

# VINCERE NELLA VITA

IL MENTAL COACH  
DEI CAMPIONI TI SVELA I SEGRETI DEL SUCCESSO

di **Daniele Popolizio**

*Prefazione di Giovanni Malagò*

**Sperling & Kupfer**

pagg. 208  
euro 17,00

---

IL MENTAL COACH DEI CAMPIONI  
SPIEGA IL SUO METODO RIVOLUZIONARIO  
PER SUPERARE I BLOCCHI EMOTIVI  
E RAGGIUNGERE QUALSIASI TIPO DI OBIETTIVO

---



## L'AUTORE

Daniele Popolizio, 33 anni, primo mental coach riconosciuto a livello europeo, è anche il primo professionista in Europa a lavorare con campioni del calibro di Federica Pellegrini, Carolina Kostner, Beatrice Adelizzi, Filippo Magnini, Alessia Filippi, Alex Schwazer e Alberto Aquilani. Docente di psicologia dello sport, dal 2005 è responsabile della preparazione mentale per il Circolo Canottieri Aniene di Roma. Dal 2003 è direttore generale del CENPIS, la prima Associazione Nazionale del Talento in Italia, e dal 2010 ne è vicepresidente. Gli atleti da lui preparati gli hanno regalato un palmarès con 25 medaglie internazionali, di cui ben 11 ori, olimpici e mondiali, in diverse discipline sportive. È anche consulente di top manager delle principali aziende italiane.

## IL CONTENUTO

Capita a tutti di andare in crisi perché si è troppo sotto pressione, perché le aspettative – le nostre e quelle degli altri – sono troppo alte, perché abbiamo paura di fallire. Sul lavoro, nello studio, nella relazione di coppia e nella vita familiare. Allora ci blocciamo, e le cose precipitano.

Come uscire da questo tunnel? Come scoprire e sconfiggere i meccanismi mentali ed emotivi che ci limitano e di cui spesso non siamo consapevoli?

Lo spiega il mental coach, psicologo e psicoterapeuta Daniele Popolizio, che ha reso la testa di Federica Pellegrini più forte delle sue bracciate trasformandola in una regina dello sport internazionale. Facile, si potrebbe obiettare: i campioni hanno un talento innato. O piuttosto, hanno trovato il loro talento e hanno avuto il coraggio di cavalcarlo, spingendosi oltre i loro limiti.

Siete pronti, allora, a scoprire il vostro talento, a sciogliere il panico, a gestire e sfruttare lo stress per raggiungere i vostri obiettivi? Questo libro racconta come i rivoluzionari sistemi di allenamento psicologico elaborati per le performance dello sport ad alto livello offrano efficaci strumenti anche a chi affronta le piccole e grandi battaglie della vita. E insegna una tecnica moderna e innovativa che non soltanto permette di raggiungere uno stato mentale vincente, ma dimostra come lo si possa ottenere in qualsiasi momento in cui è in gioco qualcosa di importante come il nostro futuro e il nostro benessere.

Ufficio stampa: Cetta Leonardi Tel. 02.21721359 – e-mail: [sperlingufficiostampa@sperling.it](mailto:sperlingufficiostampa@sperling.it)