

ALESSIA MORTILLA

THE MIND

The background of the cover features a silhouette of a man and a young child holding hands, standing on a grassy field. The sky is a warm, golden yellow, suggesting a sunset or sunrise. The man is on the right, taller, and the child is on the left, smaller. The overall mood is peaceful and contemplative.

ALLA SCOPERTA DEL **BAMBINO** CHE È IN TE

Come Essere chi vuoi Essere senza paura

THE **MIND** OF THE **CHILD**
EDITORE

ALESSIA MORTILLA

THE MIND

ALLA SCOPERTA DEL BAMBINO CHE È IN TE

Come Essere chi vuoi Essere senza paura

THE **MIND** OF THE **CHILD**
EDITORE

Titolo dell'opera
The Mind
Alla scoperta del bambino che è in te

Sottotitolo dell'opera
Come Essere chi vuoi Essere senza paura

Autore
Alessia Mortilla

The Mind alla scoperta del bambino che è in te è un marchio registrato © 2017
Il titolare è *The Mind of the Child srl*

Copyright © 2019
La proprietà letteraria è riservata a *The Mind of the Child Srl*

Tutti i diritti sono riservati a norma di legge.
Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo
senza l'autorizzazione scritta dell'Autore e dell'Editore.

*E' espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro,
né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito.
I contenuti e le strategie riportate in questo libro sono frutto di anni di studi
e specializzazioni, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi
risultati personali o professionali. Il lettore si assume piena responsabilità
delle proprie scelte, consapevole dei rischi connessi.
Il libro ha esclusivamente scopo formativo.
I marchi citati nel testo appartengono ai rispettivi proprietari.*

ISBN 978-88-944903-0-5

Prima edizione novembre 2019

Design copertina
Matteo Sbaraglia

Foto retro di copertina
Andrea Lecca

CRESCITA PERSONALE
COACHING

*«Se ci fosse un tempo per fare la differenza,
per incominciare un viaggio, ora è il momento.
Non per una qualsiasi grande causa o necessità,
ma per qualcosa che abbraccia il tuo cuore,
qualcosa che sia la tua ispirazione,
qualcosa che sia il tuo sogno, il tuo obiettivo.
Lo devi a te stesso, devi a te stesso il fare in modo
che i tuoi giorni, qui, valgano qualcosa.»*

ALESSIA MORTILLA

*Questo libro è dedicato ai miei due figli Matteo e Benedetta
ai quali sarò per sempre grata
per avermi concesso il grandissimo dono
di essere la mamma che volevo essere.*

*E a mio marito Antonio, la mia anima gemella,
che ho avuto la pazienza di aspettare per gran parte della mia vita
e che, da quando ho incontrato,
è inesauribile fonte di quell'immenso amore che ho sempre desiderato.*

Indice

| | |
|----------------------------------|---------|
| Introduzione - Il Viaggio | pag. II |
|----------------------------------|---------|

PARTE I

| | |
|----------------------------|---------|
| LA RELAZIONE CON TE | pag. 23 |
|----------------------------|---------|

| | |
|-------------------|---------|
| Capitolo 1 | pag. 25 |
|-------------------|---------|

Chi Sei - La Tua Identità

Da dove nasce la felicità?

| | |
|-------------------|---------|
| Capitolo 2 | pag. 61 |
|-------------------|---------|

Il Divario

La Distanza tra chi Sei e chi vuoi Essere

| | |
|-------------------|---------|
| Capitolo 3 | pag. 95 |
|-------------------|---------|

La Responsabilità - Chi ti ha portato dove sei?

| | |
|-------------------|----------|
| Capitolo 4 | pag. 123 |
|-------------------|----------|

Le Paure e l'effetto domino

Come individuarle ed eliminarle

| | |
|-------------------|----------|
| Capitolo 5 | pag. 153 |
|-------------------|----------|

Cambia la Tua Storia per cambiare la tua Vita

| | |
|-------------------|----------|
| Capitolo 6 | pag. 181 |
|-------------------|----------|

