

---

**LIFESEMIOTICS** - MINDSET & PERSONAL GROWTH  
IL TUO PICCOLO LIBRO

# YOU FIRST

**IL POTERE DI SCEGLIERE SE STESSI  
E REALIZZARE LA VITA CHE DESIDERI**

GIOVANNI CISMONDI

---

**UN OMAGGIO PER TE  
ALCUNE RIFLESSIONI  
TRATTE DAL MIO LIBRO  
YOU FIRST**

**Reproduction in whole or in part is prohibited without the prior written consent of the copyright owner**

**La riproduzione totale o parziale è vietata senza il previo consenso scritto del titolare del copyright**

**PER USO PERSONALE – FOR PERSONAL USE ONLY**

**LIFESEMIOTICS® - MINDSET & PERSONAL GROWTH**

**THE LITTLE BOOK FOR YOU**

# **YOU FIRST**

**IL POTERE DI SCEGLIERE SE STESSI  
E REALIZZARE LA VITA CHE DESIDERI**

**GIOVANNI CISMONDI**

*Voglio che anche tu sia felice!*

Giovanni Cismondi Pravisani

## PREFAZIONE

Questo è un libro per persone decise e curiose, è un piccolo manuale pratico, utile per chi vuole migliorare davvero la propria vita.

Giovanni Cismondi non ci propone metodi miracolosi, ci esorta semplicemente ad imparare ad ascoltare, a osservare noi stessi e il mondo che ci circonda da altri punti di vista. Giovanni è un Mindset Consultant e Semiotologo, il che rende il suo profilo professionale unico.

La sua esperienza combina la semiotica con il mindset, e questa combinazione gli permette di offrire un approccio alla crescita personale più profondo e analitico rispetto a quello tipico dei coach generici.

In questo libro ci ricorda come gli esseri umani possiedono già ogni risorsa necessaria per vivere e per contrastare qualsiasi avversità e che tutto, da sempre, ha origine nella nostra mente, in quel prezioso scrigno dove risiedono la nostra identità, il nostro io, i nostri pensieri.

E' per questo che l'autore sottolinea in modo deciso che ognuno di noi è già dotato di quell'energia e di quelle competenze necessarie per migliorare la propria vita.

Il ruolo di Giovanni Cismondi, quindi, è fondamentalmente quello di accendere una luce dentro ognuno di noi per farci vedere il potenziale che già possediamo e che, forse, sottovalutiamo.

Questo piccolo libro, onesto, semplice, preciso e amabile, contiene pensieri, appunti e consigli saggi che sono alla base dello sviluppo dell'essere e della crescita personale.

Pochi capitoli e frasi essenziali, chiari e funzionali, importanti per risvegliare la voglia di cambiare e di guardare all'oggi e al domani con il sorriso sulle labbra.

L'autore, che ho conosciuto una mattina di sole sul lungomare di Caddebostan, ci esorta ad essere felici.

Quale migliore invito?

Buona lettura.

P. J. Heller (Istanbul, 2025)

*Imprenditore*

*“Non devi essere grande per iniziare,  
ma devi iniziare per essere grande.”*

Zig Ziglar

# INTRODUZIONE

Ci sono due citazioni che mi piacciono e che si prestano molto bene per una chiara introduzione a questo testo. La prima è di George Orwell, che dice che *"I libri migliori sono proprio quelli che dicono quel che già sappiamo"* e la seconda, di Marcel Proust, che in qualche modo conferma la citazione precedente: *"Ogni lettore, quando legge, legge se stesso. L'opera dello scrittore è soltanto uno strumento ottico offerto al lettore per permettergli di discernere quello che, senza libro, non avrebbe forse visto in se stesso"*.

Parliamo dunque di qualcosa che già conosciamo, che è già presente in noi, nel nostro inconscio: la nostra potenzialità. Nulla di straordinario, nulla di magico. Semplicemente qualcosa che la natura ha già pensato per noi e che noi dovremmo considerare con maggiore attenzione e poi sperimentare concretamente nella vita.

