

Sblocca  
le tue incredibili  
potenzialità



**Diego Ponessa      Franco Russo**

**SBLOCCA  
LE TUE INCREDIBILI  
POTENZIALITÀ**

*Saggio*

BOOK  
**SPRINT**  
E D I Z I O N I

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

Copyright © 2025

**Diego Ponessa**                      **Franco Russo**

Tutti i diritti riservati

*Dedicato a  
tutte quelle persone  
che vogliono migliorarsi,  
e migliorando sé stessi  
migliorano il mondo stesso,  
possiate trarre ispirazione  
e utilizzare le conoscenze  
contenute in questo libro.*



## Introduzione

Il corpo dell'essere umano è uno strumento efficiente, e come tale deve essere trattato. Bisogna aver cura del nostro fisico ma riconoscere che esso è uno strumento. L'anima è l'essenza di cosa noi realmente siamo e possiede il corpo, lo controlla, noi siamo l'anima, chiusi dentro un corpo. Le nostre capacità reali vanno ben oltre la nostra immaginazione.

Leggendo questo libro, e applicando le conoscenze contenutegli, si può andare ad avere un maggior controllo della vita fino a poterla controllare in tutte le sue aree. Non avendo più motivo di fare la vittima essendo effetto di essa. Di troppa conoscenza non è mai morto nessuno, di troppa ignoranza sì. Il contrario di ignorare è conoscere, dal buio della non conoscenza attraverso lo studio, l'apprendimento e lo sviluppo e la messa in pratica di ciò che si è acquisito nel tempo si fa luce nell'oscurità e la sapienza acquistata fa in modo di farci vedere un futuro non più ottenebrato dalla viltà della paura. Come diceva Socrate nei tempi dell'antica Grecia: *Alla base del male c'è l'ignoranza.*

In quanto l'ignoranza, controparte della conoscenza, fa in modo che chi compie azioni maligne non sappia nemmeno che esse siano davvero maligne. L'individuo non è quindi attore del male, perché se sapesse che ciò che sta facendo è male eviterebbe di farlo, dal momento che l'uomo è fundamentalmente buono. Di base, infatti, l'essere umano è portato a dare un contributo al gruppo, se è dentro nella forma mentale di voler aiutare, cercando di portare con il suo operato un contributo ottimale alla vita delle persone. Vedremo più avanti, a livello olistico, come noi esseri umani siamo letteralmente connessi. Scopriremo quindi che aiutando gli altri in realtà stiamo aiutando noi stessi. La conoscenza è libertà e come tale va rispettata.

Il concetto di libertà è mutato nel corso del tempo, molti si chiedono se la libertà sia innata o se vada conquistata. Se sia per tutti oppure se appartenga a solo pochi che la sanno gestire. Nei prossimi capitoli la analizzeremo da più punti di vista possibili, in modo da comprenderla appieno.

*“Non è libero chi non ha ottenuto l'impero di sé stesso.  
Non è libero chi non sa comandare sé stesso.”*

Pitagora

Il filosofo Ralph Waldo Emerson affermava: *senza entusiasmo non ho mai realizzato alcunché.*

L'entusiasmo ci spinge a essere migliori, più produttivi, e ci permette di svolgere le cose e i lavori che facciamo con una marcia in più.

Il nostro obiettivo è quello di elevare la tua consapevolezza per fare in modo che tu sia estasiato, libero e sereno in tutte le azioni (obiettivi, desideri, il vivere in sé stesso) che compirai. Scoprirai quanto non ha prezzo il vivere una vita estatica, una vita semplice ma allo stesso tempo colma di soddisfazioni. Troverai in te stesso delle potenzialità che non hai mai pensato di avere e una forza immensa, scoprirai che siamo immortali. Esseri immortali vaganti tra una vita e un'altra. È felice solo chi decide e vuole essere felice, la felicità è come l'arcadia, è un raggiungimento che non finisce e non finirà mai. In quanto se il raggiungimento venisse raggiunto e non ci fossero nuovi scopi da poter raggiungere non saremmo realmente felici.

