

Mel Robbins

COME DIVENTARE PIÙ FURBO DEL TUO CERVELLO

4° CAPITOLO DI
**SMETTILA
DI DIRE
CHE STAI BENE!**



Mel Robbins

COME DIVENTARE PIÙ FURBO DEL TUO CERVELLO

Ebook

Traduzione: Laura Meucci

Editing: Katia Prando

Copertina e Impaginazione: Matteo Venturi

Un giorno un istruttore di yoga è venuto nella scuola di mio figlio per cercare di insegnare ai bambini qualche posizione. Quella stessa mattina avevo seguito la mia lezione di yoga, così mi divertii ad assistere allo spettacolo di quei bambini di cinque anni intenti a ripetere le stesse posizioni che un gruppo di adulti era riuscito a eseguire a stento solo quaranta minuti prima.

Quando l'istruttore ha mostrato ai bambini come assumere "la posizione dell'albero", un difficile esercizio di equilibrio che consta nello stare su un piede solo mentre l'altro appoggia sull'interno coscia mantenendo le mani giunte, ho notato qualcosa di straordinario. La maggior parte degli adulti riesce a mettersi in posizione abbastanza velocemente, ma per riuscire a restare in equilibrio per più di qualche secondo si concentra tenendo le labbra serrate e stringendo i glutei. Al contrario, i bambini non vedevano l'ora di cadere mettendo alla prova il loro equilibrio. Per loro il divertimento stava proprio nel cadere dalla posizione dell'albero.

Prova a immaginartelo. Tutti quegli adulti sudati che si aggrappano saldamente al loro centro di gravità con una presa contratta e i muscoli tremanti, bloccati nel disperato tentativo di evitare la caduta. La maggior parte delle volte non cadono, ma soffocano lo spirito giocoso dell'esercizio. Sono come dei concorrenti che guardano l'orologio per vedere per quanto tempo possono trattenere il respiro. Per gli adulti tutto sta nel fare bene le cose.

Ecco il problema della maggior parte di noi adulti: ci concentriamo per fare le cose perfettamente invece di provarci. Cosa sarà mai succes-

so a quelli bravi? Perché ogni volta ci sentiamo in dovere di prendere la decisione giusta? Quando siamo ossessionati dalla preoccupazione di fare la scelta corretta, ci immobilizziamo. Ecco perché, quando ti senti insicuro, ci vuole qualcosa di radicale per farti agire. Ti stai misurando direttamente con le aspettative che tu stesso hai gonfiato.

I bambini, nel frattempo, si impegnano in un'intera serie di mini esperimenti sulla forza di gravità, nel tentativo di restare in equilibrio. Si mettono in posizione e non appena iniziano a perdere l'equilibrio, cominciano ad agitare le braccia per riacquistarlo. A loro non importa cadere perché proprio questo è il divertimento. Gli importa ancora di meno l'imbarazzo di non riuscire a mantenere la posizione; sono contenti di dimenarsi, esclamando: "Oh, oh, aiuto!" e attirando l'attenzione sullo sforzo apparente che stanno compiendo. Se facessi la stessa cosa da adulto, ti sembrerebbe di non superare la lezione. Lo yoga è chiamato anche "pratica", ma tendiamo a privarci dell'esercizio e del divertimento che comporta.

I bambini ci danno dentro. Esplorano. Perché gli adulti non lo fanno? Le cose più importanti che mancano alla tua vita sono la crescita e l'esplorazione. Non sei sempre stato così serio e nervoso. Non ci avresti pensato due volte ad arrampicarti su un albero, a dare il polpettone al cane, ad azzardare un passo di danza o a fare il pagliaccio. Cosa ti è successo? La vita ti ha messo a tacere. Le volte che hai agito d'impulso, la vita ti ha rimesso in riga. A un certo punto hai imparato che salire in piedi su una poltrona significava finire in castigo in camera tua. Che mangiare i broccoli era un obbligo, altrimenti guai. Che non si parla a voce alta, che ci si veste in un certo modo, che si devono fare i compiti, che quel

programma alla TV non è adatto alla tua età; abbassa la musica, comportati bene, non ribattere, spegni il computer e pulisci la tua camera.

