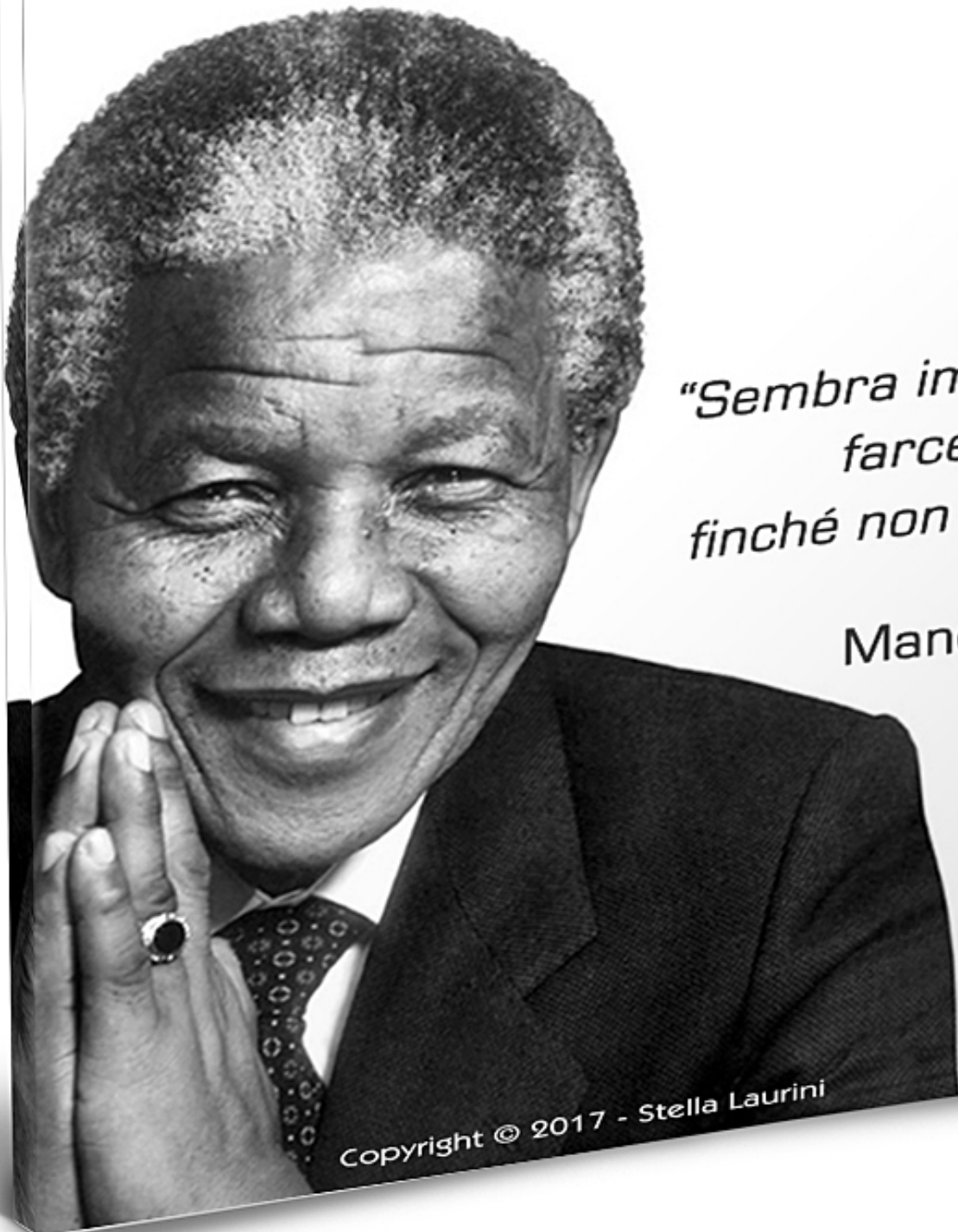


Stella Laurini

Come diventare la persona che puoi essere: il Coach di Te stesso



*"Sembra impossibile
farcela,
finché non ce la fai"*

Mandela

Copyright © 2017 - Stella Laurini



Indice

CAP. 4 - Come diventare la persona che puoi essere: il Coach di Te stesso.....	85
Introduzione	86
Il PIANO d'AZIONE.....	86
Quali azioni fare per trovare le Risorse Materiali.....	87
Come attivare le Risorse INTERNE	88
Come usare le conoscenze apprese	92
Fai la tua Check-list.....	105



Condizioni d'uso

Questo prodotto (guida in formato .pdf) contiene dati criptati al fine di riconoscimento in caso di pirateria: la copia che hai acquistato contiene i tuoi dati criptati in modo tale che, in caso di copia e condivisione illegale del presente documento, tu possa venire rintracciato e perseguito a norma di legge.

Tutti i diritti sono riservati: Copyright © 2017 stellalaurini.com. Nessuna parte di questo prodotto può essere riprodotta senza esplicita autorizzazione da parte dell'Autore. E' vietato trasmettere ad altri il presente prodotto, sia in formato cartaceo che elettronico, sia gratuitamente che dietro corrispettivo in denaro.

