

SEE BEYOND

Live. Love. Inspire.

**The View from Rock
Bottom**

**Our Own Kind of
Crazy!**

**Crushing
Stereotypes**

Sweet Deception

Fabio Inka

**Putting
Potential to
Work**



SUPPORT SEE BEYOND MAGAZINE

- Sponsor one or more issues and we will display your logo.
- Sponsor awards and scholarships.
 - Sponsor competitions.
- Purchase advertising space.



We look forward to hearing from you!
seebeyondmagazine@gmail.com
 Phone: 310.729.2561

SEE BEYOND
 Live. Love. Inspire.

Putting Potential to Work

By Fabio Inka

Playing with my dad and brother in the park in Rome is one of my happiest and most vivid childhood memories. The three of us still play together today, but now we are joined by hundreds of others. People come to work on weight loss or getting fit. Some come to make new friends or just feel better.

As far as I can remember, I've always worked out. I played basketball and soccer. In fact, my dad coached soccer and was my first trainer. At thirteen, he introduced me to track and field, and I switched sports. I became a professional athlete at the age of twenty-one and competed as a member of the Italian Air Force athletics team.

Exercise is as natural to me as breathing and has become an integral part of my lifestyle.

After receiving a degree in physical education and communication studies, I became a certified life and sports coach. I lectured at my alma mater on Fitness Theory and Techniques and became a guest speaker at the Italian Olympic Committee's (CONI) Sport Academy. I write for magazines, such as *Women's Fitness* and *Cosmopolitan*, and have been featured in *Vanity Fair*, *Cosmopolitan Men*, and *Bio Magazine*. I made the cover of *Men's Health* and have appeared on numerous television shows as a health and fitness expert. I am sponsored by Asics.

I also enjoy learning from the experiences of others. So many successful people have written about their excellent "recipes" of inspiration. I am currently reading Tony Robbins' *Unshakable* and Ruben Gonzales' *Mente de Campeon*, the story of a four-time Olympic medalist.

Motivation starts with attitude.



Photo © Art Brewer



Many believe success comes from working on our weaknesses. But what are the odds of turning a weakness into a strength? Trying to correct a deficit limits your chances of improvement. And what kind of price do we pay to do so? On the other hand, discovering our strengths unlocks potential and helps us turn actions into achievements. Identify your strengths and exploit your resources to make improvements. Potential is a seed. Water it daily and watch it grow.

According to Positive Psychology, the study of the strengths that enable individuals and communities to thrive, correctly used potential could help people live a meaningful life. Thinking that happiness exists only at a specific point or based on specific achievements creates unnecessary stress and often frustration. Focusing on potential leads to positive feelings that transcend achievement. This mindset is already the reward.

Negative feelings bring unhappiness, anger, and the desire to run away. Positive feelings lead to virtues, doing something in the best possible way, standing out in the crowd. According to Socrates, no one inherits virtues; they are obtained through hard work.

And why not improve on hard work by enhanced efficiency?

In order to achieve my ideal workout results, I created a fast, simple training routine that can be executed by almost anybody. Impacto Training boosts metabolism and burns fat during the workout and in the following forty-eight hours. Without pumping your muscles, Impacto improves strength and muscular efficiency by improving coordination, balance and flexibility. You can drop up to two pounds per week without losing muscle



Photo © Art Brewer



Photo © Art Brewer

mass. It's an excellent alternative to traditional aerobic activity to increase cardiovascular resistance.

This quick and effective workout can be done wherever and whenever you want. No equipment is required. You don't even need much space. Every workout lasts twenty minutes and is completely based upon bodyweight. Substantial improvements can be seen in only two months of five workouts per week. This program is for most everyone in basic good health. You don't have to be fit already to start. Impacto has recently been included in the Università Telematica San Raffaele curriculum.

I teach classes at a variety of locations, parks and plazas alike.

The size of the class depends on the environment and demand. I can go anywhere in Rome and lead a class. One of my favorite locations is Piazza Navona, a big and ancient town square in the center of the city. It's wonderful, especially early in the morning before the hustle and bustle of the day begins. As for the parks, I have a soft spot in my heart for the beautiful Villa Ada where it all began. This was my workout cradle where I trained as a child with my dad and brother.

My family is incredibly important to me. After thirty years, we still train together and as an integral part of Impacto, they help me with classes. We like to keep things fresh and even allow people to create their own lessons. All of these amazing experiences have brought us even closer. We are happier and more successful together.

As Walt Whitman said, "I have learned that to be with those I like is enough."



Photo © Art Brewer



Mettere a frutto il proprio potenziale

Di Fabio Inka

Uno dei ricordi più felici della mia infanzia è questo: io, mio fratello e mio padre che giochiamo in uno dei parchi di Roma. Attualmente continuiamo a fare praticamente la stessa cosa: andiamo al parco a divertirci, con la differenza che insieme a noi ci sono centinaia di persone che aiutiamo a perdere peso, a rimettersi in forma, o semplicemente a rilassarsi all'aria aperta e conoscere nuove persone.

Faccio fatica a ricordare un giorno senza allenamento.

