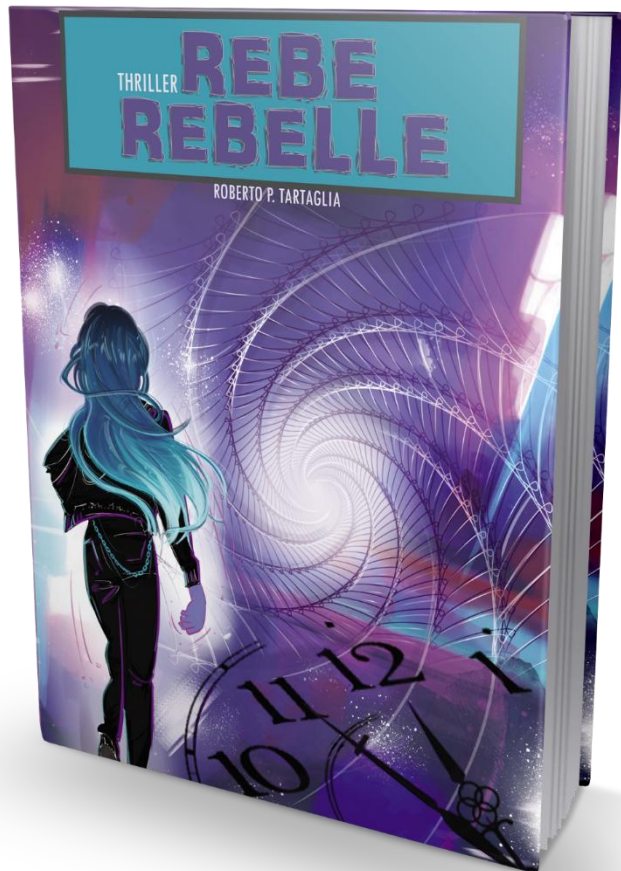




IO SARÒ...
#iosarò



← [Clicca qui per andare al sito](#)

Ciao, sono **Roberto P. Tartaglia**, autore di thriller per giovani e adulti e ti do il benvenuto a questa guida del mio progetto «**lo sarò...**». Un viaggio insieme in un mondo pieno di sorprese...

Un progetto **creato per gli adolescenti**, così da fornire una sorta di mappa che permetta loro di navigare in sicurezza nell'immenso mare della vita.

Il progetto nasce dal mio thriller educativo «**Rebe Rebelle**», pubblicato a fine 2023 e da subito entrato nelle classifiche dei libri più venduti (Amazon, LibreriaUniversitaria...), conquistando giovani, genitori e insegnanti.

Iniziamo il viaggio? 😊





Ma di cosa parla questo libro?

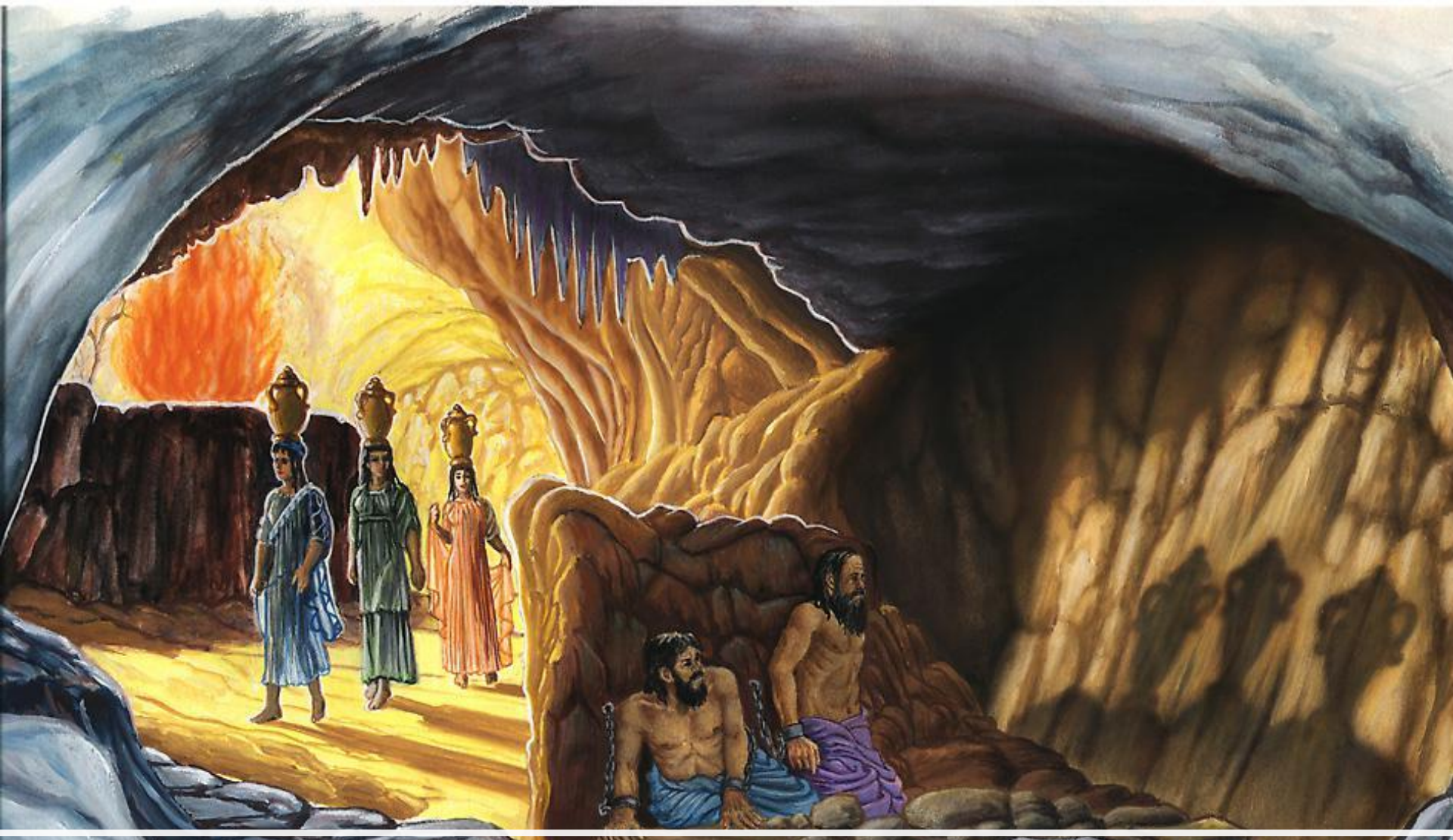
Rebecca non ama stare in mezzo agli altri. Preferisce la sua cameretta, il suo cane e la chitarra. Ma quella sera è costretta a uscire di casa. Già... per affrontare una lunga notte al “Caronte”, il pub rock che si trova di fronte casa sua.

