

Se vuoi vinci

*9 strategie per migliorare la tua vita  
personale e professionale*

Immagine a cura dell' autore.

**Vincenzo Occhipinti**

## **SE VUOI VINCI**

*9 strategie per migliorare la tua vita  
personale e professionale*

*Formazione*

BOOK  
**SPRINT**  
E D I Z I O N I

[www.booksprintedizioni.it](http://www.booksprintedizioni.it)

Copyright © 2020  
**Vincenzo Occhipinti**  
Tutti i diritti riservati

*“Per la persona che mi ha donato la vita mia mamma.”*



## Prefazione

Ciao, sono Giuseppe Giacalone, ingegnere meccanico, imprenditore di successo ed esperto nel settore della vendita diretta, della libertà finanziaria e della crescita personale.

Ricordo ancora quel giorno in cui conobbi Vincenzo per la prima volta, all'epoca ero direttore commerciale di una nota azienda che opera nel campo del turismo, la nostra organizzazione realizza settimanalmente delle presentazioni commerciali dove i nostri clienti hanno la possibilità di accompagnare i loro amici e parenti a conoscere la nostra proposta commerciale, fu proprio in uno di questi incontri che ebbi il piacere di conoscere Vincenzo, lui venne accompagnato da una nostra cliente all'evento aziendale, fin da subito capii che era un uomo molto determinato e con una storia importante alle spalle, gli si leggeva negli occhi, pieni di entusiasmo e voglia di riscatto.

A fine evento feci un colloquio con Vincenzo per verificare se c'erano le condizioni affinché lui acquistasse il nostro prodotto, durante quel colloquio ebbi modo di confrontarmi con lui e da questo confronto emerse che Vincenzo aveva tanta voglia di intraprendere questa nuova avventura, ma che al momento non aveva la di-

sponibilità finanziaria per diventare un nostro cliente. Fu lì che lo misi alla prova, l'ho fatto riflettere sulla sua vita e sulla sua situazione e gli chiesi se questo era quello che desiderava, lui naturalmente rispose di no e che voleva migliorare il suo stile di vita. Bene, gli dissi, allora se veramente hai deciso, sono sicuro che troverai la tua soluzione. In quel momento ho visto nei suoi occhi una luce nuova, diversa, piena di determinazione e voglia di fare, lui si aprì totalmente e mi trasmise una bellissima sensazione di positività, in quel momento decisi che lo avrei aiutato e supportato, gli promisi che una parte dell'investimento l'avrei anticipata io (1/3) se lui fosse riuscito a trovare entro i tre giorni successivi la rimanente parte (2/3). Indovinate un po'? Vincenzo trovò la sua parte e iniziò questo percorso straordinario assieme a me. Vincenzo aveva applicato il principio della DECISIONE:

**“Quando una persona decide veramente, non esiste niente e nessuno al mondo che la possa fermare.”**

Oggi è per me un onore e un privilegio scrivere la prefazione del suo primo libro *Se vuoi vinci*, un libro in cui avrai modo di capire come i pensieri generano le nostre emozioni, che di conseguenza attivano i nostri comportamenti e le nostre azioni, facendoci raggiungere determinati risultati. Tutto parte dai nostri pensieri, con la sua storia Vincenzo ci fa capire che è possibile ottenere tutto ciò che desideriamo al di là delle attuali circostanze e condizioni.



Se anche tu vuoi migliorare il tuo stile di vita e quello delle persone che ti stanno più vicino, diventando una persona ancora più positiva, competente e felice, leggi con attenzione questo libro, contiene delle strategie applicabili da subito e con un effetto immediato. Se poi vuoi approfondire e completare le tue competenze ti invito a partecipare ai workshop formativi che organizzeremo assieme a Vincenzo, dove avrai la possibilità di essere seguito passo dopo passo e sarai guidato con professionalità, competenza e autorevolezza verso i tuoi successi!

Ti auguro una buona lettura, divertiti e soprattutto applica fin da subito tutte le strategie che scoprirai tra poco. Se lo farai, ti posso garantire che sarai aiutato e accompagnato durante questo percorso a trovare la via del tuo personale successo.

*Giuseppe Giacalone*



## Introduzione

### *“La vita come l’ho vissuta io”*

[cambiando vizi e costumi]

Sono nato in un periodo sociale e in una posizione geografica dove partorire un figlio prima del matrimonio era un disonore, sia per la donna che per l’uomo.

