

CAPITOLO PERDUTO DI LE 7 VIRTÙ PER IL SUCCESSO E LA FELICITÀ

IL SISTEMA DI SVILUPPO PERSONALE DELL'ANTICA TRADIZIONE OCCIDENTALE



CAPITOLO PERDUTO DI

LE 7 VIRTÙ PER IL SUCCESSO E LA FELICITÀ

IL SISTEMA DI SVILUPPO PERSONALE DELL'ANTICA TRADIZIONE OCCIDENTALE

Se c'è una sola caratteristica che accomuna tutti gli esseri umani, questa è “*la ricerca della felicità*”. Su questo pianeta siamo circa 7 miliardi di individui, ognuno con le sue caratteristiche e differenze. Ci sono persone alte e basse, in sovrappeso e magre, con gli occhi a mandorla, con i capelli rossi e con la pelle nera, persone senza braccia, senza gambe o con qualche altra *invalidità fisica*. Ma una sola caratteristica ci accomuna: siamo tutti impegnati nella ricerca della felicità. Questa è la nostra realtà di fondo. Non riconoscerla è folle e contrario alla logica. Non c'è nessuno che cerchi, il male o la sofferenza. Non c'è nessuno che vuole essere infelice o che vuole soffrire.

Viviamo un momento storico impegnativo e molto sfidante, e non sappiamo più come comportarci. Le nostre sicurezze sono continuamente messe alla prova. Il cambiamento (economico, politico, delle relazioni di coppia e delle relazioni sociali), è diventato frenetico e a tratti incontenibile. Le certezze e le strategie di un tempo non funzionano più, e il ritmo del cambiamento oggi è tale che non si fa a tempo ad apprendere una nuova strategia, che si presenta immediatamente un nuovo scenario con nuove regole del gioco.

Per questo ci si sente smarriti e alle volte anche incapaci di far fronte alle sfide che si presentano. Ad ognuno è chiesto di “*fare*” sempre di più con minori risorse e senza punti di riferimento.

Anche studiare per trovare una soluzione è diventato difficilissimo. In questo tempo, infatti, si moltiplicano le proposte di sostegno psicologico e formativo. Gli scaffali delle librerie sono pieni di libri di auto aiuto con le proposte più disparate, alcune esotiche provenienti da tradizioni molto lontane, alcune magiche, altre molto razionali, ma tutte accomunate dal fatto di non riuscire a curare quello stato di insoddisfazione ed insuccesso che ci portiamo dietro. Per questo la maggior parte delle persone:

- Fanno grande fatica a realizzare i propri progetti professionali e imprenditoriali
- Sentono di aver abbandonato i propri talenti e la propria unicità per adattarsi alla realtà che hanno trovato
- Si affannano nella ricerca di beni materiale ed esperienze da consumare per poi ritrovarsi sempre senza soldi
- Non hanno abbastanza risorse economiche per finanziare tutti i propri progetti di vita
- Sono spesso insoddisfatti e infelici
- Vivono stressati da mille impegni e non hanno tempo per sé stessi, per le persone care o per una breve vacanza
- Non riescono ad ottenere risultati eccellenti in quello che fanno
- Non riescono a costruire rapporti personali autentici e sinceri
- Percepiscono la sensazione di sprecare la propria vita
- Si sentono spesso in trappola nel posto sbagliato al momento sbagliato
- Percepiscono di vivere una vita troppo complessa e, per questo, non riescono a godersela.
- Vivono nella mediocrità di chi si accontenta di essere uguale agli altri senza essere capace di esprimere la propria unicità

Volendo sintetizzare, la situazione nella quale vive la maggioranza delle persone è che

*Non si sa più come fare per raggiungere
la piena realizzazione e la felicità*

Probabilmente anche tu come tanti in questo periodo così particolare, sei alla ricerca di qualcosa! Qualcosa che ricolmi quel senso di insoddisfazione che ti porti dietro. Forse stai cercando delle risposte per migliorare la tua condizione lavorativa ed economica, le tue relazioni sentimentali, il tuo stato di salute, forse stai cercando di realizzarti, o forse stai cercando una risposta alla domanda delle domande: “*Come faccio ad essere più felice e più realizzato nella mia vita?*”.

