



Le interviste di Pierangela Pantani
Direttore Editoriale di Bellezza.it

- **Mario Furlan**
Scrittore e City Angels
- **Marco Zingarello**
Wellness Space
- **Davide Bollati**
Comfort Zone
- **Omar Fogliadini**
LaClinique®
- **Lidia Mola**
Vichy
- **Celso Fadelli**
Hl Herbarium Intertrade Europe
- **Aureliana De Sanctis**
Cosmoprof
- **Monica Pasetti**
Dott. Ciccarelli
- **Pier Giuseppe Moroni**
Hair Stylist
- **Diego Dalla Palma**
"Oltre la bellezza"
- **Maria Tilde Reposi**
Pierre Fabre
- **Romano Ricci**
Juliette has a gun
- **Ennio Capasa**
Costume National
- **Diego Dalla Palma**
"Per amarsi un po'"
- **Fabio Franchina**
Progetto Sharma
- **Vanda Anzalone**
Conalga
- **Annemarie Lindner**
Börhind
- **Lyn Harris**
Miller Harris
- **Fabio Franchina**
Unipro/Framesi
- **Nerio Alessandri**
Technogym
- **Arnaud Goullin**
Jean Paul Gaultier
- **G. D'Elia Rancé**
Rancé
- **Luisa Paci**
Weruska & Joel
- **Arnaud Goullin**
Beauté Prestige Int.
- **Berta Arano**
Corp. Dermoesética
- **Stefano Giovannoni**
Designer di Deborah
- **Alberto Donati**
Unipro
- **Davide Bollati**
Comfort Zone
- **Franco Bergamaschi**
l'Erborario di Lodi
- **Maria R. Montiroli**
Revlon Italia

A tu per tu con

Invia questa pagina

Mario Furlan, formatore, motivatore, giornalista, scrittore e City Angels

Luglio 2009



Spesso viviamo nella paura. Paura di non farcela. Paura di non essere all'altezza. Paura di restare soli. Paura degli altri e delle loro reazioni. Paura di ciò che la vita ci può riservare. Conosciamo oggi **Mario Furlan**, formatore, motivatore, giornalista, scrittore e **City Angels**, che ha di recente pubblicato il suo ultimo libro dall'eloquente titolo **"Donne basta paura"**, e cerchiamo di comprendere insieme a lui come la bellezza sia un concetto che pertiene non soltanto alla sfera dell'estetica e dell'apparenza, ma innanzitutto al benessere interiore che ognuno di noi è portato a inseguire nella quotidianità, e che deve essere il frutto di un atteggiamento positivo e propositivo. Temi che riguardano tutti, uomini e donne, ma spesso, per quanto riguarda le donne, la prima battaglia da vincere è quella contro le violenze, fisiche e psicologiche, che ancora oggi subiscono, magari in silenzio.

Con il tuo recente libro "Donne basta paura", edito da Sperling&Kupfer, dici che vorresti aiutare le donne a smettere di essere vittime. Ma qual è oggi la reale condizione della donna nel nostro Paese? E se sì, di chi/che cosa?

Le donne, al giorno d'oggi, sono principalmente vittime delle loro paure. Ciò è dovuto ad un radicato retaggio culturale, da combattere con fermezza, per cui la donna è ancora considerata un soggetto debole. Spesso le donne giustificano atti di **violenza** e **molestie** che invece andrebbero tempestivamente denunciate. Per fortuna negli ultimi tempi le cose stanno cambiando, anche se piuttosto lentamente, e l'approvazione della legge che punisce il reato di **"stalking"** ne è la prova.



Come la tua esperienza nei City Angels ti ha portato a comprendere i meccanismi di violenza più comuni perpetrati ai danni delle donne?

Il mio contributo alla causa dei **City Angels** dura da ben quindici anni, e ha toccato quindici diverse città italiane. Questa lunga ma gratificante esperienza mi ha portato a comprendere che la strada è diversa dalla palestra, e parla con parole semplici, a volte brutali.

Tu sostieni che i più efficaci meccanismi di autodifesa si basano non tanto sulla forza fisica quanto su un atteggiamento mentale. Puoi spiegarci meglio questa tua convinzione?

È molto semplice. Gran parte degli aggressori sono spesso persone pigre e vigliacche che fanno leva sull'atteggiamento spaventato e remissivo della propria vittima. La miglior difesa per una donna, invece, è proprio quella di non assumere un atteggiamento da vittima, ma tenere testa al proprio aggressore, fisico o psicologico che sia.