E dovrà farlo per scoprire la verità sull’aggressione a Sandra, avvenuta nei bagni del locale. Proprio a Sandra, la stessa ragazza che, nel pomeriggio, le ha rubato con una raccomandazione il posto nel talent show del momento.

Ma deve farlo anche per sé. Per tornare ad avere un futuro. Per uscire da un maledetto loop temporale che, di volta in volta, avanza inesorabilmente di dieci minuti. E deve riuscirci entro la mezzanotte. Entro l'ultima mezzanotte...

Grazie alla sua amica Jo e al professor Zicoschi, in questa lunga serata Rebecca scoprirà un nuovo modo di affrontare la vita, scoprirà la vera Rebe e il suo posto nel mondo.

Mentre l’universo, intorno a lei, continua a girare come una giostra impazzita.



IL PERICOLOSO “STATUS QUO”

«Rimaniamo spesso fermi sulle nostre convinzioni, anche se sono limitanti. Ignoriamo ciò che ci viene detto dagli altri, se è in contrasto con le nostre convinzioni. Addirittura, reagiamo in modo aggressivo, se la nostra sicurezza interiore viene minata.»

Questo dice il Professore Zicoschi a Rebecca e Jo, mentre spiega loro il significato del *mito della caverna*.





Iniziamo da qui: cos'è lo status quo?

Si tratta di quello stato che identifica **le cose così come sono ora**. Nulla di strano, sembrerebbe. Invece, in molti casi, è pericolosissimo perché, se ce ne «innamoriamo», non ci permette di evolvere, di guardare oltre il nostro naso e di cogliere le opportunità della vita.

Nel *mito della caverna* di Platone, lo status quo fa sì che gli uomini incatenati rimangano lì dentro anche dopo che il loro compagno liberatosi torna indietro dicendo che il vero mondo è fuori e che sul muro ci sono solo proiezioni del mondo reale.

Quasi lo aggrediscono e sai perché? Perché **l'essere umano preferisce rimanere nello status quo**, anche se è disfunzionale, piuttosto che affrontare l'ignoto del cambiamento.

La prima cosa da fare per costruire il proprio futuro, dunque, è proprio avere il **coraggio di uscire dallo status quo**, dalla **zona di comfort** in cui ci sentiamo sicuri e protetti.



TROVARE
IL GIUSTO
MENTORE



Ma da soli è difficile...

Per riuscirci abbiamo spesso **bisogno di un mentore**, o di più di uno. Sia da giovani che da adulti.

Un mentore è **una persona saggia**, preparata, istruita, in grado di aiutarci nel nostro cammino e di **consigliarci la via giusta**.

Può essere un parente, un amico, ma anche una star, un personaggio del passato... Ma **attenzione ai falsi mentori**!

Ce ne sono tantissimi in giro e oggi, con i nuovi media, è sempre più facile incontrarli. Nei video online, nella musica, nei blog, sui social network...

Come riconoscerli? Semplice: **usa il pensiero critico**. Chiediti se quello che ti stanno consigliando di fare sia utile per te o per gli altri, se ti permetta di agire nel giusto e di fare del bene.

Se la risposta è *sì*, procedi. Se è *no*, sei davanti a falso mentore. Fallo uscire dalla tua vita il prima possibile.