Le informazioni contenute in questo prodotto sono da considerarsi come semplici opinioni personali. L'autore declina ogni responsabilità riguardo ad azioni compiute seguendo ciò che è scritto in queste pagine. Usando questo prodotto l'utente accetta in pieno di essere il solo responsabile delle sue azioni. Data la diversità delle persone, non è garantito il raggiungimento dei risultati.

Questo prodotto non intende sostituirsi a nessun tipo di trattamento medico o psicologico, se si sospetta o si è a conoscenza di eventuali disturbi fisici o psicologici si invita ad affidarsi ad un trattamento medico o psicologico specifico.



CAP.4 - Come diventare la persona che puoi essere: il Coach di Te stesso - STEP 4

Eccoci finalmente arrivati al quarto step. Come abbiamo detto all'inizio, il primo "passo" che mi ha permesso di dare il via alla "caduta delle tessere del domino" e di riappropriarmi della mia vita è stato il rendermi conto di quello che stava succedendo (**CONSAPEVOLEZZA**). Anch'io ho vissuto per diverso tempo facendo un passo avanti e due indietro, perché NON non ero consapevole dell'esistenza di conflitti interiori. Fino a quando ho capito che è una cosa normalissima. Tutti abbiamo "CONFLITTI" interiori!

Molte persone vivono quotidianamente con conflitti interni e NON se ne rendono conto. E si arrabbiano perché non ottengono risultati. Quali che siano le ragioni per cui desideri smettere di fare un passo avanti e due indietro, qualunque sia l'ambito in cui vuoi cambiare questa situazione, **prenderne consapevolezza** è il primo passo imprescindibile per riprendere in mano la tua vita.

Il passo successivo, dopo essere diventato consapevole della tua situazione, è stato quello di **DECIDERE** di voler cambiare quella situazione. Decidere per me ha significato voler cambiare quella situazione, voler trovare delle soluzioni e quindi farmi da fare per capire non solo dove mi trovo, ma anche di quali risorse avessi bisogno per fare cose differenti.

Potremmo dire che la consapevolezza è la chiave che "apre" la testa e la decisione è la chiave che "apre" il cuore. Serve quindi la spinta ad **AGIRE**, a fare, a partire. E così, dopo aver superato anche le ultime "giustificazioni", le ultime paure legate all'idea di non farcela, di non essere all'altezza, di fallire, di non piacere, sono partita.

Ecco, con questo quarto step PARTIAMO, cioè mettiamo una marcia in più e andiamo a identificare (e a FARE) quelle azioni che ti permettono di smettere di fare un passo avanti e due indietro e diventare la persona che puoi essere: il Coach di Te stesso.



Introduzione

Nello step precedente abbiamo scoperto quelle che sono le risorse e gli strumenti necessari che ci servono per diventare Coach di Te stesso e smettere di fare un passo avanti e due indietro.

Abbiamo identificato le RISORSE MATERIALI di cui hai bisogno, abbiamo definito quali sono le RISORSE INTERNE che hai già a disposizione dentro di te e abbiamo individuato le competenze, conoscenze, gli strumenti necessari di PNL e Coaching.

Adesso si tratta di AGIRE, cioè di applicare e mettere in pratica quanto appreso nel precedente step. E lo faremo insieme un passo dopo l'altro (TUTTI in AVANTI! 😊)

II PIANO d'AZIONE

"Chi dice che è impossibile non dovrebbe disturbare chi ce la sta facendo." Albert Einstein

È arrivato il momento di definire il piano d'azione, cioè le azioni concrete, pratiche, operative da fare. Quando fissi un obiettivo, è importante definire **cosa farai per raggiungerlo**: quali abitudini intendi cambiare o instaurare per avvicinarti alla tua meta? Quali sacrifici sei disposto a fare?

È importante quindi definire un elenco preciso delle azioni che farai per conseguirlo e accanto a ogni azione scrivi **quando la svolgerai/entro quando** (ricordi la "T" di PURES MART? Stava per TEMPO e cioè ogni obiettivo è legato a una scadenza e prevede tutta una serie di step di verifica).

È importante avere un piano d'azione perché ti dà la direzione sul cosa fare, come farlo, quando, con chi, dove, ecc. Il piano d'azione è la programmazione delle azioni da svolgere.

Partiamo quindi a definire il nostro piano d'azione.



Quali azioni fare per trovare le Risorse Materiali

Iniziamo con le azioni da fare per trovare le Risorse Materiali. Con lo step precedente [STEP 3 - Di quali Risorse hai bisogno per smettere di fare un passo avanti e due indietro?] hai definito quelle che sono le risorse materiali che ti servono [pg. 65] e quindi: le **persone**, gli **oggetti**, e le **risorse economiche**.

Facciamo l'ipotesi che il tuo obiettivo sia:

"Voglio seguire la dieta [NOME DELLA DIETA] per dimagrire 5 kg"

E le risorse che ti servono sono:

- **Persone:** il supporto della famiglia (per una alimentazione sana)
- **Oggetti:** l'abbigliamento sportivo per fare esercizio fisico
- **risorse economiche:** 150 € per iscriverti in palestra

Quali azioni devi fare per avere/trovare ciò che ti serve?

