

COACHING EVOLUTIVO E FELICITÀ: LA FELICITÀ COME 'SCELTA' E COME PERFORMANCE

La nostra cultura ci porta ad associare la felicità a conseguimenti esterni (più successo, più soldi, più divertimento, più carriera ecc.), ma esiste un'altra dimensione della felicità. Gli antichi, a partire da Socrate, avevano coniato il termine **Eudaimonia**, per identificare la felicità come legata a un percorso di perfezionamento interiore, al proprio rapporto con il mondo, al perseguimento dei propri valori.

Questo tipo di felicità parte da noi stessi e consiste nel ricercare il miglior modo di rispondere a ciò che ci accade; nel cercare la gioia nascosta in ogni situazione, il mistero che si cela nella vita e nelle altre persone; nel cercare una sintonia con noi stessi e con gli altri. È un appagamento derivante dal proprio stile di vita.

La felicità ha una dimensione totalmente soggettiva: ognuno la connota di emozioni, significati e valori diversi. Tutte le persone vogliono essere felici, ma ognuno ha un'idea diversa di che cosa sia la felicità e di che cosa possa renderlo felice. Eppure se cercassimo un minimo comune denominatore a tutti gli obiettivi che le persone si pongono, troveremmo proprio il desiderio di essere più felici.

Se considerassimo la felicità come i frutti di un albero, potremmo osservare che ognuno identifica la propria felicità con un albero diverso: c'è chi preferisce il gusto asprigno di un pompelmo, chi quello dolce della prugna. I rami rappresentano le azioni e i comportamenti che mettiamo in atto: i frutti non maturano per caso, sono il risultato di scelte e azioni mirate. Il tronco rappresenta la forza interiore, il coraggio, l'abilità di resistere alle difficoltà della vita. Le radici sono i nostri valori e le nostre convinzioni più profonde: ciò a cui diamo importanza e significato.

Un primo passaggio può essere quello di capire qual è il proprio "**albero della felicità**". Quali sono i frutti della propria felicità che ricerchiamo? Successivamente si possono osservare meglio i rami della propria felicità. E infine comprendere se le radici che abbiamo messo ci permettono di ottenere i frutti che cerchiamo, in caso contrario possiamo sostituirle.

Un primo esercizio di "**brainstorming di parole**", molto semplice, per contattare la propria rappresentazione della felicità è quello di associare istintivamente - a ruota libera - delle parole alla parola "felicità". Attraverso una breve condivisione è facile prendere atto di come le parole individuate tra diverse persone al 90% sono diverse e riflettono l'unicità della propria rappresentazione.

Diverse sono le condizioni che fanno scaturire in noi un sentimento di felicità. Per poter essere felici è importante dare spazio alla propria capacità di sentire e di riconoscere la propria felicità. Quanto più impariamo a riconoscere la felicità dentro di noi tanto più possiamo esserne gli artefici. Avere un proprio "**termometro della felicità**" può essere molto utile: è il primo passo per poi comprendere quali sono le azioni, le scelte o gli accadimenti esterni che aumentano o diminuiscono la

COACHING FOR SUSTAINABILITY
una professione al servizio del futuro

VENEZIA
28-29
Settembre
2017

propria felicità. Si può immaginare di misurare la propria felicità su un ipotetico termometro (su una scala da 0 a 10); e domandarsi successivamente: "Cosa mi ha portato a dare proprio quel valore numerico?" possiamo in questo modo risalire ai nostri **"criteri interni" (emozionali e cognitivi) di felicità**. La nostra felicità infatti dipende anche dai criteri che utilizziamo, quindi dal nostro modo di sentirla. E i criteri sono modificabili, e normalmente si modificano più volte nel corso della vita.

Per incrementare il proprio benessere emozionale è importante **dare spazio all'ascolto corporeo ed emozionale**. Il **Focusing** è una tecnica semplice e potente che permette di far questo. Richiamando alla mente un periodo di massima felicità ci si può impegnare a **"sentire la sensazione" (felt sense)** di felicità nel corpo, a localizzarla, e successivamente a tradurla in un "simbolo" (frase, parola o immagine) che la rappresenti, creando in questo modo una metafora. La metafora è uno strumento molto efficace di autoconsapevolezza con il quale si può lavorare in una sessione di coaching.

