

## Come superare ansie e paure, Dario Silvestri lo spiega ne “Il Potere del Cambiamento”

**Pubblicato:** Lunedì 20 Maggio 2019



Uno dei problemi che affligge molte persone della nostra società è quello dell'ansia verso gli eventi della vita. Il ritmo della routine quotidiana che è sempre più frenetico non permette di poter riflettere sugli avvenimenti o avere tempo libero a sufficienza per pensare a sé stessi. Da questa condizione di iperstress nasce **l'ansia e la paura di fallire**, specialmente dinanzi a scadenze imminenti, situazioni precarie e mai affrontate prima. Molti dei metodi presenti su Internet spesso forniscono soluzioni illusorie o addirittura nessuna soluzione, per questo motivo uno dei più importanti coach della performance, **Dario Silvestri**, ha deciso di scrivere un libro per illustrare il suo metodo di lavoro.

Il libro si chiama **“Il Potere del Cambiamento – Prepara la tua mente per il successo”** e da poco è in tutte le migliori librerie italiane e sulle più comuni librerie italiane. Il libro di Dario Silvestri si appresta a diventare un punto fermo per tutti coloro che stanno attraversando un brutto periodo e non riescono ad uscirne. La strategia proposta da Silvestri, coach, trainer ed imprenditore, è quella di imparare ad affrontare il cambiamento.

### **Cos'è il cambiamento?**

Il cambiamento è un fattore fondamentale **nella progressione e nell'evoluzione morale** di ognuno. Tutti quanti cambiamo ed accettare questo fattore porta anche ad accettare sé stessi e – quindi – a catena tutti i lati negativi che sentiamo di avere. Nelle sue parole così possiamo definire il cambiamento:

*Il cambiamento è quel motore ultimo che ci spinge a percorrere un cammino e che non smette mai di condurci avanti: le strade sono spesso lunghe e complesse da affrontare e, quindi, di nuovo, bisogna cambiare per non fermarsi o per non prendere direzioni che non ci conducono dove veramente vogliamo.*

Come si potrà facilmente intuire, quindi, **il cambiamento è un percorso interiore e da svolgere in totale autonomia**, e forse è proprio questo il segreto del successo del suo metodo. Essere guidati in un percorso di miglioramento aiuta l'autostima a crescere e rinforzarsi e cambiare prospettiva. Uscire da una prospettiva negativa, ovviamente, non è facile. Ma con impegno e fatica ognuno può avere il successo che merita.

Naturalmente il successo di cui parla Dario Silvestri non è solo ed unicamente lavorativo. Il lavoro è un aspetto fondamentale della nostra vita ed è giusto che sia affrontato nella giusta maniera, ma anche gli affetti, le relazioni interpersonali e l'ambiente che ci circonda sono fondamentali per definire la nostra persona.

Il cambiamento, quindi, può aiutare anche a rimettere in moto meccanismi fermi da tempo nelle relazioni interpersonali e provare ad evolvere. Il libro edito da Hoepli, quindi, si configura come una **guida indispensabile di facile lettura** e di facile assimilazione per chi vuole dare un taglio netto alla propria vita e salutare quel passato opprimente che ha condizionato irrimediabilmente la vita. Come recita quel famoso motto: volere è potere e in questo caso funziona veramente. Basta volere il cambiamento e seguire semplici direttive di vita per rimettere in moto ciò che si è fermato.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it