

*enrica manneri*

**NON TI  
SCORDAR  
DI TE**

**MANUALE CREATIVO  
DEL CAMBIAMENTO**

Rizzoli

*enrico manneri*

NON TI  
SCORDAR  
DI TE

**MANUALE CREATIVO  
DEL CAMBIAMENTO**

Rizzoli

Pubblicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.  
Proprietà letteraria riservata  
© 2025 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-19144-9

Prima edizione: marzo 2025

Impaginazione: Corpo4 Team

# SOMMARIO

Introduzione 9

## **Capitolo 1: Decidi chi sei**

Scopri la potenza dei tuoi valori interiori. 12

Libera il tuo potenziale rompendo le catene  
delle false credenze 22

Coltiva un mindset vincente: è il primo passo per realizzare  
i tuoi sogni 28

## **Capitolo 2: Nessuna scusa**

Smetti di auto-sabotarti e inizia a brillare 36

Addio scuse, ciao azione! 44

Abbraccia le tue paure e trasformale in possibilità 51

## **Capitolo 3: Usa il tuo coraggio**

Riconosci il tuo coraggio innato 58

Coltiva il coraggio quotidiano 66

Agisci con audacia 75

## **Capitolo 4: Sei le persone che frequenti**

Seleziona con cura le tue relazioni 82

Sfrutta il potere delle influenze positive 91

Costruisci la tua rete di supporto 100

## **Capitolo 5: Prenditi il tuo tempo**

Abbraccia la pazienza e la lentezza come tue alleate 108

Pianifica con chiarezza e struttura il tuo successo 116

Domina lo stress e l'ansia per un equilibrio duraturo 125

### **Capitolo 6: Vivi una vita creativa**

Scatena la tua creatività con il pensiero divergente 132

Segui il flusso e impara a improvvisare 139

Porta creatività e leggerezza nella tua vita 147

### **Capitolo 7: Proteggiti**

Libera la mente e lo spazio con il decluttering 156

Crea abitudini solide per costruire disciplina 166

Proteggi le tue risorse eliminando gli ostacoli 176

### **Capitolo 8: Celebrati**

Celebra ogni piccolo traguardo, è il viaggio che conta 190

Coltiva l'autostima e l'amore per te stesso 198

Impara a distinguere tra egoismo e sano auto-rispetto 205

### **Atelier del cambiamento**

Un viaggio visivo e motivazionale 213

Non ti scordar di te

*A te che sei in cammino.*

*E che hai il coraggio di andarti a cercare.*



## INTRODUZIONE

### **E se il cambiamento che desideri fosse a portata di mano?**

Senti quella voce dentro di te, quella che ti sussurra che c'è di più? Che potresti essere di più? Percepisci quella sensazione di essere bloccata, frammentata, lontana da chi sei veramente?

Ora fermati un istante e ascolta: **questa è l'occasione per decidere chi vuoi essere**. Non domani, non quando le condizioni saranno perfette. Adesso.

Decidere chi siamo non è un lusso, è una necessità. E non è semplice: significa fare un taglio netto, lasciare andare il peso del “non abbastanza” per abbracciare chi siamo destinati a diventare. È il primo passo di ogni trasformazione: un atto di fiducia, di coraggio, persino di fede.

La parola chiave è “decidere”. Dal latino *dēcīderē*, letteralmente “tagliare”. Tagliare il rumore, i dubbi, le aspettative degli altri. È un atto rivoluzionario che dà inizio a un viaggio verso di te, verso il cambiamento. Eric Fromm lo diceva chiaramente: «Il compito principale nella vita di ognuno è dare alla luce se stesso». Il tuo compito, quindi, è scoprire chi sei veramente, partorire la tua essenza più autentica e intera.

Ma come si fa? Si inizia guardandosi dentro. Concedendosi il tempo per esplorare le proprie emozioni, riconoscere i desideri, ascoltare i pensieri più veri. E poi si decide. Si sceglie chi essere.

Il cambiamento non è un mistero insondabile. È la tua possibilità di riscrivere la storia. È un vento che ti spinge verso nuovi orizzonti o un'onda che spazza via ciò che non serve più.

Ecco la verità: **il cambiamento è tuo**.

Sei tu che crei attivamente questa metamorfosi, che trasformi

vecchie abitudini in nuove prospettive che danzano al ritmo della tua evoluzione.

Quindi, che ne dici? Sei pronta a fare il primo passo verso una vita più autentica e soddisfacente? Questo libro non è una guida rigida, ma un compagno di viaggio, una fonte di ispirazione per aiutarti a camminare lungo questo sentiero con curiosità e fiducia.

Perché cambiare è possibile. Cambiare è potente. E, una volta imparato come si fa, cambiare è bellissimo.

**Inizia il tuo viaggio. Decidi chi vuoi essere. Ora.**

## Capitolo 1

# DECIDI CHI SEI

**Scopri la potenza dei tuoi valori interiori**

\*

**Libera il tuo potenziale rompendo le catene  
delle false credenze**

\*

**Coltiva un mindset vincente:  
è il primo passo per realizzare i tuoi sogni**

