

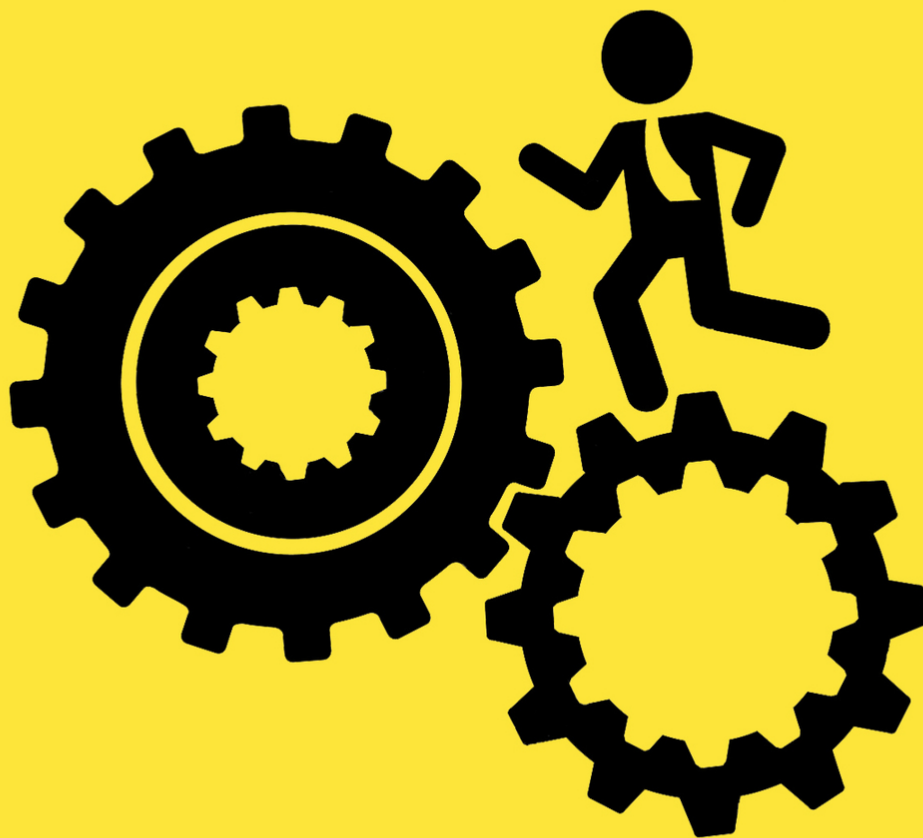


# RIASSUNTO DI

TU SEI UN

# DURO

Smettila di dubitare di quanto  
sei forte e inizia a vivere alla grande



---

Di:

Charles Duhigg

Readtrepreneur Publishing

**Riassunto Di Tu Sei Un Duro**

«Tektime S.r.l.s.»

## Readtrepreneur Publishing

Riassunto Di Tu Sei Un Duro / Readtrepreneur Publishing —  
«Tektime S.r.l.s.»,

Tu sei un duro: Smettila di dubitare di quanto sei forte e inizia a vivere alla grande di Jen Sincero | Riassunto del libro | Readtrepreneur (Avvertenza: Questo NON è il libro originale ma un riassunto non ufficiale) Quello che vogliamo nelle nostre vite esiste già nell'Universo; dobbiamo solo credere che possiamo ottenerlo. Questo libro Tu sei un Duro usa la Legge dell'Attrazione per spiegare perché tutti noi abbiamo la capacità di raggiungere quello che vogliamo. Spiega come possiamo usare la Legge dell'Attrazione in un modo facile da comprendere e come scoprire il nostro pieno potenziale. (Nota: Questo riassunto è interamente scritto e pubblicato da readtrepreneur. Non è collegato in nessun modo all'autore originale) "Quando arriva un cambiamento nella tua vita, se non sei spaventato, stai facendo qualcosa di sbagliato." – Jen Sincero Tu sei un duro: Smettila di dubitare di quanto sei forte e inizia a vivere alla grande di Jen Sincero | Riassunto del libro | Readtrepreneur (Avvertenza: Questo NON è il libro originale ma un riassunto non ufficiale) Quello che vogliamo nelle nostre vite esiste già nell'Universo; dobbiamo solo credere che possiamo ottenerlo. Questo libro Tu sei un Duro usa la Legge dell'Attrazione per spiegare perché tutti noi abbiamo la capacità di raggiungere quello che vogliamo. Spiega come possiamo usare la Legge dell'Attrazione in un modo facile da comprendere e come scoprire il nostro pieno potenziale. (Nota: Questo riassunto è interamente scritto e pubblicato da readtrepreneur. Non è collegato in nessun modo all'autore originale) "Quando arriva un cambiamento nella tua vita, se non sei spaventato, stai facendo qualcosa di sbagliato." – Jen Sincero Con esempi dal mondo reale e utili informazioni su quello che ha reso di successo molte persone, questo libro ci spingerà a fare i cambiamenti necessari nelle nostre vite per arrivare dove vogliamo essere. Uscire dalla nostra zona di comfort e fare cose di cui abbiamo paura non è una cosa facile ma come dice Jen Sincero, se non siamo spaventati, stiamo facendo qualcosa di sbagliato. P.S. Tu sei un Duro dimostra che tutti hanno quello che serve per far sì che abbiano successo, devono solo crederci abbastanza. Quando lo fanno, l'intero universo cospirerà per aiutarli per far sì che ottengano quello che vogliono. Il tempo di pensare è finito! È ora di