Quando ho iniziato a scrivere questi capitoli ho lasciato le mie parole totalmente libere di scivolare sulle pagine, e in pochi mesi li ho portati a termine. Se ora stai leggendo tutto questo, cara lettrice o caro lettore, significa che in te ci sono ancora alcuni aspetti della tua vita che vorresti superare o migliorare. Sappiamo dunque perché ci troviamo qui, insieme.

È probabile che tu abbia già letto molti altri libri che affrontano queste tematiche, libri impegnativi e corposi che sicuramente ti hanno aiutato. Potrei pensare, pertanto, che tu sia una persona esperta e per questo, per la trasparenza che è dovuta a chi inizia a leggere un libro come questo, ti dirò che io non prometto miracoli o qualcosa di prodigioso che non farebbe altro che illudere inutilmente le tue aspettative. Le promesse, infatti, sono sempre qualcosa di molto azzardato e anche facili da fare. Forse dopo molte letture o forse no, hai comunque comperato questo libro e ciò perché sei ancora alla ricerca di qualcosa, qualcosa che ti manca e che ancora non hai trovato.

Con questo manuale, piccolo e semplicissimo, desidero offrirti una grande possibilità di riflettere su molti aspetti della tua vita, desidero incoraggiarti a migliorare la tua esistenza, perché so che questo è davvero possibile e, in fondo, è proprio ciò di cui tutti abbiamo bisogno.

Si tratta di un breve saggio, utile per riflettere e per risvegliare la voglia di essere protagonista della propria vita.

Come?

Con ciò che oggi è chiamato MINDSET, ovvero la Forma Mentis, la nostra struttura mentale.

Esistono essenzialmente due tipologie di mindset: il *"fixed mindset"* o mentalità fissa e il *"growth mindset"* o mentalità di crescita, e rappresentano due approcci fondamentali che le persone adottano nella loro percezione di sé e del loro potenziale. Sono due modi di vedere le cose, due modi di versi di affrontare ogni situazione.

Il mindset fisso è quando pensi che i tuoi talenti, le tue abilità e la tua intelligenza siano ereditari e immutabili, e non puoi fare nulla per migliorare.

Il mindset dinamico, o di crescita, è invece quello che ti porta a pensare che intelligenza e talento possano essere sviluppati, migliorati, arricchiti.

Noi possiamo cambiare il nostro stato mentale abituale e guardare a ogni cosa da un altro punto di vista, scoprendo così infinite nuove possibilità. Migliorare ed essere se stessi non è solo una speranza, ma un dovere e, come ben sappiamo, ciò è possibile, ed è possibile per chiunque lo voglia davvero. In queste pagine iniziali, prima di affrontare aspetti più specifici, condividerò con te alcuni eventi concreti della mia vita perché ritengo che sia doveroso iniziare raccontando qualcosa di personale. Ciascuno di noi ha una storia specifica e un percorso particolare.

Conoscendo l'autore di un testo, infatti, si può meglio comprendere il libro stesso. Come ti

spiegherò un pò più avanti, io sono un semiologo, non sono un coach, un motivatore o un allenatore mentale da palcoscenico, non faccio promesse mirabolanti, non leggo il pensiero e non seguo le mode. Non ti cambio la vita in tre incontri, né faccio parte di quel gruppo di illusionisti da sette cifre il cui messaggio solitamente dice: *"La mia vita era un disastro, non ho mai avuto amici né soldi, poi ho incontrato un 'maestro', mi sono connesso con l'Universo, ho scoperto il flusso alchemico e ora vivo alle Bahamas e lavoro soltanto un'ora al giorno. Dammi diecimila sterline e puoi farlo anche tu!"* Nulla di tutto ciò. Sto saldamente con i piedi per terra. Seguo la scienza, quella che non fa chiasso e ha la esse maiuscola, quella che studia, giorno dopo giorno, la comunicazione e l'essere umano e cerca le soluzioni migliori per aiutare concretamente quelle persone che vogliono davvero migliorare la loro vita.

