

UGO RIZZO

# I CINQUE PILASTRI DELLA CRESCITA PERSONALE

*Hai voglia di cominciare a crescere?*



Scopri i 5 passi consequenziali  
per iniziare a trasformare la tua vita

*Dedicato a tutti quelli che vogliono iniziare a ritrovarsi*

# CRESCERE

**Essere capaci  
di stimolare e curare la propria crescita  
è il vero mattone fondante di una vita felice,  
appagata e realizzata.**

# P R E M E S S A

Ciò che stai per leggere è dedicato in particolare a tutti coloro che ancora sono scettici, lontani o indifferenti.

E che ancora hanno dei dubbi sul fatto che:

**Tra le tante possibilità  
all'essere umano  
è stato fatto il dono della più bella:**

## P O T E R C R E S C E R E

Spesso, per molte persone, “**crescere**” è un concetto completamente ignoto.

Per altre persone invece, “**crescere**” è solo un' idea lontana e difficilmente realizzabile.

Altre volte, invece, alcune persone scoprono in sè il **coraggio** e l'**audacia** per cominciare a farlo, scoprendo così che

**La più bella avventura  
della nostra vita  
è curare e stimolare il nostro**

## M I G L I O R A M E N T O P E R S O N A L E

# IL SENSO DELLA VITA

In tutte le tradizioni e in tutte le culture gli uomini si sono sempre chiesti quale fosse il senso della vita...

La risposta a questa domanda potrebbe occupare milioni di libri o dipanarsi per millenni di tradizioni.

Oppure potrebbe condensarsi in due piccole righe.

Due uniche piccole righe.

Eccole:

**Lo scopo della vita...  
è creare ancora più vita!**

Ancora più vita..

**Creare ancora più vita...là dove la vita già c'è!**

E se questo principio, che trascende ogni tempo e ogni tradizione, valesse anche per noi?

Per la nostra esistenza?

Per la nostra felicità?

Per la **nostra vita?**

Prova a soffermarti su questo pensiero:

**In fondo...  
cosa significa vivere  
se non gettarsi  
nell'avventura irresistibile  
di creare...ancora più vita  
nella propria vita?**

La senti la forza di questa domanda?

Assaporala...

Falla tua.

Perchè ti sta dicendo che il crescere quotidianamente con

**consapevolezza  
intenzione  
curiosità  
e piacere**

rappresenta l'unica vera chance di felicità che esiste!

Questa chance però, non accade casualmente, ma richiede una sequenza di **cinque tappe** consequenziali.

Cinque passi fondamentali per attivare in sè i meravigliosi processi della **crescita**, della **scoperta**, dell'**evoluzione**.

Ora li stai per scoprire.

Benvenuto a bordo!

**E buon Viaggio!**

# I CINQUE PASSI DELLA CRESCITA PERSONALE

Sono **cinque i passi fondamentali** per iniziare a crescere e a migliorare in ogni ambito e in ogni aspetto della propria vita.

Sono cinque **passaggi consequenziali**.

Nell'esposizione di questo e-book non è ovviamente possibile essere completamente esaustivi su ciascuno di loro, ma capirai che nel loro insieme e nella loro sequenzialità essi danno una **direzione**, forniscono una **traccia**, indicano un **percorso**.

Eccoli dunque, questi cinque passi:

IL DUBBIO

IL CERCARE

L'AZIONE FELICE

IL TROVARE

IL CONDIVIDERE

# IL PRIMO PASSO

## IL DUBBIO

Il dubbio è fondamentalmente una **forma di coraggio**.

E sai perchè?

Perchè implica il passaggio attraverso alcune domande decisive.

Queste:

**Come consideri te stesso?**

In che cosa credi da sempre?

**Sei proprio sicuro che tutto ciò che ti hanno insegnato sia tutto ciò che ti serve per vivere al meglio?**

Pensi di essere un Mondo dai confini definiti e scontati o un Mondo in costate e continua evoluzione?