La propria felicità è anche il frutto di un **percorso, segnato da alcune "tappe", da alcune scelte, e da alcuni apprendimenti**. Le esperienze, anche quelle dolorose, ci insegnano qualcosa riguardo alla nostra felicità: tristezza e felicità sono due facce di una stessa medaglia. Per poter essere felici occorre attraversare la propria sofferenza, e occorre il coraggio di attuare delle scelte controcorrente, sottraendosi dal peso di alcuni condizionamenti.

Può essere utile domandarsi: "la mia capacità di essere felice come si è modificata rispetto a 10 anni fa?"

La capacità di essere felici - come qualsiasi altra capacità - **può essere appresa e migliorata**. Alcune competenze e attitudini che favoriscono la felicità (il ben stare al mondo) e che possono - appunto - essere frutto di apprendimento si possono rintracciare nel pensiero dei più grandi filosofi e maestri spirituali, ma anche da una condivisione facilitata in una qualsiasi aula: **autoconsapevolezza, coraggio, empatia, autodisciplina, auto-discernimento, apertura al cambiamento, saper convivere con l'incertezza, connessione con sé stessi e con le proprie emozioni, riconoscere i propri valori, vivere il presente, atteggiamento di gratitudine, proattività, progettualità, attenzione selettiva...**

Nella nostra vita fino ad ora abbiamo sperimentato soltanto alcuni dei tanti modi in cui ci possiamo sentire felici. In futuro potremo scoprirne degli altri. E il nostro senso di felicità - ma anche le nostre possibilità di esserlo - si arricchiranno di nuove possibilità.

Non si può essere felici se non si prende coscienza di cosa è veramente importante per ognuno di noi: i **valori personali** sono strettamente connessi alla propria felicità. **Domandandoci: "Cos'è veramente importante per me"? ci focalizziamo sugli aspetti più importanti per noi e riusciamo più facilmente a fare delle scelte in accordo alla nostra felicità**. I valori hanno una dimensione emozionale e non cognitiva, ci connettono alla "radice" (al "perché") dei nostri obiettivi e passioni.

COACHING FOR SUSTAINABILITY
una professione al servizio del futuro

VENEZIA
28-29
Settembre
2017

Domandandoci, al cospetto di una scelta da prendere: "Quale decisione mi renderà più felice?", riusciamo a seguire la corrente più giusta per noi.

A differenza dei bisogni, che si riferiscono a uno stato di mancanza, e che quindi ci spingono a reagire per colmare quella mancanza, i valori sono più eterei, per poterli realizzare dobbiamo agire in modo proattivo. E richiedono una presa di coscienza, perché raramente siamo del tutto consci dei valori che abbiamo. Se non soddisfiamo i nostri valori non necessariamente percepiamo uno stato di mancanza nell'immediato, ma possiamo alla lunga sperimentare un vuoto di significato nella nostra vita, che può apparirci piatta e noiosa.

Per comprendere qual è il proprio nucleo valoriale occorre connettersi a ciò che piace, che appassiona, e che motiva. Soltanto partendo da lì, dai propri interessi, motivazioni e passioni, e dai momenti felici, è possibile connettersi ai propri veri valori.

Molto importante per la felicità è anche adottare una "**cornice di abbondanza**": il coaching aiuta ad adottare la giusta "cornice" per predisporre in modo costruttivo verso le esperienze. L'abbondanza è la "lente" che ci aiuta a ricercare l'opportunità anche in un problema, che ci aiuta a riconoscere "ciò che già c'è" (e che in genere diamo per scontato) e che ci rende già felici e non solo "ciò che manca", a fare delle proprie paure una sfida da giocare. Adottare una cornice di abbondanza vuol dire non vivere in un'eterna attesa di qualcosa che si realizzi, demandando la propria felicità a condizioni future, ma **vivere nel presente**; vuol dire **accogliere le situazioni anche problematiche come opportunità di crescita**; vuol dire imparare ad apprezzare le piccole cose, e anche le grandi cose (che a volte non vediamo) della nostra vita.

La felicità dipende molto anche dai propri **paradigmi, convinzioni** e quindi dalle "lenti" attraverso le quali osserviamo il mondo.

Il **Coaching evolutivo** pone particolare enfasi alla realizzazione di una maggiore felicità, oltre che al raggiungimento di risultati e di miglioramento di performance.

Evolutivo è il nome che si dà a un approccio di Coaching integrato che considera tre diversi domini - interconnessi tra di loro - : **corpo, emozioni e pensiero**. Il focus è quindi sui significati (razionali ed emozionali) che vengono associati agli eventi e sul modo in cui vengono elaborati, sentiti e agiti.