I Bisogni - Cosa guida i tuoi comportamenti

PARTE II

| | |
|-----------------------------------|----------|
| LA RELAZIONE CON GLI ALTRI | pag. 199 |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|-------------------|----------|
| Capitolo 7 | pag. 201 |
|-------------------|----------|

I Valori - Cosa guida le Tue decisioni

| | |
|-------------------|----------|
| Capitolo 8 | pag. 233 |
|-------------------|----------|

Le Relazioni - Come renderle felici e durature

PARTE III

LA RELAZIONE CON QUELLO CHE C'È OLTRE TE pag. 259

Capitolo 9 pag. 261

Le Coincidenze - Nulla accade per caso

Capitolo 10 pag. 277

Il Cerchio della Vita

Capitolo 11 pag. 285

La Storia

Conclusione pag. 303

L'Autore - Alessia Mortilla pag. 305

Linea diretta con noi pag. 307

I vantaggi per te pag. 309

Il Viaggio

*«Anche il più importante dei viaggi inizia
con il primo passo: dove sei.
Il migliore decollo è quello con il vento contro.
E' proprio in quel momento
che prendi consapevolezza della tua potenza.»*

ALESSIA MORTILLA

Stai per intraprendere un viaggio.

Un viaggio meraviglioso, alla scoperta di te, di quello in cui credi, di quello che amerai fare e, soprattutto, alla scoperta di quelle risposte, qualunque esse siano, che cerchi da sempre.

Io ti prometto che leggendo questo libro, fino alla fine, troverai tutto quello che cerchi. Ma solo se lo leggerai tutto.

Per far questo servirà il tuo impegno.

Io, come Coach, farò il mio. Ti guiderò alla scoperta del bambino che è in te, quello che da sempre ha le risposte e che aspetta solo di essere ascoltato.

Ti metterò a disposizione i miei venticinque anni di esperienza, strumenti ed insegnamenti affinché tu, differentemente da me, arrivi prima ai risultati che desideri ottenere.

Come ogni viaggio la prima cosa da fare è stabilire la destinazione. Ogni essere umano, come te e me, la cerca in ogni momento della sua vita. Si chiama felicità.

Quella di cui parlo non è una felicità momentanea, che provi solo in alcune occasioni o solo quando coincidenze esterne fanno in modo che

tu la provi. Quella di cui parlo è la felicità che proverai, dovuta dalla consapevolezza di ciò che scoprirai e che durerà per sempre se lo vorrai.

Come ogni viaggio il percorso ti mostrerà un panorama nuovo che ti sorprenderà. Vedrai luoghi affascinanti, assaporerai gusti mai provati e sentirai un profumo che ti arricchirà.

Per cui ti dico che, solo se credi che tu la possa trovare, puoi leggere questo libro, altrimenti, sono certa che avrai tante altre importanti situazioni alle quali dedicare il tuo tempo.

E sì, il tempo. La risorsa più importante che abbiamo. Spesso lo sprechiamo e non gli diamo il giusto valore. E solo quando ce ne rimane poco lo apprezziamo davvero.

Il tragitto sarà entusiasmante e, ancor di più, la destinazione finale.

Una promessa che ti faccio ora, in modo che tu sappia qual è il mio impegno come guida nei tuoi confronti.

Il mio impegno, per avermi dato la fiducia che ti ha spinto a comprare questo libro, è fare in modo che mai più tu possa sprecarlo.

Tra di noi si creerà, man mano che proseguirai nella lettura, mentre farai ciò che ti chiederò per trovare le risposte che cerchi, un legame fortissimo. Scoprirai che la vera unione, quella fatta dalla qualità in una relazione, non è data da quanto tempo conosci una persona ma dal fatto che le persone di cui abbiamo bisogno ci sono vicine proprio nel momento del bisogno.

Se hai comprato questo libro, allora era il momento che io arrivassi nella tua vita.

Tu sei qui per cercare semplicemente felicità. Quella felicità che senti di meritarti e che ancora non è arrivata come la desideravi. Tu sei qui per trovare risposte che io ti prometto troverai.

