

RELAZIONI E COMUNICAZIONE

La
vita
non è
una
battuta

**Come definire e realizzare
i propri obiettivi.
Come scegliere, dosare
e usare ingredienti
personali di qualità.
Come prepararsi per
gestire e valorizzare
anche imprevisti,
errori, fallimenti.**

Paolo Casciato

Titolo dell'opera: La vita non è una torta

Autore: Paolo Casciato

Anno di pubblicazione: 2024

Pagine: 148

ISBN: 9798340699398

www.paolocasciatopubblicazioni.it

Tutti i diritti sono riservati e protetti,

non solo quelli relativi a quest'opera.

L'autore rende esplicito che qualsiasi riproduzione dei contenuti di questo libro, anche in forma parziale, è proibita senza previa autorizzazione scritta che deve essere richiesta a info@paolocasciatopubblicazioni.it

Perché “La vita non è una torta”. E perché leggere questo libro.

Benvenuta o benvenuto nel viaggio che trasformerà il tuo modo di vedere la vita e affrontare le sfide quotidiane.

“La vita non è una torta” non è un libro di cucina. Il titolo — che sì, potrebbe sembrare strano — racchiude il messaggio che mi piacerebbe riuscire a condividere con te.

In queste pagine esploriamo argomenti quali competenze relazionali e comunicazione, la definizione di obiettivi chiari e raggiungibili, l'importanza di determinazione, costanza e perseveranza per vivere una vita di soddisfazioni e successi: in ambito privato e in ambito lavorativo.

Perché la vita non è una torta?

Immagina di preparare una torta. Hai una ricetta chiara, ingredienti precisi e un processo definito; segui i vari passaggi e ottieni una torta deliziosa. La vita invece non si svolge in un modo così lineare né esiste una ricetta universale per il successo o la felicità. Neanche gli “ingredienti” della nostra vita sono tutti prevedibili o controllabili.

Questo è il significato del titolo del libro, e del libro: la vita è complessa, imprevedibile; richiede molto più di semplici istruzioni da seguire. Per tacere degli ingredienti che spesso si rivelano difficili da reperire o incredibilmente costosi — anche a livello personale — da ottenere e conservare.

Iniziamo da alcune riflessioni che ci aiuteranno a orientarci in questo nostro percorso:

1. La vita è complessa e imprevedibile

A differenza della preparazione di una torta — una attività non facile ma tutto sommato pianificabile e prevedibile — la vita è piena di variabili incontrollabili.

Possiamo impegnarci quanto vogliamo a pianificare tutto nei minimi dettagli ma potranno rivelarsi — e ci saranno sempre! — fattori imprevisi che all'improvviso e in modi fantasiosamente diversi e talvolta diabolici

influenzeranno il nostro percorso, le nostre scelte, l'esito (anche solo in parte, o solo temporaneamente) delle nostre decisioni e delle nostre azioni.

Il nostro benessere economico e fisico (e quello delle persone a noi care!), le nostre relazioni intrapersonali — sì: quelle con noi stessi! —, le nostre relazioni interpersonali e persino alcuni eventi globali sono solo alcune delle forze che possono deviare e inclinare imprevedibilmente e pericolosamente i nostri piani.

Accettare questa imprevedibilità e le sue conseguenze e prendere consapevolezza della centrifuga del cambiamento in cui siamo immersi sono i primi passi verso il disegno di una vita che ci consenta di realizzare al meglio le nostre ambizioni: guardando non solo alla destinazione finale (l'obiettivo della nostra vita!) ma godendoci il nostro percorso verso quel traguardo.

Aggiungiamo un terzo elemento alla destinazione e al viaggio della nostra vita: cerchiamo di goderci e, quanto più spesso possibile, impegniamoci a scegliere la compagnia di persone (e aziende!) insieme alle quali percorrere il nostro itinerario e vivere il nostro tempo. Perché sì, conta la **destinazione** ma conta anche il **viaggio** e nondimeno conta la **compagnia** con la quale condividiamo il viaggio della nostra vita privata e lavorativa. Siamo d'accordo su questo?

Sostengo con forza l'importanza di affrontare le nostre opportunità di valore, professionali e personali, con **energia positiva e contagiosa, passione, determinazione, costanza e perseveranza** — tra qualche pagina approfondiamo questi elementi — rimanendo sempre aperti alle opzioni che sbocciano intorno a noi, sicuri nell'affrontare le difficoltà che potranno cercare di ostacolarci, farci scivolare, inciampare, cadere. Noi sapremo come rialzarci e riprendere il nostro impegno più consapevoli e più forti di prima.

