

Accademia

[Della Felicità]

MASTER IN COACHING

AUTOSTIMA

L'AUTOSTIMA

“La stima di sé è la disponibilità a sperimentare se stessi come individui in grado di affrontare le sfide fondamentali della vita e come esseri degni di conoscere la felicità” – N. Branden

Le due componenti essenziali dell'autostima sono:

1. La **fiducia nelle proprie capacità** di pensare, di imparare, di scegliere e di prendere decisioni adeguate;
2. Il **rispetto di sé** ovvero la convinzione di avere il diritto di essere felici, cioè di essere certi che la realizzazione, il successo, l'amicizia, il rispetto, l'amore e il completo appagamento sono alla nostra portata.

Una buona autostima ci consente di essere in grado di guadagnarci da vivere e di badare a noi stessi, di instaurare e intrattenere rapporti umani, ovvero coltivare relazioni che siano soddisfacenti da entrambe le parti, di avere una capacità di recupero che ci consente di riprenderci dalle esperienze negative e di perseverare nelle nostre aspirazioni.

Una considerazione positiva di sé stessi agisce come il **sistema immunitario del potere personale** procurando resistenza, forza e capacità di ripresa. Quando la stima di noi stessi è bassa, la nostra capacità di recupero rispetto ai problemi della vita è minore. L'approvazione incondizionata degli altri non crea l'autostima e non possono farlo neanche il matrimonio, l'erudizione, la maternità o la paternità, non servono nemmeno le ricchezze materiali o la bellezza.

Una sana autostima si fonda sul vivere consapevolmente, sul sapersi accettare, sull'assumersi le proprie responsabilità, sul sapersi far valere, sull'averne uno scopo nella vita e sull'integrità personale.

Ecco i 6 principi fondamentali dell'autostima:

1. **VIVERE CONSAPEVOLMENTE:** significa rispettare gli eventi reali senza cercare di eluderli o di negarli, essere concentrati su ciò che stiamo facendo mentre lo facciamo, tentare di individuare

i nostri valori ed il nostro scopo, essere coscienti del nostro mondo interiore.

2. **ACCETTARE SE STESSI:** vuol dire sperimentare e fare propria la realtà dei propri sentimenti, pensieri e azioni, essere rispettosi e solidali con se stessi, rifiutarsi di avere un atteggiamento ostile o di rifiuto verso se stessi.
3. **ASSUMERSI LA RESPONSABILITÀ DELLE PROPRIE SCELTE E DEI PROPRI RUOLI:** siamo noi la fonte della nostra realizzazione, nessuno farà al nostro posto scelte di vita giuste né ci renderà felici in assoluto.
4. **SAPERSI FAR VALERE** significa riconoscere i propri desideri e bisogni, cercare di realizzarli e soddisfarli nella forma più appropriata, rispettare le proprie esigenze nel rapporto con gli altri, sentirsi felici di essere quel che si è senza paura di mostrarsi agli altri.
5. **AVERE UNO SCOPO DI VITA:** significa identificare le proprie aspirazioni e compiere le azioni che ci permettono di conseguirle e quindi a realizzarci
6. **ESSERE INTEGR**I: siamo integri quando le nostre azioni sono ispirate a principi di comportamento a cui ci atteniamo fedelmente, quando manteniamo coerenza fra ciò che sappiamo, ciò che professiamo e ciò che facciamo, quando teniamo fede alle promesse date e onoriamo i nostri impegni, quando alle nostre parole seguono i fatti.

Suggerimenti per avere una buona autostima:

- Imparate la saggezza più che la comunicazione, il marketing o le lingue (anche se le lingue aiutano e anche saper comunicare)
- Non date consigli non richiesti
- Accettate che non tutti sono uguali a voi; le mappe mentali di ognuno sono diverse e vanno rispettate! (semplice ma efficace)
- Imparate ad amarvi **COMUNQUE**
- Smettetela di lamentarvi. Cambiate quello che potete ed il resto lasciatelo andare (accettatelo!)
- Fate tutti i giorni qualcosa (un lavoro, un incontro, uno sport) in cui credete
- Imparate a gestire la rabbia **VOSTRA** e **DEGLI ALTRI**
- Fate tanti complimenti. Tutte le volte che lo sentite
- Imparate a dire di **NO**
- Imparate a non trincerarvi dietro le scuse
- Imparate a ricevere dite **GRAZIE!**
- Imparate a lasciare agli altri l'ultima parola è liberatorio!
- Leggete il più possibile
- Imparate a chiedere scusa
- Imparate ad accettare anche i rifiuti, fanno parte della vita

LA RESILIENZA

La resilienza è un termine che ritroviamo in diversi campi applicativi, da quello dell'ingegneria, all'informatica, dalla psicologia, alla biologia.

La resilienza psicologica, è la capacità dell'uomo di resistere alle avversità della vita.

IL SIGNIFICATO DI RESILIENZA

Il termine resilienza deriva dal latino "resalio", iterativo del verbo "salio", che in una delle sue accezioni originali indicava l'azione di risalire sulla barca capovolta dalle onde del mare. Tradizionalmente la resilienza è stata legata agli studi di ingegneria, nello specifico alla metallurgia, dove tale termine indica la capacità di un metallo di resistere alle forze impulsive che gli vengono applicate.

Nel recente passato il concetto di resilienza è stato approfondito anche in ambito psicologico.

Nello specifico, in psicologia: la resilienza è la capacità di far fronte in maniera positiva agli eventi traumatici, di riorganizzare positivamente la propria vita dinanzi alle difficoltà. È la capacità di ricostruirsi restando sensibili alle opportunità positive che la vita offre, senza perdere la propria umanità. Persone resilienti sono coloro che immerse in circostanze avverse riescono, nonostante tutto e talvolta contro ogni previsione, a fronteggiare le contrarietà, a dare nuovo slancio alla propria esistenza e perfino a raggiungere mete importanti.

RESILIENZA E FORZA DI VOLONTÀ

Resilienza e forza di volontà sono concetti diversi. Esistono senza dubbio dei punti di contatto, ma è importante comprendere la differenza tra questi due elementi così importanti per la crescita personale.

La **forza di volontà** è quella che ti permette di perseguire i tuoi obiettivi con costanza e determinazione; è quella spinta che ti fa alzare ogni giorno alle 06:00 del mattino per andare a correre quando ti vuoi rimettere in forma; è quella capacità di dire no a Facebook & Co. quando devi studiare per il tuo prossimo esame.

Insomma, la forza di volontà viene prima del raggiungimento dei tuoi obiettivi, anzi ne hai maggior bisogno proprio all'inizio, quando tendi a rimandare più frequentemente.

La **resilienza** è quella che ti permette di perseguire i tuoi obiettivi nonostante i continui "no", le sconfitte, e gli inevitabili contrattempi della vita; è quella folle razionalità che ti fa rialzare per la centesima volta, consapevole che prima o poi raggiungerai il tuo obiettivo; è quella capacità di ristrutturare i fallimenti, considerandoli inevitabili tappe verso il successo. Insomma, la resilienza viene durante e dopo i tuoi obiettivi: durante, quando devi attingere a tutte le tue risorse fisiche e mentali per fare quell'ultimo miglio che ti divide dal traguardo; dopo, quando devi affrontare una momentanea sconfitta, dimostrando di essere in grado di risollevarti.

Se continui ad arrenderti alle difficoltà della vita, se ti senti perso nella tempesta della quotidianità, se ogni sconfitta per te è un attentato mortale alla tua autostima, è fondamentale allenare la resilienza. Ecco a seguire qualche riflessione ed esercizio per stimolare la resilienza.

LA TECNICA ABCDE

Questa tecnica è utile per prendere consapevolezza del fatto che il nostro comportamento e le nostre reazioni di fronte a eventi

negativi, non dipendono direttamente dagli eventi, ma dalla nostra valutazione di essi. L'essere umano ha un potere inimmaginabile: qualsiasi evento gli accada è lui a scegliere che significato dargli e quindi quale reazione avere. Siamo talmente abituati a reagire in modo meccanico agli eventi della vita, che abbiamo dimenticato questa nostra straordinaria abilità, essenza della resilienza.

La tecnica ABCDE serve a rammentarci questa abilità. Vediamola nel dettaglio. Le lettere che danno il nome a questa tecnica non sono altro che delle iniziali:

- **A di Adversity:** La prima lettera sta a indicare le difficoltà che possiamo incontrare nella nostra vita, gli eventi negativi su cui non abbiamo il controllo e che inevitabilmente accadono. Possono includere piccole "tragedie" come un esame andato storto, o difficoltà molto più rilevanti;
- **B di Beliefs:** La seconda lettera sta ad indicare le nostre credenze. L'insieme delle convinzioni che abbiamo maturato nel corso della nostra vita rappresentano il filtro attraverso il quale percepiamo la realtà. La nostra percezione della realtà infatti è sempre soggettiva, così come le nostre reazioni;
- **C di Consequences:** La terza lettera del modello sta a indicare le nostre reazioni emotive e fisiche agli eventi. Come avrai potuto capire, tali reazioni sono sempre la somma dell'evento e delle nostre credenze;

- **D di Discussion:** Le prime 3 lettere indicano la normale sequenza adottata dalla nostra mente di fronte a un evento. Con la lettera D entra in gioco la resilienza. Quando siamo in grado di mettere in discussione le nostre reazioni irrazionali, iniziamo a riprendere il controllo della nostra vita;
- **E di Effects:** A differenza delle reazioni (consequences) gli effetti derivano dalla nostra messa in discussione delle nostre credenze. Se spesso sentiamo di non avere il controllo sulle nostre reazioni, gli effetti, in quanto risultato di un processo di rielaborazione della nostra mente, sono pienamente sotto il nostro controllo.

Allenare la nostra resilienza significa dunque porsi continuamente una domanda di fronte agli accadimenti della vita: “Cosa c’è di buono in quello che sta succedendo?”, ovvero “Qual è il miglior significato che posso attribuire a quanto sta accadendo?”

LA FUGA DAL DISAGIO

Già solo a sentir parlare della parola disagio, siamo... a disagio.

La nostra società si è sviluppata ed è cresciuta con il culto del comfort: paghiamo profumatamente optional aggiuntivi per avere auto più confortevoli, riempiamo le nostre case di gingilli che le rendono più confortevoli, pretendiamo che i nostri viaggi e i nostri spostamenti siano sempre... più confortevoli.

Ma il disagio non è qualcosa da temere; il disagio, in realtà, non è altro che la stella polare che ci indica la giusta direzione per raggiungere i nostri obiettivi. Rifuggire il disagio e non allenare la propria resilienza è un grave errore.

Pensa alle difficoltà che hai vissuto o stai vivendo in questi mesi: magari si tratta di risultati universitari insoddisfacenti, forse vorresti tornare in forma, ma non riesci a essere regolare con la dieta e l’esercizio fisico... Tutti questi problemi hanno una radice comune: la fuga dal disagio.

