



FOGA TALKS, 23 GENNAIO 2026

Qualità individuali e atteggiamento mentale

Due domande per vivere meglio



Il “potere naturale” che risiede in noi

*Hai già tutto ciò di cui hai bisogno
per stare bene e fare bene...*

Dentro di te.



Ipotesi di atteggiamento mentale positivo

*Il successo dovrebbe servirti per
diventare più umile.*

*Il fallimento dovrebbe servirti per
diventare più forte.*

*E nessuno dei due dovrebbe essere confuso
con chi sei.*

Carlo Spillare



La prima domanda

Cosa sta andando bene?
Di cosa sono felice?



La seconda domanda

*Cosa desidero migliorare?
Qual è il prossimo obiettivo?*



Dal cosa al come

*Un buon atteggiamento mentale
può e deve essere allenato.*

*Impara a nutrire la tua mente,
ogni giorno, con fiducia e
pazienza.*



Da me... agli altri

Le cose più preziose e i traguardi della vita li possiamo ottenere solo dal rapporto con gli altri.

Perciò è importante imparare a vivere bene con gli altri e, per farlo, bisogna prima imparare a vivere bene con se stessi.