



# RIASSUNTO DI

## 7 ABITUDINI DEGLI ADOLESCENTI ALTAMENTE EFFICACI

# Collective work

## Riassunto Di 7 Abitudini Degli Adolescenti Altamente Efficaci

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=51381476](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51381476)  
Riassunto di 7 Abitudini degli Adolescenti Altamente Efficaci:  
ISBN 9788835402961*

### **Аннотация**

Le 7 Abitudini degli Adolescenti Altamente Efficaci – Sintesi del Libro – Readtrepreneur (Disclaimer: la presente opera NON è un libro originale, bensì un riepilogo non ufficiale). Uno dei libri motivazionali più popolari di tutti i tempi è stato trasformato per adattarsi agli adolescenti ed i loro modelli di riferimento. Adottate le abitudini necessarie per diventare un adolescente efficiente! Una narrativa comprensibile ed in cui identificarsi, Sean Covey si rivolge direttamente agli adolescenti per guidarli verso il successo, iniziando presto. Concentrarsi sull'essere una persona altamente efficiente dall'adolescenza vi darà un forte vantaggio rispetto agli altri, e spiccherete fra la concorrenza. Le 7 Abitudini degli Adolescenti Altamente Efficaci – Sintesi del Libro – Readtrepreneur (Disclaimer: la presente opera NON è un libro originale, bensì un riepilogo non ufficiale). Uno dei libri motivazionali più popolari di tutti i tempi è stato trasformato per adattarsi agli adolescenti ed i loro modelli di riferimento. Adottate le abitudini necessarie per diventare

un adolescente efficiente! Una narrativa comprensibile ed in cui identificarsi, Sean Covey si rivolge direttamente agli adolescenti per guidarli verso il successo, iniziando presto. Concentrarsi sull'essere una persona altamente efficiente dall'adolescenza vi darà un forte vantaggio rispetto agli altri, e spiccherete fra la concorrenza. (Nota: La presente sintesi è stata scritta completamente e pubblicata da Readtrepreneur. Non è associata con l'autore originale in nessun modo). "L'istruzione deve essere una ricerca costante. Chi non legge non è migliore di chi non sa leggere" – Sean Covey. Gli adolescenti affrontano problematiche con cui non devono avere a che fare la maggior parte degli adulti, istruirsi su come gestirli e come diventare una persona migliore vi porterà molti benefici futuri. Sean Covey vi insegna come investire in voi stessi, fornendovi una guida passo a passo per instaurare le corrette amicizie, sopportare la pressione dei vostri pari, raggiungere i vostri obiettivi, migliorare l'autostima e molto altro! Non importa se non siete più adolescenti, questo libro può aiutarvi ad influenzare i vostri cari in quell'età affinché s'impegnino sempre di più in futuro. P.S. Le 7 Abitudini degli Adolescenti Altamente Efficaci è un libro estremamente utile che aiuterà voi o un adolescente che vi ammirano a diventare persone più di successo. Basta pensare! È ora di agire! Cliccate su 'Acquistare adesso con 1-Click" per avere subito la vostra copia! Perché scegliere noi, Readtrepreneur? ● Sintesi di massima qualità ● Elargiamo una conoscenza straordinaria ● Fantastici aggiornamenti ● Chiari e concisi Disclaimer: Questo libro è pensato da associare al libro originale o semplicemente per comprenderne meglio il senso.

# Содержание

LIBERATORIA SULLA LIMITAZIONE DI RESPONSABILITÀ	7
IL LIBRO A COLPO D'OCCHIO	9
BONUS GRATUITI	13
PARTE I	14
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **Riassunto di 7 Abitudini degli Adolescenti Altamente Efficaci**

**RIASSUNTO DI 7 ABITUDINI DEGLI  
ADOLESCENTI ALTAMENTE EFFICACI**

**READTREPREENEUR PUBLISHING**

**Traduzione di**

**GIULIA BUSSACCHINI**

**Copyright © 2020 Readtrepreneur**

**Copyright © Readtrepreneur** Tutti i diritti sono riservati.  
Nessuna parte della presente guida può essere riprodotta in

alcuna forma senza il permesso scritto dell'editore, ad eccezione di alcuni passaggi che possono essere citati in articoli di critica o recensioni.



