

Estratto da:
**Sicuro di te
in 60 giorni**



**Diventa più
sicuro di te
in 60 giorni
con esercizi
pratici ed efficaci**



Serie Ametista

Volume tre



Questo è un estratto della Guida

[Sicuro di te in 60 giorni](#)

Per saperne di più e averla nella sua versione completa [clicca qui](#).





Licenza – Termini e condizioni d'uso



- SeduzioneAttrazione.com – Anno 2010

Creative Commons Attribuzione-Non commerciale-Non opere derivate 2.5
Italia

Sei libero di:

di riprodurre, distribuire, comunicare al pubblico, esporre in pubblico,
rappresentare, eseguire e recitare quest'opera

Alle seguenti condizioni:

Attribuzione. Devi attribuire la paternità dell'opera nei modi indicati dall'autore o da chi ti ha dato l'opera in licenza e in modo tale da non suggerire che essi avallino te o il modo in cui tu usi l'opera.

Non commerciale. Non puoi usare quest'opera per fini commerciali.

Non opere derivate. Non puoi alterare o trasformare quest'opera, né usarla per crearne un'altra.

- Ogni volta che usi o distribuisi quest'opera, devi farlo secondo i termini di questa licenza, che va comunicata con chiarezza.
- In ogni caso, puoi concordare col titolare dei diritti utilizzi di quest'opera non consentiti da questa licenza.
Questa licenza lascia impregiudicati i diritti morali.



Indice

Indice.....	6
Prefazione	7
Giorno 1	15
Giorno 2.....	18
Giorno 3.....	19
Giorno 4.....	23
Giorno 5.....	25



Prefazione

“Imparare ad usare alcuni trucchi o cose che promettono di farti superare la timidezza è qualcosa che probabilmente non ti cambierà, nella tua cameretta rimarrai la stessa persona di prima, saprai solo recitare la parte di qualcosa che non sei.. Non credi?!”

Questa è una domanda che mi pose un ragazzo di nome Francesco via e-mail, mentre ultimavo questa Guida.

E' una bella domanda, una domanda molto, **molto importante**, così importante che a Guida praticamente terminata ho deciso di modificare la prefazione e aggiungere la domanda e la relativa risposta.

Francesco mi scrive riferendosi all'uscita di due Guide: “[Vinci la timidezza in 30 giorni](#)” e quella che stai leggendo.

Ho infatti deciso di dividere questo percorso di crescita in due, di modo tale che le persone che si definiscono **timide** possano **iniziare con qualche cosa che fa al caso loro** (appunto “Vinci la timidezza in 30 giorni”) e poi, raggiunta una condizione di non-timidezza, continuare il percorso di crescita con la Guida che stai leggendo; mentre le persone che **non hanno**



particolare timidezza ma vogliono **essere più sicure di loro stesse possano** passare subito a questa.

Ma torniamo alla domanda di Francesco, lui teme che queste due Guide non ti facciano veramente superare la timidezza ma solo *fingere* di essere sicuro di te, rimanendo, in fondo, un timido.

E' un dubbio legittimo, un dubbio molto intelligente: cambio veramente o fingo di cambiare? Miglioro veramente o fingo di essere una persona che non sono?

Prendiamo **per assurdo** la prima ipotesi: cosa dovrei insegnarti in questa Guida per farti *fingere* di essere sicuro di te? Cosa dovrei insegnarti per farti *sembrare* sicuro ma rimanendo un timido?

Sarò sincero: farlo è piuttosto difficile. Dovrei infatti focalizzarmi solo sullo spiegarti alcuni atteggiamenti, atteggiamenti da persona sicura di sé stessa.

E' possibile? Sì e no, non sarebbe così facile, mentire fingendo di essere qualcun altro... avere atteggiamenti strani... non è per nulla facile. Finiresti per sembrare una persona che mostra sicurezza ma non ne ha, quindi un uomo che si bulleggia.

Al contrario, cosa ti insegno per cambiare veramente? Cosa troverai nelle pagine che seguono? Cosa troverai in questo percorso di 60 giorni?