La vita va affrontata con **spirito positivo e proattivo** per ampliare e perfezionare la nostra capacità di decidere e influenzare tutto ciò che possiamo decidere e influenzare. **Mai con spirito reattivo** bloccandoci nella situazione in cui in un determinato momento ci troviamo

per proteggerci da quel che non ci piace. Ecco la differenza profonda e fondamentale tra proattività e reattività.

L'immobilità non è mai vincente perché niente si ferma — se non ciò che è finito — e tutto cambia costantemente.

Ben lo aveva capito Eraclito nell'antica Grecia che ha riassunto questo suo pensiero nell'espressione *panta rei* (tutto scorre).

Similmente, pur cogliendone le sfumature, la saggezza giapponese incoraggia a concentrarsi su ciò che sappiamo essere giusto per noi, sui nostri obiettivi e sui nostri scopi, e a lasciare andare ciò che è al di fuori del nostro controllo: la filosofia giapponese lo chiama *shikata ga nai*. Noi come vogliamo chiamare questa nostra disposizione d'animo necessaria per realizzare il nostro disegno di vita?

Nelle prossime pagine impareremo a scrivere la nostra ricetta di vita: ognuno la propria: il perché lo chiariamo nel prossimo punto.

2. Non esiste una ricetta universale

Ciascuno di noi è una persona unica: ci caratterizzano e ci distinguono i nostri desideri e bisogni, le nostre abilità e capacità, le circostanze della vita. Ciò che funziona o potrebbe valere per una persona potrebbe non funzionare per un'altra.

A differenza di una torta — che ha una ricetta precisa e che ogni bravo cuoco riesce a realizzare e ripetere in modo perfetto e sempre uguale — **la vita richiede a ciascuno un approccio personalizzato.**

Questo libro ha l'ambizione di guidarti nello sviluppo di una "ricetta" unica per la tua vita, basata sui tuoi obiettivi, sui tuoi valori, sulle tue aspirazioni.

3. La torta della vita richiede adattabilità e resilienza

Preparare una torta può essere un processo relativamente semplice — una volta imparato come fare — mentre la cucina della vita pretende continue adattabilità e resilienza: a volte grandi, altre volte ci sembra infinite, snervanti o sfibranti, ma tant'è: prepariamoci!

Qualora qualcosa — pressoché qualsiasi cosa! — andasse storto durante la preparazione di una torta potremmo trovare il modo di rimediare senza fare particolari danni mentre nella vita è essenziale sviluppare la **capacità di adattarci** alle circostanze che non possiamo controllare, influenzare né correggere, e superare difficoltà spesso più grandi di noi, cieche e sorde e chiuse e ostili ai nostri tentativi di cambiamento.

La **resilienza** — la resilienza individuale — è la chiave per affrontare i momenti difficili e trasformarli in opportunità di crescita.

Anche di questo parleremo nelle prossime pagine e scopriremo che ci sono modi possibili per correggere — parafrasando — il livello di sapidità, la dolcezza e la consistenza della nostra vita.

4. Le competenze relazionali sono fondamentali

Mentre la preparazione di una torta può essere un'attività solitaria, la vita è intrinsecamente sociale. L'essere umano è e resta un animale sociale. **Noi siamo animali sociali: sia animali, sia sociali.** Le nostre relazioni con gli altri influenzano profondamente le nostre possibilità di soddisfazione e successo, e il nostro benessere.

Competenze come empatia, ascolto, comunicazione e la capacità di costruire solidi rapporti di fiducia intrapersonali (sì: fidarsi di sé!) e interpersonali (con gli altri) sono essenziali per navigare le complessità della vita e realizzare quella torta che decideremo di fare. Di farne!

Una parte significativa di questo libro è dedicata a esplorare queste competenze e a fornire strumenti pratici per migliorare le nostre interazioni con gli altri e con noi stessi.

5. Impariamo a definire obiettivi chiari e raggiungibili

Mentre per preparare una torta possiamo anche seguire una ricetta precisa definita da altri — da quel cuoco bravo che può essere la mamma, un amico, un collega o un cuoco “vero” — e funzionerebbe anche nella nostra cucina, nella vita è fondamentale dare a sé stessi obiettivi personali, chiari e raggiungibili. Senza una direzione chiara è facile perdersi, scoraggiarsi, sentirsi sopraffatti, stanchi, esausti, sconfitti, falliti. E questo noi non lo vogliamo: né per noi né per le persone che ci sono care; nemmeno per i progetti lavorativi cui teniamo davvero.