Ti ringrazio, quindi, per la fiducia riposta in me e ti auguro buona lettura.

Giovanni Cismondi Pravisani (Portsmouth 2025)

## CONOSCIAMOCI UN PO'

Sono nato in Italia, in una famiglia appartenente al cosiddetto "ceto medio".

Alla maniera di tutti i bambini nati nel secolo scorso, sono cresciuto in una società molto più semplice di quella odierna. Non si parlava molto di inquinamento, di disoccupazione, di criminalità. La vita era più semplice e anche più ricca di sana fatica fisica, come quella di un contadino nel campo, sotto il sole, con una vanga in mano e il sudore sulla fronte. Quella fatica che ti fa capire cos'è il lavoro e che ti permette di apprezzare ogni cosa, anche una breve pausa o un semplice bicchiere d'acqua. Un soffio d'aria che ti rinfresca, una pacca sulla spalla. Un buongiorno detto con limpidezza di cuore. E anche il linguaggio era più semplice, più vero. Più libero.

Oggi, invece, nel nostro mondo moderno e avanzato, il linguaggio è spesso obbligatorio, a senso unico, soprattutto per certe *social community* ove sono imposti i cosiddetti *standard* cui non puoi sottrarti.

Chi avrà la bontà di leggere queste riflessioni, capirà come il linguaggio e la comunicazione siano l'argomento cardine che mi ha sempre caratterizzato. Queste stesse frasi *sono comunicazione*.

Comunicare è fondamentale, da sempre. Del resto, se non possedessimo un linguaggio non potremmo manifestare i nostri pensieri, i nostri sentimenti e le nostre emozioni, saremmo prigionieri di noi stessi. Invece, sappiamo come l'essere umano, da sempre, abbia cercato modi diversi per entrare in contatto o, se preferite, *comunicare* con gli altri esseri umani. Ma è possibile parlare liberamente con i nostri famigliari? È possibile parlare liberamente con i colleghi di lavoro? Oppure la comunicazione, il dialogo, spesso viene evitato perché ci sembra impossibile dire ciò che pensiamo? Non ci capirebbero comunque? Andiamo per gradi.

Dicevo che il periodo nel quale sono nato e cresciuto, il secolo scorso, era molto diverso da oggi. Non c'erano i computer, non c'erano i telefonini, non c'era internet né i social, e le persone avevano un rapporto molto diverso con la vita di tutti i giorni.

Posso dire che erano più libere? Anzi, che eravamo tutti più liberi di utilizzare la fantasia? Sì.

Certamente non mancavano le guerre e le tensioni internazionali. Il pericolo di un conflitto tra l'Occidente e i Paesi dell'Est era reale. E anche la Cina si stava attrezzando per diventare una vera e propria potenza economica e militare.

...

# LA SEMIOLOGIA, QUESTA SCONOSCIUTA

Sono un *semiologo*.

Cioè?

Niente paura, è abbastanza normale che la maggior parte delle persone non sappia cosa sia, me lo chiedono sempre, e questo capitolo darà una risposta a questa domanda. Potrei semplificare subito dicendo che studio e analizzo i segni e il loro significato.

La definizione che si trova nei dizionari o nelle encyclopedie dice che la *Semiolegia*, dal greco *σημεῖον*, segno, è la *Scienza generale dei segni, della loro produzione, trasmissione e interpretazione*.