Può causarti enormi danni!



I migliori anni della tua vita
sono quelli nei quali decidi che i
tuoi problemi hanno a che
vedere con te.



Lui è Albert Ellis.

È stato il più importante psicologo del secolo scorso. Ebbe **un'intuizione storica**: l'hai appena letta.

Qualcuno lo ha criticato, dicendogli che così stava dando la responsabilità di tutto al singolo individuo, quando invece spesso sono i fatti della vita a fare la differenza.

Ma lui rispose che non era così. Al contrario, stava dicendo che **ognuno di noi ha in mano il potere di cambiare la sua vita**, semplicemente rendendosi conto di ciò.

Ellis ci ha insegnato che **non sono gli eventi della vita a renderci felici o tristi**, a tirarci su o a buttarci giù, **ma il modo in cui noi reagiamo a questi eventi**. Ecco perché, anche davanti alle stesse difficoltà, alcuni si deprimono e altri reagiscono con più forza di prima. L'evento è lo stesso, ma la reazione no.

E **siamo noi a scegliere la reazione**. Possiamo controllarla al 100%. Ne parleremo tra poco.

Quindi, **anche tu puoi trasformare la tua vita, o crearti il futuro che desideri**. Dove, come, quando e con chi sei tu a deciderlo. Scegli i tuoi mezzi, esci dallo status quo e individua i mentori.

Questo è il «segreto»!

GESTISCI IL
GESTIBILE



«Meteo, pandemie, economia, guerre... sono incontrollabili. Se vi piace una persona e fate di tutto per conquistarla, sta sempre a quella persona decidere per il sì o per il no. Qui potete avere una qualche influenza. Ma su pensieri, azioni, parole, scelte abbiamo il totale controllo.»





Di nuovo una perla del Professor Zicoschi.

Nel passaggio del libro che hai appena letto sta dicendo alle due ragazze come funziona davvero l'intuizione di Albert Ellis.

Più ci si concentra su ciò che è incontrollabile e più **si va in frustrazione**. Più si va in frustrazione e più **ci si convince che non si possa fare nulla**. Quindi, si resta nello status quo.

Ma si sta solo guardando agli eventi dal punto di vista errato.

Concentrati su ciò che puoi controllare al 100%: pensieri, azioni, scelte, reazioni... E tutto prenderà altri colori, ti renderai conto che c'è sempre una via d'uscita e una soluzione da adottare.

Prova a fare **un esercizio**: cosa ti opprime, ora? Un'amicizia o una storia che vuoi chiudere? La ricerca di un lavoro? La scelta dell'università più adatta a te? Gli esami?

Guarda a questo problema prendendo in considerazione ciò che non puoi controllare. E poi fallo concentrandoti su ciò che puoi controllare. Gustati la differenza di sensazioni e poi agisci!



GESTISCI LE EMOZIONI



Se perdi il controllo... perdi!

Ricordalo sempre: **siamo noi a dover gestire le emozioni** e non lasciare che loro gestiscano noi.