**Quello che conosci di te stesso è davvero tutto quello che sei?**

Esiste un'unica verità ed un unico modo di essere felici oppure esiste la TUA verità e il TUO modo di essere felice?

**Pensi davvero che tutto ciò che stai cercando per essere più felice e realizzato si trovi in tutto ciò che conosci già?**

E se la parte più bella e importante del nostro vivere fosse quella di curare e sviluppare i nostri talenti, le nostre inclinazioni, le nostre passioni e le nostre più profonde sensibilità?

## La senti la Forza di queste domande?

E' una forza buona.

E' la forza che da sempre **spinge la vita dal di dentro.**

E' la forza che ci spinge a migliorare, a crescere, a divenire, a evolvere.

E' la forza che ci spinge a creare ancora più vita...

### NELLA NOSTRA VITA!

Tutto inizia da lì.

Da quel sottile piccolo dubbio su tutto ciò che sappiamo, che ci hanno insegnato e che spesso abbiamo inteso come ineluttabile.

Ripetiamolo di nuovo:

E se non fosse proprio così?

E se ci fossero altri modi  
per vedere, vivere e sentire  
dentro di sè le cose?

Per tutte queste ragioni il dubbio è il primo passo.

Il primo seme.

L'inizio di tutto.

La prima chiave per **iniziare a credere** di poter **trasformare, modificare e arricchire** la nostra realtà personale...



Il dubbio è la prima possibilità di percepire sè stessi non come realtà **chiuse, limitate e pietrificate** ma come potenziali realtà in **divenire, in costruzione, in evoluzione...**

L'essere capaci di esercitare questa meravigliosa forma di coraggio interiore ci porta dritti dritti verso...

## IL SECONDO PASSO

### IL CERCARE

Paradossalmente il dubbio...**crea in noi una nuova certezza!**

La certezza che possiamo iniziare a **cercare!**

Ed ecco che arriva allora un'altra domanda fondamentale:

...**Come si inizia a cercare  
ciò che ci fa crescere  
e trasformare?**

Citiamo Seneca, che diceva:

**“Non esiste vento favorevole per le barche che non sanno dove andare”.**

Quindi, il cercare...implica un presupposto.

Un presupposto anche qui ineludibile.

Prima di iniziare a cercare.... devi prima avere ben chiare quali siano le

**direzioni** di questo cercare...

E per iniziare ad avere delle **direzioni** devi prima avere una minima idea di una cosa fondamentale...

Quale?

Bè...

La più fondamentale di tutte!

...Devi ricordare come è fatta  
**la Mappa del Territorio della tua Vita!**

Già.

Perchè forse non ce lo hanno mai insegnato in questi termini.

Ma la nostra vita può essere anche concepita come una **Mappa**, come un **Progetto**, come una **Cartina** caratterizzata da **TERRITORI** molto ben definiti e differenti tra di loro.

Credo che questo presupposto sia molto semplice...

Come faccio ad avere delle **direzioni** (e quindi delle **mete**) se non ho ben chiara e definita la **Realtà** nella quale mi muovo?

Come faccio ad iniziare una ricerca per crescere se non ho nemmeno una **base di partenza** che mi faccia ben definire le direzioni della mia ricerca?

Quindi...

Non potrai mai avere Scopi precisi e ben focalizzati se prima non comprendi quali siano le **aree piu importanti e fondanti della tua vita.**

## Sì, proprio così.

E' importantissimo, fondamentale, irrinunciabile  
avere un'idea globale e precisa  
di tutte le aree dalle quali è composta la propria vita!

Una mappa interiore certa, che renda possibile muoversi **anche mentalmente** in quelli che sono gli ambiti fondamentali della propria esistenza.

Pensaci bene...

Si tratta di un passaggio utile, utilissimo...

Per **non sentirsi smarriti** rispetto al **caos** di pensieri, riflessioni, emozioni e azioni nelle quali troppo spesso ci perdiamo senza costrutto.