Correva l’anno 1986, specificatamente il 17 aprile, per la gioia di mamma e papà, non sicuramente per tante altre persone.

Sin da subito e ancor prima di venir alla luce iniziarono le mie sfide, le sfide per percorrere il viaggio più intrigante che possa esistere, la VITA.

Se riuscissimo a capire bene la nostra infanzia e le nostre radici, sicuramente nella fase della nostra adolescenza, quando si inizia a progettare e programmare la nostra vita, avremmo le idee più chiare; sì, perché fino al momento in cui non iniziamo noi a progettare la nostra esistenza, viviamo la vita di qualcun altro, dove vizi, costumi e mentalità limitate prendono il sopravvento. Per prevenire ogni influenza contrastante, dovremmo farci delle domande:

– cosa mi piace della mia vita?

- cosa non mi piace della mia vita?
- cosa voglio cambiare?
- cos'altro voglio cambiare?
- come posso cambiare?
- chi può aiutarmi?

Se diamo una risposta a queste sei domande sicuramente prenderemmo più consapevolezza della persona che vorremmo essere, acquisiremmo fiducia in noi stessi e nelle nostre emozioni a volte inspiegabili.

Ognuno è libero di vivere la vita che desidera, oppure subire e vivere quella di qualcun altro, basta vedere la storia dei nostri antenati, dove donne, uomini e bambini erano obbligati a vivere la vita che veniva loro imposta, altrimenti basta vedere quello che accade oggi, dentro le scuole, tutte quelle storie di bullismo, dove addirittura esistono casi di insegnanti che violentano alunni. Noi oggi siamo il risultato di chi abbiamo frequentato e saremo il risultato di chi frequenteremo. Il nostro cervello è una massa di energia che riceve e trasmette, ed è giusto sapere che i nostri figli saranno ciò che noi trasmettiamo loro oggi.

### ***Il mondo sta cambiando***

Oggi purtroppo vedo persone che subiscono influenze altrui, donne, uomini e bambini che non sono liberi sotto tutti i punti di vista, vivono una vita fatta di stereotipi, dettata dalle mode o dai media, viviamo in un periodo storico dove il rifugio più semplice sono i social net-

work, non viviamo più e non trasmettiamo più emozioni, ci siamo rinchiusi davanti a uno schermo. Il dono più grande che un essere umano ha sono i cinque sensi, vista, udito, olfatto, tatto e gusto, se solo pensassimo a tutte quelle emozioni che abbiamo vissuto in passato grazie ai nostri sensi, sicuramente inizieremmo a vivere la nostra vita.

Io stesso quando iniziai a programmare il mio futuro, dovetti affrontare momenti che non auguro a nessun essere vivente. Oggi sono qui a raccontarvi la mia storia, vi assicuro che non avevo, e non ho, nessuna bacchetta magica, iniziai solo a focalizzarmi su chi ero e chi volevo essere, e iniziai a trovare strategie e tecniche che mi hanno portato al cambiamento.

### ***Mi presento***

Sono passati un po' di anni ormai dalla mia nascita, quando le persone che circondavano i miei genitori erano divise a metà, fra chi mi attendeva con diffidenza e chi ormai era rassegnato dell'accaduto, sono stati anni duri per i miei genitori; mettere alla luce un bambino, non essendo finanziariamente liberi, e subire il giudizio altrui rende difficile e impegnativo affrontare la vita, ma nonostante le difficoltà oggettive, l'amore che legava i miei genitori vinse su tutto ed io mi sento una persona molto fortunata, perché parte di questo grande amore mi è stato donato in maniera incondizionata. Iniziò la mia infanzia, ricordo ancora quando mia madre mi accompagnava a scuola mano nella

mano, perché in quel periodo nella città dove sono cresciuto per una donna guidare l'auto era qualcosa di poco carino. Quando iniziai a frequentare la scuola media ebbi un approccio tutt'altro che positivo, ero lo sfigato di turno, tutti mi giudicavano per il ragazzo grasso, stupido, ignorante, incapace, insomma per i bulletti ero la persona giusta al posto giusto da prendere di mira e con cui divertirsi. Nel frattempo iniziavo a odiare la scuola ma cercavo un riscatto, una rivincita, cercavo un modo diverso da quello loro, per emergere, così un bel giorno mi recai nella pasticceria del mio vicino di casa, chiedendogli se nel mio tempo libero potessi andare a dare una mano in pasticceria, lui rispose positivamente alla mia richiesta e io mi sentii pervaso da una grande energia positiva. Ricordo ancora quanto fossi felice, finalmente qualcuno credeva in me, potevo riscattarmi, ma tutti noi sappiamo che quando cerchi riscatto nei confronti di qualcun altro e non per te stesso, il fallimento è dietro l'angolo, ma in realtà il fallimento non esiste.