Quello che troverai è un percorso strutturato che ti fa fare una serie di **esperienze ben precise**, e facendo queste esperienze, che saranno sotto forma di esercizi, ragionamenti mirati e compiti, cambierai **veramente**.

Pensa ad un uomo sicuro di sé che lo è “di per sé”, senza aver mai fatto percorsi di questo tipo.

Pensi che quest'uomo sia nato sicuro di sé? No, non lo è, ha fatto una **serie di esperienze** che lo hanno portato ad essere sicuro di sé.

Quindi: per diventare sicuro di te in modo naturale devi fare determinate esperienze.

Lui però ci ha messo una vita, vuoi metterci anche tu lo stesso tempo?

Non credo, e allora cosa ho fatto in questa Guida?

Ho condensato queste esperienze, attraverso compiti, esercizi, e ragionamenti mirati, in 60 giorni.

In altre parole ho preso il frutto della sicurezza, l'ho spremuto e ne ho ricavato il succo concentrato, bevibile in 60 giorni.

Perché fare un percorso strutturato e non un testo normale?



Il motivo è molto semplice: con un testo normale le persone tendono a leggere e a non mettere in pratica, spesso aspettano di averlo letto tutto per farsi un'idea dicendosi "Una volta finito lo metto in atto" e dopo, una volta finito, continuano a rimandare, e il "domani" diventa "mai".

Non volevo che succedesse questo con la Guida che stai leggendo, reputo queste cose **troppo importanti**, così ho creato un percorso con **qualche cosa da fare ogni giorno**, così da fare dei passi costanti verso l'obiettivo.

Un percorso permette inoltre di far iniziare con certe cose e far finire con altre, c'è una **progressione** nei compiti e una logica interna molto profonda al fine di rendere il tutto molto efficace.

Ma perché 60 giorni?

La Guida "Vincere la timidezza in 30 giorni" è effettivamente un percorso più corto e viene spontaneo chiedersi il perché di questa differenza.

Il motivo è il seguente: in genere i sistemi **più "sofferti"** sono quelli che **si cambiano più facilmente**.

Quando c'è una situazione che ti opprime e ti fa soffrire, quello è un buon momento di cambiarla perché quell'energia, quella sofferenza, è la spinta per cambiare, la molla motivazionale. Se invece non stai poi così male non sei così motivato a cambiare.



Allo stesso modo sono le persone che si considerano timide quelle che hanno più spinta per cambiare, non le persone con una sicurezza normale, per questi ultimi è quindi necessario un percorso un po' più lungo.

Bene, come procederai?

La Guida è pensata per essere portata a termine in **60 giorni**.

Avrai già capito che non è un testo normale ma una serie di esercizi, tecniche, strategie, da mettere in atto ogni giorno per 60 giorni.

Attenzione quindi: non leggere subito tutta la Guida fino in fondo, se sei curioso leggi al massimo fino alla **quinta giornata**, quinta non di più ok? Lo dico per te: non di più! Arrivato in fondo alla quinta giornata torna indietro alla prima e inizia a mettere in atto, giorno dopo giorno, esercizi e compiti.

Parliamo un secondo di quando leggere ciò che devi leggere per ogni giornata, quindi del momento in cui ti metterai a leggere.

La cosa migliore sarebbe infatti leggere alla mattina appena alzato.

Perché?

Perché spesso troverai delle indicazioni, dei compiti, da fare fuori, all'esterno, in certe situazioni specifiche, quindi è meglio



sapere alla mattina cosa fare per avere la possibilità di farlo durante la giornata.

Se proprio non ce la fai puoi leggere **la sera prima** così saprai già cosa dovrai fare il giorno dopo e vedrai se ci sono dei compiti da svolgere.

Per **compiti** intendo tutto quello che dovrai fare all'esterno, in varie situazioni, ci saranno poi altri esercizi che potrai fare a casa.

Capisco anche che ognuno ha i suoi impegni, per cui se non riesci proprio a svolgere alcuni compiti nel giorno in cui dovresti puoi ovviamente posticipare, ma attenzione che il rimandare al domani non si trasformi in un rimandare al "mai".