[Creato con Vellum](#)

# **LIBERATORIA SULLA LIMITAZIONE DI RESPONSABILITÀ**

Le informazioni contenute nel presente libro non sono concepite per sostituire qualsiasi forma di medicinali o consigli e prescrizioni mediche. Le informazioni contenute nel presente libro vengono fornite al solo scopo educativo e d'intrattenimento.

Le informazioni contenute nella presente opera sono state attinte da fonti ritenute affidabili ed accurate al meglio alla conoscenza dell'autore. Ciononostante l'autore non è in grado di garantirne la meticolosità e la validità, e non si ritiene responsabile per eventuali errori o omissioni. Il presente libro viene modificato periodicamente. Consultate il vostro medico curante prima di mettere in pratica i rimedi suggeriti, le tecniche o le informazioni contenute nella presente opera. Quest'ultima rappresenta un'entità completamente separata rispetto al libro originale intitolato "Le 7 Abitudini degli Adolescenti Altamente Efficienti".

Nel momento in cui si decide di utilizzare le informazioni contenute nel presente libro, si solleva l'autore da ogni responsabilità in merito ad ogni danno, costo e spesa, incluse parcelle legali che potrebbero risultare dall'applicazione di ogni informazione fornita da questa guida. La presente dichiarazione

di limitazione di responsabilità viene estesa ad ogni pericolo o infortunio causato dall'uso e dall'applicazione sia diretta che indiretta di qualsiasi indicazione o suggerimento, sia per violazione del contratto, illecito, negligenza, lesioni personali, intento criminale, o sotto qualsiasi altra causa di azione.

Si accettano tutti i rischi correlati all'utilizzo delle informazioni esposte nel presente libro. È necessario consultare un medico al fine di assicurarsi di essere in grado ed in salute per prendere parte al presente programma.

# IL LIBRO A COLPO D'OCCHIO

Oggigiorno si ritiene che la maggior parte degli adolescenti non abbia la pazienza necessaria per leggere libri dalla prima all'ultima pagina. Le distrazioni sono troppe, specialmente nell'era dei social media. Promettetemi però di leggere interamente questo libro! Ho scritto in modo intuitivo poiché l'opera risulti di facile lettura, e gli adolescenti vi si possano immedesimare ed assimilarne agevolmente i contenuti.

Questo libro cambierà la vostra visione della vita. È completamente finalizzato a sviluppare abitudini positive che vi porteranno sicuramente beneficio, miglioreranno i vostri rapporti con le persone, con la scuola e con la comunità, ed anche con le vostre future carriere!

Ecco le 7 Abitudini degli Adolescenti Altamente Efficienti, in breve:

## **Abitudine # 1: Sii Proattivo**

Potrai diventarlo se inizierai a credere che l'unico responsabile della vostra vita non è vostro padre, vostra madre, e certamente non lo sono il vostro cane o il vostro gatto. L'unico responsabile della tua vita sei TU!

## **Abitudine # 2: Comincia Pensando alla Fine**

Fa' in modo di avere un'ambizione ed una missione/visione nella vita. Può essere qualcosa di cui sei entusiasta, qualcosa che valorizzi non solo te stesso ma anche gli altri. Può essere il tuo

punto di vista sulla salute, il benessere, la ricchezza, le relazioni e la comunità.

### **Abitudine # 3: Dai la Precedenza alle Priorità**

Ciò significa individuare per prima ciò che vuoi veramente dalla vita, capendo come raggiungere tale obiettivo. Separa le cose importanti da quelle che non lo sono. Scindi inoltre le questioni urgenti da quelle che possono essere trattate in un secondo momento. Sii creativo!

### **Abitudine # 4: Pensa Vincere/Vincere**

In ogni relazione con gli altri esiste una linea sottile fra il farli stare meglio o peggio di prima. Fa' in modo che il rapporto che hai con ogni persona che incontri sia positivo non solo per te stesso ma anche per gli altri. Intrattenete un rapporto reciprocamente proficuo. In tal modo la relazione vantaggiosa proseguirà armoniosamente piuttosto che venir interrotta prematuramente a causa dell'egoismo o dell'avidità.