Una minaccia implicita si nascondeva dietro il tuo battesimo alle regole della vita. Quando le infrangevi i tuoi genitori usavano il ricatto della punizione per attivare il tuo gene della prudenza. È triste, ma è così. Stuzzicare con gentilezza le paure dei bambini è praticamente l'unico modo per farsi ascoltare. L'essere genitore può essere ridotto per lo più a un semplice patto con i figli: segui le regole e non hai nulla da temere.

La scuola ribadisce il concetto e allarga l'accordo includendo le regole sociali. I principi fondamentali sono gli stessi di casa: non correre nei corridoi, stai seduto al tuo posto, alza la mano, stai in fila, aspetta il tuo turno. C'è la minaccia di venire escluso dal gruppo. I bambini cominciano a controllarsi l'un l'altro. Dopo aver ricevuto una risposta sbagliata per un paio di volte, impari velocemente a non alzare la mano quando non sei sicuro, a meno che tu non voglia essere preso in giro. Se durante l'intervallo vuoi essere selezionato per giocare a calcio, devi assicurarti che le persone non pensino che tu sia un tipo strano. Col tempo il tuo istinto di correre un rischio, di alzare la mano, di tirare a indovinare, di provare qualcosa di diverso dal gregge, si placa sempre più.

Quando ti sei diplomato alle scuole superiori, la tua vita da adulto era già cominciata. Serbavi per te i pensieri più importanti; il controllo sull'attenzione ti ha permesso di ignorare le cose che ti interessavano davvero e hai imparato ad avere talmente fiducia in te stesso da evitare di rivolgerti agli altri. Il piccolo esploratore che era in te è diventato una

persona completamente diversa e sia il tuo DNA che il tuo cervello ti hanno trasformato in un adulto inflessibile che esercita un eccessivo controllo sulla vita.

Potresti pensare che stia esagerando. Ma prova a immaginarti quella gente a yoga che tiene duro con tutte le forze. Quando ti aggrappi a qualcosa cercando di essere perfetto a ogni costo, sei disposto a tutto pur di avere una visione distorta di quello che sta succedendo. È possibile che tu non veda altre alternative se non lavorare tutto il giorno, impiegare dodici ore la settimana nel tragitto casa-lavoro e crollare esausto la sera. Ma la verità è che ci sono sempre molte più alternative di quante tu creda.

Ogni giorno commetti l'errore di limitare le opzioni tra cui scegliere. Per mantenere la tua reputazione di persona furba, decidi di non aprire bocca in riunione. Per mantenere i buoni rapporti con il tuo capo, non gli fai notare sinteticamente i progressi fatti al lavoro e non chiedi un aumento. Per salvaguardare un'amicizia che sta diventando monotona, eviti un argomento scomodo. Dici a te stesso che va tutto bene perché non osi mettere niente a repentaglio. Non vuoi perdere l'equilibrio, quindi ti crogioli nella solita, sicura, routine.

Cambiare vuol dire rischiare. Lo status quo è una certezza. Forse ti sembra che la tua vita sia troppo fragile; non puoi permetterti di rompere niente, per cui ti tieni stretto a ciò che hai e lo proteggi. Non fare niente ti sembra la soluzione migliore sotto tutti i punti di vista.

Questo avrebbe un senso se tu fossi un robot e se la routine fosse tutto ciò che conosci. Ma nel tuo cervello c'è molto di più. Per qualche motivo la tua immaginazione è progettata per suggerirti idee innovati-

ve, per spingerti in nuove direzioni e aiutarti a crescere. Devi rispettare la tua creatività e la tua inventiva cambiando attraverso l'azione. Perché ti tortureresti con l'idea di perdere peso, di entrare in una rock band, di trovare il lavoro che fa per te, di innamorarti o di aprire un'attività, se non spettasse a te realizzare i tuoi sogni?

È ORA CHE TU SIA PIÙ IMPORTANTE DEL TUO CERVELLO

La tua vita sta aspettando di diventare qualcosa di più grande; l'unico ostacolo che ti trattiene è il tuo cervello. Non avrai mai voglia di fare ciò che devi. Essere potente significa essere disposto a sentirti a disagio, a cadere. Quando ti senti sopraffatto dalla paura e ti attacchi saldamente a ciò che conosci per evitare qualsiasi tipo di rischio, significa che è giunto il momento di agire. Ciò che hai fatto finora, invece, è stato prestare attenzione alle infinite ragioni apparentemente convincenti che il cervello ha utilizzato per persuaderti a non agire. Quando giunge il momento di andare verso ciò che desideri, ti blocchi e non fai niente. Non è facile interpretare il segnale per agire, fidarsi di ciò che senti e fare l'opposto di ciò che ti va. Imparare a fare le cose che ti provocano disagio richiede esercizio. Stai per apprendere un metodo che ti insegnerà ad accumulare il prezioso slancio iniziale e a diventare un esperto nel passare all'azione.

