



READTREPNEUR
WORLD'S BEST BOOK SUMMARIES



SINTESI DE LA



MENTALITA

LA NUOVA PSICOLOGIA DEL SUCCESSO

READTREPNEUR PUBLISHING

Collective work

Sintesi De La Mentalità

«Tektime S.r.l.s.»

Collective work

Sintesi De La Mentalità / Collective work — «Tektime S.r.l.s.»,

ISBN 978-8-83-540294-7

Schemi mentali: la nuova psicologia del successo di Carol S. Dweck - Riepilogo del libro - Readtrepreneur (Dichiarazione di non responsabilità: questo NON è il libro originale, ma un sommario non ufficiale.) Se ritieni che i tuoi risultati siano limitati, è probabile che lo siano. Per raggiungere il tuo potenziale, devi imparare come far crescere la tua mentalità. La mentalità ti aiuterà a scoprire il potere delle credenze delle persone e i modi in cui potresti usarle a tuo vantaggio. (Nota: questo sommario è interamente scritto e pubblicato da Readtrepreneur Non è in alcun modo affiliato all'autore originale) "Il punto di vista che adotti per te influenza profondamente il modo in cui conduci la tua vita." - Carol S. Dweck Dopo anni di ricerche, l'autore Carol S. Dweck, Ph.D. rispose alla richiesta dei suoi studenti alla Stanford University e scrisse un libro svelando il potere della mentalità. Questa idea rivoluzionaria ma semplice mostra come pensiamo a noi stessi in grado di influenzare quasi ogni parte della nostra vita. Come genitore, insegnante, manager o atleta, anche tu puoi usare questo libro per raggiungere i tuoi obiettivi e aiutare i tuoi amici a raggiungere il loro potenziale. Carol S. Dweck sottolinea l'importanza di avere la giusta mentalità per liberare il tuo potenziale e motivare le persone intorno a te. P.S. Mindset è un libro estremamente utile che ti aiuterà a raggiungere i tuoi obiettivi e diventare una versione più sicura e più felice di te stesso. Il tempo per pensare è finito! è Tempo di agire! Scorri verso l'alto ora e fai clic sul pulsante "Acquista ora con 1 clic" per ottenere subito la tua copia! Perché scegliere noi, imprenditore? - Sintesi della massima qualità - Offre una conoscenza straordinaria - Aggiornamento straordinario - Disclaimer chiaro e conciso ancora una volta: questo libro è pensato per una grande compagnia del libro originale o semplicemente per ottenere l'essenza del libro originale.

ISBN 978-8-83-540294-7

© Collective work

© Tekttime S.r.l.s.

Содержание

BONUS GRATUITI	7
IL LIBRO IN UNO SGUARDO	8
LA MENTALITÀ	9
DENTRO GLI SCEMI MENTALI	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Sintesi De La Mentalità: La Nuova Psicologia Del Successo

SINTESI DE LA MENTALITÀ

LA NUOVA PSICOLOGIA DEL SUCCESSO

READTREPREENEUR PUBLISHING

Traduzione di FATIMA IMMACOLATA PRETTA

Testo Copyright © 2020 Readtrepreneur

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa guida può essere riprodotta in qualsiasi forma senza autorizzazione scritta dell'editore, tranne nel caso di brevi citazioni incorporate in articoli o recensioni critiche.

Clausola Legale ed esonero di responsabilità

Le informazioni contenute in questo libro non sono progettate per sostituire o sostituire qualsiasi forma di medicina o consulenza medica professionale. Le informazioni contenute in questo libro sono state fornite esclusivamente a scopo educativo e di intrattenimento.

Le informazioni contenute in questo libro sono state raccolte da fonti ritenute affidabili ed è esatto al meglio delle conoscenze dell'autore; tuttavia, l'autore non può garantirne l'accuratezza e la validità e non può essere ritenuto responsabile per eventuali errori o omissioni. Vengono periodicamente apportate modifiche a questo libro. È necessario consultare il proprio medico o ottenere una consulenza medica professionale prima di utilizzare uno qualsiasi dei rimedi suggeriti, tecniche o informazioni in questo libro. Le immagini utilizzate non sono le stesse di quelle del libro reale. Questa è un'entità totalmente separata e diversa da quella del libro originale intitolato: "Mindset: The New Psychology of Success".