Ad esempio:

-Per avere il supporto della famiglia devo parlare con mia madre/mia moglie e chiedergli di cucinare cibi leggeri (quelli indicati nella dieta)

-Per l'abbigliamento sportivo posso usare quello che ho già/posso andare a comprarmi una tuta da ginnastica nuova

-Per i 150€ per iscrivermi in palestra posso farmeli anticipare dai miei genitori/li metto da parte col prossimo stipendio/ecc.

Riscrivi quindi il tuo obiettivo e sotto le AZIONI che devi/puoi/vuoi fare per avere/trovare ciò che ti serve:



OBIETTIVO: _____

AZIONI per avere/trovare:

Persone: _____

Oggetti: _____

Risorse economiche: _____

Come attivare le Risorse INTERNE: le Ancore

Quanto sarebbe utile per te avere un "interruttore" che quando lo attivi ti fa provare una sensazione di sicurezza, o di tranquillità, o di benessere, o di quello che ti serve in quel momento?

Un po' come se tu avessi un telecomando che ti permette di cambiare canale, solo che invece di cambiare canale, quello che cambi è il tuo stato d'animo, il tuo umore, le sensazioni che provi. Pensa: quando hai bisogno di sentirti sicuro di te, determinato, o quello che ti serve, "premi un tasto" e inizi a provare una sensazione di sicurezza, determinazione, ecc. Quanto sarebbe bello e utile?!?!? Bene, tutto questo è possibile.

Se io ti dicessi: "*Se c'è Barilla....*"

Qual è la prima cosa che ti viene in mente?

Sicuramente.... "*...c'è casa.*"



Nel corso del tempo, la Barilla è stata in grado di creare un'associazione tra le due cose. Molto potente, tanto che oggi, semplicemente dicendo "Se c'è Barilla..." automaticamente viene naturale dire "...c'è casa".

Hai mai sentito parlare di Pavlov? Pavlov era uno scienziato russo, vissuto agli inizi del Novecento. Che cosa ha fatto Pavlov?

Pavlov ha preso dei cani e ha iniziato a dargli da mangiare (usava delle bistecche). E, ovviamente, quando i cani vedevano il cibo, iniziavano a salivare.

Dopo aver verificato che ogni volta che dava da mangiare ai cani, questi salivavano al vedere la bistecca, Pavlov decide di fare un esperimento: prende un campanello e, quando fa vedere la bistecca ai cani (e poi gliela dà da mangiare), nello stesso momento suona anche il campanello. E il cane, alla vista della bistecca (e poi al suono del campanello), inizia a salivare.

Pavlov ripete questo esperimento per diverse volte (mostra la bistecca ai cani e fa suonare il campanello). E ogni volta i cani iniziano a salivare.

Decide quindi di variare ulteriormente l'esperimento in questo modo: fa suonare il campanello davanti ai cani e questi iniziano a salivare, senza vedere (o sentire l'odore) della bistecca.

Che cosa voleva dimostrare Pavlov? Si proponeva di dimostrare che nel cane, ricevuto il messaggio (bistecca-mangiare/suono del campanello), si attivava automaticamente il fenomeno conseguente dello sbavamento (acquolina in bocca) in modo del tutto indipendente dalla propria volontà (volontà del cane). Bastava infatti solo il suono del campanello per far sbavare i cani.

Aveva dimostrato che **l'insorgere del riflesso condizionato** (salivazione) **era prodotto** non solo dal cibo (la bistecca), ma anche **dalla sola idea** del cibo, indotta dal suono del campanello. Aveva scoperto che **esiste un'associazione tra uno stimolo** (il campanello) **e una risposta** (la salivazione). E che la risposta è emotiva, fisica e razionale.

Ti è mai capitato di sentire una canzone e riprovare una forte emozione? Magari una canzone che ascoltavi anni fa e che, sentendola, ti fa tornare in mente dei bei momenti passati!



O magari di sentire un profumo e... stessa cosa, riprovare una forte sensazione?

Queste sono tutte associazioni tra uno stimolo (la canzone, il profumo, ecc.) e una risposta (la sensazione che provi). E in PNL si chiamano “**ANCORE**” (come quelle che usa la nave! ☺) E sai qual è la cosa fantastica? Che tu puoi imparare a **crearti le TUE ancore**, in modo tale che attivando determinati stimoli (ad esempio stringendo il pugno) puoi richiamare specifiche emozioni (ad esempio la sicurezza).

Ad esempio, se devi andare a parlare con una persona importante, che ti mette in soggezione, quanto sarebbe importante sentirti sicuro? Moltissimo, giusto? Bene, in questa sezione imparerai come crearti le TUE ancore, per sentirti, quando vuoi, più sicuro, più determinato, più tranquillo, più sereno, ecc

Quindi vediamo come fare a crearsi le proprie àncore. Se ci pensi, continuamente la tua mente crea àncore; continuamente ci sono stimoli che ci “colpiscono” e a cui noi reagiamo, producendo un certo tipo di risposta.