### **Abitudine # 5: Prima Cerca di Capire, Poi di Farti Capire**

Fa' in modo di ascoltare con attenzione ciò che l'altra persona ha da dire invece di interromperla per poterti esprimere. Vale sempre la pena rivolgere prima l'attenzione all'interlocutore, comprendendo il suo punto di vista, prima di illustrare la tua argomentazione. Mettiti nei suoi panni: ti piacerebbe venir interrotto o addirittura non essere ascoltato quando parli di un argomento che ti sta a cuore? No, vero? Dopo tutto avere la mente aperta è qualcosa di fondamentale se si desidera ricevere i doni più grandi della vita – uno di essi è il comprendere gli altri.

## **Abitudine # 6: Sinergizza**

Per migliorare la tua vita e quella di chi ti sta attorno è utile combinare tutti i doni ricevuti dalla tua vita in un'unica attività cooperativa. Dopo tutto l'insieme è più della somma delle sue parti.

## **Abitudine # 7: Affila la Lama**

Sii sempre in cerca del miglioramento. Tale abitudine implica che ti inculchi nella mente la credenza che il miglioramento continuo sia sempre meglio del pensarsi un prodotto finito, un saputello. Fa' inoltre in modo di fare esercizio e migliorare la tua salute mangiando cibi buoni e nutrienti. Cerca anche di meditare per rinnovare la tua mente e lo spirito. Punta sempre ad avere una mente sana in corpo sano.

Come diceva un poeta inglese, "Siamo noi che creiamo le nostre abitudini e poi le nostre abitudini creano noi".

Il presente libro si basa su un'opera fondamentale "Le 7 Regole Per Avere Successo", realizzata da Stephen R. Covey, famoso scrittore, oratore motivazionale e consulente di relazioni intra ed interpersonali. Ciononostante, l'obiettivo di questo libro è differente.

Piuttosto che concentrarsi sulla carriera e le relazioni degli adulti, quest'opera è pensata per gli adolescenti, i quali per la maggior parte del tempo si trovano ad affrontare problematiche vere ed inimmaginabili nei confronti delle loro famiglie, dei genitori, degli insegnanti, degli amici, dei compagni di scuola, e soprattutto di loro stessi.

Siete pronti per quest'avventura? Continuate a leggere!

# BONUS GRATUITI

## P.S. È UN PROBLEMA SE PRODUCIAMO MOLTO?

Noi di Readtrepreneur Publishing crediamo nel produrre molto, superando le aspettative dei nostri lettori. È un problema se produciamo molto?

Ecco come funziona, vi forniremo una sintesi in PDF del libro che avete appena letto e molto altro...

Qual è la fregatura? Dobbiamo fidarci di voi... Vedete, vogliamo produrre molto, ed affinché ciò sia possibile dobbiamo fidarci del fatto che i nostri lettori mantengano segreti questi bonus. Perché? Perché non vogliamo che la gente sappia che sia possibile ottenere delle sintesi di libri in PDF senza acquistare le suddette opere. Non sarebbe etico, vero?

Ok. Pronti?

Prima di tutto ricordatevi il codice: **“READ86”**.

Poi cliccate su questo link: <http://bit.ly/exclusivepdfs>

Il resto vi sarà chiaro quando avrete visitato il sito: <http://bit.ly/exclusivepdfs>.

Speriamo che vi piacciono i vostri bonus gratuiti tanto quanto a noi piace realizzarli per voi!

# PARTE I

## L'ASSETTO

### **Sviluppare le Abitudini – *Ti formano o Ti Annientano***

In quanto adolescente, potrebbe essere prudente da parte tua renderti conto degli atteggiamenti negativi dei tuoi coetanei prima di affrontare individualmente le 7 abitudini. In questo modo, nel comprenderle, sarai in grado di evitarle e di impedire a te stesso di ricadervi. Ma com'è possibile? Un modo consiste nello stilare una sorta di lista di controllo di sé stessi. Quando ti renderai conto di star praticando alcune delle abitudini sarai nelle condizioni di smettere immediatamente. Vengono definite Le 7 Abitudini degli Adolescenti Altamente Difettosi.