LA PROMESSA

Questo libro parla di un percorso che conduce alla Tua felicità. Quando dico: “felicità” non intendo riferirmi alla momentanea sensazione di appagamento che si prova quando si riesce a ottenere qualcosa che si desidera, e nemmeno alla tranquilla serenità di chi riesce a organizzare la propria vita evitando problemi.

Quando parlo di felicità intendo riferirmi a quello stato del proprio essere che nasce dalla piena e completa **REALIZZAZIONE** personale. Sto parlando di quello stato d'animo che provano costantemente quelle persone che hanno la consapevolezza di vivere la vita con uno scopo importante, una vita ricca di doni, utile a sé stessi e agli altri. L'etimologia stessa della parola felicità fa riferimento all'idea di “pienezza”, infatti, la parola deriva dal latino: felix-icis, la cui radice “fe-” significa per l'appunto, abbondanza, pienezza, prosperità, ricchezza (fertile, fecondo ecc..).

Alla ricerca del metodo perduto

Mi chiamo Luciano Cassese, se cerchi il mio nome su internet scoprirai che sono formatore, speaker, autore ed editore. Le cose che leggerai su “[le 7 virtù per il successo e la felicità](#)”, non sono idee teoriche scopiazzate da libri. Non insegno per “*sentito dire*”.

Da oltre 20 anni mi occupo di formazione professionale e, grazie all'aiuto di un grande maestro adesso scomparso, sono stato anche tra i pionieri della formazione sul web in Italia. Negli anni ho incontrato oltre 15.000 persone dal vivo e ho creato alcuni progetti di successo on line, tra cui [professioneformatore.it](#) che dal 2007 è seguito da oltre 80.000 lettori mensili.

In questi anni ho fatto della passione per la formazione e per il miglioramento personale non solo il mio lavoro ma anche la mia personale **MISSIONE** nella vita, creando una azienda, organizzando corsi dal vivo e pubblicando prodotti di formazione multimediale.

Nel corso della mia carriera ho incontrato imprenditori e manager, disoccupati, dipendenti, collaboratori e lavoratori autonomi. Con tutti ho sempre cercato un modo per portare valore alla loro vita e per questo ho sperimentato molti approcci differenti (PNL, teoria dei tratti della personalità, orientamento motivazionale). In queste pagine *on line* ho raccolto alcune testimonianze dei miei allievi dei miei corsi ([profilo LinkedIn](#), [professioneformatore.it](#), [video](#)).

Quello che posso dirti con assoluta certezza, per ESPEIENZA diretta è che l'approccio alla Virtù (che ho ritrovato dopo anni di ricerche) è quello che funziona più velocemente e meglio di tutti, perché rende le persone davvero felici.

IL RITROVAMENTO

La spinta al miglioramento mi ha condotto negli anni a scoprire i limiti della formazione, del modello della motivazione e delle tante proposte che oggi sono sul mercato. Questi metodi sono inefficaci perché si basano su due presupposti sbagliati: l'avidità e la forza di volontà. Ma procediamo con ordine:

Una delle cose che ho notato in circa 20 anni di attività è proprio questa: la formazione funziona in meno del 5% dei casi, e la stessa cosa si può dire che del *coaching* e del *mentoring*.

Chi si avvicina al mondo della formazione e dello sviluppo personale (proprio come te del resto), lo fa per motivo: rispondere a domande importanti quali: *“come faccio a realizzare la mia vita?”*, *“come posso fare ad avere una vita piena delle cose che amo?”*, *“come faccio a essere più felice?”*, non solo per imparare ad essere più produttivo.

La frustrazione che vivono un po' tutti i formatori, e che ho vissuto anche io è questa: su 100 persone incontrate in corso, nei successivi 30 giorni, al massimo 20 applicheranno le cose imparate in aula e cominceranno a sviluppare nuove abitudini. Dei restanti 80 presenti, la maggior parte abbandonerà prima di aver cominciato. A distanza di un anno solo 5 si ricorderanno parte delle cose ascoltate. A 5 anni di distanza dal corso poco più dell'1% continuerà ad impegnarsi su quelle cose e vivrà un reale miglioramento delle proprie condizioni di vita. IL 99% sarà rimasto più o meno al punto di partenza.