Fa caldo? Vogliamo l’aria condizionata. Dobbiamo studiare? Meglio Facebook. Siamo fuori forma? Perché rinunciare al divano e qualche junk food?

Eppure, meno alleniamo la nostra resilienza e meno sopportiamo qualsiasi piccolo contrattempo, sconfitta o rinuncia. Non li tolleriamo proprio e se siamo costretti ad affrontarli, inevitabilmente sentiamo la frustrazione crescere.

IL GRANDE INGANNO

La nostra è una generazione che ha confuso il piacere con la felicità. Siamo come tossici alla continua ricerca di una dose di piacere immediato: che si tratti di un messaggio, di un “mi piace” o di una

schifezza alimentare, fa poca differenza, l'importante è non sentirci mai a disagio, non affrontare mai la minima difficoltà, ma soprattutto rintanarci sempre nel nostro orticello chiamato zona di comfort.

Evitando chirurgicamente qualsiasi disagio, ci ritroviamo confinati in questa gabbia dorata. Siamo intrappolati in un circolo vizioso in cui la ricerca ossessiva del piacere ci porta a essere infelici e l'infelicità a sua volta ci porta a ricercare ancora più piacere, più comfort, più distrazioni.

La verità è che la felicità, il successo e i migliori frutti che la vita può riservarci, si trovano esattamente nella riva opposta del fiume del disagio, subito dopo la collinetta delle nostre paure.

IMPARARE AD ACCETTARE IL DISAGIO

Se stai avendo difficoltà a realizzare i tuoi sogni, se ti senti bloccato, senza via di uscita, prova a sperimentare questa strategia:

1. Pensa a un obiettivo per te molto importante;
2. Focalizzati sulle poche azioni essenziali per il raggiungimento del tuo obiettivo: alcune di queste azioni, molto probabilmente, ti metteranno a disagio. In altre occasioni hai rifuggito questo disagio, andandoti a consolare con qualche distrazione o piacere (Whatsapp, Facebook o un bel dolce sono degli ottimi esempi di piaceri rifugio);

3. Oggi ti chiedo di fare una scelta diversa. Osserva il disagio, accettalo, non nasconderti in qualche "piacere rifugio" come un pulcino di allevamento.

Osserva il disagio. Accettalo. Agisci.

Riconosci il disagio come tappa necessaria del tuo percorso verso il successo. I nostri muscoli crescono e si rafforzano attraverso micro-lacerazioni dei tessuti: lo stesso principio si applica a qualsiasi percorso di crescita personale. Se imparerai a convivere con quei piccoli disagi che contraddistinguono la via verso i tuoi sogni, non ci sarà sogno che non sarà alla tua portata.

ESERCIZI PRATICI PER RINFORZARE LA RESILIENZA

Scrivi 10 cose veramente buone di te, per ognuno di questi campi:

Fisico: 10 cose che ti piacciono del tuo corpo

Carattere: 10 tuoi pregi

Successi: 10 cose che hai fatto in passato e che ti sono riuscite bene

Progetti: 10 cose importanti che vuoi realizzare

CHE COSA NON TI PIACE DI TE?

Fai un elenco dei difetti che vedi e che ti riconosci.

Ora cerca le 3 cose che proprio ami di meno. Pensaci bene, scrivile, e scrivi anche perché non vanno bene, e come ti fanno sentire.

Fatto? Ok: quanto è in tuo potere cambiare ognuno dei tuoi punti NO? Per ogni voce che hai individuato scrivi da 0 a 5 quanto è in tuo potere cambiarla. Vedrai che quasi mai dirai zero. Tutto volendo si può cambiare, ma la domanda è: ne vale la pena?

Quello che deve cambiare non è quasi mai l'elemento fisico, ma le sensazioni non positive che vi associ. Se cambiano quelle, anche il tuo difetto si ridimensiona molto. Come puoi praticare questo rovesciamento? Per ogni elemento che hai indicato, dimmi anche quali vantaggi o risvolti positivi ti procura. E poi, solo dopo, verifica se vuoi ancora modificarlo.

ALLENARE IL TALENTO

Ognuno di noi ha dei talenti sopiti che è chiamato a coltivare e sviluppare quotidianamente. Secondo Scott Barry Kaufman, autore del libro "Ungifted" e professore di psicologia alla New York University, il talento è indissolubilmente legato alla pratica. Senza una predisposizione iniziale la pratica rischia spesso di trasformarsi in frustrazione, ma senza un esercizio costante il talento rimane quasi sempre una promessa inespresa. Insomma, il talento è un seme che va innaffiato quotidianamente.

Lo sviluppo dei nostri talenti è legato a doppia mandata alla qualità e alla quantità del nostro esercizio quotidiano. A volte però, gli schemi d'azione

inefficaci che siamo stati abituati ad adottare (le “tentate soluzioni ridondanti”), piuttosto che nutrire i nostri talenti, li soffocano.

Per svelare e sviluppare i nostri talenti dobbiamo dunque percorrere nuove strade, ma per farlo è necessario fermarci, correggere le attuali coordinate GPS e aspettare che il nuovo percorso venga calcolato. La teoria delle incapacità del Professor Giorgio Nardone si basa proprio su questo approccio e ci guida alla riscoperta delle nostre capacità nascoste partendo da ciò che in questo momento ci sta bloccando (le incapacità).

Livello 1: Soluzione

Prendi carta e penna, in alternativa crea una nuova nota sul tuo smartphone o computer, e riporta come prima cosa una tua difficoltà che si ripete nel tempo, un qualcosa che in questo momento non ti sta permettendo di esprimere quelli che sono i tuoi talenti al meglio. Qui non stiamo parlando di patologie o problemi cronicizzati, ma di atteggiamenti che non ti stanno consentendo di raggiungere i tuoi obiettivi. Tutto chiaro? Scrivi il comportamento che ti sta limitando sul foglio. Bene, questo qualcosa che non ti consente di tirar fuori i tuoi talenti in determinate situazioni, come si concretizza? In altre parole, cos'è che ti sta bloccando?

1. L'incapacità di trovare la soluzione? Non sei in grado di capire cosa devi fare;

2. L'incapacità di applicare la soluzione? Sai cosa devi fare, ma non l'hai ancora messo in pratica;
3. L'incapacità di mantenere la soluzione? Hai fatto alcuni tentativi per applicare la soluzione, ma non sei stato in grado di essere costante nel farlo;
4. L'incapacità di sostenere gli effetti collaterali della soluzione? Sei riuscito a essere costante nell'applicare la tua soluzione, ma non sei stato capace di sostenerne le conseguenze.

Bene, scrivi sul tuo foglio qual è l'incapacità che in questo momento non ti sta consentendo di esprimere appieno il tuo talento.

Livello 2: Reazione

Esiste poi un secondo livello, più profondo, ancor più vicino alla radice dei nostri limiti. Questo secondo livello indaga le nostre reazioni di fronte alle difficoltà che riscontriamo.

Qual è la tua reazione di fronte ai blocchi che abbiamo elencato al livello 1? Ti ritrovi ad avere:

1. L'incapacità di reagire? Se sei alla continua ricerca della soluzione giusta, se tendi ad iper-razionalizzare tutto, se hai la continua paura di sbagliare, molto probabilmente, alle prime difficoltà la tua reazione naturale è quella di bloccarti;
2. L'incapacità di non reagire? Se di fronte alle difficoltà, la tua

reazione naturale è quella di indulgere nel piacere, avere scatti di rabbia o comportamenti ripetitivi, molto probabilmente sei incapace di non reagire;

3. L'incapacità di percepire correttamente? Se infine hai il classico comportamento dello "struzzo" e di fronte ad un problema lo neghi, nascondendo la testa sotto la sabbia, la tua reazione tipica è l'auto-inganno.

Anche in questo caso, scrivi sul tuo foglio qual è la tua incapacità di secondo livello.

Livello 3: Sensazione

Siamo dunque arrivati al terzo livello di analisi, il livello più "primitivo", ovvero ciò che è alla base delle nostre emozioni e dei nostri comportamenti: le sensazioni.

Nello specifico esistono 4 sensazioni di fondo:

- La paura
- Il piacere
- Il dolore
- La rabbia

Queste sensazioni sono alla radice di tutte le incapacità viste nei primi due livelli: le condizionano, le acquiscono, le controllano. Tuttavia, nel momento in cui viene individuata la sensazione

primordiale che sta bloccando i nostri talenti, è possibile mettere in atto tutta una serie di stratagemmi in grado di liberare il nostro potenziale.

COME LIBERARE I NOSTRI TALENTI LAVORANDO SULLE 4 SENSAZIONI PRIMORDIALI

- 1. Affrontare la paura.** Immagina di conoscere la soluzione al tuo problema, ma non essere in grado di applicarla (livello 1), immagina inoltre che la tua reazione spontanea sia quella di non reagire (livello 2), ovvero di bloccarti, e che alla base di tutto vi sia una fondamentale sensazione di paura (livello 3). In questo caso, uno degli stratagemmi più efficaci è quello della "peggiore fantasia", ovvero dedicare ogni giorno un tempo prestabilito (30 minuti) a fantasticare nei dettagli sulle peggiori cose che potrebbero accadere nel momento in cui dovessi trovarti faccia a faccia con la tua paura;
- 2. Gestire il piacere.** Immagina di conoscere e aver applicato la soluzione, ma non essere riuscito a mantenerla nel tempo (livello 1), immagina inoltre che la causa della tua incostanza sia l'incapacità di non reagire (livello 2), vorresti evitare di fare una cosa, ma ci ricadi puntualmente. Immagina infine che alla base di tutto vi sia una ricerca spasmodica del piacere (livello 3). In questo caso, una tecnica molto efficace consiste nel concedersi completamente al piacere, ma ad intervalli ben precisi;

- 3. Sopportare il dolore.** Immagina, ancora una volta, di essere incapace di mantenere la soluzione (livello 1), immagina però di essere questa volta nell'incapacità di reagire (livello 2) e che ciò sia dovuto al fatto di non riuscire a sopportare il dolore (livello 3). In questo caso è necessario lavorare sulla resistenza e sulla resilienza. Lavorare sulla resistenza significa allenarsi gradualmente a sopportare un sforzo prolungato. Lavorare sulla resilienza significa invece essere in grado di sopportare gli "urti" della vita (contrattempi, imprevisti, drammi);
- 4. Liberarsi della rabbia.** In conclusione immagina di non conoscere la soluzione (livello 1) e che questo sia dovuto alla tua incapacità di percepire correttamente la realtà (livello 2). Le sensazioni primordiali alla base di questo atteggiamento potrebbero essere molteplici, ma ipotizziamo che tu non riesca a vedere la soluzione perché sei "accecato" dalla rabbia (livello 3). In questo caso è possibile applicare uno stratagemma molto divertente. Prendi un foglio di carta, una busta e una penna. Inizia a scrivere una lettera, indirizzandola all'oggetto (o al soggetto) della tua rabbia: scrivi in questa lettera i peggiori insulti, tutto ciò che odi di questa cosa o di questa persona, poi chiudi la lettera e gettala via: NON la spedire. Se preferisci puoi preparare una bozza di un'email, ma non premere "invia"!

