

*"La svolta che stavi aspettando."*

– DOTT. MICHELE TRIBUZIO

COACH PER  
LE NAZIONI  
UNITE

# IL MEGLIO DI TE

PERCORSO PRATICO PER RISVEGLIARE IL TUO  
POTENZIALE, RITROVARE LIBERTÀ EMOTIVA  
E TRASFORMARE VITA E LAVORO

MATT TRAVERSO

Copyrighted Material

## IL MEGLIO DI TE

PERCORSO PRATICO PER RISVEGLIARE IL TUO  
POTENZIALE, RITROVARE LIBERTÀ EMOTIVA  
E TRASFORMARE VITA E LAVORO

"Non slogan, ma un percorso pratico per ritrovare  
lucidità, fiducia e libertà emotiva."

– Dott. Domenico Mazzullo  
Psichiatra e Psicoterapeuta

"Profondo, illuminante e immediatamente utile. Un  
libro che fa ordine dentro e rimette in moto."

– Prof. Claudio Pensieri  
LUMSA e Università Campus Bio-Medico di Roma

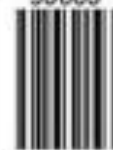
"Se vuoi chiarezza, libertà emotiva e vera fiducia in  
te stesso, *Il meglio di te* è la svolta che stavi  
aspettando."

– Dott. Michele Tribuzio  
Mental coach, formatore manageriale e fondatore di Top Level  
Docente alla LUM Jean Monnet School of Management

ISBN 9789197539731



90000



9 798197 539731

Copyrighted Material

# INDICE

Prefazione di Claudio Pensieri	ix
Introduzione	xiii
1. Risveglia il tuo potenziale	1
2. Il potere delle tue scelte	23
3. Non credere a tutto ciò che pensi	27
4. Il tuo mondo è il riflesso della tua coscienza	45
5. I quattro livelli della coscienza	71
6. Prendi l'iniziativa	79
7. La forza dentro	87
8. La tua guida interiore	125
Conclusioni: Il dono della tua presenza	133
Ringraziamenti	137
Informazioni sull'autore	141

## PREFAZIONE

DI CLAUDIO PENSIERI

Se hai aperto questo libro, forse una parte di te è già pronta a smettere di rimandare l'incontro più importante: quello con te stesso. I cambiamenti che contano non iniziano quasi mai con gesti clamorosi o eventi straordinari. Cominciano in silenzio, nel momento in cui scegli di fermarti, ascoltarti e riconoscere che non vuoi più vivere in automatico, ma dare spazio, finalmente, a ciò che conta davvero.

Nel mio lavoro ho incontrato molte persone intelligenti, sensibili, preparate. Persone piene di risorse e possibilità, eppure trattenute da paure silenziose, schemi mentali radicati o aspettative esterne diventate, nel tempo, regole interiori. Non mancavano loro né valore, né talento, né capacità. Mancava, più spesso, un contatto più vero con se stesse: con la propria voce, con i propri bisogni, con la propria direzione.

E quando questo contatto si riapre, qualcosa cambia. Torna la lucidità. Torna l'energia. Torna la possibilità di scegliere con maggiore libertà. Ho visto

molte persone trasformare profondamente il proprio modo di vivere non perché avessero trovato una formula magica, ma perché avevano imparato a riconoscere ciò che le bloccava e a rimettere in movimento ciò che, dentro di loro, era rimasto in attesa. È lì che il cambiamento smette di essere un'idea e comincia a diventare esperienza.

È per questo che considero *Il meglio di te* un libro prezioso. Non offre slogan, promesse facili o motivazione di superficie. Offre qualcosa di più raro e molto più utile: un percorso chiaro, accessibile e profondamente pratico per riconoscere ciò che ti blocca, sciogliere condizionamenti interiori spesso invisibili e ritrovare quella parte autentica di te da cui nascono fiducia, equilibrio e direzione.

Da anni mi occupo di comunicazione, formazione e sviluppo delle competenze relazionali, sia come professore di Comunicazione e Soft Skills alla LUMSA sia come ricercatore in comunicazione e bioetica. Ho imparato che rendere semplice ciò che è profondo è una qualità rara. Ancora più raro è riuscire a trasformare comprensioni essenziali in strumenti che possano essere usati nella vita quotidiana. Nel lavoro di Matt riconosco proprio questa capacità: tenere insieme profondità e chiarezza,

ascolto interiore e applicazione pratica, consapevolezza e cambiamento reale.

In queste pagine non troverai teoria astratta o riflessioni fini a se stesse. Troverai intuizioni, pratiche, domande ed esperienze guidate pensate per entrare nella vita reale: nei pensieri che ripeti senza accorgertene, nelle emozioni che a volte ti sovrastano, nelle decisioni che rinvii, nelle relazioni che desideri vivere con più autenticità, nelle possibilità che senti di non avere ancora espresso del tutto.