Quel bimbo o quella bimba che da sempre cerca tutto questo tra poco lo avrà perché tu ti meriti di averlo.

Questo libro si apre con una promessa rivolta a te.

Quello che ti prometto è che dopo averlo letto ed esserti lasciato guidare, la tua vita, dopo queste pagine, non sarà mai più la stessa.

Cosa vuol dire questo. Vuol dire che la tua vita fino ad oggi è andata in un certo modo perché dentro di te, senza saperlo, hai qualcosa di meraviglioso, straordinario e bellissimo e anche dei conflitti che ti rallentano.

Dopo aver letto questo libro, per il resto della tua vita, “The Mind” durerà. La consapevolezza che troverai e proverai, eliminando quello che fino ad oggi ti ha allontanato dalla felicità, ti guiderà per sempre. Anche quando, in futuro, arriveranno delle difficoltà, avrai la capacità di rialzarti in un tempo record, mai avuto prima.

Mentre fino ad oggi, quando ti sono arrivate delle prove, indebolito, ti serviva tempo per poter reagire e andare avanti dopo la fine del libro, sarai in grado di superare qualunque avversità.

Una seconda promessa te la faccio verso quelle persone che sono importanti per te. Loro magari leggeranno questo libro, dopo di te, proprio perché consapevole della sua straordinaria efficacia, lo riceveranno in regalo o gli chiederai di acquistarlo. E, insieme a te, magari parteciperanno al corso dal vivo, che tengo.

Ora, mi rivolgo a te. Sono certa che nella vita, in famiglia, nella scuola, se sei un ragazzo, al lavoro, se sei un adulto, hai delle persone alle quali tieni. Quello che ti prometto è che gli strumenti che ti darò e ciò che ti insegnerò e che tu avrai la capacità di apprendere e di mettere in pratica da subito, avrà immensi benefici anche per loro.

Il motivo per il quale ho scritto tutto questo e dedicato la mia vita ad aiutare gli altri, è proprio farlo nel minor tempo possibile. So che un giorno il mio tempo finirà ma se ho trasferito quello che so a te e tu farai lo stesso verso chi ami e conosci, la vita di moltissime persone sarà migliore e felice. Per questo ti prometto la certezza del raggiungimento di questi risultati. So che sarai felice se aiuterò te ad arrivare a quello che cerchi da sempre e, poi, aiuterai me a diffondere questa felicità ad altri che, come te, la meritano.

Il più grande risultato nella vita che devi essere in grado di produrre è fare qualcosa per te che abbia benefici per sempre.

Essere la persona che vuoi essere.

Quello che ho scoperto nella mia vita è che se vuoi aiutare qualcun altro, in qualunque area della sua vita, chiunque esso sia, e qualunque cosa rappresenti per te, devi essere disposto a farlo prima per te stesso. Quando questo lo fai diventi congruente.

Per questo ti ringrazio in anticipo per la fiducia che mi hai dato e per questo manterrò le promesse.

Esattamente sette anni fa mi sono fermata.

Il mondo del Coaching in Italia esiste da venti anni.

Quando avevo ventinove anni, tutto quello che potevo imparare in questo Paese su questi strumenti lo avevo già appreso, li applicavo e ottenevo risultati. Ero anche un Trainer in diverse discipline ed anche un Trainer di Programmazione Neuro-Linguistica ma quello che ho scoperto negli anni successivi è che tutti insegnavano alle persone come produrre risultati sugli altri.

Questa “bambina” si è chiesta:

“Come si può produrre risultati sugli altri se prima questi risultati non si è in grado di produrli nella propria vita?”

Perciò comincio a viaggiare e a girare il mondo per trovare risposte e nuovi strumenti. Cerco risposte, le stesse risposte per le quali persone mi pagavano, risposte che producevano risultati in tempi brevi, molto brevi.

Collezione strumenti, certificazioni, attestati e unisco i pezzi di un puzzle.

Prima di tutto lo faccio per me, poi per tutti quelli che, come te, avrei avuto la fortuna di incontrare lungo la mia strada.

Quello che ho fatto è creare un puzzle. Il puzzle della vita.