A volte, tutto quello che desideriamo è avere una vita senza

problemi, riuscire a raggiungere i nostri obiettivi senza troppa fatica, insomma ottenere risultati senza alcuno sforzo. Tale desiderio è la peggiore maledizione che possiamo augurare a noi stessi.

ESERCIZI PRATICI PER IL TALENTO: LA TUA MAPPA DEL FUTURO

Questo esercizio ti aiuta a proiettarti nel futuro e a ricavare informazioni utili che puoi usare nel presente. In questo modo puoi selezionare le azioni più utili a raggiungere i tuoi obiettivi a lunga scadenza.

Siamo nel 2020. Una giornalista di una testata importante e prestigiosa ti sta intervistando. Stai vivendo la tua vita ideale. Ecco le domande che ti pone, scrivi le tue risposte, in modo immediato e sincero.

1. Perché ti stanno intervistando? Che cosa hai realizzato di speciale e importante?
2. L'intervistatrice ha scritto una breve descrizione della tua vita. Che cosa dice?
3. Come vieni descritta nell'intervista? Che cosa indossi?
4. La giornalista vuole scrivere anche un paragrafo su una tua giornata tipo. Che dettagli le fornisci?
5. Descrivi il tuo maggiore successo dell'anno. Come ti fa sentire?
6. Nel tuo percorso ci sono stati anche momenti di svolta, in cui

hai dovuto prendere delle decisioni che ti hanno portato al successo. Quali sono stati?

7. Se potessi dare un consiglio utile ai lettori, partendo dalla tua esperienza, quale sarebbe?
8. La giornalista ti chiede che cosa ti aspetti dal futuro. Che cosa rispondi?

Mettere a fuoco le risposte a queste domande è un modo utile, e divertente, per decidere come muoverti in modo da rendere lo scenario che hai appena delineato non solo possibile, ma anche molto probabile. E per non perdere di vista le tue potenzialità e i tuoi sogni.

Adesso è il momento di stendere la tua top 10 dei progetti e sogni che vuoi realizzare. Immagina di poter costruire una mappa, in cui parti da oggi e ti proietti nel futuro.

Dove collochi temporalmente, da qui a 5 anni, ognuno dei tuoi progetti?

ALLENARE L'AUTOSTIMA

Aumentare l'autostima e la fiducia in se stessi non ci rende automaticamente dei supereroi, ma rappresenta il primo passo per affrontare al meglio le sfide di tutti i giorni e i nostri obiettivi più ambiziosi.

Una scarsa autostima può rappresentare un enorme ostacolo nel percorso verso i nostri sogni e obiettivi. Quando smettiamo di credere in noi stessi, nelle nostre potenzialità e nelle nostre capacità, il mondo esterno e chi ci circonda inizia a prendere decisioni che spetterebbero soltanto a noi.

La buona notizia è che il nostro livello di autostima non è scritto nei nostri geni. Non puoi scegliere di che colore sono i tuoi occhi o i tuoi capelli, ma

puoi sempre imparare a rispettarci maggiormente, a riconoscere i tuoi limiti e ad apprezzare i tuoi pregi.

- 1. Cura il tuo aspetto.** Ho sempre preferito l'essenza all'apparenza, ma curare se stessi, il proprio aspetto fisico e il modo in cui ci vestiamo può avere un importante impatto sulla nostra autostima. A volte, quando ci sentiamo giù di corda e fuori forma, un po' di attività sportiva, una bella doccia e il nostro capo di vestiario preferito sono un toccasana per aumentare la fiducia in noi stessi;
- 2. Ripensa il modo in cui ti pensi.** Curare il proprio aspetto, non solo ci fa sentire meglio, ma aiuta anche a creare una nuova immagine di noi stessi. Gran parte del nostro livello di autostima è legato all'immagine che proiettiamo di noi stessi nella nostra mente. Non sempre questa immagine è reale e spesso tendiamo a dare maggior peso ai nostri difetti piuttosto che ai nostri pregi. Questa immagine non è scolpita nella pietra: modificala come se avessi a disposizione uno di quei programmi di ritocco digitale. Non si tratta di mentire a se stessi, ma al contrario di equilibrare i nostri pregi e difetti;
- 3. Impara a definire i tuoi obiettivi.** Un'altra importante componente della nostra autostima è legata agli obiettivi che riusciamo a centrare. Eppure, spesso, non riusciamo a centrare i nostri obiettivi a causa di come li definiamo. Obiettivi migliori possono condurci a risultati migliori e di conseguenza a una

maggiore autostima;

- 4. Scrivi un diario personale.** Il più delle volte ricordiamo benissimo i nostri fallimenti e tendiamo a dimenticare i nostri successi; per questo un diario personale in cui raccogliere quotidianamente i nostri pensieri e le nostre esperienze (positive e negative), può aiutarci ad avere un'immagine più oggettiva dei risultati che abbiamo raggiunto nel passato. Conoscere te stesso, quello che hai già affrontato e il modo in cui ne sei uscito, può essere una spinta fondamentale per aumentare la fiducia in te stesso;
- 5. Parla lentamente.** Non smetterò mai di sorprendermi di come il nostro corpo e la nostra gestualità influenzino la nostra mente e viceversa. Un famoso detto americano dice "fake it till you make it" (fai finta, finché non ci riuscirai): questo significa che ancor prima di avere un'elevata autostima dovresti fingere di comportarti come qualcuno molto confidente. Qualche esempio pratico? Prova a parlare lentamente: chi parla in modo fermo e pacato dimostra di avere piena padronanza dell'argomento e di non doversi precipitare per esprimere la propria opinione.

COME AUMENTARE L'AUTOSTIMA ATTRAVERSO LE 5 "A"

Secondo la definizione che ti ho appena fornito, l'autostima non è una dote innata e di certo non può esserci infusa magicamente da

qualcuno o da qualcosa. La vera autostima è solida, una volta che si è radicata dentro di noi non può essere scalfita da niente e da nessuno.

Per plasmare al nostro interno questa fiducia incrollabile nelle nostre capacità abbiamo dunque bisogno di intraprendere un percorso graduale, un percorso che ho voluto simboleggiare con una scalinata bianca. Ogni gradino di questa scalinata, a sua volta, rappresenta un'area ben definita della nostra autostima su cui dobbiamo intervenire.

Ecco le 5 "A" dell'autostima:

- **Passo#1 – Ascolta.** Il primo passo per riconquistare la nostra autostima consiste proprio nel prendere consapevolezza di quella vocina che ci ronza in testa: capire quando ci racconta balle, zittirla o trasformarla nella nostra alleata;
- **Passo #2 – Accetta.** Il termine "accetta" ci fa subito pensare ad una sottomissione passiva: non è nulla di tutto questo, accettare e accettarsi richiede una gran dose di coraggio ed è la condizione necessaria per ripartire;
- **Passo #3 – Affronta.** Nel momento in cui accettiamo noi stessi dobbiamo poi assumerci la responsabilità di ciò che stiamo vivendo, ma anche e soprattutto la responsabilità del cambiamento;

- **Passo #4 – Afferma.** Per aumentare la nostra autostima dobbiamo senza dubbio fare un importante lavoro interiore, ma non possiamo certo fermarci qui. Il passo successivo è quello di affermare noi stessi nel mondo, vivere in modo autentico, lasciando respirare le nostre aspirazioni ed esprimendoci senza false maschere;
- **Passo #5 – Agisci.** L'azione è l'ingrediente essenziale di qualsiasi percorso di sviluppo personale, ma non basta agire tanto per... è necessario agire in modo costante (ovvero con auto-disciplina) e consistente (ovvero con auto-efficacia).

ESERCIZI PRATICI PER AUMENTARE L'AUTOSTIMA

Il tuo corpo

Usa gli esercizi di questa sessione e cerca di trovare le parole che senti definiscano meglio cosa è per te il tuo corpo e a cosa serve. Utilizza le parole come fossero una lente di ingrandimento per comprendere meglio le tue esperienze fisiche di ogni giorno.

Parla a te invitando la tua mente a rilassarsi immaginando una relazione di comfort e agio. Per molti questo esercizio potrebbe essere davvero difficile. Se sei davvero in difficoltà inizia piano piano e con piccole cose, focalizzandoti su singole sensazioni ed emozioni e ampliando i confini man mano che ti senti confortevole nel farlo.

1. Quando mi guardo allo specchio vedo...
2. Con gli occhi chiusi sento il mio corpo...
3. Mi hanno detto che il mio corpo è...
4. Il mio corpo è stato costruito per...
5. Il mio corpo ricorda...
6. Il vestito più bello che abbia mai indossato ...
7. Quando esco a fare shopping sento...
8. Il mio corpo si sente al meglio quando...
9. Del mio corpo amo... perché...

Le emozioni

Le emozioni sono il posto dove conserviamo le memorie e le esperienze. È la cassettera contenente ogni momento della nostra vita etichettato e diviso per usi futuri. È il posto dove i nostri sentimenti e pensieri si adattano al nostro schema paraverbale.

In questa sezione, ti invito a liberare te stesso da alcune credenze, ringrazia questi ricordi che a lungo ti hanno aiutato e protetto e di loro gentilmente che ora non ti servono più perché stai cercando di diventare un te stesso migliore e senza "limiti".

1. Mi è sempre stato detto che sono...
2. Quando le cose vanno davvero male tendo a...
3. Quando sono felice e mi sento bene, io...
4. Mi sento rilassato e sto bene quando...

5. Ho paura di lasciarmi andare a...
6. Mi piace...
7. Di cosa ho bisogno per dare il meglio di me?
8. La volta in cui mi sono sentito maggiormente in sintonia con la mia vita è stata...
9. Il mio corpo ha bisogno...
10. Mi sento sicuro quando...

La vita che vuoi

Spesso portiamo con noi, a partire dalla nostra infanzia, aspettative sulla vita adulta, sul denaro e su cosa significhi lavorare duramente. Possiamo essere portati a pensare che il successo sia lavorare in maniera diligente per cercare di migliorare la nostra posizione sul lavoro e pensiamo che arrivare all'apice implichi investire più tempo nel lavoro ed essere in grado di pagare le bollette e i conti.

Alcuni di noi possono avere già scoperto come passioni e talenti si possano inserire nel proprio business plan mentre per altri anche solo pensarci può essere davvero un esercizio complicato.

Datevi il permesso di esprimere e modificare le vostre idee riguardo a cosa significhi andare al lavoro, guadagnare, fare carriera.

1. Il mio lavoro attuale mi fa sentire...
2. Segretamente ho sempre voluto fare...
3. Il modo più interessante con cui ho visto qualcuno guadagnarsi

da vivere è stato...

