto perché sai che puoi vivere in una casa più graziosa, ti lamenti del tuo peso perché puoi mangiare cibi più sani.

In altre parole credi che esista qualcosa di meglio. Hai dentro di te un punto di riferimento, qualcosa che preferisci e che sai che puoi ottenere. Altrimenti non potresti lamentarti.

## **E allora perché non l'hai ancora ottenuto?**

**Perché tutte queste cose ti richiedono di assumerti maggiore responsabilità e di cambiare. E fare un cambiamento richiede sforzo, denaro, tempo. Potrebbe essere disagevole, difficile, disorientante.** E così per evitare di rischiare di provare questi sentimenti scomodi e di fare queste esperienze, resti immobile e ti lamenti di proposito.

*In altre parole: lamentarsi è più facile.*

# Lamentarsi... con chi?



## Qualcosa su cui riflettere :



*Alcune persone permettono semplicemente che le cose accadano attraverso la loro "non azione", oppure a causa della disattenzione o della propria indisponibilità ad agire per salvaguardare ciò a cui tengono davvero.*

Hai notato che quasi sempre le persone si lamentano con la persona sbagliata – con persone che non possono fare nulla riguardo alla loro lamentela?

**Vanno al lavoro e si lamentano del coniuge; poi tornano a casa e si lamentano con il coniuge delle questioni di lavoro.** Perché? Anche in questo caso, perché è più facile e meno rischioso.

**Occorre coraggio** per dire al coniuge che non sei soddisfatto del modo in cui vanno le cose a casa. Occorre coraggio per chiedere al capo di pianificare meglio, in modo che tu non debba lavorare anche nel weekend. Ma solo il capo può fare qualcosa in proposito. Il tuo coniuge non può farlo e a cosa serve riversare la tua insoddisfazione su di lui/lei?

**Ricorda: non avrai mai successo finché continuerai a sfogarti con la persona sbagliata, finché continuerai ad incolpare qualcun altro o qualcos'altro per la TUA mancanza di successo.**

***Non cadere nella trappola delle lamentele inutili !***

# Il Protagonista... sei Tu!

**Pensa alle tue lamentele  
più comuni e cerca di evitarle!**

***Il lavoro va a rotoli...***

***Il capo non mi apprezza...***

Se tu che magari non hai frequentato nessun corso di aggiornamento perché eri "troppo indaffarato" e ora vieni scavalcato per una promozione. Sei tu che magari non hai ripreso gli studi e ora il nuovo arrivato ha appena vinto il premio come miglior venditore.

***Maledetta auto!***

***Ci mancava anche questa.***

**Eppure... sei tu**

che non hai dedicato tempo alla manutenzione dell'auto e ora sei seduto sul bordo della strada con l'auto guasta.



.....

In breve, tu hai avuto quei pensieri e quei sentimenti, hai fatto quella scelta, ed è per questo che TU sei dove sei ora.

**Come afferma il grande allenatore Lou Holtz:** L'uomo che si lamenta per il modo in cui rimbalza la palla, probabilmente è colui che se l'è lasciata sfuggire.

***E allora cosa fare?***

# Take Action !

L'istinto che ti spinge alla lamentela, ti mette di fronte ad un bivio: o **accetti** il fatto di continuare a lamentarti e restare dove sei, oppure ti **assumi le tue responsabilità** e **corri il rischio di creare la tua vita esattamente come TU la VUOI.**

## *Ecco da dove iniziare:*



### **Saper riconoscere i veri motivi**

Rifletti sul **vero motivo** che ti spinge a lamentarti. Forse continui ad "imprecare" contro il tuo team perché non è collaborativo ma in realtà è dal partner che vorresti più coinvolgimento... Prima di sfogare la tua rabbia sugli altri o magari su te stesso, conta fino a 10 e non avere paura di **scoprire cosa si nasconde** dietro la tua lamentela.



### **Essere propositivo**

Impara a **sostituire le lamentele con le richieste** alla persona giusta. Intorno a te c'è sempre qualcuno che ti può aiutare a risolvere il problema e a realizzare i tuoi obiettivi.



### **Cambiamenti che portano valore**

**Fai il primo passo verso il cambiamento.** Se continui a fare ciò che hai sempre fatto, continuerai a ottenere ciò che hai sempre ottenuto. Se ti ritrovi in una situazione che non ti piace, o lavori per migliorarla oppure la elimini dalla tua vita. In entrambi i casi otterrai un cambiamento. **Ma non limitarti a restare seduto!**

***RICORDA:***

***Sei Tu l'Artefice del Tuo Destino.***



**Ricordati che la chiave del tuo successo è anche nell'assunzione delle responsabilità e nel coraggio di fare delle scelte.**



**Gestire** il modo in cui ti rapporti alle difficoltà, senza cedere all'abitudine di dare la colpa agli eventi, o agli altri, **ti consente di crescere a livello umano e professionale.**

**ED INFINE:  
Sii proattivo,  
scegli di progredire!**



*Ti piacerebbe approfondire questi temi ?  
Partecipa al Corso con Jack Canfield*



**Jack Canfield - Vicenza 25 Febbraio 2011 - UNICA DATA IN ITALIA !**

Questo appuntamento formativo è organizzato dal **Club Mondiale della Formazione**, progetto che nasce dalla collaborazione tra Hi-Performance - dal 1996 specializzata nell'organizzazione di eventi formativi internazionali - e Mirco Gasparotto - Presidente Arroweld Italia - con l'obiettivo di mettere a disposizione di un ristretto numero di aziende - all'avanguardia per mentalità e strategie di business - una selezione dei migliori formatori presenti nel panorama mondiale.

**Per maggiori info visita [www.clubmondialedellaformazione.it](http://www.clubmondialedellaformazione.it)**