Se hai mai provato a perdere peso o a tornare in forma, sai esattamente come ci si sente a resistere alle tentazioni: si sta male. Passi davanti

a una pasticceria e dalla porta esce il profumo di brioche fresche. In quel momento hai proprio voglia di una brioche. Ti scoccia da morire essere a dieta, quindi cominci a pensare a tutte le possibili motivazioni e giustificazioni per interromperla. “Ieri ho fatto ginnastica. Salterò il pranzo. Me la merito, sono stata così brava ultimamente.” In queste circostanze tirare dritto e ignorare le sensazioni è la cosa più difficile da fare, mentre sgarrare la dieta sembra una cosa da niente: ecco perché ti lasci andare. Ed ecco perché non devi fidarti delle tue sensazioni!

Se vuoi capire ciò che manca alla tua vita, devi smetterla di fare sempre quello che ti va e iniziare a fare le cose che ti mettono a disagio, che pensi siano difficili e quelle che normalmente eviti. Se dedicassi un’intera giornata solo a ciò che non ti va di fare, otterresti tutto quello che vuoi davvero. Compila una lista mentale delle attività che eviti, rimandi e di cui non ti vuoi occupare. Sappi che se le affrontassi oggi la tua vita cambierebbe.

C’è una cosa che devi capire, che ti è sfuggita, o che non ti è stata insegnata: ciò che è “scomodo” è positivo. Sarà difficile solo all’inizio perché hai una naturale propensione per ciò che è facile. Tu e il tuo cervello siete creature abitudinarie, hai sempre insegnato a te stesso a prendere la strada più comoda. Ma è veramente possibile cambiare il tuo stile di vita con uno più incline alla sfida. Ecco cosa serve per ottenere ciò che vuoi e che non ha niente a che vedere con il compiere un passo avanti gigantesco una volta all’anno. Si tratta invece di piccole mosse, spesso fastidiose, da attuare ogni giorno.

Cercare di essere felice quando non lo sei, accontentarti di ciò che hai o aspettare il momento adatto per fare la mossa giusta, non ti darà quel-

lo che desideri. Se hai sviluppato una dipendenza alla tua comfort zone e ti limiti a fare solo quello che reputi facile, non otterrai mai quello che vuoi. Nessuno in punto di morte vuole ripensare alla propria vita e provare rimpianto per tutte le cose che non ha fatto. A nessuno piacerebbe dire che ha avuto una vita “accettabile”. Ma se non cominci a fare ciò che ti sembra difficile, è esattamente quello che succederà.

Scegliere la strada con meno ostacoli è il motivo principale per cui la tua vita non sta andando da nessuna parte. Ogni giorno prendi mille decisioni per rimanere esattamente dove sei. Non parlare di come migliorare la tua vita sessuale è una decisione. Non considerare nuove opportunità lavorative è una decisione. Saltare la palestra ogni giorno della settimana è una decisione. Non chiamare tuo fratello per chiedergli di venire a casa a prestare aiuto a tua madre malata è una decisione.

NON FARE NIENTE PUÒ SEMBRARE FACILE, MA TI RENDE INFELICE

Se fai un passo indietro, ti accorgi che la scelta della strada più facile in effetti non ha senso. Infatti, a furia di inseguire facili piaceri perdiamo la felicità. Ricerca dopo ricerca, si è scoperto che svolgere attività passive come navigare in rete in pigiama o guardare una sfilza di episodi della serie televisiva *Mad men* ti rende infelice rispetto a svolgere attività fisicamente attive. I bambini, per esempio, sono molto più felici di praticare uno sport piuttosto che restare davanti alla TV. Quando praticano uno sport provano un livello di divertimento più alto

che giova sia alla mente che al corpo e che i ricercatori definiscono “entusiasmo elevato”.

Ciononostante, davanti all’alternativa è quattro volte più probabile che i bambini scelgano di guardare la TV piuttosto che andare fuori a dare due calci a un pallone. Per te è esattamente lo stesso. Sai bene che ti dà soddisfazione dare una pulita agli armadi o lavorare al tuo Curriculum Vitae, ma questo non basta per spingerti a darti una mossa. Perché spendere quattro volte più del tempo necessario per fare qualcosa che ha meno della metà delle probabilità di farci sentire bene?