Lo stesso si può dire delle persone che intraprendono un percorso per migliorare il proprio stato di salute. Studi recenti dimostrano, che oltre il 70% delle persone che si sottopongono ad una dieta riprendono il peso perso in meno un anno e a due anni di distanza più del 90% delle persone non solo hanno recuperato il peso perso ma sono anche ingrassate di 4/5 chili rispetto al periodo pre-dieta. Insomma...

*migliorare e costruire un'esistenza realizzata
sembrava un'opera destinata a pochi eletti.*

Così mi sono chiesto: *“come mai solo pochissime persone riescono a raggiungere successo che desiderano e a sentirsi completamente realizzate mentre gli altri falliscono?”* *“esiste qualcosa che sia realmente efficace per la vita di ognuno di noi?”*

Sono partito quindi dall'analizzare **le storie di chi ce l'aveva fatta**, di chi era riuscito in qualche modo ad ottenere successo. E così dal 2011 ho cominciato a raccogliere dati, informazioni casi di successo e ricerche provenienti da tutto il mondo. E ho trovato una cosa molto interessante. I ricercatori hanno scoperto che in tutti i casi osservati:

*queste persone che hanno avuto successo hanno
anche maturato un cambiamento in molte aree differenti della loro vita,
quasi come se ci fosse stato un contagio positivo.*

Le persone che sono riuscite a perdere peso stabilmente in quei 5 anni, ad esempio, hanno anche smesso di fumare, sono diventate sportive, in alcuni casi hanno cambiato relazione di coppia istaurando convivenze e matrimoni. Allo stesso modo quell'1% delle persone che

continuano a lavorare sulle cose apprese in un corso di formazione, hanno cambiato lavoro aumentando di oltre 50% il proprio reddito e in moltissimi casi si sono messe in proprio dando vita ad un progetto imprenditoriale personale. Indagando più approfonditamente, si scopre che....

*i soggetti che sono riusciti a conservare i risultati del proprio cambiamento sono quelli che avevano maturato una **IMMAGINE** diversa di sé stessi.*

Le persone che hanno ottenuto un successo duraturo nel tempo, in qualche modo avevano avviato un processo di cambiamento della “percezione dell’immagine di sé stessi”. Nella loro mente è scattato qualcosa ed improvvisamente quando si guardavano allo specchio o quando pensavano a loro stessi vedono qualcosa di differente.

La questione adesso è quella di capire come possiamo sviluppare una immagine di noi stessi tale da innescare cambiamenti positivi e duraturi nel tempo. La risposta è semplice:

*per avere un’immagine migliore di sé stessi
bisogna impegnarsi ogni giorno ad “essere” persone migliori!*

Sembra banale ma non è così. Le persone che ottengono un successo duraturo nel tempo sono quelle che pensano intensamente: “voglio **essere** una persona diversa”, (più sana, più felice, più produttiva). È inutile forzarsi ad immaginarsi differenti quando in cuor nostro sappiamo di essere sempre gli stessi. Se fai come dice la new age e lavori solo sulle “affermazioni positive” e le “visualizzazioni” otterrai ben poco. Ti prenderai solo in giro per qualche tempo. Se il tuo problema ricorrente è il danaro puoi anche metterti davanti allo specchio e ripeterti “sono una persona ricca” per un’ora al giorno, ma non appena andrai a fare un bancomat ripiomberai nella dura realtà, e il tuo inconscio inizierà a farti sorgere pensieri angoscianti e negativi.

A questo punto avrai capito dove voglio arrivare: occorre voler seriamente **cambiare sé stessi** prima di poter ottenere nuove cose. In altre parole :

bisogna lavorare sull’essere prima che sull’avere

Non è una differenza da poco. Tutti sanno che c’è una grandissima differenza tra l’avere una macchina di lusso ed essere una persona affermata, tra il possedere un cavallo ed essere un fantino, tra l’avere dei figli ed essere un buon padre, tra l’avere un lavoro pagato bene ed essere realizzato professionalmente. Impegnandosi ad essere persone migliori, i risultati e i riconoscimenti materiali verranno di conseguenza.