4. La mia famiglia di origine sostiene che il lavoro...
5. Mi sento ispirato, energico ed entusiasta quando...
6. Il mio giorno lavorativo ideale includerebbe...
7. Se potessi ricominciare da capo... (o tornare indietro)
8. Durante la giornata lavorativa...
9. Quando mi sveglio e penso di dover andare al lavoro mi sento...
10. Alcuni confini che vorrei essere in grado di creare sul lavoro sono...

Il denaro

Comprendere la propria relazione con il denaro può non essere semplice perché solitamente il denaro è strettamente legato alle nostre paure, ai nostri sistemi di credenze, alle regole con cui siamo cresciuti. Spesso anche il nostro valore viene definito in maniera monetaria.

La nostra capacità di mantenere un equilibrio finanziario e una stabilità spesso viene visto come indice di stabilità ed equilibrio in molte altre aree della nostra vita.

Il rapporto con il denaro è un po' come il rapporto con il cibo dove vergogna e senso di colpa si muovono nel nostro io più profondo. È quindi utile cercare di comprendere meglio questa relazione con

il denaro, analizzandone le credenze, i condizionamenti e i relativi valori.

1. Penso che le persone che hanno molti soldi...
2. Ricordo che i discorsi sul denaro durante la mia infanzia mi facevano sentire ...
3. L'atteggiamento dei miei genitori verso il denaro...
4. Quando guardo al mio conto corrente...
5. In tutta onestà vorrei guadagnare...
6. Sono in grado di pagare per le cose di cui ho davvero bisogno?
7. Quando parlo al mio compagno/a di soldi io...
8. Riguardo al denaro, vorrei poter insegnare ai miei figli...
9. Se dovessi risparmiare per qualcosa di veramente importante e speciale sarebbe...
10. Se non mi dovessi preoccupare dei soldi potrei...

AUMENTARE LA FIDUCIA IN SE STESSI

Puoi avere tutti gli strumenti necessari per realizzare i tuoi obiettivi, ma se non credi in te stesso fallirai.

Se non ci credi, ma soprattutto se non credi in te stesso, qualsiasi sforzo sarà vano. Insomma, la fiducia in sé stessi, la cosiddetta autostima, è il terreno su cui costruisci il castello dei tuoi successi: se questo terreno è fragile, inconsistente e fangoso, il tuo "castello" verrà giù alla prima pioggerellina.

Ma c'è una buona notizia: per quanto possiamo essere convinti del contrario, la fiducia in sé stessi non è innata; è una delle tante qualità mentali che possiamo sviluppare, rafforzare ed aumentare, applicando le giuste strategie.

- 1. Mantieni le promesse.** Perdiamo la fiducia in noi stessi quando per troppo tempo non manteniamo le promesse che ci facciamo. Il 1° gennaio (o al ritorno dalle ferie) ci ripromettiamo di rimetterci in forma e inevitabilmente ci ritroviamo un anno dopo più grassi e demotivati che mai. Se vuoi avere maggiore autostima fai poche promesse a te stesso, falle realistiche e soprattutto mantienile;
- 2. Poniti un piccolo obiettivo e raggiungilo.** Molti para-guru sostengono che per avere successo nella vita bisogna porsi obiettivi ambiziosi: ni! Se per troppo tempo ti sei posto obiettivi che puntualmente non hai raggiunto, darti l'ennesimo traguardo impossibile è la via certa per l'insuccesso. Se vuoi creare anche tu questo circolo virtuoso, smettila di darti obiettivi in cui neanche tu credi: datti un piccolo obiettivo, un obiettivo ravvicinato nel tempo, ma fai di tutto per raggiungerlo;
- 3. Cambia una piccola abitudine.** A proposito di piccoli obiettivi: vuoi ritornare a credere in te stesso? Cambia una tua abitudine quotidiana. Smettila di fare cose tipo "cambio-radicale-di-vita stile-1°-gennaio": non servono assolutamente a nulla. Scegli

una, e una sola, piccola abitudine che vuoi eliminare, cambiare o instaurare; dedicaci 30 giorni e passa all'abitudine successiva;

- 4. Allenati.** Ecco l'abitudine #1 che ti aiuterà a ritrovare la fiducia in te stesso e, in ultima analisi, a cambiare vita. Allenarti costantemente è qualcosa che va ben oltre la salute, il benessere e la forma fisica: lo sport è una scuola di vita. Qualsiasi attività fisica richiede resilienza, determinazione, motivazione. Tutto quello che impari tra le macchine di una palestra, le vasche di una piscina e le strade di una maratona lo ritrovi poi sui banchi dell'università o sul desk del tuo ufficio. Allena i tuoi muscoli per rafforzare il tuo spirito;
- 5. Sorridi.** Puoi fare qualcosa per risolvere i tuoi problemi? Sorridi e fallo. Non puoi fare nulla per risolverli? Sorridi e fregatene. Insomma, non dimenticarti di sorridere: è un gesto tanto semplice, quanto efficace per migliorare il tuo umore e dare una piccola spinta alla tua autostima.
- 6. Sii grato.** Da ormai 5 anni, ogni sera scrivo nel mio diario 3 cose di cui sono stato grato durante la giornata: mi ha cambiato la vita. Se impari a concentrarti su ciò che funziona nella tua vita, invece di stare sempre a lamentarti, è inevitabile che la tua autostima si accresca;
- 7. Concentrati sulle soluzioni.** Ti svelo un segreto: tutti noi abbiamo problemi. Piuttosto che pensare ossessivamente ai

tuoi problemi, impara a concentrarti sulle possibili soluzioni;

- 8. Aiuta qualcuno.** E' sorprendente come le persone più ansiose e insicure siano sempre concentrate su se stesse, mentre quelle più serene e sicure di sé si prendano cura degli altri. Aiutare qualcuno solo perché aspettiamo che quel qualcuno ricambi è qualcosa di tremendamente ipocrita ed egoista. Aiuta qualcuno in modo disinteressato;
- 9. Leggi.** Quanti libri leggi in un anno? Più leggi e più idee sviluppi. Più idee sviluppi e più progetti realizzi. Più progetti realizzi e più si accresce la fiducia in te stesso;
- 10. Impara a studiare.** Quando siamo preparati su un argomento ci sentiamo sicuri di noi stessi. Ecco perché la conoscenza migliora la nostra autostima. Non solo, funziona anche al contrario: più siamo sicuri dei nostri mezzi, migliori saranno le nostre performance accademiche.
- 11. Agisci in positivo.** Il "Think Positive" è stato uno dei tanti tormentoni della crescita personale negli Anni '80-'90. La verità è che pensare positivo non fa la differenza. Ciò che fa davvero la differenza è agire in positivo, ovvero agire verso i nostri obiettivi. Quando impari ad agire e ad agire diversamente dal tuo solito, diventi una persona diversa, una persona più sicura e confidente;
- 12. Smettila di procrastinare.** Vuoi sentirti meglio con te stesso? Pensa a una cosa che stai rimandando da troppo tempo e falla

come prima cosa domani mattina;

- 13. Rifai il letto.** Prova a rifare il letto poco dopo esserti svegliato: è un gesto semplice, ma dai risvolti inaspettati;
- 14. Fake it till you make it.** Questo detto americano che letteralmente significa "fai finta finché non ci riuscirai" ha basi psicologiche ben più solide di quanto si potrebbe pensare. Uno degli stratagemmi utilizzati nella Psicoterapia cognitivo-comportamentale per aiutare chi soffre di carenza di autostima, ma anche ansia e attacchi di panico, consiste proprio nello spingere il paziente ad agire come se non avesse alcun tipo di disturbo, applicando quella che viene chiamata la "tecnica del come se". Pensa alla persona che vorresti diventare da qui a 1 anno e inizia ad agire... "come se" fossi già quella persona;
- 15. Affronta una situazione che ti mette a disagio.** L'autostima si costruisce strato dopo strato, ricordo dopo ricordo. Abbiamo fiducia in noi stessi e nei nostri mezzi, se abbiamo il ricordo nella nostra memoria di situazioni passate affrontate con successo. Se ogni volta che ti trovi di fronte a una situazione di disagio, fuggi (o la eviti, come direbbero gli psicologi), inevitabilmente il tuo cervello inizia a convincersi che non sei in grado di affrontare quella situazione: tu smentiscilo. Appena ne avrai occasione, affronta gradualmente situazioni che ti mettono a disagio. Guarda la paura negli occhi e falle capire chi comanda.

RITROVARE LA FIDUCIA IN NOI STESSI

Completare un'attività

Il primo ingrediente per ritrovare la fiducia in noi stessi è l'azione. Inizia con il piede giusto. Quando dai alle tue giornate il giusto ritmo, completare le tue attività e raggiungere i tuoi piccoli obiettivi quotidiani ti sembreranno giochi da ragazzi. Più accrescerai queste giornate e più accrescerai la tua autostima.

Concentrati sul presente. Puoi rimpiangere il passato e farti spaventare dal futuro, oppure... puoi agire nel momento presente e riprendere in mano il timone della tua vita. Smettila di procrastinare. Rimandare i nostri impegni è come continuare a infrangere le promesse che facciamo a noi stessi. Cosa succede quando non mantieni una promessa? Gli altri non si fidano più di te.

Affronta una paura

La paura è un'insegnante preziosa. Non c'è modo più efficace di educare la nostra autostima dell'affrontare una nostra paura.

Cambia atteggiamento nei confronti delle tue paure: non vedere le tue paure come limiti, piuttosto considerale delle occasioni. Ogni paura che affronti è un'occasione per diventare una versione

migliore di te stesso. Ogni volta che affronti e sconfiggi una tua paura, allarghi il recinto in cui le tue paure ti hanno confinato. Sii grato alle tue paure: sono lì per renderti migliore.

Preparati

Autostima e preparazione sono direttamente proporzionali. Maggiore è la tua preparazione, maggiore è la fiducia nelle tue capacità.

Molte volte tendiamo ad ammirare ed accorgerci solo delle grandi performance del nostro calciatore o cantante preferito, ma il talento non è sufficiente a giustificare questi risultati: quello che conta è l'allenamento quotidiano.

Fallisci più spesso

Ci illudiamo di poterci rifugiare nel nostro piccolo universo fatto di persone che ci conoscono e azioni che conosciamo, un piccolo universo dove il vocabolo fallimento è bandito. Ma è proprio il fallimento che, paradossalmente, può aprirci le porte del successo è quindi accrescere la nostra autostima.

Impara a fallire più spesso, impara a prenderti rischi calcolati, impara a sentirti a tuo agio nelle condizioni che ti mettono a disagio.

Conosci te stesso

In fondo, avere maggiore autostima significa proprio avere maggiore consapevolezza di sé.