**Ecco dunque le 10 AREE FONDAMENTALI della vita di ciascuna persona.**

- 1) Corpo, salute e vitalità
- 2) Emozioni
- 3) Ambiente e beni materiali
- 4) Crescita personale
- 5) Svago
- 6) Famiglia
- 7) Amicizie e vita sociale
- 8) Lavoro e carriera
- 9) Finanze, risparmi, investimenti
- 10) Spirito, missione personale e contributo al mondo

**Ci avevi mai pensato che la tua vita è contenuta in tutto questo?**

Lo senti quanti pensieri stai generando proprio in questo momento al

solo soffermarti su ciascuno di questi aspetti?

**Quali sono le aree in cui sei più forte e felice?**

Quali sono quelle in cui ti senti più debole e in difficoltà?

**In quale di queste aree devi assolutamente crescere se vuoi davvero migliorare la qualità della tua vita?**

Ed ora tieniti forte...

Perchè ti sto per fare questa domanda:

Che cosa stai facendo,  
OGGI,  
INTENZIONALMENTE,  
per migliorarti in ciascuna  
di queste aree della tua vita?

Che domanda strategica, vero?

Così strategica che di solito, davanti a questa domanda la stragrande maggioranza delle persone scappa.

O fa finta di niente...

O inizia a parlare del calcio o del tempo...

**Perchè è così importante la consapevolezza di queste nostre aree esistenziali?**

Perchè l'importanza di scegliere **verso quali aree dedicare la propria attenzione** crea un fenomeno meraviglioso di cui pochi, molto pochi sono consapevoli fino in fondo..

Dove tu dirigi la tua attenzione,  
lì, proprio lì,  
si crea la forza del FOCUS!

Cogli l'importanza e la verità di questa affermazione...

A seconda di dove tu decida di focalizzarti,  
lì, proprio lì,  
fai nascere in te nuove  
INTUIZIONI CREATIVE...

E saranno proprio loro, le tue INTUIZIONI, a guidarti verso una delle esperienze in assoluto più belle della vita...

Scopriamola nel...

## TERZO PASSO

### L'AZIONE FELICE

Si tratta forse della più grande saggezza che un essere umano possa esercitare su di sè...

Perchè non basta riflettere...e basta.

Non basta analizzare...e basta.

Non basta INTUIRE...e basta.

Non basta fare un sofisticato e profondo esercizio intuitivo o

intellettuale sulla propria vita e sulle direzioni che si vuole prendere...

Un essere umano, per modificare realmente la sua realtà e i suoi vecchi codici di pensiero o di comportamento ha bisogno di altre forze...

Ha bisogno di altri aiuti...

E queste forze hanno un nome.

Preciso, chiaro, diretto.

Queste forze si chiamano...**AVI!**

## AZIONI VISSUTE INTENSAMENTE

Perchè ogni essere umano è nato per entrare in azione!

Per essere costantemente in azione.

Anzi...

Per essere costantemente in...**cre-azione!**

Essere in cre-azione significa sviluppare costantemente un'azione intensa, creativa, nitida ed efficace per costruire la **propria vita nella propria vita...**

**Ed esiste un solo modo**

affinchè questo possa accadere con naturalezza...

Occorre che la nostra AZIONE sia...

???.....???

Ti lascio un attimo in sospeso...

Perchè questo concetto te lo voglio spiegare in questo modo:

Da tanti anni abita felicemente nei miei ricordi una domanda che ascoltai ad una conferenza di un noto psicologo ipnotista italiano.

Lui rivolse questa domanda a tutta la platea come apertura del suo discorso.

Furono le sue prime parole.

E fu a mio avviso un attacco memorabile.

Di quelli che da soli valgono l'intero discorso.

E l'attacco fu:

*“So che siete venuti qui questa sera per ascoltare parole che in qualche modo aiutino la vostra salute psicologica, ma più che darvi tante parole e impegnative teorie voglio che rispondiate dentro di voi a una sola domanda...questa:*

**Come vi prendete cura,  
ogni giorno,  
delle vostre emozioni  
e delle vostre passioni?**

Fu una domanda perfetta.

Fu **LA** domanda perfetta.