Il libro che stai per leggere ti insegnerà proprio questo. **Le 7 virtù sono un percorso di crescita personale che affonda le sue radici in una tradizione millenaria**, finalizzato ad aiutare le persone a **essere pienamente realizzate**, in tutte le sfere della propria esistenza.

*Le 7 virtù sono una strada per essere ogni giorno
persone migliori di quello che si è stati il giorno prima.*

IN COSA CONSISTE IL MODELLO DELLE VIRTÙ

Le virtù non sono una mia invenzione. Questo è un modello di crescita e miglioramento personale le cui formulazioni originarie risalgono ad oltre 2500 anni fa e si è dimostrato efficace

per oltre 25 secoli. Quando l'ho riscoperto (per un caso fortuito), ne ho subito fatto il mio modello di riferimento.

È un modello molto efficace che affonda le sue radici nella tradizione culturale e filosofica occidentale (Greco-Cristiana). Quello che in pochi sanno è che questo è stato per secoli un vero e proprio modello per formare le classi dirigenti. Dante, Machiavelli, Lorenzo de' Medici, Leonardo, Michelangelo, Pascal, San Francesco e filosofi come Platone, Aristotele, Cartesio, Spinoza, Adam Smith, e tanti altri sono stati educati e si sono confrontati con questo percorso provando a realizzarlo nel modo migliore nella loro vita. Come ti dicevo le virtù fanno parte della nostra cultura e per questo sono una **conoscenza sopita** che è già dentro di noi e che dobbiamo solo risvegliare. Non dobbiamo aggiungere niente a quello che sappiamo già.

Questo modello è stato codificato per la prima volta da Platone circa 2500 anni fa è stato integrato successivamente dal cristianesimo e si è perfezionato nel tempo.

Coltivare la virtù vuol dire diventare una persona migliore, costruire una personalità e un'immagine di sé stessi funzionale, rivolta al bene, alla costruzione della propria e altrui felicità, attraverso la realizzazione personale.

IL MODELLO DELLE VIRTÙ

Per presentarti questo modello userò la famosa frase che Dante fa pronunciare ad Ulisse nel ventiseiesimo canto dell'inferno: « *Considerate la vostra semenza: fatti non foste a viver come bruti, ma per seguir virtute e canoscenza* ». Per realizzare sé stessi e raggiungere in questo modo la felicità, occorre seguire la virtù e la conoscenza. Cosa sono Virtù e Conoscenza? Innanzitutto,

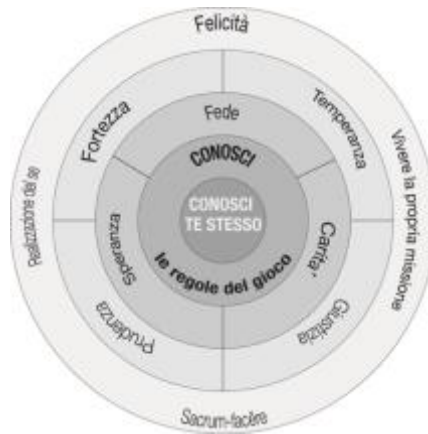
essere virtuoso significa sviluppare un modo perfetto di essere.

Lo sviluppo delle 7 virtù è il modo per costruire un **“Io” sano**, una **personalità rivolta al bene**, alla costruzione della felicità personale e delle persone che ci circondano. Una personalità flessibile capace di cambiare, quando necessario, non rigida ed intrappolata in schemi reattivi, difensivi e aggressivi.

La conoscenza è preliminare allo sviluppo della virtù. Quando parlo di conoscenza non mi riferisco al sapere nozionistico della scuola. Conoscere non vuol dire imparare tante informazioni, che presto diventeranno obsolete. Conoscenza vuol dire intuizione ed esperienza diretta di come sono le cose nella loro essenza profonda. Conoscenza in questo percorso vuol dire fondamentalmente due cose:

1. conoscenza di sé stessi in profondità
2. conoscenza delle leggi universali che regolano l'universo.

L'immagine che segue ti mostra in modo sintetico e grafico il modello che per migliaia di anni ha accompagnato e ha formato filosofi, mistici, poeti, artisti, persone che hanno fatto la storia e semplici persone felici, riformulato da me in modo schematico e sintetico.