- Impari a conoscere te stesso quando definisci un piccolo obiettivo e lo raggiungi con successo;
- Impari a conoscere te stesso quando affronti e superi una tua paura;
- Impari a conoscere te stesso quando ti prepari e diventi consapevole di ciò che sei in grado di fare;
- Impari a conoscere te stesso quando fallisci, sbagli, cadi, ma continui a risollevarti.

Quando impari a conoscerti e a conoscere cosa vuoi dalla vita, l'autostima sarà l'ultima delle cose di cui avrai bisogno.

ESERCIZI PRATICI PER AUMENTARE LA FIDUCIA IN SE STESSI

Disfarsi dell'influenza dei media

Imparare a sfruttare la nostra capacità critica per filtrare la miriade di informazioni che riceviamo quotidianamente è fondamentale per mettere a punto la comprensione di noi stessi e del mondo che ci circonda. Per iniziare questo percorso può essere interessante analizzare i messaggi che si sono fatti strada in maniera insidiosa

nel nostro subconscio e che hanno formato le nostre convinzioni; dobbiamo capire quali sono gli stereotipi che ci sono stati imposti. In questo modo possiamo diventare dei fruitori di informazioni attenti e colti e difficilmente influenzabili.

1. La prima cosa che ricordo di aver imparato da una rivista...
2. Quando in TV vedo persone che assomigliano a me mi sento...
3. Quando cerco di acquistare una rivista mi sento...
4. Quando vedo un film noto...
5. Mi sento agitato o a disagio quando la gente parla di...
6. Vorrei non aver visto...
7. ... è davvero destabilizzante per me
8. Vorrei che... fosse un argomento considerato dai media
9. Qualche volta noto che mi sento... quando le persone parlano delle celebrità
10. Sono attratto da pubblicità che...

Il tuo spazio

Molto spesso il nostro spazio fisico è un riflesso di ciò che pensiamo di meritare, come se a qualche livello pensassimo di dover rimanere impantanati nella confusione tra sedie ricoperte di abiti e pile di libri e quaderni in precario equilibrio sullo scaffale.

La nostra capacità di prendere controllo dell'ambiente in cui viviamo e di fornire a noi stessi uno spazio calmo e pulito è uno dei grandi doni che vi viene fatto quando decidiamo di scegliere con consapevolezza come vogliamo trascorrere ogni singolo giorno.

1. Vengo da...
2. Ricordo che...
3. Da piccolo, la mia stanza...
4. Mi sento bene quando mi sveglio...
5. Se potessi vivere ovunque nel mondo...
6. Se potessi ristrutturare la mia casa, farei...
7. Quando devo condividere la casa con altri, mi sento...
8. Il mio frigorifero potrebbe essere descritto come...
9. Vorrei che la mia macchina fosse...
10. Creo uno spazio davvero "MIO" con/facendo/quando...

Ciò che meriti

La domanda più ingannevole e semplice che potete farvi è: cosa mi merito dalla vita? Questa è una domanda che molti non smettono mai di farsi.

La verità è che essere degni, meritarsi qualcosa, è un concetto molto individuale poiché ciascuno di noi ha vissuto esperienze uniche, ha desideri e bisogni diversi e sogni. Il lieto fine di ciascuno

di noi è diverso da quello di un altro ma ognuno merita il meglio dalla vita. Qualsiasi cosa "meglio" significhi per lui.

Muoversi diligentemente e instancabilmente verso ciò che per noi rappresenta il meglio e la miglior vita possibile è un atto di coraggio e spavalderia poiché ci saranno sempre persone che penseranno di sapere cosa è meglio per voi e si intrometteranno nelle vostre scelte. Rimanere saldi e fedeli alla propria visione e alla propria strada, felici di rivederla, affinarla, modificarla, seguire le svolte e superare gli imprevisti è un lavoro senza fine.

1. Io bramo...
2. Io merito...
3. Io vorrei...
4. Io sono pronto per...
5. Mi do il permesso di...
6. Per essere davvero me stesso ho bisogno di...
7. Un ambiente ideale per me sarebbe..
8. Vorrei dire al mondo...
9. Il mio superpotere è...
10. Ho imparato che io valgo...

LA RELAZIONE CON GLI ALTRI

L'ASSERTIVITÀ

L'assertività è una delle caratteristiche chiave delle persone di successo: cos'è e come puoi svilupparla per guadagnarti il rispetto degli altri?

Prova a immaginare queste tre scene:

Scena #1: sei alla cassa del supermercato, una persona ti passa avanti in modo sgarbato, inizi a guardarti intorno con faccia sorpresa, sbuffi, cerchi il sostegno di qualche altro cliente, ma alla fine te ne stai buono e a cuccia;

Scena #2: il tuo capo continua a darti lavoro extra sempre 5 minuti prima dell'orario di uscita o, peggio ancora, nel weekend. Non lo sopporti, ma è il tuo capo e non riesci a dirgli di "no";

Scena #3: quando sei in mezzo ai tuoi amici vorresti rispondere a tono, ma tutto quello che ti riesce di fare è abbozzare un sorrisetto imbarazzato, mentre dentro di te stai esplodendo dalla rabbia per essere sempre così debole.

Se ti sei ritrovato in almeno una di queste scene, è perché cerchi continuamente l'approvazione degli altri ed eviti qualsiasi scontro diretto. In altre parole: non riesci a farti rispettare. Questo atteggiamento è generalmente legato a una scarsa assertività.

DEFINIZIONE DI ASSERTIVITÀ

L'assertività deriva dal verbo latino "asserere" che indica la capacità di affermare sé stessi. Essere assertivi significa dunque comunicare in modo chiaro ed efficace le proprie emozioni e le proprie opinioni senza avere un atteggiamento aggressivo nei confronti dell'interlocutore, per questo motivo spesso si parla anche di comunicazione assertiva.

L'assertività è quel comportamento che consente a un individuo di difendere i propri interessi, affermare il proprio punto di vista ed esprimere i propri pensieri, con disinvoltura, senza ansia e nel rispetto degli altri.

IL TRIANGOLO DELL'ASSERTIVITÀ: PASSIVO, AGGRESSIVO, ASSERTIVO

Essere assertivi significa aver trovato la via di mezzo tra due comportamenti opposti: il comportamento passivo e il comportamento aggressivo. Anzi, l'individuo assertivo è all'apice di un triangolo.

COME ESSERE ASSERTIVO: I 6 INGREDIENTI DELL'ASSERTIVITÀ

Se vuoi farti rispettare dagli altri, devi innanzitutto lavorare su te stesso e sulla tua assertività. Ecco i 6 ingredienti per essere assertivo:

- 1. Avere una buona autostima.** Senza autostima non può esserci assertività: chi pensa di non valere nulla, inevitabilmente adotta un atteggiamento passivo o aggressivo. Solo nel momento in cui impariamo a rispettare noi stessi, riusciamo a farci rispettare dagli altri. Smettila di ricercare in modo ossessivo l'approvazione altrui: questa è solo una conseguenza di una maggiore autostima;
- 2. Comunicare efficacemente.** Spesso non riusciamo a far valere le nostre posizioni perché abbiamo scarse abilità comunicative. Alcuni spunti? Parla lentamente e con un tono di voce che possa essere facilmente udito; usa pronomi personali e verbi incisivi (evita parole come "dovrei", "forse", "cioè" ecc.);

esprimi le tue idee in modo chiaro e conciso: soggetto, verbo, complemento oggetto. I campioni di qualsiasi disciplina sanno che per eccellere bisogna praticare i fondamentali;

- 3. Esprimersi senza remore.** Esprimersi in modo libero, senza indugi, è un altro dei tratti peculiari di un persona assertiva. Quando credi in te stesso e nelle tue idee, non hai paura di esprimerle, di fronte a nessuno;
- 4. Saper accettare le critiche.** A volte le critiche possono rappresentare degli strumenti di crescita personale molto validi, eppure pochi di noi riescono davvero ad accettarle. La nostra insicurezza ci costringe a vedere una critica come un attacco al nostro io e non come un'osservazione a un nostro comportamento. Le persone passive subiscono le critiche, mettendo in discussione la loro già fragile autostima. Le persone aggressive semplicemente non accettano le critiche, rispedendole al mittente con tanto di francobollo d'odio allegato. Se vuoi diventare assertivo devi sviluppare una capacità d'ascolto fuori dal comune, mantenendo sempre un atteggiamento oggettivo e distaccato quando ti vengono mosse delle critiche;
- 5. Riconoscere i pregi altrui.** Fare un complimento sincero agli altri è forse ancor più difficile dell'accettare una critica. Alcuni di noi proprio non ci riescono. Temiamo sempre di essere fraintesi o, ancor peggio, di essere sminuiti nel confronto. La verità è

che un complimento, tempestivo, preciso e sincero è uno degli strumenti più potenti per rafforzare le nostre abilità relazionali e guadagnare il rispetto altrui;

- 6. Gestire i conflitti.** Di fronte a un conflitto, la stragrande maggioranza delle persone o si fa controllare (individuo passivo), o perde il controllo (individuo aggressivo). L'individuo assertivo, al contrario, ha nervi d'acciaio ed è sempre padrone di se stesso e della situazione. Egli è infatti consapevole che ogni conflitto, se opportunamente gestito, può rappresentare un'ottima occasione di crescita.

Troppo spesso ci facciamo mettere i piedi in testa, e altrettanto spesso, per reagire, rispondiamo con aggressività. Possiamo essere molto meglio di questo: possiamo essere sicuri di noi stessi, forti delle nostre idee e determinati nel raggiungere i nostri obiettivi.

ESERCIZI PRATICI PER ALLENARE L'ASSERTIVITÀ

Ritrova la tua assertività

PARTE 1: Raccogli informazioni

Osserva le occasioni che ti si presentano per dire no, e quando le cose non vanno come vorresti, e non riesci a dire il tuo no, non giudicarti per questo ma prendi nota delle circostanze. Dopo aver

fatto le tue osservazioni, verifica se esistono delle costanti.

Con chi è più difficile dire di no? Oppure in che momento della giornata? Dove? O relativamente a quale argomento (soldi, tempo libero, divisione dei compiti)? Prendi nota di tutte le situazioni ricorrenti, sono quelle che occorre disinnescare.

PARTE 2. Le tue resistenze

E' assolutamente normale che una parte di te resista al cambiamento. Ci sono motivi di tipo psicologico per cui, in un certo senso, è più comodo che tutto resti così. Possono anche esserci delle convinzioni sottotraccia, del tipo "Se dico di no le persone non mi ameranno più"; "Se dico di no resterò solo", "Se dico di no perderò potere sulle persone che mi devono un favore" ecc.

Solo tu puoi sapere quali di questi messaggi, e altri, lavorano in sordina e possono ostacolare il tuo percorso. Ecco come attivare le tue convinzioni sottotraccia: ripensa al tuo passato, alla tua storia familiare e personale, ed elenca che tipo di messaggi ti sono stati trasmessi riguardo al dire no. Che giudizi sottintendono?

