

Che libro straordinario!

Neil unisce ricerche validissime alla sua incredibile storia personale, infondendo speranza, positività e coraggio in ogni pagina. Sono pochi i libri in grado di cambiarci la vita, e questo volume è uno di questi.

Lo consiglierò sicuramente al mio gruppo di lettura sul business!

Jill Garrett, Executive coach,
Consulente ed ex Direttrice
esecutiva in Europa della Gallup Organization

In un mondo che va sempre più veloce, è facile finire per diventare spettatori della propria vita, non sapere cosa fare, non trovare il tempo per ciò che vogliamo, sentirsi sopraffatti. Questo breve e intenso viaggio personale va a fondo nella psicologia della positività e aiuta il lettore a trovare il proprio scopo e le proprie passioni.

Andrew Sharman,
Consulente internazionale
e Autore di *The wellbeing book*

Avvincente e di facile comprensione, questo libro ha messo in discussione alcuni aspetti del mio percorso come imprenditore sociale e ne ha riconfermati altri. A partire dalle idee e dalle riflessioni di Neil sul pensiero positivo, queste pagine offrono anche molti consigli pratici da sfruttare in futuro.

Chris Wilkins, Co-fondatore
della Sporting Memories Network

La storia commovente di Neil, le intuizioni e i consigli contenuti in questo libro sono una lettura piacevolissima e coinvolgente. Questo testo è uno strumento prezioso per chiunque voglia intraprendere una crescita personale e raggiungere il massimo del proprio potenziale.

Sally Bibb,
Autrice di *The strengths book*
e Fondatrice di Engaging Minds

Neil Francis riesce a intessere le proprie esperienze personali con teorie solide e affermate sul pensiero positivo e sul benessere, regalandoci delle pagine coin-

volgenti. Tramite esempi concreti e consigli pratici, ci offre l'opportunità di utilizzare il pensiero positivo per mettere a frutto tutte le occasioni che ci capitano e per prendere consapevolezza delle nostre capacità.

David Marshall,
Professore di Marketing e comportamento del consumatore
presso la Business School dell'Università di Edimburgo

In queste pagine, Neil intreccia sapientemente la sua esperienza nel mondo del business, le sue ampissime conoscenze e la storia personale di personaggi famosi o conoscenti da cui trarre ispirazione. Tuttavia, ciò che rende questo libro davvero unico è l'onestà e la libertà con cui Neil parla del percorso che ha seguito dopo essere stato colpito da un grave ictus e di come questo evento abbia plasmato il suo personale pensiero positivo. Il risultato è un libro accessibile, empatico e concreto che per me è stato un'iniezione di ottimismo e fiducia nel mondo... esattamente l'obiettivo di queste pagine!

Tim Walsh,
Professore di terapia intensiva all'Università di Edimburgo
e Consulente di terapia intensiva per il sistema sanitario nazionale
della Contea del Lothian, Scozia

S A G G I G I U N T I

PSICOLOGIA

Neil Francis

Il pensiero positivo

Come creare un mondo
pieno di possibilità

 **GIUNTI**

Traduzione di *Francesca Barbanera*

Titolo originale: *Positive Thinking: How to create a World full of Possibilities*

© Neil Francis, 2019

© LID Publishing Limited, 2019

È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, se non espressamente autorizzata dall'editore.

www.giuntipsy.it

www.giunti.it

© 2022 Giunti Psychometrics S.r.l.

via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia

Prima edizione: luglio 2022



Stampato presso Rotolito S.p.A. – Pioltello (MI)

*In memoria di Becca Henderson.
Una giovane donna straordinaria, coraggiosa e ispiratrice.*

Indice

Per cominciare, una storia che vi ispiri l'umore giusto per la lettura di questo libro	XI
Ringraziamenti	XIII
Introduzione	3
Parte I: Ripensare il pensiero positivo	11
1. Accettazione – Accettare il vostro “ora”	13
2. Scopo – Trovare significato	19
3. Mentalità – Sviluppare una mentalità di crescita	25
4. Ottimismo – L'importanza dell'ottimismo	35
5. Punti di forza – Il potere dei punti di forza	43
6. Scelte – Compiere delle scelte	51
7. Gratitudine – I benefici della gratitudine	57
8. Negatività – Affrontare le difficoltà	63
9. Fallimento – Gli aspetti positivi del fallimento	69
10. Resilienza – Potenziare la resilienza	75
Parte II: Aprirsi alle nuove possibilità	83
11. Valori – Indossare i propri valori	85
12. Immaginazione – Usare l'immaginazione	91