Impareremo come definire **obiettivi SMART** (Specifici, Misurabili, Accessibili, Realistici, Temporizzabili) e **obiettivi DUMB**: Doable (Fattibili), Understandable (Comprensibili), Manageable (Gestibili), Beneficial (Vantaggiosi), così come a creare un piano d'azione che ci aiuti concretamente a realizzarli. La chiarezza degli obiettivi ci fornirà una bussola infallibile per navigare attraverso le complessità della vita.

6. Determinazione e costanza

Lo sappiamo: la vita pretende determinazione e costanza. Preparare una torta richiede solo poche ore mentre raggiungere i propri obiettivi di vita è un viaggio che dura anni. Probabilmente tutta la vita.

La **determinazione** ci aiuta a superare gli ostacoli mentre la **costanza** ci permette di mantenere l'attenzione sui nostri obiettivi a lungo termine. Esploreremo strategie per mantenere alta la motivazione e per affrontare le sfide con perseveranza, con una mentalità resiliente.

Struttura del libro

Questo libro è suddiviso in tre parti, ciascuna dedicata a un aspetto fondamentale per definire, costruire e vivere una vita piena e soddisfacente:

I. Competenze relazionali

In questa sezione esploriamo l'importanza delle competenze relazionali e vediamo come queste influenzino ogni aspetto della vita. Metteremo a fuoco tecniche per migliorare le nostre competenze emotive, le nostre capacità di ascolto e l'efficacia della nostra comunicazione.

II. Definire obiettivi chiari e raggiungibili

Queste pagine sono dedicate al processo di definizione degli obiettivi e alla creazione di un piano d'azione che funziona. Scopriamo come allineare i nostri obiettivi con i nostri valori, e come utilizzare il tempo di cui disponiamo nel modo più efficiente (e intelligente!).

III. Determinazione e costanza

Questa parte è dedicata a sviluppare la determinazione e la resilienza necessarie per affrontare le sfide della vita. Si tratta di riuscire a riconoscere e superare gli ostacoli rendendoli un allenamento per continuare a migliorare e crescere; si tratta di mantenere alta la motivazione, perseverare e adattarci ai cambiamenti.

Quindi...

“La vita non è una torta” non è solo un titolo un poco provocatorio ma una verità fondamentale che guiderà il nostro viaggio insieme. Non esistono ricette preconfezionate per il successo individuale, personale e professionale ma con le giuste competenze, con obiettivi chiari e con una buona dose di determinazione e costanza riusciremo a creare una vita che rispecchi veramente i nostri desideri e aspirazioni. Dedichiamo a questo obiettivo la lettura, attiva, delle prossime pagine. Pronti?

Sono un formatore specializzato in competenze relazionali e comunicazione interpersonale e di impresa. Sviluppo ed erogo Corsi di Formazione dinamici e coinvolgenti organizzati anche in collaborazione con primarie Scuole e Centri di Formazione e rivolti a Proprietari, Direttori e Manager; Personale di Segreteria, Vendita e Assistenza; Professionisti; Associazioni, Ordini e Studi Professionali; Studenti e Persone in percorsi di orientamento, inserimento e reinserimento lavorativo.

Dal 2011 sono consulente di Aziende, Studi e Ordini professionali per Comunicazione e Relazioni, Marketing e Vendite off-line e on-line, oltreché Formatore. Mi occupo della analisi di dati, situazioni, mercati e pubblici di riferimento; dello sviluppo e della realizzazione di strategie, tattiche e strumenti di marketing e comunicazione tradizionali e digitali e di soluzioni per il conseguimento di obiettivi di business e istituzionali.

Tra il 1996 e il 2011 sono stato dirigente responsabile della comunicazione internazionale, istituzionale e di marketing, dei rapporti con la stampa e delle relazioni pubbliche presso due aziende multinazionali.

Ho iniziato il mio percorso professionale e formativo nel **1984** lavorando per dodici anni come giornalista e addetto stampa; ho collaborato con quotidiani, televisioni e uffici stampa nazionali e internazionali. Sono iscritto all'**Ordine dei Giornalisti dal 1989**.