Questo libro parla a chi desidera stare meglio, certo, ma soprattutto a chi desidera diventare più vero. A chi non vuole più lasciarsi guidare dal dubbio, dalla paura di fallire o dall'abitudine di giudicarsi. A chi sente che è arrivato il momento di costruire un rapporto più saldo con il proprio valore, con le proprie emozioni e con la propria direzione interiore.

C'è anche una dimensione più profonda che attraversa questo percorso. Non una spiritualità fatta di formule o di risposte preconfezionate, ma uno spazio di presenza, ascolto e connessione. Un luogo interiore in cui ciò che pensi, ciò che senti e ciò che scegli smettono di essere in conflitto e possono finalmente allinearsi. Ed è proprio da questo allineamento che nasce una forma di benessere più matura:

non l'entusiasmo breve di un momento, ma una pace più stabile, più lucida, più vera.

Mentre inizi la lettura, non avere fretta di arrivare alla fine. Lascia che alcune parole facciano il loro lavoro. Fermati quando senti una risonanza. Torna su un passaggio. Metti in pratica un esercizio. Osserva con sincerità ciò che si muove dentro di te. I libri che lasciano un segno non chiedono solo di essere letti: chiedono di essere vissuti.

Se accoglierai questo percorso con apertura e sincerità, queste pagine potranno diventare molto più di una lettura motivazionale. Potranno diventare una soglia. Un punto di svolta. Un modo nuovo di abitare te stesso, le tue relazioni e il tuo lavoro.

E forse è proprio così che comincia il meglio di noi: nel momento in cui troviamo il coraggio di tornare, davvero, a ciò che siamo.

**Prof. Claudio Pensieri**  
Professore di Comunicazione e Soft Skills, LUMSA  
Direzione Clinica, Qualità e Rischio Clinico,  
Fondazione Policlinico  
Universitario Campus Bio-Medico  
Roma, marzo 2026

## INTRODUZIONE

*“Fa che il tuo sogno divori la tua vita,  
affinché la vita non divori il tuo sogno.”*

Antoine de Saint-Exupéry

Se questo libro è nelle tue mani, non è un caso. Forse è arrivato il momento di scoprire davvero il tuo potenziale e iniziare finalmente a vivere la vita che hai sempre desiderato.

Prima di tutto, grazie per il tuo tempo e la tua fiducia. Stai per intraprendere un viaggio che arricchirà la tua crescita personale e professionale. In queste pagine troverai nuove prospettive e risveglierai energie e intuizioni che ti guideranno verso una maggiore consapevolezza e un atteggiamento mentale più sereno e costruttivo.

Questo non è solo un libro: è un risveglio, l'inizio di una vera trasformazione nella tua vita, una risorsa preziosa per la tua continua evoluzione, un punto di riferimento nel tuo percorso verso una vita più piena e appagante.

## Il segreto della motivazione

La motivazione è quella forza che ci carica di energia e ci spinge all'azione: la riconosciamo chiaramente quando è presente e quando manca. Ma cosa fare quando non ti senti motivato e sembra impossibile ritrovare quella spinta?

La motivazione è qualcosa che molti faticano a mantenere. Tieni presente che ciò che ci motiva è profondamente individuale: ciò che accende una persona potrebbe lasciare un'altra del tutto indifferente. Molti non sanno cosa davvero li accenda; capire cosa ti motiva è essenziale per mantenere viva la motivazione.

Esistono motivazioni di ogni tipo, sia positive che negative. Ad esempio, se il tuo capo minaccia di licenziarti, quella è certamente una forma di motivazione: sentirai la pressione e probabilmente lavorerai più duramente per completare un progetto. Tuttavia, la motivazione positiva è tipicamente più potente. Se lavori per un obiettivo a cui tieni profondamente, otterrai risultati di gran lunga superiori rispetto a quando cerchi soltanto di evitare conseguenze spiacevoli, come un licenziamento. Del resto, le persone danno il massimo solo quando vogliono veramente. La nostra volontà è cruciale: determina quanto ci

impegniamo. L'essere umano dà il meglio di sé solo se ha uno scopo genuino, un vero desiderio che lo spinge ad agire.

Nella sua forma più pura, la motivazione è il desiderio di agire per ragioni tue personali. Per questo motivo il tuo "perché" deve essere potente, significativo, autentico. Se non lo è, appena la motivazione cala sarai tentato di lasciar perdere, convinto di non avere le capacità o la disciplina necessaria. Al contrario, quando il tuo perché è forte, avrai sempre l'energia necessaria per affrontare ogni ostacolo.