Quando si utilizzano le informazioni contenute in questo libro, l'utente accetta di tenere indenne l'Autore da e contro eventuali danni, costi e spese, comprese eventuali spese legali potenzialmente derivanti dall'applicazione di una qualsiasi delle informazioni fornite da questa guida. Il presente disconoscimento si applica a qualsiasi danno o lesione causati dall'uso e dall'applicazione, sia direttamente che indirettamente, di qualsiasi consiglio o informazione presentata, sia per violazione del contratto, illecito, negligenza, lesioni personali, intenti penali o in qualsiasi altra causa di azione .



[Creato con Vellum](#)

BONUS GRATUITI

P.S. vogliamo darti qualcosa in più!

Qui a Readtrepreneur Publishing, vogliamo essere generosi con i nostri lettori. Vuoi avere contenuti extra?

Ecco cosa avrai, ti forniremo un riepilogo PDF estremamente riassunto del libro che hai appena letto e molto altro ...

Perché? Dobbiamo fidarci di te ... vogliamo darti qualcosa in più ma dobbiamo assicurarci che il nostro lettore tenga per sé questi extra. Perché? Perché non vogliamo che le persone ottengano i nostri riepiloghi PDF esclusivi anche senza acquistare i nostri libri stessi. Non etico, giusto?

Ok. Siete pronti?

Innanzitutto, ricorda che il tuo libro è in codice: "READ59".

Successivamente, visita questo link: <http://bit.ly/exclusivepdfs>

Tutto il resto sarà più chiaro solo dopo aver visitato: <http://bit.ly/exclusivepdfs>.

Speriamo che apprezzerai i nostri bonus gratuiti tanto quanto ci è piaciuto prepararli per te!

IL LIBRO IN UNO SGUARDO

Questo libro è un riassunto del rivoluzionario libro "Mindset: The New Psychology of Success" di Carol S. Dweck.

In questo libro imparerai varie tecniche per aiutarti a raccogliere il potere della tua mente. Imparerai:

- Perché le persone sono diverse l'una dall'altra
- Le due menti: cosa sono e i loro pro e contro
- La verità sulla tua auto-comprensione
- Che cos'è il successo
- Come la tua mente può cambiare il significato di sforzo e fallimento
- Il pericolo di lodare tuo figlio
- Come farsi carico del tuo successo
- Cos'è una mentalità di crescita e come svilupparla
- Come essere un buon negoziatore
- Come inquadrare la tua mentalità per raggiungere il successo della relazione
- Come affrontare i bulli
- Come cambiare la tua mentalità
- Perché le persone non vogliono cambiare
- Come cambiare la mentalità di tuo figlio
- La relazione tra forza di volontà e mentalità

Questo libro ti aiuterà a sviluppare il tipo di mentalità di cui hai bisogno per raggiungere i tuoi obiettivi e avere successo in tutte le aree della tua vita.

Nel primo capitolo, scoprirai perché le persone sono diverse l'una dall'altra. Otterrai una panoramica delle due mentalità.

Nel secondo capitolo, imparerai come la tua mentalità definisce il significato di sforzo o fallimento. Imparerai che il successo non è affatto vincere, ma fare uno sforzo.

Il terzo capitolo riguarda principalmente i pericoli delle etichette positive e negative. Discuteremo i motivi per cui non dovresti lodare tuo figlio per essere brillante o intelligente.

Il quarto capitolo riguarda gli sport. Imparerai perché Michael Jordan era una superstar. Contiene anche storie di sport reali per aiutarti a identificare il segreto del successo nello sport.

Il quinto capitolo riguarda il business e il modo in cui la mentalità di un leader può portare alla crescita o alla caduta dell'impresa.

Nel sesto capitolo, discuteremo perché alcune persone sono più fortunate nell'amore di altre. Lo faremo anche noi discutendo la mentalità dei bulli.

Nel settimo capitolo, imparerai la differenza principale tra orribili e grandi insegnanti.

Nell'ottavo capitolo, imparerai come puoi cambiare la tua mentalità e quella del tuo bambino. Imparerai come utilizzare la tua mentalità per migliorare varie aree della tua vita: salute, finanze e carriera.

Sei i tuoi pensieri. Sei le tue convinzioni. È tempo di cambiarli, così puoi cambiare la tua vita.

