

<b>Durata</b>	1.23 minuti
<b>Tema principale</b>	<b>Motivazione</b>
<b>Il contesto</b>	Nel film "Gattaca" Vincent lotta da anni con un'anomalia al cuore. Ciò nonostante cerca una dimostrazione della sua forza non volendo accettare la sua debolezza.
<b>Il punto di vista del Trainer</b>	<p><i>"In quel momento della nostra vita si vede che mio fratello non era forte come si credeva e io non così debole e quel momento rese possibile tutto il resto"</i></p> <p>Quante volte nella vita ti sei sentito impotente?          Quante volte, invece, hai creduto di potercela fare?          C'è chi cammina sul fuoco (firewalking)          C'è chi spezza una freccia con la giugulare          C'è chi rompe una tavoletta di legno o si lancia da un ponte.</p> <p>Ognuno di noi cerca di sperimentare <b>"un momento che possa rendere possibile tutto il resto"</b>.</p> <p>Nelle nostre vite vivendo i nostri giorni crediamo di conoscere i limiti, sicuri di quello che possiamo o non possiamo fare.          Ma chi ci dà questa sicurezza? Spesso sono le esperienze che abbiamo vissuto a dettare le regole.          A volte, addirittura, le abbiamo vissute in terza persona e così i nostri limiti neppure li abbiamo costruiti noi. Forse sono stati costruiti da altri. Probabilmente da chi si è sempre preoccupato per noi.</p> <p><i>Cerca quel momento.</i></p> <p>La camminata sui carboni ardenti, meglio conosciuta come "firewalking", nient'altro è che una metafora. Vivi un esempio contrario ai tuoi limiti.</p> <p>Ti spingi oltre, tanto da fare in modo di convincerti di poter fare molto di più, di poter dare molto di più a te stesso e al mondo.</p>

**... e quel momento rese possibile tutto il resto**

A volte i momenti arrivano, semplicemente capitano. Istanti in cui devi dare tutto te stesso, per salvare una vita, oppure per non perdere il lavoro, la tua azienda, un amico.

Nei momenti di difficoltà l'uomo guarda in faccia i suoi veri limiti e, il più delle volte, questi vengono oltrepassati senza neppure accorgersene.

Ma è necessario sempre soffrire per tirare fuori il meglio di noi? Forse no! E allora ben vengano le prove estreme come stimolo a vivere esperienze contrarie, opposte a quello che ci hanno ripetuto per una vita intera: "Tu non puoi farlo"! E invece sì! Posso!

*Cerca quel momento.*

Vincent lo ha vissuto quando finalmente, per una volta, è stato lui a salvare suo fratello. Il suo cuore aveva retto per centinaia di bracciate. Per anni gli avevano ripetuto di non sforzarsi, di non sfidare la sorte e ad una ad una lui aveva visto sfumare tutte le opportunità che un giovane possa avere. Fino a quando capì, che l'uomo è fatto per scoprire i propri limiti e superarli, così

*"quel momento rese possibile tutto il resto".*

**Altri utilizzi**

- Limiti
- Obiettivi
- Standard
- Convinzioni
- Esperienza
- Determinazione
- Resilienza