E quand'è che si crea l'àncora?

L'àncora si crea nel momento in cui a una forte emozione si associa un “qualcosa”, uno stimolo, che può essere la canzone che stai ascoltando, il profumo della persona amata, lo stringere il pugno, un gesto particolare, e via dicendo.

Puoi creare le TUE àncore semplicemente richiamando un'emozione che hai provato e che ti è utile (ad esempio ripensando ad una situazione in cui ti sei sentito particolarmente tranquillo, oppure sicuro di te, ecc.) e associando a quell'emozione un gesto specifico (ad esempio lo stringere il pugno).

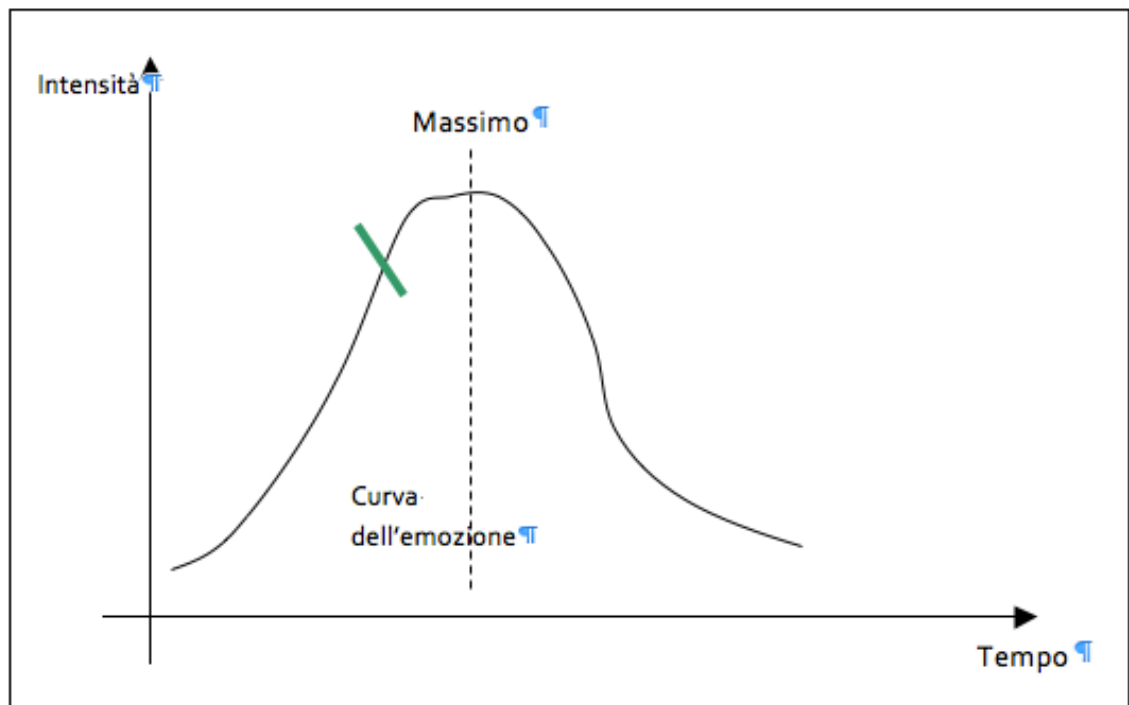
Se ancora ti sembra una cosa difficile o non fattibile, tranquillo! Tra poco sarai in grado di farla!

Prima di spiegarti quali sono i passaggi, devi sapere alcune cose. La prima cosa è che ci sono 2 parametri da tenere presenti:

- L'Intensità

- Il Tempo

Se ci fai caso ogni aspetto umano è ciclico: i bioritmi, il ciclo femminile, la vita, le stagioni e così via. Anche gli stati d'animo non sono costanti. Hanno un ciclo. L'immagine qui sotto ti fa vedere questo concetto:



Per creare un'ancora è necessario fare il gesto scelto (ad esempio stringere il pugno) quando senti che l'emozione è in crescita.

Questi sono i passaggi per crearti la TUA ancora:

1. Decidi qual è la sensazione che vuoi ancorare (ad esempio la sicurezza)
2. Riprendi, ricorda un'esperienza passata in cui ti sei sentito sicuro (o la sensazione che vuoi ancorare) e visualizza te stesso mentre stai vivendo quell'esperienza. È importante che rivivi pienamente quell'esperienza, che riprovi quelle sensazioni, che la vivi in modo associato,



trabocca di sicurezza, senti come la sensazione di sicurezza si espande nel tuo corpo. Amplifica la sensazione di sicurezza che provi rendendo l'immagine più luminosa, più bella, se ci sono voci o musica alza il volume, ecc.