LA MENTALITÀ

Quando Carol era ancora una giovane ricercatrice, era ossessionata dallo studio di come le persone affrontano il fallimento. Ha osservato come i bambini affrontano problemi e puzzle difficili. Questo è stato un momento in cui ha visto qualcosa di straordinario e atteso. La maggior parte di questi bambini ama la sfida. Non ha mai incontrato persone che amassero davvero il fallimento. Carol pensava che questi bambini sapessero qualcosa che lei non sapeva. Fu allora che decise di capire il tipo di mentalità che poteva trasformare i fallimenti e le sfide in un dono.

Questi bambini sanno che l'intelletto umano è qualcosa che può essere sviluppato attraverso uno sforzo costante ed è la ragione per cui diventano più intelligenti nel tempo. Ma non tutte le persone sono così. La maggior parte pensa che l'intelletto o le qualità umane siano scolpite nella pietra. Nelle prossime sezioni di questo libro, scoprirai perché le persone differiscono. Imparerai anche le due mentalità e come possono modellare la tua realtà.

Perché le persone sono diverse?

Le persone pensano e agiscono in modo diverso. Questa è una cosa risaputa. Ma perché le persone sono diverse? Perché alcune persone sono più morali di altre? Perché alcune persone sono più intelligenti di altre?

Molte persone pensano che la nostra intelligenza dipenda dalla composizione fisica del nostro cervello: i dossi e la forma del cranio, la dimensione dell'organo e i geni. Ma un certo numero di esperti ora crede che l'esperienza, la formazione e l'ambiente contribuiscano all'intelligenza.

In effetti, Alfred Binet (il creatore del test **QI**) è fermamente convinto che l'intelligenza sia qualcosa che può essere sviluppata. Ha creato il test del **QI** per identificare i bambini che non stavano imparando nel sistema scolastico pubblico di Parigi. Il test è stato progettato per sviluppare nuovi metodi di apprendimento e non per determinare l'intelligenza.

Binet sapeva che l'intelligenza dei bambini differisce e che alcuni bambini sono davvero più intelligenti di altri. Ma sapeva anche che l'istruzione e la formazione possono cambiare l'intelligenza di una persona.

Quindi chi ha ragione? L'intelligenza è qualcosa che ereditiamo o che possiamo sviluppare? Bene, gli scienziati ora credono che possano essere entrambi. I geni svolgono un ruolo importante nel suo sviluppo. Lo sforzo e la formazione possono anche aumentare significativamente la propria intelligenza nel tempo. Per usare le parole di Binet, "non sono sempre quelli che iniziano ad essere i più intelligenti, finiscono per diventare i più intelligenti".

Cosa significa tutto questo? Le due mentalità

La ricerca ventennale del Dr. Carol Dweck mostra che le convinzioni su di te influenzano il modo in cui la tua vita si rivela. Determina le tue possibilità di raggiungere le cose che sono importanti per te. Ma come succede? In che modo una credenza può trasformare la tua vita? Prima di discuterne, conosciamo le due mentalità: la mentalità fissa e la Mentalità di sviluppo.

1. La mentalità fissa

Quando hai una mentalità fissa, credi che le tue abilità siano scolpite nella pietra. Questa mentalità coltiva un forte bisogno di mettersi alla prova ancora e ancora.

Molte persone sono addestrate ad avere una mentalità fissa in tenera età. In effetti, la maggior parte degli insegnanti insegna ai propri studenti ad adottare questo tipo di mentalità: sei intelligente o stupido. Pertanto, le persone con questa mentalità si sforzano di essere assi nei test e apparire sempre intelligenti.

Quando le persone con mentalità fissa falliscono, pensano di essere un fallimento e perdenti. Si sentono inutili. Per dirla semplicemente, pensano che ciò che accade loro sia un riflesso del loro valore e competenza.

Quindi, le persone pessimiste con mentalità fissa hanno poca autostima? La risposta è no. Le persone con mentalità fissa sono ottimiste e fiduciose quando non hanno a che fare con un fallimento.

Le persone con una mentalità fissa affrontano il fallimento non facendo nulla, restando a letto, ascoltando musica tutto il giorno, piangendo o litigando con qualcuno.

2. Mentalità di sviluppo

Quando hai una mentalità di crescita, credi che le carte che ti vengono date siano solo il punto di partenza del tuo sviluppo. Le persone con una mentalità di crescita credono che ognuno abbia un potenziale sconosciuto. Credono che non sia possibile prevedere ciò che si può ottenere attraverso anni di formazione, impegno e duro lavoro.