Bene, siamo alla fine della prefazione, e forse, se sai che insegno seduzione, avrai un'ultima domanda: cosa c'entra la sicurezza di sé a 360 gradi con la seduzione femminile?

Il discorso è questo: non puoi pensare di migliorare con le donne se negli altri campi della vita non migliori, è semplicemente impossibile.

E' tutto collegato, una persona sicura di sé dovrebbe esserlo in tutti i campi della vita così che ci sia un coerenza interna in sé stesso; purtroppo non è sempre così e infatti questo dovrebbe essere un tuo obiettivo.



Se non ti reputi molto sicuro di te vedrai che, seguendo questo percorso per aumentare la tua sicurezza in generale, ti sentirai molto più sicuro di te **anche con le donne.**

Quindi, sei pronto per iniziare?

Marco (alias Reborn)

SeduzioneAttrazione.com





Giorno 1

Cosa vuol dire essere **sicuri di sé stessi**?

Se chiedi alle persone otterrai risposte differenti.

Ci sono due visioni molto differenti tra loro, una positiva e una negativa.

Alcuni infatti pensano che essere sicuri di sé significhi essere un po' **stronzi, troppo spavaldi e interessati solo a sé stessi**.

In altri termini si immaginano un uomo che tende sempre a essere sopra le righe e a prevaricare, un egoista, un uomo che non lascia spazio ai bisogni e alle scelte degli altri, sul lavoro come nella vita di tutti i giorni.

Chiariamoci subito su di una cosa: ciò che ho appena descritto non è un uomo sicuro di sé, anzi è l'esatto contrario, è un uomo insicuro che nasconde la sua timidezza dietro una maschera di sicurezza.

In altri termini dato che in fondo è insicuro, ma non vuole mostrarlo, si comporta nel senso opposto ma non gli riesce bene, quindi **esagera, esagera, ed esagera**.



L'eccesso non va mai bene, nel nostro caso le persone che eccedono nelle loro manifestazioni di sicurezza lo fanno per convincere gli altri e loro stessi che sono sicuri al 100%, ma la sicurezza al 100% non esiste.

Queste continue manifestazioni di eccessiva sicurezza sono come l'abbaiare di un cane di **piccola taglia**.

Hai presente quelle razze di cani, di solito molto piccole, che continuano ad abbaiare standosene sulla difensiva? Secondo te abbaiano perché si sentono forti?

No, abbaiano perché sanno di essere deboli infatti se fai un scatto verso di loro arretrano di qualche metro, per poi rifermarsi e ricominciare ad abbaiarti contro.

L'immagine da tenere in testa è questa: ogni persona che si comporta con eccessiva sicurezza nasconde un piccolo cagnolino impaurito dentro di sé.

La persona veramente sicura di sé non ha bisogno di mostrarlo continuamente, anzi!

Ad esempio nelle conversazioni una persona sicura di sé non avrà problemi a sentire il parere degli altri e a confrontarsi con loro, appunto perché è sicura di sé e sicura dei propri mezzi lascia all'altro lo spazio di esprimersi.



Come fare quindi per raggiungere questo stato di sicurezza di fondo?

Facendo una serie di precise esperienze.

Perché precise?

Perché non sono esperienze a caso, ma delle esperienze che permettono di cambiare il modo in cui percepisci te stesso, gli altri e il mondo, e quindi il modo in cui reagisci.

In questo percorso di 60 giorni ti guiderò quindi a fare queste esperienze tramite esercizi, ragionamenti mirati e compiti.

Alcune cose ti chiederò di farle molte volte, so che potrebbe sembrarti noioso e ripetitivo ma lo faccio perché sono cose importanti e vanno ripetute alcune volte per consolidare il cambiamento.

Cosa fare quindi fino a domani?

Solo questo: vorrei che tu pensassi al fatto che, per diventare più sicuro di te, tu abbia bisogno di **fare alcune esperienze**, e al contrario il modo migliore per non migliorare è non fare nulla.



Giorno 2

Eccoci al secondo giorno, oggi vorrei che facessi un esercizio molto semplice ma molto importante.