Per la più semplice delle ragioni:

Spesso il nostro **dubitare-cercare** ci fa approdare in mondi certo affascinanti e rinnovanti...ma che contengono in sé un potenziale grande pericolo, quello di essere...

Troppo legati  
alla sola ragione,  
alla sola razionalità

E purtroppo per crescere davvero, **la sola razionalità non può bastare...**

Ascolta di nuovo la forza purissima di questa domanda....

...Come ti prendi cura,  
ogni giorno,  
delle tue emozioni  
e delle tue passioni?

Permettiti ora di ricordare che...

Sono le nostre emozioni e le nostre passioni a **RIEMPIRE DI IMPULSO CREATIVO LE NOSTRE AZIONI.**

Sono le nostre emozioni e le nostre passioni a **FARCI FLUIRE E**



RINNOVARE.

Sono le nostre emozioni e le nostre passioni a SPINGERCI VERSO QUALSIASI META.

E torniamo ora alla domanda sospesa di poche righe fa:

Occorre dunque che la nostra AZIONE nella vita sia...

**!!! PIENA DI PASSIONE ED EMOZIONE !!!**

Nasce così l'**AZIONE FELICE**.

Nasce così l'azione assertiva e realizzativa.

Nasce così l'azione creativa e risolutiva.

Ed è esattamente in questo modo che il nostro AMORE si trasforma in AZIONE.

**E tu, Le senti le tue emozioni?**

Le riconosci?

Le vivi?

Sei vivo in loro e permetti che loro siano vive in te?

**Quante volte al giorno vivi in te la pienezza di un'emozione che ti fa sentire come un albero carico di frutti?**

Quanto ti esprimi con facilità e naturalezza?

Quanto sogni?

Quanto ridi?

**Quanto comunichi al mondo la gioia del tuo essere vivo?**

**Quanto sei capace di perderti in cio' che ti appassiona veramente?**

Solo fondendo costantemente AZIONE, PASSIONE ed EMOZIONE noi possiamo entrare nella nostra più felice creatività personale e professionale e...

diventare così capaci  
di creare esperienze capaci di portare...  
**...più vita nella nostra vita!**

...La senti quanta forza in tutto questo?

...La senti quanta bellezza?

...La senti quale meraviglia in azione noi possiamo essere?

**Ma ancora non basta...**

Perché finalmente è anche venuto il momento di scoprire...

**COSA SIGNIFICA TROVARE?**

E questo ci porta ad entrare nel...

Q U A R T O P A S S O

**IL TROVARE**

Può sembrare forse l'aspetto più apparentemente impegnativo...

Ma è probabilmente il più facile e naturale se si sono seguiti con naturalezza i tre passi precedenti...

Se i “**primi tre passi**” per un ricercatore spirituale o per un semplice “miglioratore” della sua vita significano innanzi tutto...

Onorare i **PROPRI DUBBI**..  
seguire le **CHIARE DIREZIONI**..  
e sviluppare un' **AZIONE FELICE**..

Il “**trovare**” significa semplicemente lasciare che la tua vitalità, la tua curiosità, la tua intuizione e la tua azione felice...

## TI PORTINO VERSO

*...quel nuovo incontro*  
*...quel nuovo libro*  
*...quel nuovo pensiero*  
*...quel nuovo coraggio*  
*...quella nuova idea*  
*...quel nuovo amico*  
*...quella nuova emozione*  
*...quella nuova persona*  
*...quel nuovo luogo*  
*...quel nuovo film*  
*...quel nuovo corso*  
*....quel nuovo sito*  
*....quel nuovo punto di vista*

*...quella nuova **comprensione***

*...quella nuova **lettura***

*...quella nuova **esperienza***

*E ovviamente tutte queste possibilità continuano, continuano, continuano... e non finiscono mai...*

## **Ed ora stai bene attento...**

perchè stai per scoprire (o ricordare) una cosa straordinaria...

Qual'è, in assoluto,  
per un cercatore  
del proprio miglioramento  
la più felice conseguenza  
di tutto questo?