Poniti come obiettivo, per 15 giorni di seguito, di dire almeno un no al giorno, con gentilezza ma senza dilungarti in spiegazioni.

COME PIACERE AGLI ALTRI

Saper sviluppare delle buone relazioni con gli altri è estremamente importante nella nostra vita privata, ma soprattutto in quella lavorativa.

- 1. Sorridi.** Il sorriso è il tuo migliore biglietto da visita. Non parlo di un sorriso falso: si riconoscerebbe lontano 1 km. Ma un bel sorriso semplice, spontaneo, cordiale. Se vuoi piacere agli altri, devi essere tu a fare il primo passo. Dimostra che sei contento di trovarti in loro compagnia e per farlo usa un sorriso: è il messaggio più diretto ed efficace. Prova a sorridere in modo sincero un po' più spesso questa settimana: alla cassa del supermercato, dal benzinaio, in ufficio. Qualcuno forse ti prenderà per matto, ma il restante 90% delle persone restituirà il sorriso e ti tratterà con riguardo.
- 2. Interessati sinceramente delle altre persone.** Quando incontri qualcuno che conosci e gli chiedi "come stai?", sei veramente interessato alla risposta o è soltanto un convenevole? Non ti sorprenderà sapere che alla gente non importa granché degli altri. Interessarti sinceramente agli altri ti dà quindi un grande vantaggio. Quando ci troviamo in mezzo a persone che non conosciamo troviamo subito più simpatiche quelle poche che si interessano a noi, che ci coinvolgono nella conversazione e sembrano realmente curiose di conoscerci. La prossima volta che incontri qualcuno e gli chiedi "come stai?", ascolta la risposta;

- 3. Ricordati che per una persona il suo nome è il suono più importante e più dolce.** Ricordare il nome di una persona conosciuta da poco e ripeterlo quando la rincontriamo è un sottile ma efficacissimo complimento. Il nostro nome ci distingue, ci rende unici fra gli altri. Il nome è una semplice formula magica che è in grado di rendere più personale ed importante qualsiasi richiesta rivolgiamo agli altri. Eppure capita spesso di dimenticare il nome di una persona subito dopo aver finito di parlarci per la prima volta. La prossima volta che conoscerai una nuova persona, fai il piccolo sforzo di ricordarti il suo nome: te ne sarà immensamente grata;
- 4. Impara a essere un buon ascoltatore.** Provare ad ascoltare realmente cosa hanno da dire gli altri è una forma di attenzione molto efficace ed apprezzata. Non ti sorprenderà sapere che spesso le persone con cui stai parlando sono molto attente ai propri problemi e molto poco a quelli del resto del mondo. Se vuoi diventare un buon conversatore, se vuoi riuscire a convincere gli altri della validità delle tue idee, se vuoi far appassionare gli altri alle tue cause, devi prima di tutto imparare ad essere un buon ascoltatore. Ecco 3 modi efficaci per migliorare le tue capacità di ascolto: dimostrati sinceramente interessato a quello di cui parlano gli altri; fai domande per comprendere meglio la posizione del tuo interlocutore invece di precipitarti a controbattere; incoraggia la gente a parlare di se stessa e dei suoi successi;

- 5. Parla di quello che interessa agli altri.** Impara a parlare di quello che interessa agli altri. Quando conosci una nuova persona, cerca di scoprire le sue passioni e confrontati su questi argomenti. Se dimostrerai di essere interessato sinceramente alle passioni degli altri, gli altri saranno maggiormente disposti a conoscerti, a capire quali sono i tuoi interessi e le tue passioni;
- 6. Fai in modo che gli altri si sentano importanti.** Dovremmo approfittare della possibilità di far sentire gli altri importanti ogni volta che ne abbiamo occasione. Ma è necessario farlo con attenzione: la falsa adulazione è un'arma molto pericolosa. Impara ad utilizzare semplici frasi come: "scusi il disturbo", "vorrebbe essere così gentile...", "per favore", "grazie" per far sentire gli altri importanti ogni volta che ti rivolgi a loro; e ogni volta che pensi che un'altra persona meriti un apprezzamento, non trattenerti, complimentati con lei. La sincera lode che viene dal cuore ha un potere immenso. Impara a far sentire importanti le persone con cui lavori e non solo avrai la loro completa collaborazione ma faranno di tutto per dimostrarti che quell'ammirazione è meritata ed ha fondamenta solide.

COME RELAZIONARSI AGLI ALTRI IN MANIERA EFFICACE

Spesso relazionarsi con gli altri è una vera e propria sfida. Esistono tuttavia 4 principi chiave a cui possiamo ispirarci per migliorare le nostre relazioni interpersonali. Come sosteneva, già nel 1600,

il poeta inglese John Donne, "nessun uomo è un'isola": essere capaci di relazionarsi con gli altri in maniera efficace è un tassello fondamentale per avere una vita piena e gratificante.

- 1. Sii qui e ora.** Forse queste scene ti sono familiari: sei fuori con i tuoi amici e ti ritrovi spesso a controllare gli aggiornamenti dei tuoi contatti "virtuali" su Facebook; sei a cena con la tua fidanzata (o tua moglie) ma continui a controllare le email di lavoro; sei a un ritrovo sociale e invece di approfittarne per ampliare le tue amicizie e le tue conoscenze, ti rifugi costantemente nel tuo smartphone. Ho "calzato" volutamente l'esempio del telefonino perché quelle descritte sono scene che abbiamo sotto gli occhi tutti giorni o di cui siamo addirittura protagonisti. Il punto è che le relazioni si nutrono della nostra attenzione. Questo vale per i rapporti di coppia, per le amicizie e per le relazioni lavorative: se non siamo presenti, se non doniamo agli altri il nostro sincero interesse, non faremo altro che lasciare inaridire questi rapporti;
- 2. Impara a trasformare i tuoi veleni in miele.** Quante relazioni sono state rovinare dalla rabbia, dalla gelosia, dalla possessività? Il punto non è essere perfetti ogni volta che ci rapportiamo con gli altri. Il punto è prendere consapevolezza di quando un sano sfogo supera il limite e rischia di rovinare per sempre un rapporto. Sì, questo significa che a volte dovrai fare un passo indietro, ammettere di aver sbagliato, chiedere scusa e dovrai

farlo anche se la responsabilità non è tua al 100%. Dovrai farlo per dimostrare all'altra persona che il vostro rapporto vale più di ogni presunta "vittoria" individuale;

- 3. Condividi.** Siamo convinti che dire sempre la nostra, magari in maniera critica, sia un nostro diritto. Ci raccontiamo la storiella che lo facciamo per aiutare gli altri a migliorare. Criticare serve solo ad appagare il nostro ego a darci una parvenza di superiorità. Ci nascondiamo dietro il politically correct delle critiche "costruttive", ma la verità è che ci interessa soltanto far prevalere il nostro punto di vista. Criticare è molto facile. Prova invece a metterti nei panni dell'altra persona: perché si sta comportando in questo modo? Quali sono i suoi trascorsi? Quali le sue ragioni?

ESERCIZI PRATICI PER RELAZIONARSI AGLI ALTRI

Le relazioni

Le nostre relazioni sono i "luoghi" in cui siamo liberi di esplorare gli aspetti migliori e anche quelli più spaventosi della nostra esperienza vissuta. Se lasciamo le relazioni incustodite e non ce ne prendiamo cura, esse stesse possono anche diventare il luogo dove rimettiamo in scena le nostre esperienze di paura, perdita, abbandono. Dove noi proiettiamo sugli altri quelle parti di noi stessi che non troviamo sopportabili o amabili.

Alle volte la cosa più difficile quando siamo con gli altri è essere in grado di esprimere con forza le emozioni che sentiamo.

1. In amore io porto...
2. In amore ho bisogno...
3. In amore divento...
4. Sulle relazioni ho imparato..-
5. Sto cercando qualcuno che...
6. Quando sono in un rapporto tendo a...
7. Il mio partner ideale...
8. Per me combattere ad armi pari significa...
9. Preferisco essere amato perché...
10. Quando qualcosa per me non funziona, io...

Intimità e sesso

Quando consentiamo a un'altra persona di vederci per ciò che siamo, senza trucco, senza veli, senza abbellimenti, ci concediamo la possibilità di essere amati per ciò che veramente siamo. Quando ci diamo il permesso di provare piacere in questo modo profondo cambiamo senza accorgercene e impariamo dall'esperienza.

1. La prima volta che ho fatto sesso, io...
2. Quando penso al sesso mi sento...
3. Se dovessi raccontare la mia più grande fantasia...
4. Mi vergogno riguardo al mio desiderio di...

5. Ciò che mi accende veramente è...
6. Vorrei che il mio partner (attuale o futuro) facesse...
7. Mi piace quando tu...
8. Vorrei poter dire che tu...
9. Ho sempre voluto...
10. Mi sento sicuro (o non sicuro) quando...

Comprensione per te e per gli altri

Come abbiamo già visto nella parte dedicata alle emozioni, spesso portiamo con noi dei momenti di dolore dove ci siamo sentiti maltrattati o usati da persone che erano importanti per noi. Permettiamo a questi momenti di legarci ai ricordi che ci hanno fatto sentire senza valore e senza meriti e ci facciamo condizionare senza riuscire ad esprimerci al meglio.

1. Scrivi una lettera a qualcuno con cui sai di poter essere davvero te stesso (puoi scriverla anche direttamente a te stesso);
2. Se fossi davvero onesto, ammetterei che io ho paura di...
3. Sembra che io non riesca a lasciar andare...
4. Quando penso alla mia infanzia rivedo...
5. Non sono stato capace di lasciare andare il dolore che... mi ha causato quando...
6. Segretamente mi chiedo...
7. Vorrei poter... ma mi sembra di non poterci riuscire perché...
8. Quando sono solo, io...

9. Vorrei poter dire che...
10. La parte più oscura di me si sente...

LA PAURA DEL GIUDIZIO DEGLI ALTRI

La paura del giudizio degli altri è marchiata a fuoco nel nostro DNA... Essere amati ed accettati da chi ci circonda è uno dei nostri bisogni umani essenziali. Tale bisogno è così importante che una delle paure più diffuse è proprio la paura del giudizio degli altri.

Temiamo di non venire accettati per via del nostro aspetto fisico, delle nostre origini, del nostro livello di educazione, del nostro lavoro, della nostra età ecc. Ognuno di noi teme di venir giudicato su un aspetto piuttosto che su un altro, ma alla base di tutto c'è il timore dell'umiliazione, dell'esclusione dal gruppo, dell'emarginazione.