Intanto voglio ringraziarvi per la vostra attenzione e per aver iniziato a leggere queste pagine, per me è un onore darvi le ricette che hanno fatto di me oggi una persona credibile, amorevole, empatica. Vi darò le mie nove strategie che mi sono servite per iniziare a vivere una vita in armonia con me stesso e con gli altri. Grazie alla mia perseveranza, alla mia curiosità e alla mia voglia di formarmi e di studiare, oggi sono FIERO di me stesso.

## *Agisci*

Ti consiglio di munirti di bloc-notes e una matita, perché faremo insieme dei piccoli ma grandi esercizi che ti porteranno ad individuare una grande consapevolezza e a riconoscerti interiormente e anche esternamente.

**N.B.: NON TI DARÒ CONSIGLI MEDICI.**

Il mio intento è aiutarti e offrirti informazioni utili che mi sono costate sacrifici, tempo e anche denaro (l'investimento più bello che ho fatto nella mia vita), sono riuscito a slegare tanti nodi che mi tenevano fermo lì, dove mi trovavo in quel periodo. Grazie al mio percorso di vita posso aiutare tante persone, che come me sono alla ricerca di RISCATTO, inoltre durante la lettura ti racconterò altre fasi della mia vita.

“Agire per ottenere.”  
(Vincenzo Occhipinti)

## *Amati*

Nella vita possiamo veramente ottenere tutto, bisogna solo fermarsi e capire chi siamo, chi vogliamo essere e quanto AMORE doniamo a noi stessi.

Se tratterai queste pagine che hai letto e che leggerai come uno stimolo alla ricerca di chi sei veramente, ti assicuro che scoprirai una grande gratificazione e un AMORE INCONDIZIONATO in te stesso.

## ***Cosa ti sta sfuggendo***

Nel mio percorso ho compiuto azioni aberranti per rincorrere sfide che non mi appartenevano, ho trasgredito, inciampando nella dipendenza dall'alcol, in realtà era vero, in quei momenti sognavo la persona che volevo essere, ma nello stesso istante creavo dei danni per fortuna rimediabili: sono ingrassato fino a pesare 140 kg, ho distrutto tre auto per guida in stato di ebbrezza, litigavo continuamente con i miei genitori e non capivo chi mi voleva AIUTARE. Tutti questi comportamenti mi hanno fatto perdere l'ennesimo lavoro, sappiamo che i grandi cambiamenti arrivano quando ti trovi con le spalle al muro e per fortuna in quel momento non trovi altre chance o possibilità per continuare a vivere una vita fatta di cattive abitudini.

Se lo vorrai, anche tu troverai il tuo miglioramento!!!

## ***Nove strategie***

Metti subito in pratica le 9 strategie racchiuse in questo libro, per capire chi sei oggi e per capire chi vorrai essere in realtà, per far in modo che la tua vita prenda slancio verso l'obiettivo che vuoi raggiungere. Ti consiglio di elaborarle in un ambiente tranquillo, magari come ho fatto io, circondato da un bosco, immerso nella natura.

1. Scoprire il qui e ora (qeo).
2. Vincere da un insuccesso temporaneo.



3. Riscoprire il bambino che è in te.
4. Metti in discussione le abitudini non ecologiche.
5. Rielabora i momenti efficaci della tua vita.
6. Affrontare il tuo passato.
7. Elaborare e agire verso la nuova vita.
8. Visualizzare e applicare nuovi progetti.
9. Sii curioso... (continua a leggere)

Durante la lettura di questo libro scoprirai un senso di appartenenza ad un mondo che conosceva solo il tuo subconscio, inoltre nei prossimi giorni, settimane, mesi, anni, grazie alla tua perseveranza, ci saranno momenti in cui non distinguerai il tuo passato dal presente, ci saranno giorni dove si presenterà un piccolo mostriattolo, una vocina interiore che ti inviterà a tornare indietro (interferenze interne). Sono sicuro che grazie agli strumenti che avrai acquisito grazie a questo libro, sarai capace di gestire le difficoltà che si presenteranno, a patto che nel prosieguo di queste pagine tu svolga gli esercizi che ti chiederò di fare.