Sono tutti quegli **attimi unici e irripetibili** che rispondono al nome di:

**INSIDE!**

**ILLUMINAZIONI!**

Tutti quegli attimi magici, unici, indimenticabili e irripetibili in cui **qualcosa**, grazie a ciò che abbiamo **cercato e trovato**, ci si illumina dentro.

Tutti quegli attimi indimenticabili In cui qualcosa dentro DI NOI è improvvisamente abbagliato dalla comprensione e, a **partire da quel**

**momento**, rispetto a quel particolare aspetto della vita, **nulla in noi sarà mai più come prima.**

E' chiaro ora ciò che si intende  
come **“scoperta”**  
in un processo di crescita  
e di miglioramento personale?

**NUOVI INSIDE!  
NUOVE ILLUMINAZIONI!  
NUOVE COMPRENSIONI PROFONDE!**

**E' in questo modo che la nostra coscienza evolve.**

E' in questo modo che la nostra identità di esseri umani amplia i suoi orizzonti e costruisce nuovi livelli più integrati di coscienza e di comprensione delle leggi universali della vita.

Intuisci come sia meraviglioso questo viaggio  
chiamato VITA?

Intuisci come ognuno di noi sia veramente il creatore e il costruttore della propria sapienza e della propria saggezza?

Se si inizia a cercare  
verso direzioni ben definite e focalizzate,  
con l'entusiasmo di chi sa seguire sè stesso,

## è inevitabile trovare!



...Apparentemente potrebbero concludersi qui le tappe di questo piccolo percorso di comprensione.

Ma non è così.

Non è finita.

Manca ancora un passaggio...

Manca ancora...

## IL QUINTO PASSO

### IL CONDIVIDERE

Non c'è successo, non c'è crescita, non c'è vera evoluzione nè vero cambiamento personale se tutto ciò accade in una **realtà personale troppo individualista** e solitaria...

Gli esseri umani, tutti gli esseri umani, hanno tra i loro bisogni più profondi quello di “**condividere**” cio' che hanno trovato.

Cio' che hanno scoperto.

Cio' che hanno creato di bello, di luminoso e di evoluto nella loro vita.

Per un unico, grande, fondamentale motivo: la tua forza creativa e vitale ha bisogno del confronto con altre forze creative e vitali affini per consentirti di...

**...CREARE ANCORA PIU' VITA  
nella tua vita!**

Condividere con gli altri significa dunque un sacco di cose incredibili e meravigliose:

**Quelle che tra poco leggerai sono  
i sette aspetti piu' belli del condividere.**

**Quelli da non dimenticare mai.**

**Qualunque cosa accada.**

Condividere con gli altri significa...

APERTURA DI SE'

INCONTRO

RICONOSCIMENTO DELLE AFFINITA'

CONTRIBUTO DISINTERESSATO

**AMICIZIA**

CONFRONTO CREATIVO

RECIPROCO SOSTEGNO

Ecco perchè  
il CONDIVIDERE  
E LA VICINANZA ELETTIVA  
**non potevano che essere l'ultimo passo.**

Perchè è solo e soltanto attraverso  
l'incontro con altre affinità  
che l'intero processo di ricerca e di crescita...

**Si rinnova.**

**Rinasce.**

**E sviluppa nuovi frutti.**

**Per sempre.**

.....

Stiamo per concludere...

**Ma concediamoci ancora una domanda...**

L'ultima **fondamentale domanda** di questo piccolo viaggio dedicato alle cinque iniziali tappe di cambiamento per la propria crescita personale e per il proprio miglioramento umano.

E la domanda è:



## Con chi...**condividere?**

...Di nuovo una domanda fondamentale, lo senti?

Una **domanda chiave**.

Voglio offrirti la risposta a questa domanda attraverso una meravigliosa esortazione che incontrai un giorno in uno dei tanti seminari trasformativi che ho frequentato per migliorare me stesso e la mia vita.

Esortazione che dice esattamente così:

AMA I TUOI CARI...