Ho giocato a Basket e calcio. Mio padre è stato il mio primo allenatore, poi a 13 anni mi sono innamorato dell'Atletica Leggera. Sono diventato professionista a 21 anni e ho gareggiato per il gruppo sportivo dell'Aeronautica, facevo i 400 mt. Per me allenarmi è come respirare, e fa parte della mia vita da sempre. Ho conseguito due lauree, in Scienze Motorie e Scienze della Comunicazione, e sono Life e Sport Coach certificato. Sono assistente universitario alla cattedra di Teoria Tecnica e Didattica del fitness. Sono relatore al

CONI, e scrivo articoli sul fitness e benessere per le principali riviste del settore e non solo. Cosmopolitan e Woman's fitness sono solo un esempio.

Mi piace moltissimo leggere. Le biografie delle persone che hanno avuto successo sono fonte di grande ispirazione per me. In questo momento sto leggendo *Mente de Campeon* di Ruben Gonzalez e *"Unbreakable"*, l'ultimo libro di Tony Robbi.

La motivazione inizia con l'atteggiamento.

Conoscere i nostri punti di forza ci aiuta ad esprimere le nostre potenzialità e raggiungere obiettivi. Attenzione a non confondere il talento con le potenzialità: il talento è innato, mentre le potenzialità migliorano: sono come un seme che ha bisogno di acqua e sole per crescere e farci migliorare. Molta gente crede che il successo arriva lavorando sulle nostre debolezze. Però pensaci un attimo: quante probabilità abbiamo di trasformare una debolezza in un punto di forza? E quanta fatica ci costa? Al contrario individuare i tuoi punti di forza aiuta a sfruttare le risorse per



migliorare. Questa strategia positiva è molto più divertente. Cercare di correggere un deficit limita le tue possibilità di miglioramento. Ogni singola persona ha un potenziale univoco e i sentimenti positivi ci aiutano a identificarli. Una volta individuato il tuo potenziale, puoi lavorare ogni giorno.

Secondo la psicologia positiva, lo studio dei punti di forza che consentono alle persone e alle comunità di prosperare, un corretto utilizzo del potenziale potrebbe aiutarti a vivere una vita significativa. Pensare che la felicità esista solo in

un determinato punto o basata su determinati risultati crea inutili sforzi e spesso frustrazione. D'altra parte, l'attenzione al potenziale porta a sentimenti positivi che vanno oltre un semplice obiettivo. Questo modo di pensare è già la ricompensa. I sentimenti negativi provocano infelicità, rabbia e il desiderio di fuggire. I sentimenti positivi conducono alle virtù, facendo qualcosa nel modo migliore, stando fuori dalla folla. Fu Socrate a confutare questo dicendo che virtuosi non si nasceva, ma si diventava grazie all'impegno.



Per raggiungere i miei risultati ideali in un allenamento, ho creato un metodo veloce e semplice di allenamento che può essere eseguito da chiunque. Impacto Training aumenta il metabolismo e brucia i grassi sia durante l'allenamento che nelle quarantotto ore successive. Senza gonfiare i muscoli, Impacto migliora la forza e l'efficienza muscolare migliorando il coordinamento, l'equilibrio e la flessibilità. Puoi perdere fino a due chili alla settimana senza perdere la massa muscolare. È un'ottima alternativa all'attività aerobica tradizionale per aumentare la resistenza cardiovascolare. Questo allenamento rapido ed efficace può essere fatto ovunque e quando vuoi. Non è necessaria nessuna attrezzatura o addirittura spazio. Ogni allenamento dura venti minuti ed è completamente basato sul proprio peso corporeo. I miglioramenti si possono vedere in soli due mesi con cinque allenamenti settimanali. Questo programma è per la maggior parte delle persone che si trovano in buona salute. Non devi essere già allenato per iniziare. Impacto è stato recentemente incluso nel curriculum "Università Telematica San Raffaele".

Insegno lezioni in diverse luoghi, sia in un parco che in un ambiente più urbano.

Il numero di persone varia in base all'orario e alla location. Noi diamo anche la possibilità di "creare la tua lezione" attraverso i social: scegli orario e location, basta coinvolgere 7 persone noi veniamo in qualsiasi parte della città e facciamo lezione. Una delle mie location preferite è Piazza Navona, una piazza storica nel centro della città. È meraviglioso, soprattutto la mattina presto prima che il trambusto della giornata inizi. Per quanto riguarda i parchi, il mio preferito è la bellissima Villa Ada dove tutto è iniziato. E la stessa dove mi allenavo da bambino come con mio padre e mio fratello. La mia famiglia è incredibilmente importante per me. Dopo trent'anni continuiamo ad allenarci insieme. Come parte integrante di Impacto, mio padre e mio fratello aiutano con le classi. Ora siamo ancora più vicini, più felici e abbiamo successo insieme. Come ha detto Walt Whitman, "ho imparato che essere con le persone che amo è sufficiente".

Fabio Inka, brand ambassador per Asics collabora con prestigiose riviste come Vanity Fair, Cosmopolitan, for Men, Bio magazine. Fabio è stato il primo trainer in Italia sulla copertina di Men's Health ed è apparso in numerose trasmissioni televisive.