3. Quando senti che la sensazione di sicurezza sta aumentando ed è quasi al massimo, stringi forte il pugno (o fai un altro gesto che preferisci, ma che NON fai mai) per qualche secondo.
4. Quindi apri il pugno e continua ad amplificare la sensazione di sicurezza nel tuo corpo, rendi l'immagine ancora più bella, e, quando senti che sta aumentando, stringi di nuovo forte il pugno e, dopo circa 10-15 secondi, riaprilo.
5. Ripeti il passaggio precedente per altre 2 volte.
6. A questo punto distraiti, pensa a qualcos'altro, fai qualcos'altro, magari fai due passi.
7. Riattiva l'ancora stringendo il pugno e ascolta le sensazioni che provi. Attivando l'ancora risentirai la sensazione di sicurezza che si diffonde nel tuo corpo. Se la sensazione non è sufficientemente forte e intensa, ripeti i passaggi dal 2 al 5.

Allenati a crearti le ancore che ti servono e a rinforzarle rivivendo quelle situazioni di sicurezza, tranquillità, ecc. che ti permettono di stare bene con te stesso.

Come usare le conoscenze apprese: un breve riepilogo

Nello step precedente abbiamo parlato delle conoscenze/competenze necessarie per smettere di fare un passo avanti e due indietro e diventare Coach di Te stesso e hai scoperto che sono tre le aree che ci interessano:

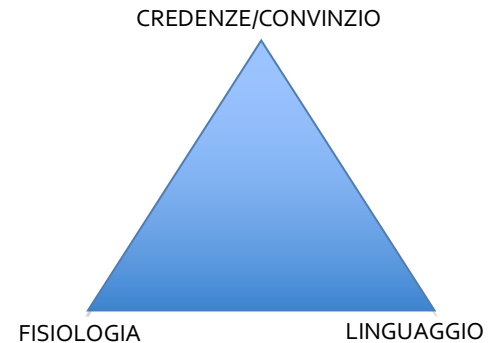
- ✓ l' "area" che comprende le tecniche di **PNL** (Programmazione Neuro Linguistica)
- ✓ l' "area" che comprende le tecniche di **Coaching**
- ✓ l' "area" che comprende le tecniche **mBraining** (nella Guida Definitiva)

E all'interno di ciascuna area abbiamo identificato le competenze/conoscenze necessarie. Per quanto riguarda l'argomento **PNL**, hai imparato che:

La Triade new (fisiologia, linguaggio, credenze)

-La fisiologia è così potente da riuscire a modificare il tuo stato d'animo. ***Cambiando la tua fisiologia cambia anche il tuo stato d'animo e come ti senti.***

-Come parliamo a noi stessi, ***quello che ci diciamo (il dialogo interno), le immagini che ci facciamo (i "film" mentali) determinano le emozioni che proviamo.***



-***Ciò in cui credi è determinante*** per la tua intelligenza, la tua felicità, per la qualità del rapporto con gli altri, per la tua salute, per il tuo benessere e per il tuo successo, ***in qualunque campo della tua vita.***

Le Sottomodalità o Submodalità

-Hai imparato che ***ci rappresentiamo la realtà attraverso i 5 sensi, detti modalità o sistemi/canali rappresentazionali***: canale VISIVO, AUDITIVO, CENESTESICO, Digitale Auditivo (Dialogo interno)

-Hai scoperto che usiamo in continuazione tutti questi sistemi rappresentazionali e che ***ognuno di noi tende ad avere*** quello che in PNL si chiama un ***canale preferenziale***

-Hai imparato che ogni sistema rappresentazionale, o modalità, contiene alcune caratteristiche, qualità o dettagli che in PNL si chiamano **SOTTOMODALITA'** o **SUBMODALITA'**

-Le **SOTTOMODALITA'** danno un significato soggettivo e conferiscono letteralmente un senso alle immagini mentali



-Hai capito che **CAMBIANDO LE SOTTOMODALITA' PUOI CAMBIARE L'ESPERIENZA E LE SENSAZIONI CHE PROVI** (ed è quello che imparera a fare in questo step)

Per quanto riguarda l'argomento **COACHING**, hai imparato l'importanza delle **DOMANDE** e quali farci, perché il tipo di domande che ci poniamo determina la qualità della nostra vita e hai scoperto le 4 **DOMANDE POTENTI** che puoi farti (e in questo step ci prendiamo il tempo necessario per rispondere).

Andiamo adesso a vedere praticamente come usarle per smettere di fare un passo avanti e due indietro e diventare Coach di Te stesso.

AREA PNL: La Triade (fisiologia, linguaggio, credenze)

Iniziamo con l' "area" che comprende le tecniche di **PNL** (Programmazione Neuro Linguistica) e nello specifico partiamo dal primo lato della Triade, la **FISIOLOGIA**.

- ✓ **La Triade new (FISIOLOGIA, linguaggio, credenze)**
- ✓ Le Sottomodalità o Submodalità
- ✓ La tecnica del "Fare come se" (nella Guida Definitiva)

Come cambiare la tua FISIOLOGIA

La fisiologia è così potente da riuscire a modificare il tuo stato d'animo. Cambiando la tua fisiologia cambia anche il tuo stato d'animo e come ti senti.