Come è nata la paura del giudizio degli altri

Secondo i principi della psicologia evoluzionistica, le nostre paure (e in generale le nostre emozioni) non sono altro che le risposte che il nostro cervello ha elaborato nel corso dei millenni per adattarsi all'ambiente circostante. Nello specifico, nel paleolitico chi viveva in un gruppo di cacciatori e raccoglitori aveva una probabilità di sopravvivenza molto più elevata rispetto ai "lupi solitari". Soltanto grazie alla specializzazione dei singoli individui e al loro coordinamento, un gruppo di umani poteva avere ragionevoli

possibilità di sopravvivere in un ambiente ostile, in cui si cacciava per sfamarsi e al contempo si cercava di non essere cacciati per sfamare gli altri predatori. In questo contesto chi era malgiudicato rischiava l'esclusione dal gruppo e questo si traduceva spesso in morte precoce.

I nostri antenati erano pertanto terrorizzati all'idea di essere giudicati male dagli altri membri del gruppo: questo poteva avvenire se non si faceva il proprio dovere durante le battute di caccia, se si andava contro le convenzioni sociali o se si parlava in aperto contrasto con il leader. Questo terrore di esporci, di apparire diversi, di non essere accettati è rimasto marchiato a fuoco nel nostro DNA. Mi auguro che comprenderne l'origine ti aiuti a vedere questa tua paura con occhi nuovi. Ma la consapevolezza non basta. Vediamo la seconda mossa per liberarci della paura del giudizio altrui.

Comprendi l'importanza di liberartene

Ti è mai capitato di pensare che se oggi non stai vivendo i tuoi sogni è perché a un certo punto del tuo cammino hai avuto paura di fare una scelta? Hai avuto paura che rincorrere il tuo sogno nel cassetto non sarebbe stato compreso o accettato da chi ti sta intorno? Hai avuto paura che percorrere la strada meno battuta e trovarti magari di fronte ad un vicolo cieco sarebbe stato per te un fallimento da cui non ti saresti mai più ripreso?

Liberarsi dalla paura del giudizio degli altri significa scrollarsi di dosso uno zaino pieno di pietre, un fardello che rallenta ogni nostra scelta, ma soprattutto rallenta la corsa verso il nostro ideale di successo. Spesso agire tempestivamente, assumendosi dei rischi calcolati è essenziale per realizzare i nostri obiettivi. Se ti guardi intorno spaventato prima di compiere qualsiasi azione o prima di proferire qualsiasi parola, come pensi anche solo lontanamente di poter aspirare a traguardi ambiziosi? Mi auguro che comprendere l'importanza di liberarti dal continuo timore dei giudizi degli altri ti aiuti finalmente a sbloccarti e ad intraprendere con decisione la strada verso i tuoi sogni. Ma la motivazione non basta.

Impara come smettere di sentirti giudicato

In sintesi temere il giudizio degli altri significa in realtà temere il proprio giudizio. Come superare questa paura nella pratica? Smettila di essere Mr. Perfettino. Se temi continuamente che gli altri ti giudichino forse hai degli standard irrealistici. Non è un caso che il perfezionista DOC continui a lavorare sulle proprie bozze senza sosta: ha paura che gli altri possano considerare il suo operato non all'altezza.

Smettila di cercare di piacere a tutti. Per quanto tu possa sforzarti, per quanto tu possa cercare l'approvazione degli altri, per quanto tu possa fare tutto nel modo giusto, ti assicuro che ci sarà comunque

qualcuno a cui non piacerai, qualcuno che ti giudicherà falso, che non sarà d'accordo con le tue tesi logicamente inoppugnabili. Non piacerai a tutti: fattene una ragione.

Smettila di interpretare un ruolo. Prendi 100 persone e posso garantirti che almeno 90 interpretano un ruolo ben preciso: la pecora bianca o la pecora nera. Le pecore bianche cercano di adattarsi alla massa, salgono sul carro dei vincitori ed evitano di esporsi. Le pecore nere invece sono gli alternativi, vogliono e devono sentirsi diversi dagli altri, generalmente amano la polemica e sono dei bastian contrari. Entrambi questi gruppi temono il giudizio degli altri: le pecore bianche temono di essere considerate diverse; le pecore nere temono di non essere considerate mai abbastanza diverse. In realtà sono due facce di una stessa medaglia. C'è però una minoranza di persone che ha deciso di non interpretare nessun ruolo, ha deciso semplicemente di intraprendere la via dell'autenticità e fregarsene di cosa pensano gli altri. Quando è stata l'ultima volta che hai seguito le tue reali preferenze, senza l'influenza di niente e nessuno? Quando è stata l'ultima volta che hai fatto qualcosa che volevi davvero fare? Quando è stata l'ultima volta che hai vissuto in modo autentico?

COME CONQUISTARE LA FIDUCIA DEGLI ALTRI

La fiducia è l'ingrediente essenziale di qualsiasi relazione umana: in amore, in amicizia, nel lavoro, nel business; se non possiamo fidarci degli altri (e se gli altri non possono fidarsi di noi) l'intero castello di carte crolla. Ma come si costruiscono delle relazioni di fiducia? Come si fa a non tradire la fiducia degli altri? L'unica via è investire quotidianamente sul proprio conto corrente della fiducia.

Il conto corrente della fiducia non è poi tanto diverso dal tuo conto bancario: il saldo aumenta ogni volta che ti comporti in maniera gentile, rispettosa, amichevole, onesta e corretta con una persona e diminuisce ogni volta in cui fai dei "prelievi", magari non rispettando una promessa fatta, arrivando in ritardo a un appuntamento o continuando a chiedere senza mai dare. Se il tuo c/c della fiducia ha parecchi zeri, potrai permetterti un errore di tanto in tanto, ma se sei sempre al verde, o addirittura in rosso con quella data persona, ogni prelievo creerà una voragine sempre più profonda nel vostro rapporto.

Per conquistare la fiducia degli altri dobbiamo dunque fare continui depositi (anche piccoli) sul nostro c/c della fiducia. Per chi poi se lo stesse chiedendo, i cassieri della Banca della Fiducia sono molto scrupolosi e controllano ogni singola "banconota" che depositiamo: se ne trovano anche solo una falsa, chiudono il conto.

Ecco allora 3 azioni pratiche per accrescere il c/c della fiducia con il partner, gli amici, i colleghi o i clienti.

- 1. Parla chiaro.** Parlare chiaro ed in modo trasparente significa affermare il proprio punto di vista con disinvoltura, senza ansia e nel rispetto degli altri;
- 2. Mantieni le promesse.** Che si tratti di arrivare in orario a un appuntamento, rispettare una scadenza o onorare un contratto, non c'è nulla che distrugga la fiducia più di una promessa non mantenuta. Fai dunque promesse solo se hai la certezza di poterle mantenere, fai promesse specifiche e rispetta nel 100% dei casi;
- 3. Aggiusta le cose.** Nonostante la tua buona volontà, commetterai sempre degli errori, stanne certo. Ammettere di aver sbagliato, senza tanti giri di parole o attacchi di "scusite", è un primo passo, ma non basta. Chiedere scusa è facile, sono capaci tutti (o quasi), rimediare agli errori commessi è molto più difficile, richiede impegno e azioni tangibili, ma è l'unico modo per riconquistare la fiducia tradita. Per riportare il saldo del c/c della fiducia a un livello accettabile devi cercare di mettere le cose a posto (e farlo rapidamente). Questo significa niente tentativi di insabbiare le cavolate fatte e niente arrampicate sugli specchi. Quando qualcosa va storto, stare a misurare la percentuale di responsabilità come fosse una constatazione

amichevole non ti servirà a nulla: se necessario, assumiti il 100% della responsabilità, metti da parte i dissapori e cerca di capire cosa puoi fare TU concretamente per ricostruire un rapporto di fiducia.

Parla chiaro, mantieni le promesse e cerca sempre di aggiustare le cose. Vivi ogni giorno rispettando questi 3 comandamenti e avrai un c/c della fiducia che farà invidia anche a Paperon de' Paperoni.

UNA TECNICA ANTISTRESS

La sigla SOS è universalmente riconosciuta come un segnale di richiesta di aiuto. Il capitano di una nave o di un aereo lancia infatti l'SOS quando è assolutamente necessario l'intervento immediato dei soccorsi.

Molti di noi probabilmente non pilotano né Boeing 747, né imbarcazioni perse tra i flutti dell'oceano, eppure, non di rado, ci ritroviamo sopraffatti dallo stress. Magari è per via di quell'imminente scadenza di progetto o forse è per colpa di quel cliente troppo esigente, fatto sta che ci sono momenti della nostra vita in cui abbiamo talmente tante cose da fare, in così poco tempo, che tutto quello che vorremmo è fuggire su un'isola deserta.

Il tuo kit di pronto soccorso antistress

Intendiamoci bene, il tuo obiettivo non deve essere quello di eliminare lo stress tout court. Lo stress è una risposta naturale del nostro corpo a quelle che sono le sfide della vita. Senza stress la specie umana sarebbe probabilmente scomparsa nell'arco di qualche generazione. Senza stress difficilmente raggiungerai i tuoi obiettivi lavorativi più ambiziosi.

C'è lo stress "buono" e c'è lo stress "cattivo": in entrambi i casi non dobbiamo sopprimere un bel niente, ma piuttosto imparare a canalizzare queste energie fisiche e mentali nella giusta direzione.

- 1. Stop.** La primissima cosa che devi fare quando lo stress ti travolge come un treno in corsa è... fermarti. Sì, lo so, quando gli impegni si accavallano uno sull'altro, siamo convinti che fermarci non sia un lusso che faccia per noi, ma la verità è che se non ci fermiamo, sarà il nostro corpo o la nostra mente a costringerci ad uno stop non preventivato. Quando lo stress va fuori soglia: stoppati e conserva quanto più possibile le tue energie mentali e fisiche. Vedremo come ripartire in quarta nel prossimo punto;
- 2. Organizza.** Quando siamo stressati l'emozione che ci domina è la sopraffazione. Questo spesso è dovuto al fatto che non ci siamo ritagliati il tempo necessario per fare un quadro preciso della situazione. Lo stress infatti ci annebbia la vista e tende a

farci vedere le cose, non per quello che sono, ma per come ci sentiamo. Non è forse così? Attività all'apparenza semplici e immediate, diventano faticose e insopportabili quando siamo in preda all'ansia. Dopo esserci "stoppati" e aver recuperato le energie, dobbiamo fare una fotografia quanto più oggettiva delle sfide e degli ostacoli che ci si parano di fronte. Il metodo più efficace per "scattare" questa fotografia è mettere per iscritto i nostri impegni. No, non devi scrivere un poema classico, devi semplicemente fare una lista, ma che comprenda TUTTE le attività che ti ronzano in testa (sì, compreso il latte da comprare al supermercato). Questo esercizio è anche noto come "brain dump" e ha l'obiettivo di svuotarti completamente la testa dalle preoccupazioni e riversarle su un pezzo di carta (o un file). Nel momento in cui i tuoi pensieri si concretizzano su un supporto fisico, perdono automaticamente la capacità di intasare (e stressare) il tuo cervello, e tu ti sentirai sollevato;

- 3. Selezione.** L'ultimo passaggio della tecnica antistress SOS, il più difficile, consiste nel dare una priorità a questi impegni che ci sommergono. La differenza chiave tra chi si muove con destrezza nelle situazioni stressanti e chi invece soccombe, è proprio la capacità dei primi di individuare le priorità e focalizzarsi al 101% sulla loro esecuzione.