Sai che Charles Darwin e Lev Tolstoy erano bambini normali? Non c'è niente di speciale in loro. Ben Hogan, un giocatore di golf di talento, era goffo e aveva scarse abilità motorie quando era bambino. Alla grande attrice, Geraldine Page, una volta fu chiesto di lasciare il mondo dello spettacolo a causa della sua mancanza di talento.

Le persone con mentalità di crescita vedono il fallimento come un'opportunità per lavorare di più, imparare qualcosa di nuovo ed essere migliore. Quando falliscono un esame, studiano di più. Non si lasciano andare e si sentono dispiaciuti per se stessi: prendono provvedimenti e prendono la vita per le palle.

Le persone con una mentalità fissa tendono a negare le loro carenze invece di lavorare per superarle. Le persone con una mentalità di sviluppo, d'altra parte, abbracciano i loro fallimenti e inadeguatezze. Credono che l'intelligenza possa essere sviluppata e questo crea un intenso interesse per l'apprendimento.

Allora che c'è di nuovo?

La mentalità di crescita non è un'idea nuova. Conosciamo da tempo l'importanza della perseveranza, del duro lavoro e dell'assunzione di rischi. Ma, quando inizi a capire le due mentalità, vedrai come le tue convinzioni influenzano i tuoi sforzi e il coraggio di rischiare. Ora capirai come la tua mentalità influenza i tuoi pensieri, decisioni, comportamenti e azioni. Questo libro ti aiuterà a riorientare le tue convinzioni, così vedrai il valore del duro lavoro e dell'educazione attraverso una lente diversa.

Auto-insight: chi ha una visione accurata delle proprie attività e limitazioni?

Gli studi dimostrano che la maggior parte delle persone ha una visione imprecisa delle proprie capacità e talenti. Ma le persone dalla mentalità fissa sono quelle che hanno una visione imprecisa dei loro talenti. Le persone con una mentalità di sviluppo hanno una visione sorprendentemente accurata dei loro talenti e abilità.

Se ritieni di avere la capacità di sviluppare le tue abilità, hai maggiori probabilità di valutare con precisione quelle attuali. Accetti informazioni accurate sui tuoi talenti e le usi per saperne di più ed essere migliore. Howard Gardner ha scritto in "Straordinarie menti" che gli individui follemente di successo hanno un talento per identificare correttamente i loro punti di forza e di debolezza. E stranamente, le persone con una mentalità di sviluppo hanno questo talento.

Cosa c'è da sapere?

Una delle cose più sorprendenti delle persone eccezionali è che hanno un talento per trasformare problemi e fallimenti in vittorie e successi futuri semplicemente perché mostrano capacità di recupero e perseveranza. Ma come possono le credenze portare al successo? Nei prossimi capitoli, scoprirai come la tua mentalità può aiutarti a ottenere di più nella vita e in che modo influisce sulle tue prestazioni sportive, scolastiche, lavorative e relazionali.

Punti principali

- L'intelligenza non è un'abilità fissa. È qualcosa che puoi acquisire nel tempo.
- Tutti gli esseri umani hanno la capacità di apprendere nuove cose e aumentare la loro intelligenza nel tempo.
- Le tue convinzioni possono portare al successo.

DENTRO GLI SCHEMI MENTALI

Come accennato, ci sono due tipi di mentalità. Il primo, la mentalità fissa, ti spinge a dimostrare e convalidare te stesso. Il secondo, la mentalità dello sviluppo, ti spinge appunto a svilupparti.

Quando hai una mentalità fissa, vedi l'essere licenziato o rifiutato come un segno che non sei abbastanza intelligente o abbastanza bravo. Vedi il fallimento come una situazione problematica come perdere una partita, perdere la tua attività o fallire un corso universitario.

Quando hai una mentalità di crescita, vedi il fallimento come non fare alcun passo o non raggiungere il tuo pieno potenziale. Credi che questo sforzo ti porti al successo. Entrambe le mentalità sono una raccolta di potenti credenze. Ma la buona notizia è che puoi scegliere. Puoi scegliere di adottare una mentalità fissa o di sviluppo. Le prossime sezioni di questo libro ti aiuteranno a decidere quale adottare.

Il successo nell'apprendimento – o nel dimostrare che sei intelligente?

Il successo non consiste nel dimostrare di essere migliore degli altri. Si tratta di imparare e dare il massimo sforzo. Alla fine, l'intelligenza è qualcosa per cui devi lavorare.