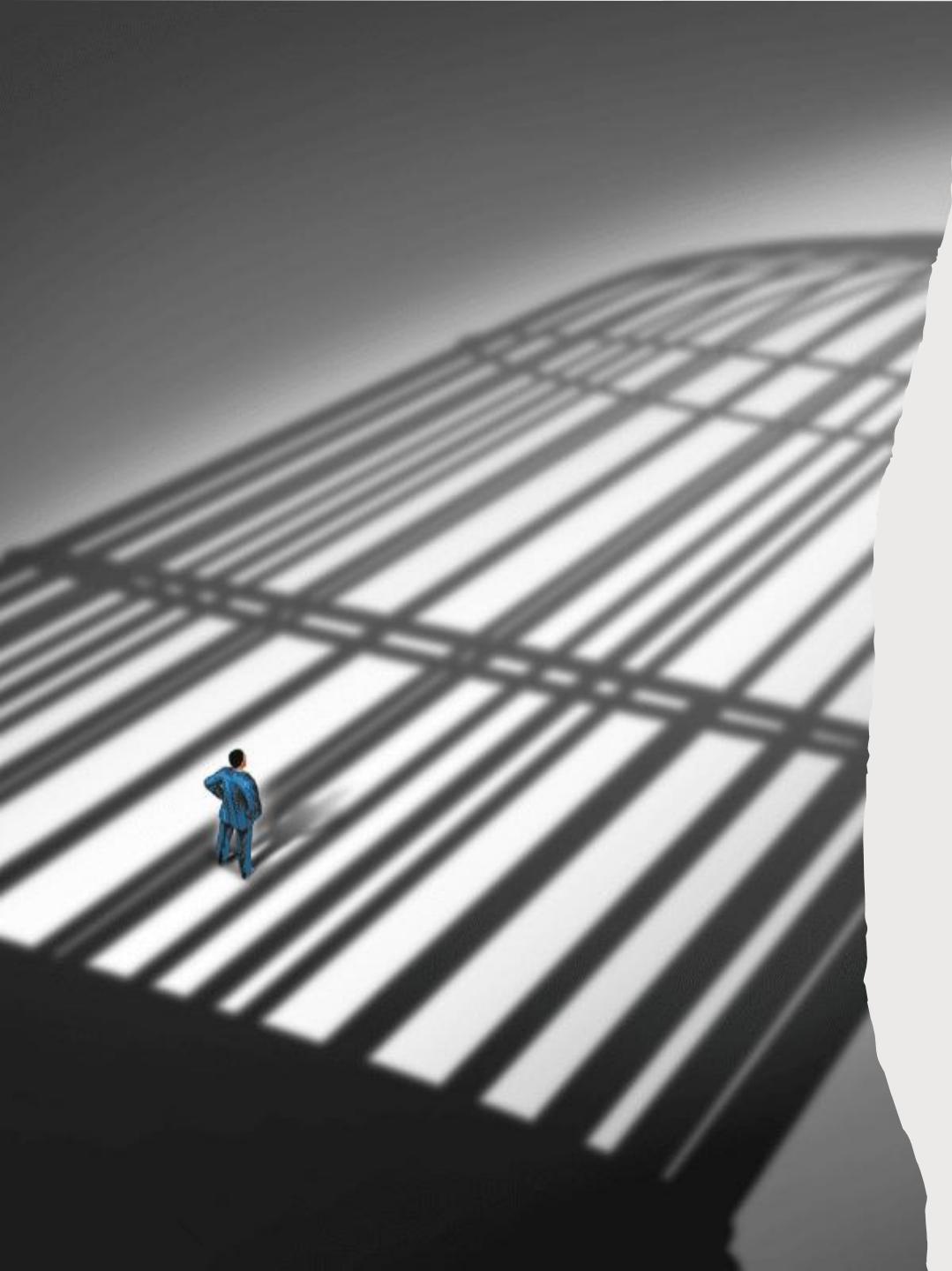
Quando abbiamo le emozioni sotto controllo possiamo permetterci di **restare lucidi e prendere le decisioni giuste**, concentrandoci su ciò che possiamo controllare.

A volte è difficile, perché il cervello emotivo è programmato da milioni di anni di evoluzione per agire prima di quello razionale. Elemento utilissimo per salvarci la vita, reagendo velocemente.

Ma non sempre ci è utile, al giorno d'oggi.

Hai voglia di urlare, piangere, prendere a pugni il muro? Oppure hai le farfalle nello stomaco per l'amore e non ci stai capendo più nulla? Ok, **sfogati o goditi queste emozioni**. Ma **non prendere decisioni**. Rimandale a dopo. Nel mentre, dai solo un nome a quell'emozione e riconosci: è rabbia, paura, altro?

Poi arriverà il momento in cui il cervello emotivo si sarà placato e **potrai ragionare con lucidità**.



L'IDEA DI
RIBELLIONE,
GIUDIZI,
GENERALIZZAZIONI
E ALTRE TRAPPOLE
MENTALI...



Rebe Rebelle è... Rebelle. Tutti i giovani lo sono.

Lo sono stato anche io, anche i tuoi genitori e i tuoi insegnanti. **È normale che in adolescenza si voglia essere ribelli**, è giusto così. È anche questo che ci porta a uscire dallo status quo.

Ma cosa vuol dire essere ribelli? Rompere vetrine, fare idiozie, bullizzare gli altri, scappare di casa?

Certo che no! Alle volte si commettono questi errori perché si sente il desiderio di ribellarsi ma non si sa come farlo.

Ricorda: lascia sfogare le emozioni in maniera controllata. **Agisci solo quando la tua mente è calma e razionale.**

Ribellarsi vuol dire individuare cosa c'è di sbagliato nel mondo e cercare di risolvere quel problema nel modo più saggio e razionale possibile.

Ecco cosa vuol dire!

Tutti i grandi leader ribelli hanno agito così: Maria Montessori, Ghandi, Mandela, Marie Curie, Malcom X...



Ma le trappole mentali sono molte...

Nell'altro mio libro per giovani, «Ops...», quando parlo di bullismo emerge chiaramente un'altra trappola mentale: quella dei **pregiudizi**.

«Tu sei diverso, vattene!» Ma la diversità è una cosa normalissima, è alla base della vita stessa sul nostro pianeta. Se hai letto il libro sai di cosa parlo.

E poi ci sono le **generalizzazioni**. Un ragazzo afro ruba il portafoglio in metro a un mio amico, allora tutti i neri sono dei ladri che vengono qui a rubare. Assurdo!

Prova a pensare **quante volte, nelle tue giornate, caschi in queste trappole mentali** o altre, e fai un elenco per prenderne coscienza e liberartene.

Il segreto? **Non giudicare**, affronta il mondo e gli altri senza giudizio, con la mente libera.

Ti aiuterà a prendere decisioni sagge e a sfruttare ogni occasione per goderti la vita e costruire il tuo futuro.



GESTISCI IL TUO TEMPO



Esercizio: quanto tempo passi sul tuo smartphone, al giorno?