*** **

Prendi carta e penna.

Immagina in maniera vivida **come sarebbe la situazione una volta raggiunto il tuo obiettivo**, una volta acquisita maggiore sicurezza in te stesso.

- Cosa sarebbe **diverso**?
- Cosa cambierebbe?
- Quali sarebbero anche i più piccoli cambiamenti che noteresti?
- Cosa vedresti di diverso in te **se ti guardassi dall'esterno**?

Rispondi a queste domande scrivendo tutto quello che ti viene in mente.

Soffermati su ogni singola domanda e scrivi tutto con cura, **più specifico sei, meglio è**.



Giorno 3

Quando si parla di **sviluppo personale** può essere utile, da un punto di vista motivazionale, crearsi delle **icone personali come obiettivi**.

Parlo del crearsi delle immagini di sé nel futuro con le caratteristiche o l'identità che vorremmo avere.

Anche se non lo fai razionalmente, la tua mente inconscia lo fa per te.

Ad esempio nel momento in cui dici "Voglio essere più sicuro di me", crei un'immagine di te stesso più sicuro, e se ti impegni per diventarlo poni questa immagine nel futuro.

Questo è utile perché è motivante, ma d'altro canto nasconde un'insidia che può essere però facilmente superata, vediamo come...

Riprendiamo l'esempio della sicurezza in sé stessi, ma lo stesso ragionamento vale per qualunque cosa tu voglia diventare (in senso *caratteriale*).

Se ti dici, se pensi, "Voglio essere sicuro di me" o "Mi sto impegnando per essere sicuro di me", sottintendi una cosa...



... che cosa? Qualche idea?

Sottintendi che ora non lo sei.

Banale? Aspetta che ti mostri il problema.

Il problema è che ti impegni per diventare qualche cosa che non sei giusto?

Quindi la tua identità, tra le altre cose, è anche "**Un uomo che NON è sicuro di sé stesso**".

A questo punto puoi aumentare la tua sicurezza in vari modi, ma... quale sarà il **momento esatto in cui la tua identità cambierà?**

Quale sarà il momento in cui dirai "*Ok, ho raggiunto il mio obiettivo, ora **sono** sicuro di me*"?

Te lo dico io: probabilmente mai.

Da un lato non puoi definire un momento esatto perché l'obiettivo non è facilmente misurabile, e dall'altro tenderai a rimanere comunque legato alla tua identità di persona non sicura di sé.

Ovviamente non capita sempre, ma è un rischio e una trappola in cui cadono molte persone.

Quindi... come fare per rimediare?



Il trucco è iniziare a cambiare il modo in cui pensi e quindi il modo in cui parli a te stesso.

Ad esempio invece di dire "Voglio diventare sicuro di me" puoi dirti "Voglio diventare **più** sicuro di me".

La seconda frase, a differenza della prima, sottintende che tu sia già sicuro di te e tu voglia solo aumentare questa caratteristica.

Oltre a essere una modo di pensare **migliore per la tua autostima**, ti evita anche tensioni tra il "sono" e il "voglio essere", tensioni che alla lunga possono fare un po' male.

Inoltre questo modo di pensare ti dà un'immagine diversa del tuo cammino di crescita, te lo rende più facile, perché invece di acquisire una caratteristica nuova devi solo **potenziarne una che già hai**.

Ora qualcuno potrebbe dire: *"Ma io non sono sicuro di me, perché dovrei raccontarmi queste balle?"*.

Perché?!

Perché non sono balle, sono solo modi diversi di vedere le cose, ma mentre uno funziona di meno, l'altro funziona di più.



Nessuno ti dirà mai *"Bene, ora sei sicuro di te"*, non ci saranno targhette, medaglie o premi alla fine della corsa, quindi è utile cambiare il **modo in cui ti parli** di conseguenza.

Certo, è ovvio, può scappare, ti potrà capitare di dire o di pensare "diventare sicuro di me", magari è capitato anche a me mentre scrivevo, non c'è problema, l'importante è **iniziare** a cambiare questo modo di pensare.

Quindi, fino a domani, pensa a questo: non devi assumere una nuova caratteristica, devi solo potenziare qualche cosa che hai già.