Mi rendo conto che non si tratta di una cosa semplice, ma potresti sintetizzare in poche parole per i nostri utenti un modo per ritrovare motivazione e autostima in se stessi? Qual è il segreto per ritrovare il giusto benessere interiore?

Nel 2000 ho pubblicato un libro dal titolo **"Risveglia il campione in te"**, in cui spiego come accada spesso che il campione che riposa in ognuno di noi sia addormentato. Il segreto per riacquistare stima in se stessi risiede principalmente nel ripensare, nei momenti in cui siamo costretti ad affrontare delle difficoltà, al passato e a quelle spinte positive che ci hanno permesso di superare gli ostacoli sul nostro cammino.



Qual è stata la motivazione che ti ha portato alla decisione di

Cerca nel sito

Iscriviti al club di bellezza.it
Tanti servizi gratuiti ti aspettano...

le consulenze gratuite degli esperti

dermatologo	chirurgo plastico	nutrizionista
psicologo	estetista	bellezza dei denti
maestro di yoga	sessuologo	naturopata
personal trainer	scheda fitness personalizzata	

Scopri quali sono i siti vincitori del Beauty Web Award 2008

Profumi Sport**-70%**

Profumi Sport Le
Migliori Marche
Sconti fino al
70% Iscriviti
Gratis

www.vente-privee.com**diventare un formatore e motivatore?**

Dopo aver interrotto la mia attività nel campo del giornalismo, mi sono dedicato anima e corpo ai **City Angels**: per affrontare un momento di difficoltà, ho iniziato la lettura di alcuni manuali di motivazione, e da lì è nata la passione che mi ha portato a diventare motivatore e formatore della persona.

Tu tieni dei seminari in tutta Italia in cui spieghi la tua attività e divulghi le tue conoscenze. Qual è il feedback che ricevi dalle persone che affollano i seminari?

I corsi vengono organizzati per diverse tipologie di aziende, e prevedono anche una forma di coaching con studenti universitari. Il feedback è estremamente positivo quando i partecipanti sono animati da una forte motivazione.

Da anni, protagonisti dell'imprenditoria, delle professioni, dello spettacolo, della politica hanno conseguito il successo grazie all'aiuto di un coach. Per la tua esperienza, su quali leve deve agire un buon coach per stimolare una persona a ritrovare la fiducia in se stessa?

Innanzitutto deve saper stimolare la voglia di sognare in modo positivo e di raggiungere i propri traguardi ed obiettivi. Il percorso di formazione prevede piccoli passi facili da raggiungere, per arrivare ogni giorno ad un nuovo traguardo e permettere di essere soddisfatti per quello che si è riusciti a fare.

Quella dei City Angels è ormai un'associazione multiculturale, che conta al suo interno persone di nazionalità diversissime. Come siete riusciti ad arrivare a questo risultato?

Quando c'è condivisione e comunione d'intenti è molto semplice lavorare bene, anche in un contesto multietnico e multiculturale. Sulla strada questo è fondamentale.

Giornalista, scrittore, formatore, City Angel: puoi dirci qualcosa dei tuoi progetti futuri?

Dall'autunno curerò per l'emittente televisiva **Canale Italia** un programma sul volontariato motivazionale, e quotidianamente curo il mio blog su tgcom.it

Ringraziamo **Mario Furlan** per la sua disponibilità e vi lasciamo con un suo pensiero: *gli obiettivi devono esserci sempre, la gioia nel raggiungerli risiede nel percorso.*

Pierangela Pantani
Direttore di Bellezza.it

[forum](#)[oroscopo](#)[cartoline](#)[sondaggi](#)[test](#)[test peso](#)[club](#)[Area riservata alla stampa](#)[Info Pubblicità](#)

Area Utenti:--[[iscrizione Club](#)]-[[info Club](#)]-[[avvertenze e tutela dati](#)]-[[supporto tecnico](#)]

Area Aziende:--[[mission](#)]-[[contatti](#)]-[[info pubblicità](#)]-[[realizzazione siti e comunicazione](#)]-[[e-commerce](#)]-[[corsi ed eventi](#)]-[[centri benessere e termali](#)]

Copyright © 1999-2008 G&P Communication srl (P.I. 13416720152)
Testata iscritta al Tribunale di Milano n. 797 del 24/10/2005

La riproduzione, pubblicazione, distribuzione totale o parziale del software, dei testi e delle foto contenuti nel sito sono assolutamente vietate senza autorizzazione scritta.