È proprio questo il quesito che lo psicologo Mihaly Csikszentmihalyi si pone nel suo libro fondamentale intitolato *Finding Flow: The Psychology of Engagement in Everyday Life* [Trovare il flusso: la psicologia dell’impegno nella vita quotidiana], in cui chiama in causa “l’energia di attivazione”, quell’enorme carica di energia iniziale che serve per scatenare una reazione, sia che si tratti di far partire una macchina ferma o di tirarti giù dal tuo lettuccio caldo alla mattina. Gli esseri umani hanno bisogno della stessa quantità di energia per vincere l’inerzia. Se non asseconi quell’impulso energetico (come tua madre che spegne la TV dicendoti: “È una bella giornata, vai fuori e fai qualcosa”), ogni volta il tuo cervello sceglierà la strada del non fare niente.

Che cosa ottieni dal non fare niente? Non un granché. In realtà dopo circa trenta minuti di attività passiva, comincerai a deconcentrarti totalmente. Gli psicologi la chiamano “entropia psichica”: è quella zona d’ombra mentale in cui ti rifugi quando non fai niente. In sintesi la tua mente ha smesso di impegnarsi in qualcosa di utile e produttivo. Allora perché lo fai? Semplice: ti sei abituato a premere lo snooze. Se c’è un

modo per evitare di fare qualcosa lo troverai, anche se ciò non ti renderà felice.

SCOPRI IL TUO IO POTENTE

Pensa a tutto questo in riferimento alla tua vita. Se continui a fare le solite facili scelte come sarà la tua vita nel 2020? Avrai il corpo che vorrai? Avrai la vita sentimentale che vorrai? E il tuo lavoro? Descrivi una giornata tipo della tua vita futura nel modo più dettagliato possibile. Poi chiediti, è questa la piega che voglio che prenda la mia vita?

STRATEGIE PER ESSERE PIÙ FURBO DI TE STESSO

Dal momento che ci sono troppe cose schierate contro di te, per diventare un esperto dell'azione hai bisogno di alcune strategie. La forza di volontà non ti sarà d'aiuto. Non si tratta di dichiarare guerra ai tuoi istinti. Devi imparare a essere furbo. Ti insegnerò come diventare un esperto nell'ignorare il tuo cervello e nel passare all'azione. Dovrai fare alcuni semplici esercizi che potranno anche sembrarti banali, ma se proverai a farli seriamente è possibile che tu fallisca. Devi quindi esercitarti con costanza, in modo tale da accumulare l'energia, la deter-

minazione e lo slancio per andare avanti davvero e superare le sensazioni, la frustrazione e la paura di agire.

Già, passare all'azione è il modo giusto per andare avanti; ma per ottenere davvero ciò che vuoi e realizzare i tuoi sogni hai bisogno di alcune strategie che tengano in considerazione l'inerzia naturale che sperimenterai nella tua stessa mente. Avrai bisogno di seguire tecniche che ti facciano "superare" le sensazioni che emergeranno allo scopo di rallentarti. Devi ingannare il cervello in modo che stia zitto, permettendo al tuo Io potente di indurre il cambiamento.

L'esperimento dei marshmallow dimostra ciò che intendo con "essere più furbo del tuo stesso cervello". Si tratta di un esperimento pensato da Walter Mischel, un professore dell'Università di Stanford. Creato originariamente per mettere alla prova e osservare la capacità dei bambini di rimandare un piacere, ha attirato ancora più attenzione quando uno studio trasversale sui medesimi partecipanti ha dimostrato che questo esperimento poteva prevederne il successo accademico e professionale. Uno alla volta, i bambini sono stati invitati a entrare in una stanza vuota ed è stata data loro la possibilità di scegliere se mangiare un solo marshmallow subito oppure aspettare che tornasse lo sperimentatore per riceverne due. Il settanta per cento dei bambini ha fatto sparire il primo marshmallow nel giro di pochi minuti. Non c'è da stupirsi: mangiare quella leccornia è la scelta facile, resistere alla tentazione è quella difficile. Il trenta per cento dei piccoli partecipanti è invece riuscito a evitare di mangiare il primo marshmallow offerto.