Ci hai mai pensato? Hai mai installato un'app che te lo dice?

È solo un esempio, forse il più lampante tra i giovani. Gli smartphone ci rubano tempo, **ore e ore preziosissime che non torneranno mai più.**

Ma non solo questo.

Ogni giorno perdiamo del tempo in cose inutili, che non ci danno assolutamente nulla. Scrollare in maniera ossessiva le pagine dei social è solo una di queste.

Come detto per le emozioni: **devi essere tu a gestire il tuo tempo e non il contrario.**

Alle volte basta un minuto gestito bene per permetterci di trovare l'amore in uno sguardo, il lavoro dei nostri sogni, il titolo di studio che desideriamo...

Imparare a gestire il tempo è importantissimo!



GESTISCI LA TECNOLOGIA



A proposito di gestire e non farsi gestire...

La tecnologia può essere nostra alleata o nostra nemica. A seconda delle situazioni.

Siamo noi a gestirla, o ci lasciamo gestire?

I social e l'AI possono aiutarci a studiare, crescere, migliorarci, trovare amore e lavoro. Ma dobbiamo gestire bene tutto ciò.

Altrimenti **rischiamo di finire nei guai**, di cadere tra le braccia di falsi mentori e di perdere tempo prezioso che potremmo impiegare per vivere davvero.

Camminare nel traffico, o in una metropolitana, con gli occhi persi sullo smartphone (e magari anche con le cuffie) ci isola dal mondo reale. Ci fa perdere occasioni preziose per vivere.

Senza contare che potrebbe metterci in pericolo, perché non sapremo se intorno a noi ci sono potenziali minacce.

Hai bisogno di guardare qualcosa sullo smartphone? Fallo quando è davvero necessario. **Come esercizio chiediti: posso farlo anche dopo?**

Se la risposta è sì, rimettilo in tasca e **goditi la vita vera!**

GESTISCI LE
TUE SCELTE





Se non hai visto *Sliding doors*, guardalo subito!

È un film davvero bello ed emozionante. Vedi questa donna? E vedi quell'uomo che la guarda nel treno della metro?

Accadranno delle cose che coinvolgeranno entrambi. Ma **tutto dipenderà da alcune scelte** che farà la protagonista secondi prima di prendere quel treno.

In una parte del film riesce a prenderlo. Nell'altra no. La sua vita si doppia e succede di tutto.

Ho usato questo bel film per cercare di farti capire in poche parole quanto sia importante **ragionare in modo razionale e fare le scelte giuste** (che rientrano nel famoso 100% controllabile).

Le scelte possono influire in maniera significativa sul nostro futuro, possono renderlo roseo o buio, a volte. Non vanno sottovalutate, vanno presa in seria considerazione.

Chiediti: quello che sto per fare o dire, che ripercussioni avrà su di me e sugli altri?



PIANIFICA OBIETTIVI
S.M.A.R.T.



Ed eccoci arrivati al sodo!

Abbiamo visto come gestire il gestibile e come prendere il controllo della nostra vita. Ma per andare avanti, realizzare i sogni e crearci un futuro **bisogna anche saper agire bene.**

Un sogno è qualcosa di bello che mi piacerebbe realizzare. **Un obiettivo è la parte razionale e realizzabile del sogno.**

Esempio: vuoi diventare ingegnere? Ok, questo è il sogno. Ora puoi costruirci su un **obiettivo S.M.A.R.T.** che sia fondato su qualcosa di controllabile al 100%. Proviamoci insieme.

S (specifico e in positivo): voglio laurearmi in ingegneria

M (come capirò di avercela fatta?): conseguendo la laurea triennale

A (è fattibile?): Sì, devo studiare e prepararmi al meglio

R (mi interessa davvero?): Sì, è la mia vera passione

T (entro quando?): entro i prossimi 3 anni accademici

Obiettivo: laurearmi in ingegneria nella triennale entro i prossimi 3 anni accademici.



Ma non è tutto...

Questo è l'obiettivo genitore.

Dovrai **creare tanti obiettivi figli** che ti permetteranno di arrivare lì. Esempio: individuare l'università, come gestire il tempo, come gestire i soldi, trasferirmi o no, chi mi può aiutare e così via...

Parti dall'ultimo obiettivo prima del genitore e torna indietro, sarà più facile riassumere le necessità.

E un ultimo consiglio: **gli obiettivi non sono scritti nella pietra**, se vuoi puoi anche cambiarli. Se scopri che ingegneria non è ciò che, in realtà, fa per te perché vuoi diventare chef, riprendi in mano la vita e cambia obiettivo.



INNAMORATI DEL PERCORSO





Ma goditi sempre il cammino!

I tuoi obiettivi li raggiungerai nel migliore dei modi se ti **innamorerai del percorso**, se ti **godrai ogni singolo passo** come in una bella passeggiata nella natura.

Non farti prendere dalla smania di puntare all'obiettivo, e poi al prossimo, e poi all'altro, e così via.