COACHING FOR SUSTAINABILITY
una professione al servizio del futuro

VENEZIA
28-29
Settembre
2017

Allegato 1

Che cosa rende felici? Ricerche sociali e psicologiche

"La felicità non è che una semplice equazione: la realtà divisa per le aspettative. Se troppo ti aspetti rimarrai sempre deluso. Se poco ti aspetti sarai sempre felice" (Anonimo)

Sgombrato l'equivoco o illusione che la felicità potesse dipendere dal reddito, negli ultimi tempi psicologi e sociologi si sono sbizzarriti nella ricerca dei fattori che potessero determinare una condizione di felicità. Su questo sono state fatte ricerche di tutti i tipi, alcune più allargate altre più specifiche. In questo paragrafo ne riportiamo alcune. Alcuni studiosi si sono perfino sbizzarriti nell'ideare una propria "formula della felicità". Naturalmente ognuna di queste ricerche parte da alcuni presupposti iniziali e adotta un proprio metodo di indagine che può influire - in qualche misura - anche sull'esito finale. Ma tutte le ricerche sono concordanti su alcune conclusioni: come nell'evidenziare l'importanza di alcuni fattori (in primis le relazioni sociali) o nel ridimensionare l'importanza di altri (come il reddito).

Alcuni tra i più importanti ricercatori in questo campo - Seligman, Lyubomirsky e Diener - hanno elaborato una propria formula della felicità, che può essere così espressa:

$$F = P + C + A$$

dove P è il punto determinato neurologicamente, C rappresenta le condizioni di vita e A sono le attività volontarie¹.

Secondo questa formula esisterebbe una base organica che definisce il grado naturale di felicità di un individuo, una sorta di predisposizione cerebrale alla felicità o all'infelicità: una tendenza abbastanza radicata a vedere - in una stessa situazione - il bicchiere mezzo pieno oppure il bicchiere mezzo vuoto. Secondo alcune stime questo fattore P - questa sorta di "timone genetico" - inciderebbe per circa il 40% sulla felicità di un individuo. Tuttavia, il cervello e i geni non sono strutture fisse, ma plasmabili col tempo. La ricerca stessa ha dimostrato che questa "quota fissa" di felicità/infelicità è in realtà modificabile da alcuni fattori, in primis:

- una *terapia cognitiva*, che aiuti l'individuo a mutare alcune sue convinzioni limitanti, che rafforzano il pessimismo, sostituendole con altre più positive e più vicine alla realtà;
- la *meditazione*: sedere tranquilli, lasciare andare i pensieri e guardarsi dentro produce notevoli effetti fisiologici e condiziona il cervello in vari modi, tutti positivi: attiva la corteccia pre-frontale, sede del pensiero superiore, che stimola il rilascio di neurotrasmettitori: dopamina (antidepressivo), serotonina (stimolante dell'autostima), ossitocina (ormone del piacere), oppioidi naturali (antidolorifici naturali);

¹ Chopra D. *Le 7 chiavi della felicità*

COACHING FOR SUSTAINABILITY
una professione al servizio del futuro

VENEZIA
28-29
Settembre
2017

Questo fattore P sarebbe influenzato anche dalla assunzione di farmaci e droghe, che però - anche se in taluni casi migliorano l'umore nel breve periodo - hanno diversi effetti collaterali che possono danneggiarlo nel lungo periodo. Comunque il fattore P afferma che esiste una sorta di predisposizione di base alla felicità o all'infelicità, anche se parzialmente modificabile in base all'apprendimento.

Il secondo fattore della formula C rappresenta le **circostanze** esterne che influenzano il **livello di felicità**, come il benessere economico, gli affetti, la vita sociale, la fede.

Tra questi fattori, la ricchezza sembra avere un effetto trascurabile sulla felicità. Mentre una maggiore importanza assumono una **vita sociale soddisfacente** e il **matrimonio, che** sono correlati a livelli elevati di benessere e soddisfazione personale. Diversi studi hanno osservato che il livello di salute oggettiva è poco correlato alla felicità, mentre la "**percezione soggettiva**" del proprio stato di salute è molto più rilevante. I credenti sembrano essere più felici dei non credenti poiché esiste una relazione causale tra fede, vita più sana e appartenenza a una rete sociale che da supporto. Tuttavia questo fattore C - secondo gli autori di questa formula - influisce, complessivamente, soltanto per 7%-12% sulla felicità di un individuo. Se vincessimo alla lotteria, ad esempio, all'inizio saremmo molto euforici, dopo un anno ritorneremo al nostro livello base di felicità o infelicità. Dopo cinque anni, quasi tutti i vincitori di grosse somme riferiscono che l'esperienza ha peggiorato loro la vita. Anche gli eventi infelici, e le tragedie (come ad esempio un lutto, o una disgrazia) non influenzano significativamente il livello base di felicità di una persona nel lungo periodo. Gli esseri umani, infatti, hanno un incredibile capacità di adattamento agli eventi esterni.