Nel terzo capitolo abbiamo detto che secondo la PNL la nostra fisiologia è così potente da riuscire a modificare il nostro stato d'animo. E hai imparato che con il termine Fisiologia ci riferiamo alla "postura", ai "movimenti", al "respiro" e alla "espressione del volto".



Ci sono dei piccoli accorgimenti che puoi adottare per iniziare a cambiare la tua fisiologia (quindi il tuo stato d'animo e i tuoi risultati):

- 1) Ogni mattina mentre sei ancora a letto fai dei piccoli movimenti, come quello di stiracchiarsi e cerca di non trascurare nessuna parte del corpo. Un ottimo esempio lo trovi nei gatti, i quali dopo una lunga dormita ed anche durante il giorno, amano stiracchiare completamente il loro corpo.
- 2) Una volta in piedi una sana abitudine è quella di ascoltare una musica allegra e che ti piaccia, iniziando a muoverti da subito con particolare vigore.
- 3) Durante l'arco della giornata fai 10 respiri¹ profondi di seguito, in 3 momenti diversi, stando attento ad inspirare, trattenere qualche secondo il respiro e poi buttare fuori il l'aria completamente.
- 4) Il nostro corpo è costituito per oltre l'80% di acqua. Quindi idratarsi adeguatamente è fondamentale, soprattutto quando si è lontano dai pasti.
- 5) Nel momento stesso in cui ti accorgi di avere una postura improduttiva, che ti fa provare sensazioni spiacevoli, cambiala immediatamente scegliendo una posizione dritta ed energica.

Per ottenere dei miglioramenti, fai queste semplici azioni ogni giorno, fino a farle una vera e propria abitudine (sono necessari 21 giorni consecutivi).

Ti accorgerai che queste nuove abitudini cominceranno a spianarti la strada verso il raggiungimento del tuo obiettivo.

¹ La respirazione è vita. La diminuzione di ossigeno crea stati dolorosi. Quando si è stressati si tende a contrarre la respirazione, aumentando in questo modo il livello di stress. Sovente questo induce comportamenti come il fumare o l'abbuffarsi che riportano a una respirazione completamente addominale, e ad una temporanea eliminazione dello stress.



Scegli adesso la tua azione preferita, quella con cui cominciare.

Scegli tra queste 5 azioni quella con cui vuoi cominciare: scegline una e flegga il quadratino che trovi qui sotto. Ricorda, affinché sia efficace devi ripeterla per 21 giorni consecutivi:

- Ogni mattina prima di alzarmi mi stiracchio a letto per qualche minuto
- Quando mi alzo ascolto una musica allegra che mi dà energia
- Durante l'arco della giornata faccio 10 respiri profondi di seguito, in 3 momenti diversi
- Faccio in modo di bere almeno 2 litri di acqua al giorno lontano dai pasti
- Presto attenzione alla mia postura e quando mi accordo di avere una postura improduttiva la cambio immediatamente

Il Linguaggio

Vediamo adesso, sempre nell' "area" che comprende le tecniche di **PNL**, il secondo lato della Triade: il LINGUAGGIO. In questa parte trattiamo anche le Sottomodalità o Submodalità, perché ci servono per cambiare quello che ci diciamo e i film che ci facciamo.

- ✓ **La Triade new (fisiologia, LINGUAGGIO, credenze)**
- ✓ **Le Sottomodalità o Submodalità**
- ✓ La tecnica del "Fare come se" (nella Guida Definitiva)



Nello step precedente hai scoperto che come parliamo a noi stessi, quello che ci diciamo (il dialogo interno), le immagini che ci facciamo (i "film" mentali) determinano come ci sentiamo. Abbiamo visto e detto che quando cerchi di cambiare un atteggiamento verso qualcosa o qualcuno ma continui a mantenere lo stesso Dialogo Interno o la stessa struttura di linguaggio e gli stessi Film mentali, rischi inevitabilmente di tornare alle vecchie abitudini.

Se invece cambiamo il linguaggio interno e i Film mentali, daremo una nuova direzione alla nostra abitudine che di conseguenza ci farà esperire un nuovo stato d'animo e di conseguenza ci permetterà di ottenere risultati differenti, smettendo così di fare un passo avanti e due indietro.

Scopriamo insieme quindi come fare a cambiare il nostro dialogo interno (se NON è utile) e i film mentali che ci facciamo (se NON sono utili), per cambiare le sensazioni che proviamo.

Come cambiare il tuo Dialogo interno

Come abbiamo detto nello step precedente, tutti noi abbiamo bisogno della vocina interna che ci aiuti ad affrontare la vita al meglio ed è utile essere capaci di dirci cose come: "*Devo ricordarmi di telefonare a Francesca*", "*Spostati che arriva una macchina*", "*E proprio un bel tipo!*", ecc.

Tuttavia, molto spesso, ricorriamo al potere della voce interiore per limitare noi stessi, convincendoci a NON fare una cosa ancora prima di averci provato.

La maggior parte delle persone continuamente si autosuggeriscono ad avere sentimenti negativi, alla mancanza di fiducia in sé, all'insicurezza, alla paura. Ecco perché poi si sente così a disagio.