Noi siamo immersi nei segni e ne produciamo continuamente, sia con consapevolezza che inconsciamente. Il pensiero di Umberto Eco, uno tra i massimi esperti della materia, ci dice che *"È da almeno duemila anni, dai greci, che si pensa a una disciplina che studi la varietà dei segni usati dall'uomo e che la Semiotica o Semiolegia, che sono termini di origine greca, etimologicamente, sono comparsi per la prima volta tra i medici del periodo ellenistico, interessati a capire dai segni del volto e della pelle l'origine di certe malattie o la presenza di certe malattie. È nel 1600 inglese, dove sono fiorite ricerche di questo tipo, che viene usata però la parola semiology o semiotics. Un grande filosofo come John Lock diceva che ci deve essere una scienza, la semiotica, che si occupa della logica e di tutti i problemi del genere. Ultimamente si sono caratterizzate due direzioni di ricerca, una di origine latina, che viene dai linguisti, come Ferdinand De Saussure, e l'altra di origine più filosofica, che viene da studiosi americani. ... A un certo punto ci si è resi conto che c'erano troppi incroci per fare delle distinzioni troppo nette, quindi diciamo che, oggi, Semiolegia e Semiotica, sono sinonimi."*

I segni fanno parte delle nostre abitudini (cartelli, segnali, simboli, cifre, avvisi, insegne ecc.) e, come tutto ciò che è abituale, non sempre attirano su di sé abbastanza attenzione. Usiamo di continuo i segni, ma non sempre ci badiamo. I segni non sono cose ovvie e naturali, ma simboli di chi li genera. Tutto è segno: dalla mimica di un attore, a una confezione di spaghetti, ai numeri del telefono.

*"La Semiolegia – continua Eco – non è una disciplina, ma è un dipartimento, o una facoltà, ove possono convergere vari approcci disciplinari. ... L'unico modo di continuare a filosofare è riflettere sull'essere umano come animale che interpreta il mondo. Il punto fondamentale, proprio dal punto di vista filosofico, dell'approccio semiotico è che l'animale umano ha la capacità di poter pensare e comunicare l'assenza, ovvero, quell'animale che può parlare degli Stati Uniti o della Luna, mentre gli Stati Uniti e la Luna non sono lì, mentre l'animale non umano è fondamentalmente indicale, ovvero punta il naso sull'odore che è presente e non sull'odore che è assente. Questo definisce l'umanità, ovvero questa possibilità di "presentificare" l'assenza o anche l'irrealtà cioè di raccontare storie. Non mi risulta che i serpenti raccontino storie. La radice di tutta la semiotica sta nel riuscire a capire cosa avviene in questo spazio di assenza".*

La Semiolegia è, dunque, uno strumento straordinario perché, come dice Eco, guardando a essa come a un dipartimento nel quale concorrono tante discipline come la medicina, la sociologia, la psicologia, l'antropologia culturale e via dicendo, è evidente che la Semiolegia può utilizzare anche queste discipline per un'analisi molto più vasta e profonda di fenomeni che riguardano l'essere umano. E poiché l'essere umano vive circondato da segni, e produce segni che parlano di lui e dei suoi simili, la Semiolegia si rivela essere quello strumento eccezionale che può indagare nel profondo dell'essere umano, nel modo migliore e più completo.

La Semiolegia, dunque, scende in profondità nell'analisi di ogni singola attività umana e ci aiuta a conoscere e interpretare gli elementi subconsci ed emozionali per smontare e ricomporre qualsiasi oggetto della comunicazione. In pratica, ci permette di analizzare ogni aspetto del nostro linguaggio e del nostro comportamento. Quando parliamo, infatti, utilizziamo il linguaggio, ovvero quel sistema simbolico di comunicazione attraverso il

quale passa l'informazione. Si tratta di una forma di interazione sociale attraverso due o più soggetti che condividono significati comuni. Una fonte emette un messaggio-significante che, passando attraverso un canale, viene ricevuto dal destinatario.

L'approccio semiologico che utilizzo per indagare l'essere umano si avvale proprio di tutti questi elementi appena descritti. È un approccio completo, perché utilizza tanti strumenti che permettono una visione d'insieme della persona, delle sue necessità e, di conseguenza, di individuare una strategia precisa per superare ogni ostacolo o difficoltà.

...