Notevole importanza assumono le attività volontarie (variabile A della formula), **cioè che cosa si sceglie di fare giorno per giorno**, che sembrano pesare per il 50% sulla felicità di un individuo. Le variabili volontarie possono generare un cambiamento costante e definitivo nei **livelli di felicità e benessere** perchè dipendono appunto dalla propria **volontà. Quali sono le scelte che rendono felici? Secondo gli studiosi, rendere felice il prossimo è la scorciatoia per diventare felici. Anche dedicarsi alla espressione creativa genera risultati positivi le cui conseguenze durano una vita intera.** Le passioni, come la lettura di un buon libro, lo sport, un hobby, e in generale tutte quelle attività che ci impegnano in un compito, che implicano una sfida con noi stessi, e che comportano una crescita psicologica ci permettono di raggiungere uno stato accresciuto e permanente di benessere.

Quindi questa formula - al di là della esattezza o veridicità dei singoli termini che la compongono - enfatizza il proprio ruolo attivo - e quindi la responsabilità personale - nell'ottenimento della felicità, pur senza negare il ruolo di alcuni fattori genetici o sociali che possono avere un'influenza, ma che non sembrano essere così determinanti.

Un'altra ricerca sulla felicità, finalizzata a individuare una formula per il "vivere bene", ovvero a individuare i fattori da cui dipende la felicità individuale è stata attuata dallo psicologo George Vaillant, un ricercatore di Harvard e prende il nome di "Study of adult development". Si tratta di

COACHING FOR SUSTAINABILITY
una professione al servizio del futuro

VENEZIA
28-29
Settembre
2017

una ricerca longitudinale: si estende nel tempo, studiando il comportamento di un "campione" di persone per oltre in cinquantennio (è il più lungo esperimento, tuttora in corso, nella storia delle moderne scienze sociali). Tuttavia il campione non sembra essere così rappresentativo: visto che include duecentosessantotto studenti di Harvard, tutti maschi bianchi, con una buona posizione socio-economica, molti con un luminoso futuro davanti a sé (tra i partecipanti anche John F. Kennedy). Gli eventi della vita di queste persone sono stati monitorati per anni da un team di psicologi, antropologi, operatori sociali, persino fisiologi. Questi uomini sono stati sottoposti a check-up medici completi ogni cinque anni, batterie di test psicologici periodici, interviste e hanno dovuto rispondere a questionari ogni due anni per quasi quarantacinque anni. Cosa è venuto fuori da questo studio così articolato e lungo? Cosa ci rende felici? Vaillant ha concluso dicendo che "l'unica cosa che nella vita conta davvero sono i rapporti con gli altri". Dopo quasi settantacinque anni questa è l'unica grande scoperta. I legami affettivi, quelle connessioni spesso complesse che tengono vicine famiglie e amici, sono l'elemento essenziale che porta alla felicità. I legami affettivi risultano essere il miglior fattore predittivo rispetto a qualunque altra variabile singola. E quando si arriva alla mezza età diventano l'unico fattore.

Più le relazioni sono profonde e meglio è. Lo "Study of adult development" rileva che le persone non raggiungono la fascia superiore del 10% nella graduatoria della felicità se non hanno una relazione di coppia di qualche tipo. Il matrimonio è un fattore importante. Circa il 40% degli adulti sposati si definisce "molto felice" contro il 23% degli adulti che non lo è mai stato. Da allora queste elementari scoperte sono state confermate ed estese da ulteriori ricerche.

Ecco quali sono - secondo questa ricerca - gli altri fattori predittivi del vivere felici:

- Una dose costante di azioni di generosità;
- Stilare elenchi di cose per le quali si è grati, che genera sensazioni di felicità nel breve termine;
- Coltivare un atteggiamento di gratitudine generale, che genera sensazioni di felicità nel lungo termine;
- Condividere nuove esperienze con qualcuno a cui vogliamo bene;
- Perdonare le persone care quando ci offendono.

