

UN LIBRO IN RETE
STAI COME VUOI
MANUALE DI EQUILIBRIO EMOTIVO

FALZEA EDITORE

**CLAUDIO
MAFFEI**
autore del libro



introduce

ANDREA POZZAN

guanxinet

martedì 15 marzo 2011 ore 20.30

PALAZZO FESTARI - Corso Italia n.63 - Valdagno (VI)

*“La più grande scoperta della nostra generazione
consiste nella facoltà che ha l’individuo di trasformare la propria vita cambiando i pensieri.
Perché i nostri pensieri determinano il nostro destino”.*

(William James)

I problemi che si incontrano quotidianamente hanno spesso origine dentro di noi: stati d’animo non gestiti adeguatamente creano paure e ostacoli. Perciò la risorsa più efficace che abbiamo a disposizione è il nostro equilibrio emotivo.

La parola “equilibrio” contiene “libra”, cioè “bilancia”. Questa definizione fa pensare ad una bilancia con i piatti pari, sullo stesso livello. Quando ci si trova in questa condizione, si ha la piena padronanza di sé, ci si trova in un particolare stato di grazia, nel quale è possibile prendere le decisioni più efficaci. Secondo l’autore di “Stai come vuoi”, se provi soddisfazione per come ti stanno andando le cose, indipendentemente dal giudizio che gli altri possono esprimere, se ti senti quasi sempre in pace con te stesso, vuol dire che hai già trovato il “tuo” equilibrio e non hai bisogno d’altro. Insomma, stai bene così come stai. Quando invece questo equilibrio si rompe, avverti una sensazione di disagio o di inadeguatezza, non sai come affrontare le sfide che ti si presentano ogni giorno, ti senti vittima degli accadimenti: per sentirti bene, hai bisogno di riallineare i piatti della tua bilancia interiore.

La bella notizia è che l’equilibrio dipende da noi: noi siamo liberi di decidere come vogliamo stare.

I temi trattati da Claudio Maffei nel libro hanno a che fare con la libertà. Siamo liberi, o crediamo di esserlo, ma spesso non ci rendiamo conto delle “catene” che noi stessi ci costruiamo quando non siamo in grado di controllare le nostre stesse emozioni.

“Emozione” viene dal latino “ex-movere”, che significa uscire, “spostarsi da”. Si tratta perciò di qualcosa che, uscendo da noi, si manifesta sotto forma di reazione affettiva intensa e di breve durata, determinata da uno stimolo interno o esterno. L’emozione è diversa dall’umore che, invece, dura di più e non ha uno stimolo ben identificato. Le emozioni sono potenti motori che ci spingono, nell’immediato, ad adottare comportamenti più o meno efficaci. Sono forze e, in quanto tali, sono nostre preziose alleate in determinate circostanze, quando opportunamente gestite. Al contrario, se sono fuori controllo, possono avere effetti devastanti. Se tentiamo di ingabbiarle, queste forze finiscono con lo scatenarsi sull’organismo, andando a colpire i punti più deboli, causando danni, a volte di grave entità. Per questa ragione, le emozioni non devono essere repressi, ma accettate come un fatto naturale e opportunamente gestite.

Claudio Maffei è oggi considerato a livello nazionale uno dei massimi esperti nel campo delle relazioni interpersonali. Svolge un’intensa attività di docenza presso aziende ed enti pubblici sulle competenze di comunicazione; è inoltre coach e trainer di politici, manager pubblici privati ai massimi livelli. E’ stato Presidente di Ferpi (Federazione Relazioni Pubbliche Italiana) e dell’I.C.I. (Interassociazione della Comunicazione d’Impresa), membro del Consiglio europeo della CERP (Confédération des Relations Publiques). Ha scritto vari saggi tra cui: “Le relazioni virtuose” (2005), “Pensieri, parole, stati d’animo” (2008). Coordinerà l’incontro Andrea Pozzan, della società “Deca & Associati” (<http://www.deca-associati.it/>), professionista nel campo delle risorse umane.

Evento del