Nel cerchio più interno troviamo il centro di tutto, il punto di partenza: *conosci te stesso*. Tutto parte da lì, da quello che sei nel profondo. Immediatamente dopo si passa alla conoscenza delle leggi che regolano l'universo e l'interazione tra uomini.

Sviluppata la *conoscenza* si procede allo sviluppo delle *virtù*. La virtù serve a costruire una *personalità*, e una immagine di sé stessi positiva flessibile funzionale alla propria realizzazione in tutti gli ambiti di esistenza, orientata al bene e alla felicità.

Nell'ultimo cerchio troviamo poi l'approdo del nostro viaggio, il fine ultimo del nostro agire: la costruzione di una esperienza di vita felice. Una vita vissuta con senso di missione, trascorsa realizzando sé stessi! Questo è il livello di espansione massimo che possiamo esprimere.

IL BENEFICIO

Quali sono i vantaggi rispetto ad altre proposte e metodi di formazione presenti sul mercato? Il modello delle virtù è qualcosa di unico e presenta **tre** importanti **vantaggi** per l'uomo occidentale:

1. E' un percorso che lavora sulla **costruzione della propria personalità** e di una immagine di sé positiva e funzionale (la dimensione psicologica più importante).
2. E' un percorso che **conduce alla felicità attraverso la realizzazione di sé**, non attraverso la rinuncia alle cose materiali e la *fuga mundi*.
3. E' un modello **facilmente comprensibile e semplice da applicare**. Tra i tanti percorsi, questo è quello in assoluto più aderente alla nostra tradizione culturale e per questo ti sarà particolarmente facile ricordarne i punti fondamentali. Ogni volta che entrerai un museo o in una chiesa ritroverai le virtù raffigurate ai soffitti e alle pareti e saprai cosa fare.

Le virtù sono la strada COLLAUDATA in 2500 anni, che conduce alla piena FELICITA', passando attraverso la REALIZZAZIONE personale.

Essere felici, sentirsi pienamente realizzati e soddisfatti del proprio lavoro, delle proprie relazioni, del proprio rapporto con gli altri, percepire sé stessi al posto giusto nel momento

giusto, vivere nel flusso, realizzare la propria vera natura, non è una cosa impossibile ma è una realtà che possiamo vivere ogni giorno. La **felicità** non è un obiettivo lontano e fuori dalla tua portata, ma una condizione nella quale puoi vivere ogni giorno per tutto il tempo che ti resta da vivere.

La felicità e la realizzazione sono uno stato reale che è possibile sperimentare già adesso in questo istante e per tutti i giorni che verranno.

Sviluppando le 7 virtù, **già da oggi le tue giornate saranno migliori** di quelle appena passate, non passerà un solo giorno che non sarai diventato migliore del giorno precedente, e ti sentirei più produttivo, più orientato, più realizzato e soprattutto più felice. Questo non vuol dire che non affronterai più delle difficoltà. Non ti faccio promesse magiche come fa la *new age*. Avrai comunque dei problemi come tutti noi e sicuramente ti si presenteranno momenti di scoramento ma conserverai una visione chiara e gli strumenti per affrontare i momenti bui e ritrovare la strada verso la luce. Vivere pienamente la vita vuol dire affrontare sfide impegnative e superarle.

CHE COSA NON SONO LE 7 VIRTÙ

Non è un libro di *self help*. Questo libro non parla del potere del pensiero positivo, non insegna trucchetti per fare carriera, o come fare un milione di euro investendo in immobili, in oro o in *forex*. Leggerai molte critiche alla gran parte della letteratura sullo sviluppo personale che oggi trovi sugli scaffali delle librerie, in particolare al modello della motivazione e alla PNL.

Non è magia: le 7 virtù affondano le loro radici nella filosofia e sono un percorso di crescita collaudato in 2500 anni. Non deriva da qualche speciale potere magico ma dalla forza dell'impegno e della disciplina.