Anche in questo caso il denaro non supera l'esame. Le persone che guadagnano più di tre milioni di euro all'anno non sono significativamente più felici di quelle che si fermano a 70000, secondo quanto scoperto da "The journal of happiness studies". I soldi vanno di pari passo con la felicità solo nel caso in cui sollevino una persona da una condizione di povertà, portandola intorno ai 35000 euro annui. Al di sopra di quel reddito, ricchezza e felicità imboccano strade diverse, esattamente come previsto dal paradosso di Easterlin. Questo suggerisce che una volta soddisfatte le necessità basilari, per essere felici abbiamo bisogno solo di molti amici e familiari affettuosi.

Un'altra ricerca, più breve, è stata condotta da sei esperti inglesi, che per tre mesi hanno studiato su un campione di cinquanta volontari il modo

COACHING FOR SUSTAINABILITY
una professione al servizio del futuro

VENEZIA
28-29
Settembre
2017

per rendere più felice un'intera città: Slough, un paese alle porte di Londra non rinomato per le sue bellezze architettoniche o naturali, ma per i tanti capannoni, magazzini e industrie (insomma, un posto dove la felicità non sembrerebbe essere di casa). Dalla ricerca è emerso che solitudine, pigrizia ed egoismo sono alcuni dei mali che impediscono alla gente di essere felice.

Mentre la ricetta della felicità si troverebbe in dieci piccole cose, come dimezzare il tempo che si trascorre davanti alla tv, trovare almeno un'ora di tempo alla settimana per parlare con qualcuno a cui si vuole bene, sorridere a uno sconosciuto, o fare qualcosa di buono per qualcuno tutti i giorni.

Nel decalogo stilato dagli esperti non mancano altre «chicche»: per esempio ognuno dovrebbe concedersi quotidianamente un piccolo regalo, come un cioccolatino o un bagno rilassante, ricordando anche che fare esercizio fisico è importante e che allo sport si dovrebbe dedicare almeno mezz'ora tre volte alla settimana. Altra abitudine altamente consigliata è quella di non perdere di vista i vecchi amici, telefonando ogni tanto a persone che non si vedono da un po' e cercando di incontrarle. Infine, e come dar loro torto, secondo il gruppo di esperti tanta gente è infelice perché non si rende conto di ciò che ha e si perde nel desiderio di beni irraggiungibili. Il consiglio: alla fine di ogni giornata sforzarsi di pensare ad almeno cinque cose che si hanno e che fanno stare bene.

Non sarà sfuggito il fatto che il risultato di queste diverse ricerche sembra essere concordante, e molto coerente con i pensieri dei filosofi dell'antichità che abbiamo esaminato nel paragrafo precedente.

Ovviamente queste sono solo alcune delle ricerche fatte, ce ne sono molte altre, anche queste piuttosto convergenti nelle conclusioni finali: ad esempio nell'evidenziare l'importanza dei legami sociali e nel ridimensionare l'importanza del fattore economico.

COACHING FOR SUSTAINABILITY
una professione al servizio del futuro

VENEZIA
28-29
Settembre
2017

Il Coaching evolutivo

"La crescita in se stessa contiene il germe della felicità" (Pearl Sydenstricker Buck)

La cultura nella quale viviamo non incoraggia la felicità. Ci porta a sottolineare i difetti piuttosto che i pregi, ad adottare una mentalità della scarsità, vinco-perdi (*mors tua vita mea*), ad adeguarci agli stereotipi vuoti del successo facile e a tutti i costi, a vivere ritmi di vita frenetici dove lo spazio di ascolto di se stessi - e anche degli altri - è ridotto al minimo. A ciò si aggiungono anche i muri sociali del burocratismo e dell'assenza di meritocrazia. Diventa quindi difficile nella nostra società individuare una propria vocazione personale e seguirla.

La cultura della performance a tutti i costi, della massima produttività, del "se vuoi puoi", produce - nella migliore delle ipotesi - persone efficienti ma infelici. Il pensiero positivo - se non viene accompagnato da un lavoro serio di introspezione personale - può servire al massimo come palliativo di breve periodo. In alcuni casi può portare a indossare la maschera del "va tutto bene", negando, anziché affrontando, i problemi o i malesseri che si annidano dentro di se.