Perderai la voglia, andrai in stress e odierai il tuo percorso.

Goditi ogni momento, invece, e **concediti dei regali** o dei premi (anche piccoli) ogni volta che farai qualcosa di buono. Può essere un viaggio, ma anche un quadratino di cioccolata, una serata relax con la persona che ami, o la replica di quel film che hai visto mille altre volte. Scegli tu.

Così andrai avanti senza mai perdere la motivazione!



L'IMPORTANZA DI SBAGLIARE



E ricordati che sbaglierai.

Ci hanno spesso detto che sbagliare è grave. Sin da bambini, a scuola, a casa e anche nella religione.

Tutti ci puniscono, se sbagliamo. Ma non funziona così.

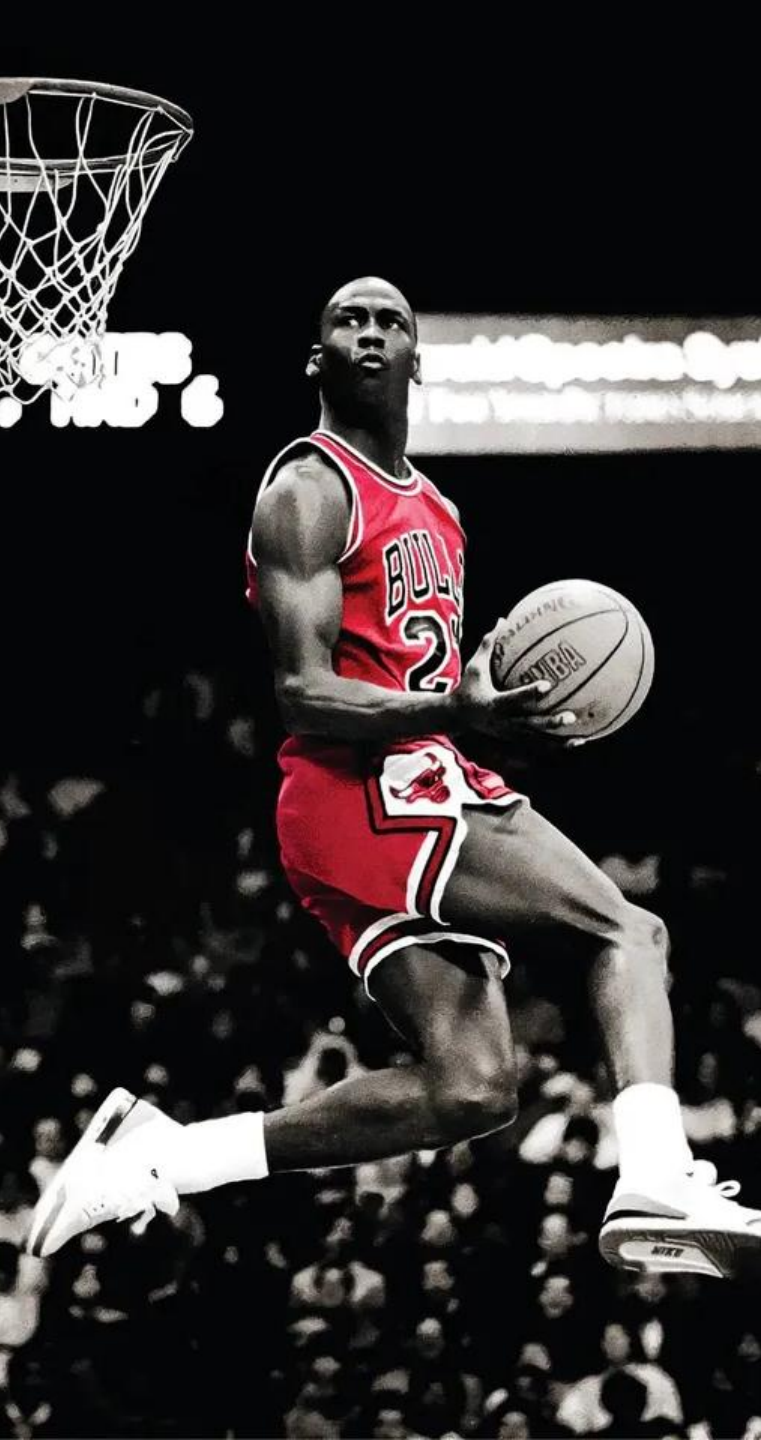
Anche **l'evoluzione va avanti per tentativi ed errori**. Perché noi non dovremmo?

Sbagliare è importantissimo, ci permette di **comprendere la differenza tra giusto e non giusto**. Tra cosa fare e cosa no.