Giorno 4

Cosa fai quando sali in automobile?

Accendi la radio? Pensi agli affari tuoi? Accendi la musica?

Ecco una cosa che puoi fare: **metti su un po' di musica e canta!**

Sì sì, dico sul serio, canta **forte**, canta ad alta voce!

Cantare alza la tua energia, migliora il tuo umore e la tua voce.

Questo vale soprattutto, ma non solo, quando stai guidando alla mattina per andare al lavoro o all'università, cantare ti aiuta a togliere il torpore notturno dal tuo corpo.

E a parte l'auto puoi cantare **anche in altre situazioni.**

Stai cucinando? Metti su un po' di musica e canta.

Stai studiando e devi fare una pausa? Canta!

Oltre all'umore, è utilissimo per migliorare la voce, ma di questo parleremo dopodomani, per ora ecco il compito.



*** **

COMPITO

Da qui alla fine del nostro percorso **canta ogni volta che ne hai la possibilità.**

In auto, a casa, ogni volta che puoi, metti su un po' di musica e canta!

Ma non a bassa voce, fatti sentire, alza il volume e canta le tue canzoni preferite.

*** **



Giorno 5

Fatto l'esercizio di ieri? Cantato in auto? Come ti sei sentito dopo?

Bene bene, soprattutto se sei una persona abituata ad ascoltare il giornale radio alla mattina, avrai sentito un **netto miglioramento d'umore**.

Perché?

Oltre al motivo di cui ti ho parlato ieri c'è anche il fatto che non hai ascoltato le news, spesso negative, del mattino, e hai iniziato a tenere pulito il giardino più importante che puoi avere: **il giardino della tua mente**.

Per fare **pulizia dei pensieri negativi** bisogna tenere pulito il proprio giardino.

Nella nostra vita possiamo incontrare negatività e positività, e queste due cose ci influenzano.

Immagina negatività e positività con il cibo: se mangi schifezze (negatività) non potrai stare in salute.

Purtroppo però è quello che accade alla maggior parte delle persone.



Una volta ho fatto un **test...** il test parte dal presupposto che quando sei immerso in una realtà non la giudichi obiettivamente, per giudicarla devi uscirne, schiarirti la mente, e riguardarla per quello che è.

Così ho fatto con **le news, con le notizie.**

Per 6 mesi non ho guardato nessuna notizia al telegiornale, non ho letto nessun quotidiano, non ho ascoltato nulla alla radio.

In pratica: per 6 mesi non ho saputo nulla di cosa accadeva nel mondo, se non per sentito dire.

Se pensi che sia sbagliato, ti chiedo di aspettare a giudicare e di continuare a leggere fino in fondo.

Dopo 6 mesi ho acceso la televisione per pochi minuti sentendo i titoli di testa del telegiornale.

Ho ascoltato 5 notizie: 3 riguardavano politici che si attaccavano senza dire nulla di concreto, 2 erano di cronaca nera, una bambina stuprata e non ricordo che altro.

Ho spento e penso che non guarderò **mai più un telegiornale in vita mia.**

Dopo 6 mesi che non ascoltavo quelle cose mi sono potuto rendere conto di quello che sono: merda!



Iniezione di negatività e comportamenti distruttivi, e non pensare che non ti colpiscano, è perché siamo così dentro a questo sistema che non ce ne accorgiamo.

Pensa che sono stati fatti degli studi e hanno visto che tanto più i mass media parlano di criminalità tanto maggiore è il tasso di criminalità nei mesi seguenti. In altre parole, i mass media influenzavano così tanto le persone che le **suggestionano negativamente a compiere reati!**

E vuoi sapere di più? Nello studio si è notato che l'influenza dei mass media non spingeva solo a fare reati in generale, ma quegli specifici reati di cui parlavano. Poniamo ad esempio che parlassero di stupri, nei mesi seguenti si poteva notare un aumento nel numero degli stupri.

Questo è il potere di suggestione che i mass media hanno sulle persone.

So cosa stai pensando: "E' buona cosa informarsi, bisogna essere informati su quello che succede nel mondo".