Prenditi un momento per definire o affinare il tuo perché. Rendilo così avvincente da ispirare persino chi ti sta intorno a collaborare con te.

Il tuo perché è il motore che alimenta la tua motivazione, dandoti fiducia, scopo e determinazione. Quindi, chiediti: "Perché voglio avviare un'attività, cambiare carriera, lanciare un prodotto o perdere peso? Quali benefici porterà questo cambiamento?" E poi ancora: "Cos'altro mi darà? Cosa significherà per me raggiungere questo risultato?" Queste domande ti porteranno a scoprire motivazioni ancora più profonde e potenti. Con un perché abbastanza forte, sarai in grado di fare quello che la maggior parte delle persone non è disposta a fare.

la conferenza, Jobs tornò in sala e si sedette proprio accanto a lei. Tra i due nacque subito una piacevole conversazione e, dopo poco, si scambiarono i numeri di telefono con la promessa di rivedersi.

Ma Steve Jobs, evidentemente colpito da Laurene, non riuscì ad aspettare nemmeno un giorno. La chiamò la sera stessa, invitandola fuori a cena. C'era però un problema: quella sera Jobs aveva già una riunione aziendale programmata.

Così, salendo in macchina, si fece una domanda cruciale: "Cosa farei se questo fosse l'ultimo giorno della mia vita?"

La risposta arrivò subito. Jobs tornò all'università e trovò Laurene nel parcheggio. Da quel momento non si lasciarono più.

Quindi, prova anche tu a porti più spesso questa domanda: ti aiuterà a capire cosa conta davvero.

Fallo ora: se oggi fosse l'ultimo giorno della tua vita, cosa faresti?

## CAPITOLO 2 IL POTERE DELLE TUE SCELTE

*"Non siamo il risultato delle circostanze,  
ma delle nostre scelte."*

Stephen R. Covey

La felicità e la libertà derivano dalla comprensione di un principio fondamentale: alcune cose dipendono da noi, altre no. Riconoscere questa distinzione è la chiave per vivere con serenità ed efficacia.

Spesso l'infelicità nasce dal tentativo di controllare l'incontrollabile. Ciò che possiamo gestire sono i nostri pensieri, le nostre emozioni e le nostre azioni. Fuori dal nostro controllo ci sono fattori come il clima, il traffico, l'economia, le azioni degli altri e gli eventi naturali. Cercare di controllare queste realtà può portare solo a frustrazione e stress.

Imparare a gestire la nostra sfera di influenza è il segreto della vera libertà. Il giorno in cui farai tuo questo principio sarà il giorno in cui supererai i limiti imposti dai tuoi condizionamenti.

Le persone che vivono con gioia, serenità e feli-

## CAPITOLO 3

# NON CREDERE A TUTTO CIÒ CHE PENSI

*“Non sono gli eventi a turbarci,  
ma i giudizi che diamo a quegli eventi.”*

Epitteto

Nel 1896 i fratelli Lumière mostrarono per la prima volta nella storia un'immagine in movimento. Il pubblico era entusiasta di partecipare a quello che sarebbe diventato uno degli eventi più importanti della storia cinematografica.

Si trattava di un breve filmato, meno di 2 minuti, che mostrava un treno in arrivo alla stazione. L'angolazione della ripresa faceva sembrare che il treno si dirigesse direttamente verso gli spettatori. Man mano che il treno avanzava ruggendo verso lo schermo, molti spettatori urlavano e saltavano dalle sedie, come per scansarsi dal treno in corsa. Al termine della proiezione, una volta riaccese le luci, alcuni curiosi andarono dietro lo schermo solo per scoprire che, in effetti, non c'era nulla.

Il pubblico inizialmente non comprese appieno la

## CAPITOLO 7

# LA FORZA DENTRO

*“Il coraggio è la prima delle virtù umane perché  
rende possibili tutte le altre”.*

Sir Winston Churchill

Nella vita quotidiana raramente ci soffermiamo a riflettere sul valore del coraggio. Pensiamo che sia una qualità riservata ai soldati, ai vigili del fuoco, ai rivoluzionari. In un mondo dominato dalla ricerca di sicurezza e conformismo, il coraggio di essere se stessi viene spesso trascurato.

Fin da bambini ci insegnano a conformarci: “Non correre rischi”, “Non esporti”, “Segui le regole”. Impariamo così che per essere amati e accettati dobbiamo attenerci a queste norme, finendo per perdere la nostra autenticità e unicità.

*Ma perché tante persone passano la vita cercando di conformarsi, quando in realtà siamo nati per esprimere la nostra unicità?*

Questi condizionamenti spesso ti portano a vivere in modo passivo, impedendoti di perseguire