#### **Abitudine # 1: Reagisci**

Anche definita “Mentalità da Vittima”. Tutti i tuoi risultati e conseguenze sono riconducibili o attribuiti a qualcun altro. Tutte le cose brutte che ti accadono sono imputabili ad altri. Questi possono essere i tuoi genitori, il tuo ragazzo o la tua ragazza, il tuo compagno di classe, o anche lo Stato. La colpa non sarà mai tua poiché sei solamente una vittima degli eventi o delle cattive intenzioni altrui.

#### **Abitudine # 2: Cominci Senza Pensare Alla Fine**

Non hai ambizioni o obiettivi di sorta. Sei una persona che “segue la corrente”, o qualcuno che rispetta alla lettera il motto

“si vive una volta sola”.

**Abitudine # 3: Lasci Le Priorità per Ultime**

Non dai la precedenza alle cose importanti, al contrario fai in modo di occuparti prima di quelle non rilevanti. Ad esempio metti davanti alla scuola, alle relazioni ed alla tua salute, l'andare alle feste ad ubriacarti.

**Abitudine # 4: Pensi Vincere/Perdere**

Il mondo è un luogo crudele e spaventoso. O tu VINCI e gli altri perdono, o sono gli altri a vincere e tu a PERDERE. La situazione vincere/vincere non vale per tutti, quindi ti occupi per prima della tua “vincita” rispetto a quella altrui, per timore di soffrire.

**Abitudine # 5: Prima Cerchi Qualcuno Con Cui Parlare, Poi Fai Finta di Ascoltare**

Non sei attento ai sentimenti ed alle emozioni altrui. La tua opinione, indipendentemente dalla razionalità su cui si basa, è quanto di più importante. Al massimo fingi di ascoltare ciò che ha da dire il tuo interlocutore, ma non vi presti attenzione.

**Abitudine # 6: Non Cooperi con gli Altri**

Mai cooperare con gli altri. Non è il tuo ruolo, complicherà le cose e le rallenterà. Tutto ciò perché dovrai considerare le competenze altrui, oltre ai loro desideri ed alle loro necessità. Abbassa la testa e concentrati su te stesso perché hai conoscenze migliori su tutto.

**Abitudine # 7: Sfinisciti**

Evita di migliorare ogni aspetto della tua vita. Non leggere

nuovi libri, non apprendere nuove abilità, e non ascoltare idee o non prendere spunto qualsiasi altra attività umana. Ti saranno solo d'impedimento. Sei già perfetto così come sei, non serve migliorare.

### **Paradigmi e Principi – *Ciò che Vedi è Ciò che Prendi***

Che cos'è un paradigma?

Al fine di comprendere veramente che cos'è un paradigma, prima dobbiamo esaminare le seguenti affermazioni frequenti degli adolescenti:

1. “Dato che nessuno della mia famiglia ha mai finito l'università o c'è mai andato, per me sarebbe impossibile proseguire studi superiori”.

2. “Io ed il mio fratellastro abbiamo interessi, abitudini, e prospettive diverse. Non andremo MAI d'accordo”.

3. “Gli asiatici della mia classe prendono i voti più alti e sono eccezionali in matematica. Dato che nono sono asiatico non posso essere bravo in matematica. Sarebbe impensabile che prendessi il massimo dei voti perché la mia razza non è brava a scuola”.

4. “Quest'insegnante mi odia, quindi qualsiasi sforzo farò sarà inutile. Mi darà comunque i voti più bassi”.

5. “Non mi prenderanno mai come stagista estivo in questa Compagnia perché sono nero”.

Che cosa credi che abbiano in comune tutte queste affermazioni?

Primo, nonostante gli adolescenti che hanno rilasciato tali

dichiarazioni sono certi al 100% della loro veridicità, esse sono inesatte. Le sopra esposte affermazioni sono spesso frutto di un brutto periodo della loro vita, quando gli adolescenti sono preda delle loro emozioni. Le loro dichiarazioni sono quindi prive di fondamento.