Dopo aver seguito lo stesso gruppo di ragazzi in età scolare e in età adulta, ciò che ha veramente sorpreso i ricercatori è stato scoprire che,

una volta cresciuti, quelli che non avevano mangiato il marshmallow subito avevano ottenuto migliori risultati sia a scuola che al lavoro.

E allora, dirai? Di primo acchito questo esperimento sembra solo un'altra seccante difesa di tutti i tuoi compagni di classe che hanno fatto meglio di te. Tu sai solo che ti saresti cacciato quell'affare in bocca prima ancora che lo sperimentatore avesse lasciato la stanza (e anche io avrei fatto lo stesso). Ma uno sguardo più attento ai dettagli registrati durante l'esperimento con i bambini rivela qualcosa di molto più interessante. Un'accurata osservazione ha dimostrato che i bambini che sono riusciti a evitare di mangiare il primo marshmallow padroneggiavano semplicemente l'arte della distrazione. Non si trattava di forza di volontà o di intelligenza superiore, hanno solo usato qualche trucco per evitare di fare la scelta più facile.

A modo loro, ognuno di questi bambini di cinque anni ha dimostrato di mettere in atto sofisticate strategie per non cedere alla tentazione e al potere dei marshmallow sui loro pensieri. I bambini che cercavano di sottomettere il marshmallow con lo sguardo, sentivano nella mente un gusto talmente travolgente da arrendersi subito. Ma quelli che hanno trovato un modo per giocherellare, canticchiare, distrarsi o distogliere lo sguardo dal marshmallow, sono riusciti a ingannare l'attesa.

La capacità di padroneggiare questo tipo di tecniche e di farle tue è chiamata "meta cognizione". Sostanzialmente, è la capacità di battere il tuo cervello nel suo stesso gioco inventando stratagemmi per portare a termine gli obiettivi più importanti. Si tratta di tecniche nient'affatto magiche e straordinariamente efficaci. Ecco la prova: quando gli sperimentatori hanno ripetuto il test dei marshmallow con un secondo grup-

po di bambini a cui era stato insegnato qualche semplice trucco cognitivo teso a far finta che il marshmallow fosse un'illustrazione e non un dolcetto vero, il risultato della performance è cresciuto notevolmente: molti più bambini sono riusciti ad aspettare il secondo marshmallow.

Questo libro tratta proprio della capacità di superare i tuoi difetti. La maggior parte di noi resta bloccata e ossessionata di fronte ai problemi e ignora quello che vuole davvero, vinta dalla paura e della frustrazione di non riuscire a ottenerlo. Nella maggior parte dei casi, l'unica cosa che si frappone tra te e la vita che vorresti è una piccola serie di strategie che ti aiutano a indurre la mente ad agire. In questo preciso istante la tua mente è preimpostata sullo snooze; prendi sempre la strada più facile.

Se sai che le tue sensazioni complottano contro di te, l'unico modo per avere successo è opporre loro resistenza e vincere l'inerzia inconscia che si forma nella tua mente. Quando sei bloccato sono le sensazioni che provi a gestire la tua vita. Ottenere ciò che vuoi significa superare questi limiti emotivi. Una volta che hai deciso un obiettivo e sei convinto che abbia senso per la tua vita, devi superare gli ostacoli interiori, costi quel che costi.

Emily ha trent'anni e vive con suo marito Michael in una cittadina nei dintorni di Portland, in Oregon. Quando si sono incontrati all'università, lei era al primo anno, lui all'ultimo. Per tutto il periodo degli studi sono stati fidanzati a distanza e non appena Emily ha conseguito la laurea si è trasferita da lui, si sono sposati e hanno comprato casa. Il suo primo impiego è stato nella compagnia assicurativa del suocero. Si è buttata sul lavoro, ha fatto gli straordinari, ha imparato tutto ciò che

ha potuto, si è comprata una macchina, si è data alla mountain bike, ha aperto un fondo pensione e ha cominciato a sentirsi adulta. Due anni dopo ha trovato il coraggio di fare il salto per mettersi in proprio. Ha comprato un kit a un seminario sulle vendite e ha aperto un'attività di network marketing in cui vende composti vitaminici personalizzati. Ha comprato anche una guida su come investire nei beni immobiliari senza l'impiego di denaro e ha cominciato a trovare immobili da affittare.