agire! Scendete nello schermo e cliccate sul pulsante "Comprate ora con un Click" per avere subito la vostra copia! Perché scegliere noi, Readtrepreneur? • Riassunti di grande qualità • Vi portiamo conoscenze incredibili • Aggiornamenti ottimi • Chiarezza e concisione Avvertenza ancora una volta: Questo libro è fatto per essere un ottimo supporto per il libro originale o semplicemente per avere un'idea del libro originale.

© Readtrepreneur Publishing

© Tekttime S.r.l.s.

## Содержание

TEXT COPYRIGHT © 2019 – READTREPRENEUR	7
DECLINAZIONE DI RESPONSABILITÀ	8
UN'OCCHIATA AL LIBRO	9
BONUS GRATUITI	11
TUTTA COLPA DEL SUBCONSCIO	12
LA PAROLA CHE INIZIA PER D	13
IL PRESENTE È UN PICCIONE	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Riassunto di Tu sei un Duro: Smettila di dubitare di quanto sei forte e inizia a vivere alla grande di Jen Sincero**

**RIASSUNTO DI TU SEI UN DURO**

**SMETTILA DI DUBITARE DI QUANTO SEI FORTE E  
INIZIA A VIVERE ALLA GRANDE DI JEN SINCERO**

**READTREPREENEUR PUBLISHING**

**Traduzione di ALBERTO FAVARO**

## **TEXT COPYRIGHT © 2019 – READTREPRENEUR**

**Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa guida può essere riprodotta in alcuna forma senza il permesso scritto dell'editore a eccezione di brevi citazioni contenute in recensioni o critiche.**

## **DECLINAZIONE DI RESPONSABILITÀ**

Le informazioni contenute in questo libro non hanno lo scopo di rimpiazzare o sostituire qualsiasi tipo di suggerimento medico professionale. Le informazioni contenute in questo libro sono state fornite solo a scopo educativo e ricreativo.

Le informazioni contenute in questo libro sono state prese da fonti ritenute attendibili e accurate secondo quanto a conoscenza dell'autore; tuttavia l'autore non può garantire sulla loro accuratezza e validità e non può essere considerato responsabile di alcun errore od omissione. Cambiamenti vengono periodicamente introdotti in questo libro. Dovete consultare il vostro medico o avere un parere medico professionale prima di usare qualsiasi rimedio, tecnica o informazione suggerita in questo libro. Le eventuali immagini presenti in questo libro non sono le stesse del libro reale. Questa è un prodotto completamente diverso e separato dal libro originale intitolato: "Tu sei un duro"

Basandovi sulle informazioni contenute in questo libro, esprimete il vostro accordo nel liberare l'autore da qualsiasi responsabilità per qualsiasi danno, costo e spesa, compreso qualsiasi costo legale potenzialmente derivante da qualsiasi informazione fornita in questa guida. Questa declinazione di responsabilità si applica a qualsiasi danno causato dall'uso e dall'applicazione, diretta o indiretta, o da qualsiasi consiglio o informazione presentata, così come per qualsiasi torto, negligenza, danno personale, intento criminale o per qualsiasi altra causa.