Quello che farò per te in questo libro.

Il Puzzle

Hai mai visto un puzzle almeno una volta?

Ti ricordi la prima volta che lo hai avuto di fronte?

Magari questo è successo quando eri piccolo. O magari più grande.

Un giorno qualcuno ti ha messo di fronte ad un puzzle. Di fronte a pezzi di un puzzle. Pezzi diversi tra loro. Pezzi sparsi, apparentemente senza nessun legame l'uno con l'altro.

Qualcuno ti ha guidato per la prima volta, a prenderne in mano uno e a capire che se volevi questo pezzo unico, si poteva incastrare con altri. Ti ha guidato a fare questa prova fino a quando, in un istante, hai provato quella sensazione di stupore, entusiasmo e gioia per aver visto, sentito e percepito che quel pezzo si poteva incastrare perfettamente con un altro. In quel momento un'altra sensazione è entrata dentro di te. Si chiama certezza e sicurezza. Tutto tornava. Tutto aveva un senso, anche ciò che in apparenza e inizialmente non lo aveva.

Poi ancora sei stato guidato a farlo con un terzo pezzo, un quarto, un quinto e così via, fino a quando questo puzzle si è composto perfettamente.

Tutti i pezzi si incastravano magicamente gli uni con gli altri in modo straordinario componendolo.

Ora quello che faremo insieme, attraverso questo libro, è semplicemente questo.

Comporre un puzzle. Il puzzle più bello che tu abbia mai visto. Il puzzle della tua vita. Ogni pezzo è importante ed ha un senso insieme a qualche altro pezzo.

La prima cosa che faremo è mettere i pezzi su un tavolo immaginario. Una volta che, poi, abbiamo raccolto tutti i pezzi cominceremo a provare degli incastri. Io ti guiderò a far questo.

Quando sentirai, durante questo che poi diventerà un bellissimo gioco, la certezza assoluta che tutto, tutto torna, vuol dire che non solo un

pezzo del puzzle si è attaccato ad un altro ma che ogni pezzo si incastra perfettamente ed il puzzle si è composto.

Questa sensazione la potrai trovare in una delle pagine di questo libro. Una qualsiasi. Quando la proverai il puzzle della tua vita sarà composto. Ogni risposta che cerchi è dentro queste pagine. Arriva fino alla fine e ne avrai la certezza.

Questo libro è un per-corso. Man mano che leggerai le pagine, farai il lavoro che ti chiedo di fare in ogni capitolo, le risposte arriveranno. Una dopo l'altra. I pezzi andranno sul tavolo ed uno ad uno li incasterai. Con una grande naturalezza.

Entro la fine del libro il tuo puzzle sarà composto.

Dopo aver trovato le risposte che cerchi, alla fine parleremo di relazioni.

Solo alla fine di un grande traguardo per te, che ti darà la chiarezza di sapere cosa vuoi davvero, potrai costruire e contribuire alle relazioni importanti nella tua vita. Tutte le relazioni. Da quella di coppia, a quelle familiari, di amicizia, a quelle nel lavoro. Perché quando tu sei libero, sei libero anche di scegliere che tipo di relazioni vuoi in ogni ambito della tua vita, senza più esserne dipendente ed è proprio per questa ragione che saranno straordinarie.

Pensa, ad esempio, a quando andavi a scuola. Hai avuto a che fare con tanti insegnanti. Qualcuno tra di loro aveva qualcosa in più, qualcosa che andava oltre la materia che insegnava, qualcosa che tu non sapevi razionalmente, ma lo hai percepito ed è per questo che lo porti con te nei tuoi ricordi e dentro il tuo cuore. Quell'insegnante ha lasciato il segno.

A parità di strumenti le persone lasciano il segno nella vita quando hanno qualcosa in più che danno e lo danno con amore ed in un modo congruente.

Quell'emozione che ti donano quelle persone, la regalano a te perché la posseggono già dentro la loro "cantina". Sono stati disposti prima a darla a loro. Ed è solo per questo che la possono regalare a te.