Non è un libro *new age*. Non occorre un atto di fede cieca, partecipare a riti religiosi e neppure il raccomandarsi a Dio per ottenere risultati. Le 7 Virtù non è un testo *new age* in cui il guru di turno ti spiega come fare soldi attraverso la meditazione e altre pratiche spirituali a buon mercato. Per quanto mi riguarda la meditazione, le preghiere e le visualizzazioni positive, non pagano le bollette, non fanno fronte agli impegni economici che abbiamo, non risolvono magicamente i problemi di relazione con gli altri, e non lavorano al nostro posto. Personalmente considero la spiritualità un aspetto fondamentale della mia vita, ma Dio non è un commesso in un supermercato pronto ad esaudire a comando tutti i nostri capricci consumistici e non è nemmeno un maggiordomo tutt'fare pronto a risolvere problemi che possiamo risolverci benissimo da soli.

Non è filosofia: Non è un libro per intellettuali utile a imparare qualche nozione esoterica e filosofica in più per evadere dalla noia e fare il figo con gli amici il sabato sera. Io mi occupo di problemi concreti e non amo gingillarmi perdendo tempo.

LE 7 VIRTÙ SONO CONCRETE

Il modello della virtù è qualcosa di **molto concreto** che si realizza nell'**azione quotidiana** e si fonda sulla disciplina.

Il potere di fare della propria vita un grande capolavoro scaturisce solo dalla disciplina. Nessun risultato importante, in nessun campo, arte, sport, materia professionale, attività imprenditoriale, in nessun posto del mondo è stato mai prodotto dal divano di casa. Calciatori come Francesco Totti, Gigi Buffon, Lorenzo Insigne, musicisti come Ryuichi Sakamoto, Ludovico Einaudi, Giovanni Allevi, rocchettari

del calibro di Jimmy Page (Led Zeppelin), David Gilmore (Pink Floyd), Eddy Van Halen (Van Halen), artisti del palcoscenico come Roberto Bolle, Gigi Proietti, Eduardo de Filippo e tanti altri, non hanno ottenuto il successo per un colpo di fortuna o perché hanno implorato Dio e l'Universo di mandar loro il talento necessario.

Per questo motivo le 7 virtù sono poca teoria (quello che serve) e tanta pratica **ogni capitolo si chiude con una sessione di esercizi.**



Ecco cosa troverai nel libro Le 7 Virtù per il Successo e la Felicità

- Scoprirai un sistema di miglioramento personale facile da seguire, ricco di richiami culturali e pienamente radicato nella cultura occidentale.
- Imparerai a definire con grande chiarezza obiettivi importanti per la propria vita declinati in termini di felicità.
- Comprenderai meglio te stesso, i tuoi meccanismi psicologici e di conseguenza imparerai a comprendere meglio le persone che ti circondano.
- Conoscerai le leggi universali che regolano l'interazione umana e che conducono alla costruzione di una vita pienamente realizzata.
- Imparerai a costruire rapporti personali autentici, positivi e pieni di gioia, con amici, partner e clienti.
- Vivrai con un senso di scopo orientando la vita alla realizzazione della tua missione personale.
- Imparerai a costruire grazie ad una disciplina ben codificata la tua felicità tutti i giorni dell'anno.

E ancora scoprirai

- il [RIVOLUZIONARIO metodo F.E.L.I.C.E.](#)© per definire obiettivi (che si realizzano sul serio), che sta letteralmente cambiando le regole del gioco in tutto il mondo della formazione e dello sviluppo personale!
- come gestire in modo efficace il tuo danaro in modo da non trovartene mai a corto indipendentemente da quanto guadagni oggi
- come progettare il tuo sviluppo professionale e quali sono le competenze chiave nelle quali investire
- come stabilire priorità ed utilizzare il tempo per raggiungere nel modo più diretto possibile gli obiettivi importanti per te
- come e quali fonti di informazione utilizzare per crescere e migliorare nel carattere, nei rapporti umani e negli affari

- come sviluppare la forza d'animo e portare coraggio nella tua vita
- come implementare sane abitudini alimentari che portano energia mentale e fisica nelle tue giornate.
- come gestire le emozioni e non essere vittima delle emozioni negative
- come diventare una guida per gli altri sviluppando un comportamento leale, giusto ed amichevole



Per la tua Realizzazione

Luciano Cassese