Ma dopo due anni si è stancata di tormentare i suoi amici con le vitamine e così l'attività di network marketing è andata in fumo. Il mercato degli immobili è crollato e i proventi degli affitti coprivano a mala pena le perdite. Ancora una volta il suocero l'ha aiutata, assumendola in Century 21 come agente immobiliare.

La maggior parte delle giornate trascorse al lavoro le sembrano un fallimento e la situazione a casa è ancora peggio. Il matrimonio sta andando a rotoli: lei e suo marito non hanno niente in comune se non due figli e la casa. Non ne vorrebbe più sapere, ma deve il suo lavoro al suocero e non ha la minima idea di come fare a crescere due bambini da sola. Quindi non agisce. Si dà da fare per rendere tutto perfetto agli occhi degli altri, legge molti libri di auto-aiuto i cui consigli però non segue affatto e riesce serenamente ad ammettere che in fondo essere felici non è poi così importante.

Potrebbe fare una lista infinita di motivi per cui cambiare è impossibile. Ma la verità è che le sue sensazioni la stanno ingannando. Se riuscisse a vincere l'inerzia, se parlasse onestamente con suo marito e gli dicesse la verità (cioè che vorrebbe riaggiustare il matrimonio oppure andarsene), cambierebbe tutto. Potrebbero lavorare insieme per ravvi-

vare il loro rapporto, oppure prendere ognuno la propria strada. I loro figli trarrebbero beneficio dall'averne genitori veramente felici. Dal momento che odia il suo lavoro, non ha senso che provi paura all'idea di perderlo. Proprio come i bambini che preferiscono un marshmallow subito anziché due in un secondo momento, Emily sta sacrificando tutta la felicità che la vita ha da offrirle per sentirsi più a suo agio nel presente. Proprio come quei bambini, Emily deve imparare a vincere le sue sensazioni per ottenere ciò che vuole veramente.

Quando si tratta di raggiungere gli obiettivi, molte delle sensazioni che sei abituato ad assecondare e che sono state la tua più grande guida in ogni tipo di esperienza, devono essere viste come nemiche e come nemesi. A causa della loro natura, ti suggeriscono l'opposto di ciò che devi fare. Opporre resistenza alle sensazioni è fisicamente sgradevole. Quando superi i tuoi limiti non ti senti bene: il cuore batte forte, lo stomaco si chiude per via dell'ansia e ti viene la pelle d'oca per la paura.

C'è un modo per agire anche davanti a queste sensazioni. Proprio come l'ansia da palcoscenico, i piedi freddi o qualsiasi altra manifestazione di nervosismo, puoi vincere anche queste e andare oltre. La soluzione è adottare una mentalità più ampia focalizzandoti su ciò che vuoi e dandoti da fare per raggiungerlo.

So cosa stai dicendo a te stesso. Sembra proprio una teoria interessante, ma al momento non c'è nessuna crisi nella tua vita. Forse ti piace il tuo partner, hai rapporti sessuali con una certa regolarità e il tuo lavoro ti consente di pagare le bollette: il tuo unico problema è che ti senti tagliato fuori. Ti senti depresso nel tragitto casa-lavoro. Depresso per il tuo corpo. Depresso per i tuoi vestiti. Depresso per il tuo futuro.

La depressione è comunque negativa. La depressione indica che nella tua vita manca qualcosa. È probabile che tu abbia fatto un buon lavoro nel convincere te stesso che anche se la vita non è entusiasmante è comunque comoda. Allora qual è il problema?

Il problema è che hai creduto alla tua stessa propaganda. Stai cercando di convincerti che sia normale sentirti costantemente deluso. È ora di smetterla. La tua vita può essere straordinaria. Puoi avere ciò che desideri. C'è un modo per uscire dai binari su cui ti trovi e ottenere dalla vita ciò che vuoi. Ora ti insegno come fare.

PSICOLOGIA E CRESCITA PERSONALE

Mel Robbins

SMETTILA DI DIRE CHE STAI BENE!

SCOPRI
COSA MANCA
NELLA TUA VITA
E CONQUISTALA



MyLife
EDIZIONI



Guarda **My Life TV**
La webTV della Tua Crescita Personale
www.MyLifeTV.it

facebook

Diventa fan su Facebook
www.facebook.com/edizionimylife

Per i corsi in Italia con gli autori **My Life**
contattaci:
Tel. +39 0541341038
E-mail: info@edizionimylife.it
www.edizionimylife.it/eventi