Una qualsiasi disciplina o metodologia che voglia realmente favorire la crescita e la felicità, deve riconoscere e valorizzare l'unicità di ogni essere umano. Deve facilitare una presa di coscienza della situazione reale per quello che è, e allo stesso tempo permettere di riconoscere ed esprimere il potenziale che c'è in ognuno; quel potenziale che talvolta facciamo fatica a vedere rimanendo confinati nel recinto delle nostre convinzioni e abitudini. Il Coaching è un servizio che può essere molto utile in questo momento storico, proprio in quanto aiuta ad accrescere la propria autoconsapevolezza, non attraverso l'affidamento a un referente esterno, ma attraverso una migliore connessione con se stessi. Nel coaching - infatti - non ci sono guru di turno, che offrono la propria personale "ricetta" del successo e della felicità. Tutto questo è altro da coaching. Nel coaching non c'è un'autorità, o un guaritore che interviene su un'altra, ma c'è una partnership paritetica, basata su fiducia, ascolto, rispetto, feedback. Il Coach è un facilitatore che accompagna una persona al raggiungimento di obiettivi, affiancandola in modo discreto, in modo "egoless" (mettendo in sordina il proprio ego e la propria "mappa" della realtà) offrendole stimoli mirati (non risposte o soluzioni preconfezionate ma - soprattutto - domande potenti e feedback). Il Coaching evolutivo, in particolare - a differenza ad altri approcci più ortodossi di coaching - non si focalizza solo sulla performance, ma anche sulla felicità e sul benessere personale. Anche nel Coaching evolutivo gli obiettivi sono importanti, anzi fondamentali, ma l'importanza viene data anche al significato evolutivo che questi obiettivi assumono nel percorso di crescita e di cambiamento di una persona, non a caso si parla di "obiettivo evolutivo". L'aspetto che non va mai perso di vista è che per raggiungere un qualsiasi obiettivo bisogna diventare la persona in grado di raggiungerlo. Nel Coaching evolutivo - oltre alla sfera cognitiva (in genere privilegiata dalle scuole di origine anglosassone o americana, e

COACHING FOR SUSTAINABILITY
una professione al servizio del futuro

VENEZIA
28-29
Settembre
2017

dal mental coaching focalizzato sulla performance agonistica) assumono altrettanta importanza anche la consapevolezza corporea, e quella emozionale. Non ci può essere felicità che si limiti solo ad un singolo dominio della persona; mentre per auto realizzarsi - nel lavoro, come nella vita personale - è necessario che ci sia un allineamento tra mente, corpo ed emozioni. La mancanza di allineamento talvolta può produrre gli automi del successo: gli scalatori sociali, votati unicamente alla carriera, ma sganciati dai propri valori. Persone che anche quando raggiungono la vetta si sentono infelici, e talvolta faticano a trovare un significato in quello che fanno, perché non ne hanno il tempo. Nel Coaching evolutivo è fondamentale - oltre all'obiettivo - anche il significato che questo obiettivo assume. E oggi ci sono sempre più aziende - oltre che persone - alla ricerca di significati. In tempi - come questi - di rapido cambiamento e di crescente incertezza, in cui è fondamentale trovare un radicamento in se stessi, e sapersi adattare al cambiamento, diventa prezioso il supporto di un "agente del cambiamento e della felicità", quale è il Coach evolutivo.

Per quanto sia molto facile seguire le indicazioni di Guru, sacerdoti o leader che indicano la strada da seguire, l'evoluzione personale avviene ponendosi alla ricerca della "propria" strada. I Maestri spirituali, gli autentici risvegliati di ogni epoca, hanno sempre cercato di stimolare un risveglio nella coscienza dei propri discepoli, senza indicare una strada, ma stimolandoli ad ascoltare la propria "voce interiore". Consapevoli del fatto che la felicità non sta nella meta finale, ma sta nel percorso che si segue per raggiungerla.

Esaminando gli insegnamenti dei più grandi maestri spirituali di ogni tempo, si possono individuare alcune pietre miliari: alcuni principi fondamentali - espressi da più Maestri - e che si ritrovano in tante diverse tradizioni culturali, di ogni epoca. Sono i principi che verranno svelati in questo libro. Ma nessuno si evolve semplicemente seguendo dei principi o delle regole. Occorre che questi principi siano scoperti attivamente, attraverso lo stimolo di domande, riflessioni, aneddoti; che permettano di acquisire nuove consapevolezze. Occorre poi anche che questi principi si traducano in delle azioni concrete, che permettano di farne esperienza, e di sperimentarli nella propria quotidianità. A questo serve il coaching. Questo è lo scopo che si pone questo libro.

Queste due letture sono tratte dal libro: "**Le 10 vie alla felicità. Da Socrate al Dalai Lama e oltre**" di Daniele Mattoni, Franco Angeli, 2017

COACHING FOR SUSTAINABILITY
una professione al servizio del futuro

VENEZIA
28-29
Settembre
2017