Bravo, giusto, sono d'accordo.

Ora analizziamo quello che ho visto io: ho visto 3 notizie che invece di sottolineare cose importanti della nostra politica mettono in risalto i battibecchi e 2 notizie di violenza.



Ora ti chiedo: ti sono utili queste notizie?

Sapere che uno zio ha ucciso e stuprato la nipote ti è utile?

Come dici? Serve per prevenire?

No, per prevenire sarebbe utile un programma che fa vedere un po' di statistiche e spiega come notare i comportamenti strani nelle persone che si conoscono, questo sarebbe utile!

In realtà quelle notizie non ti sono servite a nulla, quelle notizie sono utili solo per fare audience.

Perché **la negatività vende**, c'è poco da fare: "Strage in India" fa più ascoltatori di "Migliorano le condizioni di vita in India".

I battibecchi, la violenza, le polemiche, vendono un sacco. Accendi il 99% del telegiornali e scopri che le prime notizie sono queste!

E i **telegiornali** sono i peggiori in questo, i quotidiani sono già meglio, e i giornali di nicchia sono ancora meglio.

Quindi: vuoi essere informato su ciò che accade nel mondo? Fatti un cortesia: **scegli bene ciò che dai alla tua mente.**

Tieni pulito il tuo giardino e spegni quella cazzo di televisione!

Te lo ripeto: spegni quella cazzo di televisione!

Al mattino, se vai al lavoro in auto, non ascoltare il giornale radio.



In quel momento sei fortemente influenzabile: ti sei alzato da poco, stai guidando e pensando anche ai fatti tuoi, sei in uno stato fortemente influenzabile che si avvicina allo stato ipnotico, non inserire schifezze nella tua mente mentre sei in quello stato.

Andiamo quindi all'esercizio...

*** **

Ti propongo una pulizia: 55 giorni di pulizie del giardino della tua mente, fino alla fine del nostro percorso.

Non guardare telegiornali, non ascoltare radiogiornali, non leggere quotidiani.

Se pensi di non riuscirci puoi farlo per meno giorni, prova 30 giorni ad esempio, finiti i giorni che hai scelto deciderai se vuoi continuare a guardare le notizie al telegiornale o no, deciderai se cambiare fonte di informazione o no, insomma farai le tue scelte, ma dopo aver provato l'esperienza di stare senza mass media che ti iniettano negatività in testa.

*** **



Cosa troverai nella Guida completa?

- Un **programma strutturato** che ti guiderà verso una **maggiore sicurezza di te stesso**
- Cos'è la **vera** sicurezza in te stesso (Giorno 1)
- Come avere il giusto **atteggiamento mentale** verso la sicurezza in te stesso (Giorno 3)
- Come avere un **linguaggio corporeo** corretto (Giorno 4)
- Come **usare il tuo tono di voce** per **diventare più sicuro** (Giorno 7)
- Un fantastico esercizio per **sentirti sicuro di te** (Giorno 10)
- Un esercizio per cambiare il "**come ti senti**" nelle situazioni che ti **mettono a disagio** (Giorno 11)
- Come migliorare giorno dopo giorno (Giorno 12)
- Come **liberarti** dalla **paura del giudizio degli altri** (Giorno 17)
- Un fantastico esercizio per **sentirti libero** dalla pressione sociale e dal giudizio altrui (Giorno 18)
- La tecnica **più potente mai creata** per diventare **sicuro di te** (Giorno 25)
- Come selezionare e attuare le azioni più importanti per sentirti sicuro di te stesso (Giorno 34)
- Un esercizio per suggerirti positivamente (Giorno 48)
- Come "cambiare" la tua storia per **aumentare la tua autostima** (Giorno 55)
- Come **consolidare il tuo cambiamento positivo** (Giorno 56)
- Come creare una **risorsa** che ti **sarà utile in moltissime situazioni** (Giorno 59)
- *... e molto altro ancora ...*



Questo è un estratto della Guida

Sicuro di te in 60 giorni

Per saperne di più e averla nella sua versione completa [clicca qui](#).