La malattia del CEO

Molte persone vogliono essere viste come perfette. Questo comportamento è chiamato "malattia del CEO". L'ex dirigente della Chrysler Motors, Lee Iacocca, ha avuto un brutto caso di questa malattia. Ha continuato a portare gli stessi modelli di auto (con solo lievi modifiche) più e più volte mentre i suoi concorrenti giapponesi stavano immettendo sul mercato auto innovative. Non molto tempo dopo, la società ha dovuto presentare istanza di fallimento.

Molti CEO fingono di non avere carenze. Si circondano di persone che li adorano ed esiliano chi li critica. La maggior parte non vede il valore di apprendere nuove competenze o migliorare se stessi.

Non tutti sviluppano questa malattia. In effetti, ci sono un certo numero di leader potenti e di successo che confrontano regolarmente i loro fallimenti e le loro debolezze.

Gli schemi mentali cambiano il significato del fallimento

I martins adorano il loro figlio, Robert. Pensano sempre che sia migliore degli altri bambini. Poi, quando aveva tre anni, Robert fece l'imperdonabile – non entrò nella migliore scuola materna di New York. Improvvisamente, i suoi genitori lo hanno trattato in modo diverso. A questa giovane età, si sentiva già un perdente e un fallimento. Sfortunatamente, molte persone hanno avuto lo stesso destino di Robert.

La tua mentalità definisce il significato di fallimento. Le persone con mentalità di sviluppo vedono le battute d'arresto come un'esperienza dolorosa, ma vedono anche come un'opportunità per crescere ed essere migliori. Quando commettono un errore, si raccolgono rapidamente e fanno uno sforzo maggiore. Sono abbastanza bravi da ammettere i loro errori e usarli per essere un giocatore, un lavoratore, un partner, uno studente migliori, ecc.

Le persone con mentalità fissa vedono il fallimento come un'esperienza permanente, inquietante e traumatica. Per illustrare questo punto, diamo un'occhiata al caso di un grande chef francese di nome Bernard Loiseau. Ha reso popolari le salse di panna. Nel 2003, si suicidò dopo che circolavano voci che avrebbe perso stelle nella prestigiosa Guida Michelin. Non l'ha fatto; ma la paura del fallimento lo ha portato a porre fine alla sua vita. Loiseau ha una mentalità fissa e ha associato la perdita delle stelle Michelin all'essere un "è stato" e un fallimento.

Saresti sorpreso di ciò che le persone con una mentalità fissa considerano un fallimento. Considerano il successo di altre persone come il loro fallimento. Questo è il motivo per cui sono più inclini alla depressione.

Quando le persone con mentalità fissa falliscono, riparano la loro autostima, non il loro fallimento. Invece di imparare dai propri errori, cercano persone che stanno peggio di loro, quindi si sentono bene con se stesse. Ad esempio, se ottengono punteggi bassi nei test, cercheranno persone con

punteggi più bassi. Fissano anche la loro autostima inventando scuse o incolpando gli altri. Quando si trovano ad affrontare sfide, si arrendono e non si attivano per risolvere i loro problemi.

Le persone con una mentalità di sviluppo definiscono il fallimento in modo diverso. Lo vedono come una sfida e un'opportunità per acquisire nuove conoscenze e abilità. Quando si trovano ad affrontare un fallimento, diventano più determinati e persistenti. Credono che le loro qualità possano essere sviluppate e non consentono l'incapacità di definirle. Credono che ci siano diverse strade per il successo, quindi non perdono tempo a piangere per il latte versato.

Per le persone con mentalità fissa, il successo riguarda l'essere migliori degli altri. Si tratta di essere più intelligenti o più dotati di altri. Le persone con una mentalità di crescita credono che il successo sia il tuo sé migliore e produca il tuo massimo sforzo.

Le mentalità cambiano il significato dello sforzo

Viviamo in una società in cui celebriamo ciò che Malcolm Gladwell chiama "realizzazione senza sforzo". Abbiamo la fantasia che Michael Jordan sia nato dribblando e Picasso stesse già dipingendo prima che potesse imparare a parlare. Ammettiamolo, viviamo in una società con una mentalità fissa in cui preferiamo il successo senza sforzo e la perfezione. Molti di noi credono che lo sforzo sia solo per le persone con mancanza di talento e intelligenza. Crediamo che lo sforzo ci riduca e ci renda meno intelligenti, talentuosi o dotati.

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.