Motivo per il quale, quella bambina di cinque anni che si chiama Alessia, è stata indirizzata a unire i puntini e i pezzi del puzzle per costruire

un corso che metteva insieme tutto quello che in questi venti anni ho imparato, con un unico obiettivo.

L'obiettivo che chiunque entrasse, indipendentemente dall'età, dalla sua storia e da quello che gli era successo, uscisse con tutte, tutte, tutte, le risposte che cercava da una vita.

Mi ci sono voluti due anni ma il risultato è stato quello che volevo. Lo sarà anche per te.

Il Corso "The Mind: alla scoperta del bambino che è in te" mi ha portato a scrivere le pagine del libro che hai tra le mani e che stai leggendo.

Ora, ovviamente, questo lavoro è una partnership. Insieme faremo la differenza sui risultati che tu raggiungerai.

Io farò il mio, cioè ti guiderò ovunque tu voglia andare per cercare quelle risposte che ti renderanno felice e consapevole del valore che hai.

Tu devi fare il tuo, perché la vita è la tua e solo tu puoi sapere quali sono le risposte che ti occorrono. Quando le troverai, in qualunque momento, durante la lettura di queste pagine, proverai dentro di te una sensazione di certezza assoluta, cioè saprai e sentirai, che ciò che hai capito è esattamente quello che mancava per unire i pezzi del puzzle.

Il Coach è come un taxi

In aula ai partecipanti, prima di iniziare, chiedo se sanno chi è un Coach e cosa fa. Qualcuno di loro da delle risposte ma non tutti lo sanno esattamente.

La stessa domanda la rivolgo a te ora.

Qualunque sia la risposta che in questo momento ti viene in mente, condividerò anche io con te la risposta che do a loro.

Il Coach è come un taxi.

Hai mai preso un taxi nella tua vita?

Probabilmente, sì o magari lo hai visto in un film.

Quando tu chiami un taxi, la prima cosa che fa è arrivare. Proprio perché è arrivato, tu ci sali.

Fino qui ci siamo. Comprando questo libro, il taxi è arrivato e tu ci sei salito.

Ora la prima domanda che il tassista ti fa girandosi verso di te è chiederti dove vuoi andare. Sì, puoi dirmi qualunque destinazione. Anche quella che credi sia impossibile da raggiungere.

Tu ci pensi e dici: “Davvero non so dove andare”.

Il tassista, molto paziente, ti chiede ancora dove tu voglia andare.

E tu rispondi: “E’ un momento della mia vita un po’ così. Davvero non so dove voglio andare”.

Ti guarda ancora e ti dice: “*Ma se ci fosse un posto importante dove vuoi che ti porti quale potrebbe essere?*”.

E tu dici: “Non voglio andare in un posto al chiuso, non voglio andare in un posto dove c’è confusione, non voglio andare in un posto dove c’è tanta gente, non voglio andare..., non voglio andare....., non voglio andare”.

Se non vuoi andare in nessun posto, il tassista ti fa scendere e va via.

Ora, se sei disposto a rimanere sul taxi e a lasciarti guidare, leggendo tutte le pagine di questo libro e facendo gli esercizi che ti chiederò di fare, quello che farò per te è prima di tutto aiutarti a far chiarezza. Una volta definita la destinazione, ti farò vedere, sentire e percepire qual è la strada più breve, nel minor tempo possibile per andarci. È lì che ti porterò.

Il risultato è un traguardo che poche persone raggiungono a questo mondo. Si chiama felicità. Vale la pena, quindi, investire il tuo tempo, la tua energia ed impegnarti perché il premio ha un valore inestimabile.

Tutte le risposte che cerchi sono dentro di te.

Una parte di te, che si chiama mente inconscia, le conosce già. Questa parte è depositaria di tutti i ricordi, di tutte le emozioni che provi, di tutti i desideri e sa anche tutto quello che, fino ad oggi, ti è successo e che ti ha impedito di raggiungere ciò che desideravi, così come sa bene ciò che ti renderebbe felice. Un'altra parte, che si chiama mente razionale, è diversa e, proprio per questo, funziona in modo diverso. E' come un navigatore. Vorrebbe portarti dove vuoi ma ha bisogno di indicazioni precise e finché non le riceverà, potrà solo fare tentativi.