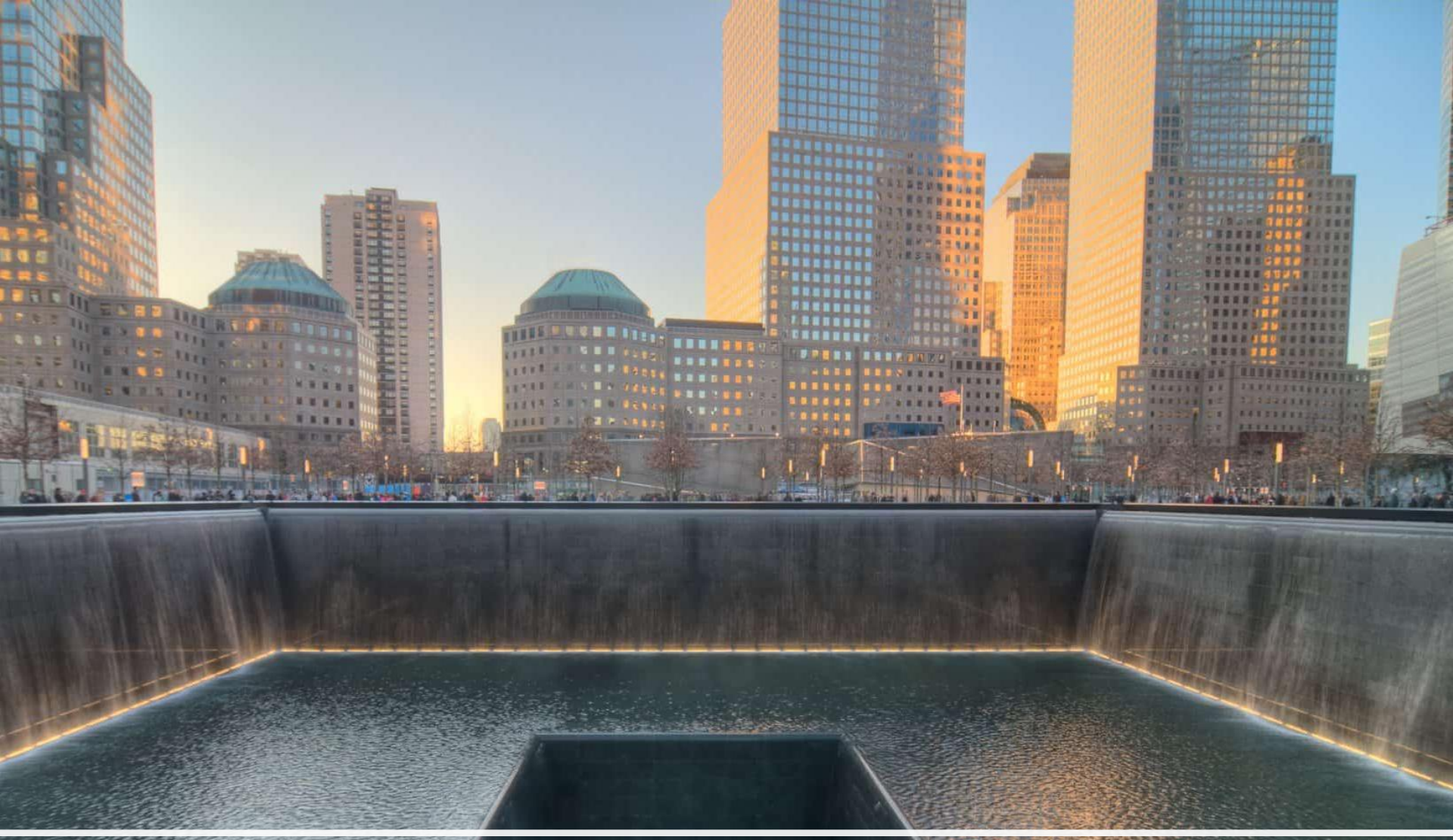
Soprattutto in gioventù dobbiamo sbagliare. Quindi, **non aver paura di commettere errori**. Anzi, dovresti ringraziare i tuoi errori, perché sono i tuoi mentori interni e ti stanno permettendo di crescere e migliorare.

Certo... poi **ci sono errori ed errori**... evita gli errori volontari e troppo stupidi, o che potrebbero causare danni a te o agli altri.

Per il resto, prova e riprova e ancora.



«Nella mia vita ho sbagliato più di novemila tiri, ho perso quasi trecento partite, ventisei volte i miei compagni mi hanno affidato il tiro decisivo e l'ho sbagliato. Ho fallito molte volte. Ed è per questo che alla fine ho vinto tutto.» **Michael Jordan**



PRENDI SEMPRE IL BUONO



Ehm... non credere che voglia portarti sfiga...

Ma accadranno cose poco piacevoli, nella tua vita. Accadono nella vita di tutti. Alcune volte **ti metteranno a dura prova**. Piangerai, forse urlerai. È del tutto normale. Fa parte del pacchetto vita.

È facile **buttarsi giù e mollare**, in questi casi (ricordi Ellis?). Non farlo. Lascia sfogare le emozioni, prenditi le dovute pause per riflettere, ma poi **vai avanti**. Come prima e più di prima.

Il segreto sta nel **prendere il buono da ogni situazione** della vita. Anche la più difficile e dolorosa.

Questo ci insegna il monumento alle Torri Gemelle che troviamo a New York City. Ci sono stato, fa male, ma quei monumenti ci ricordano che bisogna rinascere, in qualche modo, più forti di prima.