LE PROMESSE A SE STESSI

1. Pensa a quali promesse hai fatto a te stesso e non hai mantenuto.
2. La lista precedente è piena di “devo” o “dovrei”?
3. Quante promesse hai fatto agli altri e hai mantenuto a costo dei tuoi desideri? Pensa alle promesse fatte negli ultimi 2/3 giorni.
4. Riprendi la lista al punto n.3. Quali sono le promesse di cui sei orgoglioso e quali pensi che non avresti dovuto fare? Fare questa analisi ti permette di diventare più SELETTIVO nel donare il tuo tempo agli altri. Il tempo che dedichi agli altri acquisirà maggior valore, così come il tempo che dedichi a te stesso.
5. Scegli una promessa personale che vorresti mantenere. Quando puoi farlo? Entro la fine del mese, in 3 mesi, in 6 mesi, 1 anno? Sii realistico.
6. Pensa ai sogni che avevi e che hai abbandonato. Ora abbina a ogni sogno un motivo per cui lo hai abbandonato, dall'elenco qui di seguito: buone intenzioni, rifiuto, mancanza di esperienza, scelte sbagliate, resa, tempi sbagliati, amaro fallimento, sforzi inutili, deviazioni, errori stupidi, delusioni, scherzi del destino.
7. Ora pensa ad un sogno che hai realizzato. Che azione e/o scelta hai fatto per ottenere ciò che volevi?

LA GRATITUDINE

1. Prendi un quaderno che ti piace e inizia a scrivere 5 cose di cui essere grato oggi.

2. Ripensa ai migliori momenti nella tua vita. Momenti in cui ti sei sentito incredibilmente vivo e ti sei sentito grato. Quali sono i primi ricordi che ti vengono in mente?
3. Che cosa ti viene in mente quando pensi ai TUOI talenti naturali?
4. Quali sono i tuoi più profondi desideri per te stesso? Qualcuno dei tuoi talenti può aiutarti a realizzare i tuoi sogni?
5. Quali insolite fonti di ispirazione hai avuto, e quali ti hanno toccato in particolare?
6. Fai una lista di regali che desideri. Dalle cose più frivole a quelle più pratiche a quelle intangibili. Tutte le cose che desideri avere. Studia la lista, c'è un filo comune in ciò che desideri? Che cosa puoi imparare dalla natura dei tuoi desideri?

LE EMOZIONI POSITIVE

1. Fai un elenco di 10 cose belle che puoi fare per te
2. Se potessi andare in qualsiasi parte del mondo, spese pagate ecc, dove andresti? Perché? Chi vorresti fosse con te? Cosa faresti?
3. Quali talismani emozionali conservi? Una foto di famiglia, fiori secchi, scarpette da danza, lettere d'amore, un trofeo, un diploma, ecc. Elencane alcuni.
4. Quali sono le tue memorie sensoriali preferite? Che cosa ti può portare indietro ad un ricordo del passato in pochi istanti?
5. Che cosa ami e noti nei tuoi libri preferiti?

6. Sei in una giornata non creativa? Pensa alla tua supereroe preferito e prova a pensare alla tua giornata utilizzando i suoi occhi. Cosa osservi?

TROVARE IL CORAGGIO

1. Quando ti sei detto in passato "Questo lo posso fare".
2. Che cosa non hai fatto, ora o in passato, per paura del fallimento?
3. Che passi puoi fare per darti il coraggio che ti serve?
4. Quali cose "non da te" ti piacerebbe fare? Se senti che non puoi davvero farle, descrivi cosa accadrebbe se le facessi.
5. Quali credenze familiari ti hanno trattenuto dal vivere la vita che sognavi?
6. Quali supporti familiari ti hanno permesso di provare cose nuove ed esplorare le tue capacità? Come puoi instillare queste idee positive nei tuoi figli e nelle persone a te care, di modo che anche essi abbiano il coraggio di vivere al proprio meglio?
7. Pensa a 5 situazioni in cui avresti desiderato disegnare un confine più chiaro. Elencale.
8. Scegli una di queste situazioni e scrivi un dialogo con la persona coinvolta, in cui tu sei deciso rispetto a ciò che vuoi e non vuoi. Fallo ad alta voce. Credi che potresti essere in grado di dirlo la prossima volta in una situazione simile?

LA TUA CASA

1. Determina il tuo livello di manutenzione della casa (esempio: non puoi vivere con i piatti nel lavandino, ma va bene la polvere sulle mensole).
2. Determina quali sono le cose da fare ogni giorno e ogni settimana, chi le può fare e quando.
3. Non possiamo tenere le nostre vite e la nostra creatività in sospeso nell'attesa che arrivi il denaro. Cosa ti blocca dal fare dei cambiamenti che ti renderebbero felice nella tua casa? In che modo puoi compensare?
4. Pensa a quando hai sistemato la tua prima casa. Dov'era? Com'era arredata? Hai ancora qualche elemento di arredo? Riflettono ciò che sei ora? Quali elementi ti fanno ancora sentire bene quando li guardi? Fai un elenco.
5. Immagina di avere una casa vuota e fai un elenco di 10 cose che devi assolutamente avere.
6. Quali sono le tue prime memorie di colori? C'è stato un momento in cui hai davvero visto il colore per la prima volta? Descrivi questa esperienza.
7. Ogni vita ha i suoi spazi grigi e anche i suoi giorni grigi. Come puoi portare più bellezza nella tua vita in maniera semplice e colorata?
8. C'è un certo profumo o sapore che ti riporta a qualche ricordo del passato? O una canzone o un brano musicale?
9. Quali oggetti ami e magari collezioni senza neanche rendertene

conto? Quali cose preferite hai accumulato negli anni e che ti piace mettere in mostra nella tua casa?

10. Se non hai mai avuto passione nel collezionare finora, che cosa vorresti collezionare se ne avessi la possibilità?

IL RAPPORTO CON IL DENARO

1. Se avessi tutti i bisogni finanziari soddisfatti, non avessi responsabilità di cui preoccuparti, avessi la libertà di fare qualsiasi cosa tu desideri, cosa faresti?
2. Quale talento desideri avere che renderebbe la tua vita più ricca? Potrebbe esserci la possibilità che uno di questi talenti sia già nascosto dentro di te?
3. Quali sogni e talenti possiedi ora e stai coltivando, nutrendo, permettendo di crescere?
4. Se potessi essere istantaneamente bravissimo a fare qualcosa, che cosa sarebbe? Perché?
5. Se potessi cambiare 3 cose della tua vita, cosa cambieresti?
6. Se potessi cambiare 3 cose di te stesso, cosa cambieresti?
7. Guardati indietro, puoi prendere solo le cose buone con te. Cosa prenderesti?
8. Quali blocchi ti hanno impedito di chiedere le cose di cui avevi bisogno, dalla tua famiglia, dai tuoi amici, dal tuo capo, da te stesso?

IL PASSATO

1. Elenca 3 oggetti, canzoni o posti che ti riportano ancora indietro nel tempo facendoti rivivere emozioni passate.
2. Rileggi la lista. Quali ricordi piacevoli saltano fuori dalla stessa lista? Cosa di positivo è rimasto nella tua vita proprio dovuto a quella esperienza? (Anche fosse solo una lezione su cosa NON fare la prossima volta!).
3. Nulla è perso di ciò che ci ha fatto sentire felici e appagati un tempo. C'è un filo dorato che corre lungo tutta la nostra vita, dobbiamo riscoprirlo. Qual è il tuo filo dorato, che collega gli eventi più importanti della tua vita? Vai indietro e ricostruisci gli eventi principali della tua vita, con la prospettiva che ognuno di essi ha avuto un effetto positivo su come è andata.
4. Scrivi una lista di "cosa sarebbe successo/succedrebbe se...", cerca di scriverne più che puoi, tornando indietro nei ricordi. Rileggila. Ora fanne una palla di carta e buttala via!
5. Qual è la tua stagione preferita? Perché? In che modo puoi seguire il flusso delle stagioni, senza combattere contro di esse? Es. godendo della stagionalità dei frutti. Allo stesso modo, scegli i momenti più rigogliosi, saporiti, ricchi e colorati della tua vita.
6. Se ci fosse un problema, rimpianto, dolore o perdita di cui ti potessi liberare proprio ora, quale sarebbe? Scrivilo dettagliatamente (chi, cosa, come, dove) e poi brucialo. Spandi le ceneri al vento. Fai un sospiro di sollievo. Ringrazia. Vai avanti.

IL LAVORO

1. Pensa a 12 persone le cui vite sono state influenzate da te, recentemente e molto tempo fa. A chi hai portato gioia e significato, con grandi o piccoli atti?
2. Quando è stata la prima volta che ti sei reso conto di voler un cambiamento significativo nella tua vita? Come ti sentivi? A disagio? Eccitato? Spaventato? Hai apportato il cambiamento? Ne è valsa la pena?
3. Hai mai comprato un biglietto di auguri per te stesso? Fallo, anche se non ci sono ricorrenze. Celebra te stessa scrivendo un messaggio da te, a te stesso.
4. Che cosa nella tua vita ti infonde passione e ti fa sentire veramente vivo? Come puoi incorporare queste cose nel tuo lavoro?
5. Le nostre priorità dovrebbero essere flessibili e cambiare insieme a noi. Dobbiamo identificare cosa è veramente importante ora nelle nostre vite. Quali sono le tue priorità adesso?
6. Guarda la tua lista, quali priorità riflettono “ciò che dovresti fare” e quali le tue vere passioni? Scrivi la tua definizione di successo autentico in 3 frasi.
7. Che cosa significa il denaro per te? Quanto di questo ha a che fare con il modo in cui i tuoi genitori vedevano il denaro? Pensa al loro modo di spendere e risparmiare e confrontarlo con il tuo.
8. Ora che hai determinato il tuo atteggiamento verso il denaro, pensa a come vorresti che i tuoi figli e i tuoi amati si sentissero a proposito del denaro. Come puoi infondere questi valori in loro?

Accademia S.r.l.
Sede Legale
Corso di Porta Romana 100, Milano - Italy
C.F. e P.IVA 07438510963
R.E.A. 1958690

all rights reserved AccademiadellaFelicità©2018

Tutti i materiali delle lezioni (ove altrimenti non indicato) sono proprietà di Accademia S.r.l. o del creatore originario. Anche testi, dati e loghi sono coperti da copyright.

È possibile stampare, copiare e distribuire i contenuti delle lezioni solo a fine personale, non commerciale, a patto che:

- 1) non ne venga modificato il contenuto
- 2) sia riportata la fonte, Accademia della Felicità