Quando senti una voce nella tua mente può essere la tua o quella di qualcun altro. Può provenire da destra o da sinistra, da davanti o da dietro, può avere un volume alto o basso, può avere un tono piacevole o sgradito.

Non importa di chi sia quella voce, né da dove venga. Ciò che importa è che **inizi a renderti conto che ci sono delle vocine interne** che ti parlano, che ti suggeriscono cose.



Quindi chiediti: **cosa sto suggerendo a me stesso?**

Ti sei mai fermato ad ascoltare e a riflettere su quello che ti dici?

Bene, è giunto il momento, adesso, che ti fermi e ascolti quello che ti dici. Ecco alcuni suggerimenti per farlo e per iniziare a cambiare il tuo dialogo interno (se è limitante e depotenziante):

A. Cosa suggerisco a me stesso? Per tutta la giornata di oggi (e se stai leggendo la lezione di sera, per tutta la giornata di domani) presta attenzione e ascolta la voce interiore e fai caso al numero di suggerimenti negativi e positivi che dai a te stesso e scrivilo, sia quelli negativi che quelli positivi [In fondo al capitolo trovi lo spazio per scrivere i tuoi dialoghi interni]. Per individuare la tua voce interiore basta che ti chiedi: **"Dov'è la mia voce interiore?"** e rimani in ascolto. Quando ti accorgi che la vocina interiore ti sta dando un suggerimento, ti sta dicendo qualcosa... FERMATI! Ascolta il suggerimento e scrivilo. **Il punto è che se inizi a parlare a te stesso in maniera più positiva, otterrai risultati più positivi.**

B. Il critico interiore. Fermati un istante e rivolgiti a te stesso usando quella voce critica che usi di solito per criticarti: dì a te stesso quelle cose brutte in quel tono sgradevole. Quindi stabilisci da dove viene quella voce: dalla testa? Da fuori? È davanti a te o dietro? Allunga quindi il braccio sollevando il pollice. Dovunque fosse la tua voce critica, falle percorrere il braccio fino alla punta del pollice, in modo che adesso ti parli da lì. Successivamente, falla parlare più lentamente e cabiale tono. Falle assumere un tono sexy, e dopo aumentale la velocità fino a farla sembrare la voce di Paperino. Sembra molto meno minacciosa, vero?²

C. Trasforma i dialoghi negativi (Nella Guida Definitiva)

² Tratto da: "Cambia vita in 7 giorni", Paul McKenna



Ciò che viene nutrito si rafforza e se smetti di criticare te stesso e incominci a gratificarti, non solo comincerai a sentirti meglio, ma diventerai più sicuro di te, più forte e inizierai a smettere di dirti quelle cose che ti facevano fare un passo avanti e due indietro.



APPENDICE

A. Cosa suggerisco a me stesso? Scrivi i Tuoi Dialoghi interni

Per tutta la giornata di oggi (e se stai leggendo la lezione di sera, per tutta la giornata di domani) presta attenzione e ascolta la voce interiore e fai caso al numero di suggerimenti negativi e positivi che dai a te stesso e scrivili qui sotto, sia quelli negativi che quelli positivi.



Come cambiare le immagini/Film che ti fai

Vediamo adesso come fare a cambiare i film mentali che ci facciamo (se NON sono utili), per cambiare le sensazioni che proviamo.

Nel capitolo precedente abbiamo detto che TUTTI ci facciamo dei "film", tutti ci immaginiamo qualcosa, tutti pensiamo. E quanto sarebbe BELLO se questi pensieri che ci facciamo, fossero pensieri che ci AIUTANO, che ci rendono la vita MENO stressante, MENO frustrante, MENO faticosa, MENO impegnativa... e magari PIU' PIACEVOLE, PIU' INTERESSANTE, e, perché no? PIU' SEMPLICE?

Queste immagini vengono definiti rappresentazioni interne e non sono nient'altro che questo: rappresentazioni della realtà, NON la realtà stessa. Le tue rappresentazioni interne della realtà sono solo tue, sono il tuo modo personale di vedere il mondo.

Sono la tua mappa della realtà ma, come ogni mappa, sono incomplete e piene di generalizzazioni, cancellazioni e cose distorte. Questo è il motivo per cui due persone possono assistere allo stesso evento e tuttavia viverlo in modo assolutamente diverso.

Nello step precedente hai scritto quelli che sono i film che ti fai e che ti stanno continuando a far fare un passo avanti e due indietro. Adesso vediamo come cambiarli.

Riprendi quindi la tabella che avevi compilato in merito ai "film" che ti fai e alle sottomodalità di quei film e sperimenta cosa succede cambiando le sottomodalità.

Ad esempio, se nella tabella avevi scritto che l'immagine/film che ti fai è a colori, a dimensione reale, ecc., cambia una sottomodalità alla volta e senti cosa provi. Se la sensazione migliora, lascia la modifica, altrimenti rimetti l'immagine com'era (trovi un esempio qui sotto).