In seconda elementare ho scritto e impaginato — compresi titoli, occhielli e catenacci, e le immagini diseguate da me — **la mia prima newsletter**.

Sono romano. Ho vissuto e lavorato in varie regioni e città in Italia, all'estero per numerosi progetti professionali e in Russia per quattro anni.

Credo nella comunicazione e nelle relazioni interpersonali. E insisto, nonostante i miei errori.

www.paolocasciatopubblicazioni.it

FORMAZIONE: www.apropositodicomunicazione.it

CONSULENZA: www.ybcom.org

Altri miei libri acquistabili su Amazon:



Pagine: 210

Anno di pubblicazione: 2024. Prima edizione: 2023

Codice ISBN: 9791221022315

Informazioni, indice e le prime pagine del Manuale su:

www.paolocasciatopubblicazioni.it

RELAZIONI E COMUNICAZIONE

Volume 9

Dove si cela la verità

Le nuove frontiere dell'inchiesta:
il giornalismo investigativo e
il giornalismo dei dati



Paolo Casciato

Pagine: 264

Anno di pubblicazione: 2024

Codice ISBN: 9798346991014

Informazioni, indice e le prime pagine del Manuale su:

www.paolocasciatopubblicazioni.it



RELAZIONI E COMUNICAZIONE

Volume 3

Connetti Conquista Vendi

**Manuale per i
professionisti del
Customer Care**



Paolo Casciato

Pagine: 580

Anno di pubblicazione: 2024

Codice ISBN: 9798345816295

Informazioni, indice e le prime pagine del Manuale su:

www.paolocasciatopubblicazioni.it

RELAZIONI E COMUNICAZIONE

Volume 7

Oltre la notizia

Manuale di giornalismo
e scrittura giornalistica



Paolo Casciato

Pagine: 519

Anno di pubblicazione: 2024

Codice ISBN: 9798341380196

Informazioni, indice e le prime pagine del Manuale su:

www.paolocasciatopubblicazioni.it

RELAZIONI E COMUNICAZIONE

Volume 5

Le Pubbliche Relazioni nel mondo ibrido

Competenze pratiche
e strategie innovative per
professionisti e imprese

**Contenuto speciale:
le Soft Skill per
eccellere nelle PR**



Paolo Casciato

Pagine: 470

Anno di pubblicazione: 2024

Codice ISBN: 9798339565109

Informazioni, indice e le prime pagine del Manuale su:

www.paolocasciatopubblicazioni.it

RELAZIONI E COMUNICAZIONE

Volume 6

I colori della vendita

Migliora consapevolmente
la tua efficacia relazionale,
nella vendita e non solo



Paolo Casciato

Pagine: 250

Anno di pubblicazione: 2024

Codice ISBN: 9798340004680

Informazioni, indice e le prime pagine del Manuale su:

www.paolocasciatopubblicazioni.it

RELATIONS AND COMMUNICATIONS

Volume 4

Copywriting for Luxury and Hospitality

How to Unlock the Secrets
of High-End Techniques to
Elevate Luxury Brands and
Persuade Discerning Clients



Paolo Casciato

Pagine: 237

In lingua inglese

Anno di pubblicazione: 2024

Codice ISBN: 9798338648803

Informazioni, indice e le prime pagine del Manuale su:

www.paolocasciatopubblicazioni.it

RELAZIONI E COMUNICAZIONE

Volume 2

Comunicare e vendere nell'era del cambiamento



Paolo Casciato

Pagine: 143

Anno di pubblicazione: 2024

Codice ISBN: 9798334142701

Informazioni, indice e le prime pagine del Manuale su:

www.paolocasciatopubblicazioni.it

RELAZIONI E COMUNICAZIONE

Sei proprio **FUBAR**

PRONTUARIO DEGLI ACRONIMI

Se ti hanno chiamato **FUBAR**

Se non sai cosa significa **BRB**

Se pensi che **DISC** e **DISK**
siano la stessa cosa

Se confondi **EDT** ed **ETA**

Se hai fatto acquisti **WYSIWYG**

Se sei felice di leggere **KISS**
in risposta a un tuo messaggio

**Questo libro
con 1500 acronimi
fa al caso tuo!**

Paolo Casciato



Pagine: 109

Anno di pubblicazione: 2024

Codice ISBN: 9798332572630

Informazioni: www.paolocasciatopubblicazioni.it



www.paolocasciatopubblicazioni.it