I MAGNIFICI 7



Questa devo spiegartela bene, per chiudere...

Questi 7 elementi, secondo me, sono quelli che ci permettono di avere una vita piena di risultati positivi.



Umiltà: anche quando vinci, goditela ma ricorda i sacrifici fatti, da dove viene, e rimani umile.

Volontà: vai avanti anche di fronte alle difficoltà.

Astrazione: quando impari qualcosa, ragiona su come applicarla anche in altre situazioni.

Fantasia: continua a sognare come un bambino e usa la fantasia per farti venire in mente cose nuove, ragionerai dopo sul fatto che si possano realizzare o meno.

Cultura: senza lo studio, una cultura specifica e generale, non si va molto lontano, soprattutto in un mondo tanto competitivo.

Resilienza: la farò breve... se cadi, rialzati. Sempre.

Empatia: se hai letto il mio «Ops...» sai quanto sia importante entrare in connessione con gli altri e creare relazioni vere, anche nel lavoro.

Cosa abbiamo imparato?

Che la nostra vita è nelle nostre mani e siamo noi a decidere cosa farne.



**GLI ESERCIZI
DA FARE A CASA,
O IN CLASSE**

1

Il Semaforo delle Emozioni

Obiettivo: Gestire le emozioni

Come si fa: Disegna un semaforo (rosso, giallo, verde).
Scrivi accanto al rosso: cosa ti fa «esplodere»? (es. rabbia, paura, frustrazione). Al giallo: quali sono i segnali che senti nel corpo prima di perdere il controllo? Al verde: cosa puoi fare per calmarti e gestire l'emozione in modo utile (respirazione, uscire dalla stanza, parlare con qualcuno, dare un nome alle emozioni, attendere che passi...)?

Condividi con il gruppo (se in classe) o riflettici su.

 *Riflessione finale:* “Come posso riconoscere le emozioni, i segnali corporei e le strategie di autoregolazione?”

2

La Vision Board del Futuro

Obiettivo: Creare il proprio futuro

Come si fa: Immagina come vuoi che sia la tua vita tra 5 o 10 anni: lavoro, amici, passioni, luoghi. Fai una lista di 10 sogni. Trova immagini che li illustrino, o creale con l'AI, e mettili accanto un obiettivo S.M.A.R.T.

 *Riflessione finale:* “Come posso stimolare la motivazione, la progettualità e il pensiero positivo orientato al futuro?”

3

Il Cerchio del Controllo

Obiettivo: Capire cosa posso controllare e cosa no

Come si fa: Disegna 3 cerchi uno interno all'altro. Nel cerchio più interno e piccolo, scrivi tutte le cose che PUOI controllare al 100% (pensieri, reazioni, atteggiamenti, impegno...). Nel cerchio di mezzo, che lo ingloba, quelle su cui hai influenza, ma non tutto dipende da te (piacere agli altri, superare un esame...). Nel cerchio esterno che ingloba entrambi, scrivi quelle che NON puoi controllare (il passato, il meteo...). Rifletti: in quale cerchio spendi più energia mentale? Scrivi azioni concrete per spostare l'attenzione verso ciò che puoi controllare.

 *Riflessione finale:* “Come posso potenziare la responsabilità e ridurre l'ansia da controllo?”

4

Il Diario del Tempo e del Digitale

Obiettivo: Gestire il tempo e l'uso della tecnologia

Come si fa: Per 3 giorni, annota: ore totali trascorse online (specifica social, giochi...), ore dedicate ad altre attività (specifica anche qui). E descrivi come ti hanno fatto sentire queste diverse esperienze. Dopo i 3 giorni, osserva: quali attività ti hanno dato energia e felicità, e quali ti hanno “svuotato”? Scrivi tutto e individua cosa potresti fare di diverso per stare meglio.

 *Riflessione finale:* “Come posso promuovere l'autoconsapevolezza e il time management?”

5

Caccia alle Trappole Mentali

Obiettivo: Evitare le trappole mentali tipiche dell'età (catastrofismo, generalizzazioni, confronto, ecc.)

Come si fa: Pensa ad alcune trappole mentali comuni (es. "Tutti sono meglio di me", "Se sbaglio una volta, allora sono un fallimento"). Trova nella tua vita frasi simili che ti ripeti. Per ogni frase, rispondi con una versione alternativa più realistica (es. "Non sono bravo in tutto, ma sto imparando"). Crea un foglio con le tue frasi trappola e le tue risposte potenzianti.

 *Riflessione finale:* "Come posso favorire il pensiero critico e la resilienza cognitiva?"



COME CONTATTARMI?
E DOVE TROVARE I MIEI LIBRI?



www.robertotartaglia.com



autore@robertotartaglia.com

Clicca qui per scoprire il libro



amazon

BESTSELLER

IL TUO FUTURO È PASSATO
UN SECONDO FA.
TIENILO PRESENTE.

GRAZIE!

Roberto P. Tartaglia
#iosarò