Confermate di accettare tutti i rischi provenienti dall'uso delle informazioni presentate in questo libro. Dovete consultare un medico professionista per assicurarvi che siete in grado e in buona salute a sufficienza per prendere parte a questo programma di lavoro.

## UN'OCCHIATA AL LIBRO

*Tu sei un duro* di Jen Sincero è un libro di auto aiuto che ha avuto un successo internazionale e che ci aiuta a capire i nostri comportamenti e i nostri atteggiamenti in modo da poter trasformare le nostre vite e raggiungere risultati incredibili. Si ricollega ai principi della **Legge dell'attrazione**, condividendone le stesse basi filosofiche e le stesse ideologie. È presente un' enfasi particolare sull'esistenza di una **Fonte di Energia** che ci collega profondamente con l'Universo.

L'approccio leggero e umoristico di Sincero verso l'**auto-scoperta** rende dei concetti particolarmente difficili molto facili da afferrare. La sua stessa vita serve da esempio per mostrare come la trasformazione sia possibile se noi la vogliamo veramente. Lei ha usato tutti i suoi sacrifici a suo **vantaggio** e si è creata una vita meravigliosa. Il suo viaggio da fallita a persona di successo dovrebbe servire come una fonte di ispirazione e ricordarci che **tutto è possibile** se ci apriamo verso nuove credenze e opportunità. Indipendentemente dall'età, il sesso o le situazioni, **il cambiamento è possibile** se siamo disposti a impegnarci completamente e a lavorare per migliorare la nostra situazione.

**Il capitolo 1** spiega come lavora il nostro subconscio e di come possa influenzare negativamente il nostro modo di pensare.

**Il capitolo 2** illustra l'importanza di credere nella Fonte di Energia per liberare la forza della Legge dell'Attrazione.

**Il capitolo 3** sottolinea l'importanza di vivere nell'adesso e di come il preoccuparsi distrugga le nostre possibilità di trarre beneficio dall'infinita abbondanza dell'Universo.

**Il capitolo 4** ci introduce il concetto di "Ego" e di come possa sabotare la nostra felicità.

**Il capitolo 5** mostra come le auto percezioni negative possano essere distruttive per il nostro benessere complessivo.

**Il capitolo 6** spiega come le false credenze su di noi delle altre persone possano portare a dubitare di noi stessi.

**Il capitolo 7** illustra come il cercare l'approvazione da parte degli altri ci scolleghi dal nostro vero sé.

**Il capitolo 8** parla dello scopo della vita e di come scoprirlo.

**Il capitolo 9** racconta la storia dell'uomo in perizoma per illustrare il concetto di essere veri con se stessi.

**Il capitolo 10** ci introduce i concetti base della meditazione e parla in dettaglio dei processi che possono condurci all'autoguarigione.

**Il capitolo 11** spiega lo strumento più potente che possiamo usare per creare qualcosa di incredibile.

**Il capitolo 12** mostra come il riconnettersi col nostro bambino interiore può aiutarci a riportare l'eccitazione nella nostra vita.

**Il capitolo 13** spiega come la gentilezza e l'altruismo ci colleghino con i principi della Legge dell'Attrazione.

**Il capitolo 14** collega la gratitudine alle frequenze più alte che aiutano a entrare in uno stato di esistenza più potente.

**Il capitolo 15** parla di come l'atto del perdono distrugga gli ostacoli verso il raggiungimento dei nostri obiettivi e della nostra felicità.

**Il capitolo 16** rivela le lezioni preziose che l'autrice ha imparato nel corso del suo viaggio in India.

**Il capitolo 17** svela i segreti per capire come liberarsi dalle false credenze.

**Il capitolo 18** elenca i modi con cui sabotiamo il nostro successo, concentrandosi sul temporeggiamento.

**Il capitolo 19** fornisce delle informazioni utili sul fatto che essere oberati ci paralizza nell'agire e ci impedisce di raggiungere i nostri obiettivi.

**Il capitolo 20** spiega la nostra insana relazione con la paura e l'ansia e fornisce dei modi per superarle.

**Il capitolo 21** rivela come le nostre percezioni e i nostri giudizi sono basati su informazioni filtrate che sono come specchi che proiettano le nostre preferenze.