**MA FREQUENTA I TUOI PARI!**

FREQUENTA  
INCESSANTEMENTE  
I TUOI PARI!

### Chi sono i pari?

Sono tutte quelle persone che, pari a te, desiderano vivere e viverci, creare e crearsi, giocare e giocarsi, trasformare e trasformarsi **nel meglio del proprio meglio...**

I pari sono tutte le persone che hanno la tua lunghezza d'onda, i cercatori dell'oro dell'anima, coloro che si fanno le domande importanti, che cercano l'eccellenza, che amano, che pensano, che si emozionano, che creano e che cercano ogni giorno di rendere se' stessi e il mondo migliori.

I pari sono la forza allargata della vita che ti sostiene e ti aiuta, che ti anima e ti custodisce.

AMA I TUOI CARI...

MA FREQUENTA I TUOI PARI!

**Ricordalo sempre:**

I pari sono tutte quelle anime  
**che erano già innamorate di te**  
ancora prima di conoscerti.

**Dunque...**

Più persone **affini a te** entreranno nella tua vita relazionale, professionale e affettiva, più l'intero tuo potenziale umano e creativo verrà moltiplicato e ingigantito.

Non dimenticarlo mai.

Con tutto il mio bene...  
per la tua crescita e il tuo miglioramento!

**Ugo Rizzo**

Continua a leggere...

# GRAZIE

Per avermi letto fino a qui.

Per la tua attenzione.

Per la tua costante ricerca di senso e di significato.

E' anche grazie a persone **come te**, persone che desiderano progredire e realizzarsi secondo i loro passi e non secondo quelli ereditati o imposti da altri, che si moltiplica ogni giorno nel mondo la speranza di affermare i valori piu' elevati e piu' salutari della vita.

Questa vita che cresce, si espande e progredisce soprattutto attraverso la crescita interiore di ogni singola persona...

*Ed ora ti faro' una confidenza...*

TU...proprio TU, sei appena stata lettrice o lettore del mio primo E-book e, come ben si sa, tutte le "creazioni prime" hanno per il loro autore un sapore unico, speciale e irripetibile..

Quindi...

Davvero...

Anche per questo...

Grazie due volte!

Con tutto il cuore.

**Ugo**



L'AUTORE

UGO RIZZO

Chi sono?

Giornalista e Imprenditore Web

Direttore della Scuola di Formazione Biodanza di Puglia

Facilitatore del Sistema Biodanza

Trainer motivazionale attraverso il metodo "Bio Coaching"

Sono nato a Milano.

Vivo in una deliziosa frazione in mezzo al verde nella **provincia di Varese** e tengo regolarmente **corsi** di Biodanza a Milano e Busto Arsizio.

Spesso sono in giro per l'Italia ad offrire **seminari** di Biodanza o Bio Coaching.

Da tre anni, una volta al mese sono in Puglia nella meravigliosa città di Bari, dove **dirigo** la **Scuola di Formazione** per diventare Insegnanti di Biodanza.

A **Capodanno** puoi trovarmi in un meraviglioso agriturismo toscano in occasione del Bio Capodanno mentre in estate mi sposto in **Sardegna**, dove da anni organizzo le Bio vacanze, un nuovo meraviglioso modo di coniugare vacanza, piacere e crescita personale.

Puoi trovare tutte le notizie che mi riguardano sul **sito web**:

[www.biodanzaonline.it](http://www.biodanzaonline.it)

Se in particolare sei interessato ad un percorso formativo unico ed innovativo per arrivare a praticare la professione di Insegnante del Sistema Biodanza, allora dai un'occhiata qui:

[www.scuolabiodanzapuglia.it](http://www.scuolabiodanzapuglia.it)

Un caro saluto e un grande abbraccio!

**Ugo Rizzo**



Amore per la qualità. Amore per la crescita.

IL NUOVO STORE DELLA CRESCITA  
E DEL MIGLIORAMENTO PERSONALE

Vienici a trovare.

[www.crescitapersonale.it](http://www.crescitapersonale.it)

Tutti i diritti riservati©