Ti ha guidato a cercare le risposte fuori da te, in tutti questi anni, ragionando su ciò che era giusto, piuttosto che sbagliato, quelle emozioni di cui ti sei privato e che avresti voluto riprovare e ripossedere per essere di nuovo felice.

Ti aiuterò in questo percorso, che faremo insieme, a far capire ad entrambe le parti cosa è il meglio per te. In realtà, ognuna di loro vuole il tuo bene. Semplicemente essendo diverse lo vogliono in modo diverso.

In questo viaggio troveranno un punto di incontro, recuperando dentro di te quelle risposte che per una vita hai cercato affannosamente fuori. Quel punto di incontro è la tua felicità.

Il lavoro che faremo è bellissimo. Apparentemente, questo lavoro potrebbe sembrare difficile. Magari ti stai chiedendo come farai a trovare quelle risposte che cerchi da sempre, attraverso ogni cosa che fai, e che ancora non sei riuscito a trovare, leggendo solamente, in pochi giorni, questo libro.

In realtà la risposta è che avevi bisogno di una guida. Questo è quello che io sarò per te. Esattamente come, nel mio caso, tante persone mi hanno guidato a trovare le risposte che cercavo, in venti lunghi anni, purtroppo perché nessuno in pochi giorni ha dato a me quello che io sto rendendo a te.

Userò una metafora per farti comprendere tutto questo.

La matassa

Hai presente una matassa o un gomitolino?

Magari la tua vita apparentemente è una bellissima matassa, del colore più bello che conosci, del tessuto che più ami ma solo apparentemente lo è. O, magari, la tua percezione è che potenzialmente potrebbe esserlo ma la sensazione che hai è diversa da quella che vorresti provare.

In entrambi i casi la matassa tu la vedi da fuori.

Dentro di essa sono presenti dei nodi. Tu li percepisci ogni volta che provi la sensazione che qualcosa non va, o che qualcosa non ti torna, oppure quella sensazione che provi, nonostante i successi raggiunti e ciò che possiedi, che ti rende insoddisfatto.

I nodi li senti ma non sai dove sono esattamente. Se lo avessi compreso, con entrambe le menti, allora avresti già le risposte che cerchi e i nodi si sarebbero sciolti.

Per questo prima li dobbiamo trovare.

Li andremo a cercare, li sbroglieremo e di conseguenza avrai le risposte che ti servono.

Nessuno può sciogliere dei nodi se neppure sa dove sono.

Questi nodi sono tre.

Ognuno di loro rappresenta un conflitto inconscio dentro di te di cui ti libererai.

In tutto questo la fiducia è fondamentale. Prima che verso di me, verso quel bimbo o quella bimba che porti dentro di te da sempre e che merita nuovamente di essere felice.

Per portare a termine quello che ti ho promesso servirà oltre alla fiducia in te, la determinazione e la perseveranza di finire la lettura di questo libro e la flessibilità nel fare tutti i lavori che ti chiederò di fare. Per questo ti occorrerà, oltre al libro, un quadernone e dei pennarelli.

Quindi, primo compito che ti assegno, è prenderti il tempo oggi di andare in una cartoleria, la più fornita che conosci e, come quando eravamo piccoli, entrarci per comprare una bellissima scatola di pennarelli colorati ed un quadernone ricco di colori.

Questo è tutto quello che servirà.

I capitoli di questo libro sono undici.

Secondo compito che ti assegno, è leggerne uno solo al giorno. Questo significa che entro i prossimi undici giorni avrai trovato la felicità e le risposte che cercavi e che ti hanno spinto a comprare questo libro.

La bella notizia è che leggendolo in meno giorni, le risposte arriveranno prima.

Una volta letto, scegliendo di partecipare al corso dal vivo, potrai farlo con un grandissimo vantaggio, portando con te il libro.

“The Mind: alla scoperta del bambino che è in te” inizia ora.

Buon viaggio.