Secondo, si tratta di opinioni personali. In altre parole rappresentano percezioni lontane dalla realtà.

I paradigmi non sono ideali per gli adolescenti in quanto con il tempo mutano in limitazioni auto-imposte. Tieni a mente che fino a qualche secolo fa i filosofi e gli astronomi credevano che la Terra fosse piatta. Persino la Chiesa Cattolica di Roma sosteneva tale idea, e fece in modo che gli altri non cercassero prove a sostegno del contrario. Almeno fino a quando Magellano provò che la Terra è rotonda circumnavigandola.

Sei hai in mente un pessimo paradigma smetterai quindi di tentare, e crederai ingiustamente di non avere le qualità per entrare nella tua università preferita o per chiedere di uscire all' alla tuo/a bel/bella compagno/a di classe o per ricucire i rapporti con tua madre causati dalla tua famiglia disfunzionale.

Una buona analogia per i paradigmi consiste nell'associarli agli occhiali. Se ti fossero state prescritte le lenti sbagliate non riusciresti a vedere bene ciò che hai di fronte. Non ti renderesti conto delle opportunità non colte, quelle che ti basta cercare attivamente. Ciò che vedrai saranno solamente le limitazioni e le battute d'arresto. Nella tua mente esistono 100 motivi per cui il tuo sogno non verrà realizzato. Ergo, fare un tentativo non farà

alcuna differenza.

Tutto qui! Quando vediamo i paradigmi sbagliati non ci rendiamo conto dei benefici della nostra vita.

Ecco i diversi paradigmi che affronta ogni adolescente.

### Il Paradigma dell'Io

Tale paradigma significa semplicemente che la percezione negativa della realtà ci farà del male. Allo stesso modo la percezione positiva della realtà ci farà sentire bene.

Il pensare che ti accadranno cose negative è come una profezia che si realizzerà. Ergo, se pensi che ti accadranno cose positive esse diventeranno realtà, portando felicità nella tua vita.

Il concetto chiave è, come espresso da Henry Ford, "Che tu creda di farcela o no avrai comunque ragione!"

### Paradigmi sugli Altri

Abbiamo in mente anche paradigmi circa le altre persone. Il nostro punto di vista spesso è ciò che di più c'importa. Ciò nonostante, un adolescente che prende sempre in considerazione il punto di vista di chi ha attorno maturerà migliori relazioni interpersonali. La comprensione dell'altro è la chiave.

### Paradigmi sulla Vita

In aggiunta ai paradigmi dell'Io e sugli altri, gli adolescenti ne hanno diversi anche sulla vita. Ovvero sulla visione del mondo e di ciò che è più importante. In altre parole, qual è il fattore principale di tutto ciò che senti, pensi e che fai? I tuoi amici? I tuoi averi? Il tuo ragazzo o la tua ragazza? La tua scuola? I tuoi genitori? È rilevante capirlo poiché se un adolescente è troppo

concentrato su qualcosa, a discapito di altri aspetti della vita, si farà male, perderà delle relazioni ed il suo rendimento scolastico ne soffrirà. L'equilibrio è la chiave.

### Incentrato sull'Amicizia

Sei troppo incentrato sui tuoi amici e sulla loro percezione di te? È vero, non c'è niente di meglio al mondo del sentire di appartenere ad un gruppo di amici, specialmente alle superiori e nei primi anni dell'università. Essere un babbeo isolato fa schifo, vero? Tuttavia ricordati che prima o poi nella vita tutti andranno avanti e prenderanno strade diverse. È qualcosa da tenere a mente in quanto, ad esclusione di certi amici individuali, appartenere ad un gruppo alle superiori è meramente temporaneo.

### Materialista

Sei troppo concentrato sui tuoi averi e sulle realizzazioni esterne? Sicuramente è bello avere l'ultima edizione dell'iPhone ed il Macbook della Apple. Sicuramente è bello essere la capo cheerleader, il capitano della squadra di football, o il migliore del club di dibattito scolastico. In fin dei conti rappresentano però tutti aspetti esterni che non ti daranno l'appagamento interiore che desideri veramente. Come mai? Perché i beni materiali ed i traguardi esterni sono temporanei.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.