Lo studio è fondamentale nella vita, ci porta a conoscere noi stessi al meglio, ad affrontare la vita a testa alta con entusiasmo perché non è nient'altro che una sfida continua. La motivazione è la vera potenza motrice, senza motivazione non si va da nessuna parte, è quella che smuove gli animi e fa andare avanti il mondo. La fame di vincere è una cosa che abbiamo tutti, la fame di allenarsi duramente e costantemente per poter arrivare a vincere è il tipo di fame che hanno solo in pochi, i campioni.

**Motivazione** ed **entusiasmo** sono le due chiavi assieme alla **pazienza** e alla **costanza**, grazie a questi valori ed emozioni si riesce a fare qualsiasi cosa e a raggiungere qualsivoglia obiettivo ci si prefigge, cambiare la materia e il nostro universo fisico a nostro piacimento. Proseguendo con la lettura avrai modo di conoscere l'importanza dei valori; di riconoscere che il fallimento non esiste, è solo un

risultato non voluto, semplicemente persistendo nelle azioni che vuoi raggiungere e con la costanza ti ritroverai sul podio. Oltre a scoprire appieno te stesso otterrai anche una conoscenza piena sul mondo della fisica quantistica, osserverai il mondo come non lo hai mai fatto. Frequenze, vibrazioni e tanto altro, il mondo non si ferma solo alla materia fisica che noi osserviamo, va ben oltre quello che noi siamo in grado di vedere coi nostri occhi.

*“La **mente** umana può **realizzare**  
qualsiasi cosa sia in grado di **credere**.”*

Napoleon Hill

Quindi credere in qualcosa ti permette di focalizzarti e di muoverti in una direzione ben precisa.

Buona lettura.

# 1

## Cos'è il successo? La chiave per ottenerlo

*“Se vuoi cambiare la tua vita,  
non è quello che puoi fare,  
ma è quello che farai che creerà il tuo ambiente.”*

Jim Rohn

Cos'è il successo? Il successo è il participio passato della parola succedere: analizzando quindi la parola stessa possiamo capire che ciò che desideriamo, immaginiamo o vogliamo realizzare dipenderà esclusivamente da ciò che faremo accadere (succedere). Risulta fondamentale, dunque, essere attenti, sistematici e attivi nel realizzare i nostri obiettivi. Bisogna fare attenzione alle interferenze, nostre e altrui. Semina su di un terreno fertile e avrai un raccolto eccezionale.

Se sei l'uomo che ha creato ciò che voleva, *questo è **suc-**  
**cesso.***

L'uomo è ciò che pensa di essere. I pensieri possiedono una forza creativa e trasformante che permettono di ottenere una profonda mutazione. I pensieri uniti alle cariche emotive plasmano la realtà che ci circonda, l'entusiasmo è come sempre una delle chiavi principali.

Vogliamo aprire un'azienda tessile, ma ci viene sconsigliato da un amico perché siamo in un momento di grave crisi o recessione e quindi può essere pericoloso (interferenza esterna). A questo punto iniziamo a essere tentennanti e riflettiamo se stiamo facendo bene o meno ad aprire questa azienda, ci sentiamo assorti nel dubbio e nelle nostre perplessità che ci fanno perdere determinazione (interferenza interna). Quindi è essenziale capire che noi, in quanto esseri, tendiamo ad andare verso il piacere e ad allontanarci dalla sofferenza e dalle situazioni negative.

A questo punto dobbiamo essere determinati nel capire se è nostra competenza poter aprire la suddetta azienda tessile, se abbiamo delle persone che ci possono aiutare a farlo, se abbiamo bisogno di studiare per arricchirci direttamente sul soggetto e porci delle domande intelligenti per aver risposte risolutive e funzionali.

La paura è un altro tasto che tende a mandare le persone in cortocircuito, creando in anticipo nella mente una sensazione di preoccupazione. Una forte paura diventa terrore e può generare dei blocchi mentali, fisici e/o emotivi. La paura tende a indebolirci, a farci sentire meno sicuri e sposta il focus sui problemi invece che sulle soluzioni. Nel momento in cui proviamo paura si attivano delle sostanze