**Il capitolo 22** ci ricorda di vivere la vita nel momento fornendo degli scenari che illustrano come diamo troppo spesso le cose per scontate.

**Il capitolo 23** spiega l'importanza di prendere una decisione e di impegnarsi se siamo seriamente intenzionati a cambiare le nostre vite.

**Il capitolo 24** si concentra sul cambiare le nostre prospettive sul denaro in modo da avere con esso una relazione positiva.

**Il capitolo 25** ci prepara a capire il concetto di "resa" e di come questo ci leghi a come funziona l'Universo.

**Il capitolo 26** spiega come dividere le persone di successo da quelle di insuccesso e rivela cosa fanno le persone di successo per emergere indipendentemente dagli ostacoli.

**Il capitolo 27** riassume il tutto e ribadisce che possiamo raggiungere il successo imitando le personalità di successo e seguendo le loro idee e i loro modi di operare.

*Tu sei un duro* è uno strumento essenziale per le persone che vogliono veramente **cambiare il corso delle loro vite** compiendo le necessarie correzioni lungo il percorso. Questa guida di auto aiuto unisce umorismo e un approccio senza tante sciocchezze con **esempi tangibili** e **soluzioni pratiche** per superare le esitazioni e i passi falsi della vita.

## BONUS GRATUITI

### **P.S. Va bene se esageriamo?**

Qui alla Readtrepreneur Publishing, crediamo nell'andare ben al di là delle aspettative del lettore. Vi va bene se esageriamo?

Ecco l'affare. Vi daremo un riassunto molto condensato in PDF del libro che avete appena letto e molto molto altro...

Dove è il trucco? Dobbiamo fidarci di voi... Vedete, vogliamo esagerare e per far questo dobbiamo fidarci che i nostri lettori tengano segreto per loro questo bonus. Perché? Perché non vogliamo che la gente ottenga i nostri esclusivi riassunti in PDF senza neppure comprare il libro. Poco etico, vero?

Ok. Siete pronti?

Innanzitutto ricordate che il codice del vostro libro è: **“READ135”**.

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

Tutto il resto sarà chiaro una volta che avete visitato: <http://bit.ly/exclusivepdfs>.

Speriamo che i nostri bonus gratuiti vi piacciono tanto quanto noi ci siamo divertiti a prepararli per voi!

## TUTTA COLPA DEL SUBCONSCIO

Noi abbiamo una **mente conscia** e una **mente subconscia**. La mente conscia è dove elaboriamo le informazioni. Salta da un pensiero e quello successivo senza fermarsi per fare una pausa, spegnendosi temporaneamente quando andiamo a dormire ma tornando in azione non appena apriamo i nostri occhi. È quella parte del cervello che non è in grado di distinguere una bugia dalla verità. **Crede a tutto** quello che gli viene comunicato.

La mente subconscia, d'altro canto, è la parte **non-analitica** del nostro cervello che ha in carico le nostre **sensazioni e gli istinti**. È anche il deposito di tutte le informazioni iniziali che ricaviamo da fonti differenti.

Quando siamo bambini, prendiamo le informazioni dalle diverse persone che ci circondano e non abbiamo la capacità di filtrare queste informazioni perché i nostri lobi frontali non si sono ancora completamente sviluppati. Tutte queste informazioni sono immagazzinate nelle nostre menti subconscie come “verità” e credenze. Restano lì **indisturbate e non analizzate** fino a quando siamo **obbligati a confrontare** le informazioni. Siamo essenzialmente **ignari delle nostre credenze subconscie che però controllano le nostre vite**.

Alla nostra mente conscia piace pensare di essere in totale controllo, ma è la nostra mente subconscia che se ne fa veramente carico. Questo è il motivo per cui nel corso della nostra vita facciamo cose che sappiamo provenire dalle menti conscie ma restano **senza senso** perché non **sviluppiamo il nostro pieno potenziale** e non creiamo le vite che vogliamo veramente. Non ha importanza come facciamo le cose consciamente per raggiungere i risultati che vogliamo, se le credenze del subconscio non sono disponibili e concordi, non saremo in grado di raggiungere il nostro obiettivo.