13. Sogni – Condividere i propri sogni	99
14. Creatività – Espandere la mente creativa	107
15. Obiettivi – Individuare i propri obiettivi	115
16. Identità – Apprezzare se stessi	119
17. Emozioni – I risultati delle emozioni positive	125
Riferimenti bibliografici	131

Per cominciare,
una storia che vi ispiri l'umore giusto
per la lettura di questo libro

Un uomo d'affari americano si trovava sul molo di un piccolo villaggio costiero messicano quando un pescatore ormeggiò la sua piccola imbarcazione, contenente diversi tonni pinna gialla. L'americano si complimentò con l'uomo per la qualità del pesce e gli domandò quanto tempo aveva impiegato a pescarlo.

«Non tanto», rispose il pescatore messicano.

L'americano, allora, gli chiese come mai non era rimasto in mare più a lungo per prendere altro pesce e il messicano rispose che quella quantità gli bastava per provvedere alle esigenze della sua famiglia.

«E come passa le sue giornate?», gli chiese l'americano.

«Dormo fino a tardi, poi pesco un po', gioco con i miei figli e faccio la siesta con mia moglie Maria. La sera vado in paese a bere vino e a suonare la chitarra con i miei amigos. Ho una vita molto piena, señor».

L'americano sorrise dell'ingenuità di quell'uomo. «Mi sono laureato in gestione d'impresa ad Harvard e potrei aiutarla», disse. «Dovrebbe dedicare più tempo alla pesca e, con i guadagni extra, comprarsi una barca più grande. Poi, grazie all'aumento dei profitti ottenuti con la barca più grande, potrà comprare altre barche. Alla fine, si ritroverà a capo di una flotta di pescherecci e, anziché vendere il pescato a un intermediario, potrà venderlo direttamente alle aziende di produzione. Il passo successivo sarà aprire un'azienda alimentare tutta sua, dove si occuperà della produzione, della lavorazione e della distribuzione del pesce. Dovrà sicuramente andarsene da questo piccolo villaggio e trasferirsi a Città del Messico, poi a Los Angeles

e, infine, a New York, dove si ritroverà a capo di un'azienda in enorme espansione».

«Ma quanto tempo ci vorrà per fare tutto questo, señor?», domandò il pescatore.

«Quindici, forse venti anni», rispose l'americano.

«E poi, señor?».

L'americano scoppiò a ridere e disse: «Qui viene il bello: al momento giusto, annuncerà di voler quotare in borsa la sua società e venderà le azioni sul mercato. Diventerà molto ricco, guadagnerà milioni di dollari!».

«E poi, señor?».

«Poi andrà in pensione e si ritirerà in un piccolo villaggio costiero, dove potrà dormire fino a tardi, pescare, giocare con i nipoti, fare la siesta con sua moglie e, la sera, andare in paese a bere vino e a suonare la chitarra con i suoi amigos».

Ringraziamenti

Questo è il mio terzo libro e, come sempre, ho ricevuto l'aiuto di moltissime persone. Desidero ringraziare con tutto il cuore:

Fiona Maciver e Helen McGillivray, che hanno letto la prima bozza del manoscritto.

Steve Dalgleish, Becca Henderson, Kari Spence e Rachel Woods, per avermi consentito di condividere le loro incredibili storie.

I miei instancabili medici di base, la dottoressa Claire Doldon e il dottor Gabriele Salucci! Il dottor David Gillespie, il mio neuropsicologo, e tutti gli straordinari medici, infermieri e logopedisti del sistema sanitario nazionale, che mi hanno aiutato moltissimo a riprendermi dall'ictus.

Il meraviglioso team della LID Publishing, in particolare Sara Taheri, Martin Liu, Caroline Li, Susan Furber e Sue Littleford.

Come sempre, quei tontoloni dei miei golden retriever, Dougal e Archie, che durante le lunghe passeggiate sulle spiagge di North Berwick mi hanno dato l'occasione perfetta per pensare e pianificare la stesura del libro.

Jack, Lucy e Sam, che mi hanno sostenuto tanto, dandomi incoraggiamento e amore.

Infine, il ringraziamento più importante va alla mia splendida moglie Louise: è solo grazie al suo aiuto e al suo sostegno che questo libro è divenuto realtà.