**Le cose che facciamo sono guidate dalle nostre menti subconscie** e se non sono allineate alle cose e alle esperienze che vogliamo nelle nostre menti conscie, si crea **conflitto**. Quello che stiamo cercando di creare e le cose che stiamo effettivamente creando sono completamente **fuori sincrono**, perciò dobbiamo liberarci dalle limitate credenze del subconscio diventando consapevoli della loro esistenza. Questo apre lo spazio per dare il benvenuto alle nuove credenze e alle nuove esperienze che vogliamo avere nelle nostre vite.

## LA PAROLA CHE INIZIA PER D

È importante sviluppare una consapevolezza di una **Fonte d'energia** che ci circonda e vive dentro di noi. Non ha nulla a che vedere con la religione. Indipendentemente dalle nostre posizioni su Dio, dovremmo avere una mente aperta e **riconoscere la presenza di un essere superiore** o di un'energia. Facendo così sarà molto più facile fare cose che possono migliorare le nostre vite. Sviluppare una relazione con questa fonte è il primo passo per creare una vita eccellente.

Siamo collegati a questa **forza o energia senza limiti** ma non stiamo usando questo collegamento con il suo pieno potenziale. Una profonda connessione con la Fonte d'Energia è come avere un invisibile superpotere interiore che porta nelle nostre vite le cose che vogliamo.

L'idea fondamentale della **Legge di Attrazione** è quella di concentrarsi su quello che ci fa stare bene in modo che possiamo **attrarre le cose che desideriamo**. Questo capita perché tutta l'energia vibra a un certo livello di frequenza. Anche tutto quello che desiderate e non desiderate emette una certa frequenza. Quando la vostra frequenza è in sintonia con la frequenza dei vostri desideri, siete sul punto di ottenerli. Mettendola in modo semplice, le vibrazioni attraggono le vibrazioni simili.

Per collegarsi alle vibrazioni delle cose che vogliamo, dobbiamo alzare la nostra frequenza. A una frequenza alta, possiamo senza sforzo trovare le persone e le opportunità giuste che possono aiutarci a ottenere quello che vogliamo. Restare nella **frequenza più alta** ci permette di sfruttare il nostro potere innato per creare la realtà che realmente desideriamo. Per far questo, dobbiamo credere che tutto quello che desideriamo ci è disponibile. È anche importante che manteniamo una **forte connessione** con l'invisibile Fonte di Energia. Questo è un esercizio per rendere la nostra **fede più grande della nostra paura**.

## IL PRESENTE È UN PICCIONE

La maggior parte di noi passano attraverso la vita passando tra il dare di matto e il vivere il presente. Passiamo un ammontare di tempo incredibile **preoccupandoci** delle cose negative che non possono accadere mentre **ignoriamo** completamente il miracolo che sta accadendo proprio in questo momento. È una vera vergogna che anche se viviamo in un universo senza limiti carico di abbondanza e di miracoli, **preferiamo** vivere esitando.

L'Universo vuole che noi abbiamo successo e vuole che noi prendiamo parte a tutto quello che può offrire mandandoci **piccoli richiami per svegliarci**. L'unica cosa che dobbiamo fare è imparare a essere **consapevoli** della loro presenza. Le cose che vogliamo avere esistono già nell'universo. Il denaro che sembra così sfuggente è già presente per essere preso. Il partner che vogliamo per la nostra vita è già vivo. Le cose che vogliamo provare sono già disponibili per noi. Dobbiamo solo **rendere manifeste quelle cose nella nostra realtà**.

**Essere presenti** nel momento ed essere connessi alla Fonte di Energia può aiutarci a diventare consapevoli che le cose che vogliamo nella vita esistono già nel presente e che possiamo averle in qualsiasi momento. È solo una questione di rendere noi stessi **veramente disponibili ad accettarle**. Se ci bombardiamo continuamente con un rumore senza fine nelle nostre teste, falliamo nell'attrarre la frequenza positiva che l'Universo ci sta costantemente mandando. Facendosi coinvolgere dalle cose che non vogliamo, perdiamo quello che è facilmente disponibile per noi in questo momento. Passare la maggior parte del nostro tempo nel momento ci unisce alla Fonte di Energia che di conseguenza aumenta le nostre frequenze.

## **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.