1° passo: individua le sottomodalità dell'immagine/film che ti fai

SOTTOMODALITA' VISIVE	L'IMMAGINE/FILM COME LA VEDO E':
A colori/in bianco e nero	A colori
Dimensione (grande/piccola/ dimensione reale)	Dimensione reale
Posizione (es. sinistra, destra, alto, basso, ecc.)	In alto a sinistra
Distanza (vicina/lontana)	Vicina (circa 30 cm)
Luminosità	Luminosa
Sfuocato/a fuoco	A fuoco
Foto (ferma) / Film (in movimento)	Film (in movimento)
Ha una cornice/senza contorno	Senza contorno
Sei Associato (dentro l'immagine e NON vedi il tuo viso) / sei Dissociato (fuori dall'immagine/ vedi te stesso nell'immagine)	Associato (dentro l'immagine e NON vedo il mio viso)

2° passo - cambia le sottomodalità dell'immagine/film che ti fai

- Dai un punteggio da 1 (poco fastidio) a 10 (moltissimo fastidio) alla sensazione che provi pensando a quel "film" che ti fai e scrivi qui il punteggio _____
- Se l'immagine è a colori mettila in bianco e nero (e viceversa). Come cambia la sensazione? Se è migliorata lasciala con la nuova caratteristica, altrimenti riportala com'era
- Se è grande rendila più piccola (ad esempio, se è grande quanto una parete, riducila facendola diventare grande quanto un quadretto). Come cambia la sensazione? Se è migliorata lasciala con la nuova caratteristica, altrimenti riportala com'era.
- Se è vicina a te allontanala: immagina di metterla su un carrello e di spingerla lontana e osserva come diventa sempre più piccola man mano che si allontana. Come cambia la sensazione? Se è migliorata lasciala con la nuova caratteristica, altrimenti riportala com'era. Quanto è diminuito il fastidio? Scrivilo qui: _____



- Se è scura o comunque poco luminosa, guarda dove si trova la manopola della luminosità (come quella che c'era una volta sui vecchi televisori...!) e girala fino a far diventare l'immagine completamente bianca. Come cambia la sensazione? Se è migliorata lasciala con la nuova caratteristica, altrimenti riportala com'era.
- Se è un film (in movimento), falla diventare una foto statica, ferma (e viceversa). Come cambia la sensazione? Se è migliorata lasciala con la nuova caratteristica, altrimenti riportala com'era.
- Se ha una cornice togliila e lasciala senza bordi. Se NON ha una cornice metticela. Come cambia la sensazione? Se è migliorata lasciala con la nuova caratteristica, altrimenti riportala com'era.
- Se sei Associato, cioè sei dentro l'immagine e NON vedi il tuo viso fai un respiro profondo, conta fino a 3 e al 3 fai un salto indietro ed esci dall'immagine. Se sei Dissociato RIMANI FUORI. Come cambia la sensazione? Quanto è diminuito il fastidio? È arrivato a zero o è almeno molto basso? Scrivilo qui: _____

Se hai seguito tutti i passaggi ti sarai accorto di com'è cambiata la sensazione che provavi semplicemente cambiando le sottomodalità visive.

Come cambiare le convinzioni/credenze limitanti

Nella Guida Definitiva trovi una tecnica molto potente per cambiare le credenze o convinzioni che ti stanno impedendo di procedere in avanti verso il tuo obiettivo.



Gli strumenti del Coaching per smettere di fare un passo avanti e due indietro: le 4 domande potenti

Nel capitolo precedente hai scoperto che le domande che ti fai determinano la qualità della vita che vivi e i risultati che ottieni e che una delle competenze fondamentali per essere Coach di Te stesso è proprio quella di porti domande utili.

Domande "negative" del tipo: "*Perché capitano tutte a me?*", "*Perché tutti gli uomini mi fanno soffrire?*", o "*Perché non riesco mai a dimagrire?*", fanno sì che ci si concentri sul problema, inducendo stati emotivi negativi quali frustrazione, rabbia, tristezza che privano proprio delle forze necessarie per affrontare e risolvere il problema.

Invece, per orientare il tuo focus, devi porti le DOMANDE "GIUSTE", UTILI. Ad esempio: "*Cosa c'è di buono in tutto questo?*", "*Come posso migliorare?*" Domande che aiutano a concentrarsi sulla SOLUZIONE, e soprattutto partono dal presupposto che questa sia POSSIBILE.

Ecco le 4 DOMANDE POTENTI. Sono domande impegnative, quindi prenditi del tempo per leggerle, pensarci e rispondere sinceramente. Così facendo vedrai e sentirai da subito i risultati.

1) COSA TI CREA CONFLITTI ORA?

In quale situazione stai vivendo un conflitto interno?

Con tutta probabilità, se ti trovi in una situazione di "stallo", a frenarti sono le PAURE: magari provi timore per le conseguenze di un'eventuale scelta, per il giudizio altrui, oppure temi di non essere all'altezza, di fallire, di avere troppe responsabilità...

2) QUALI SONO LE PAURE SPECIFICHE CHE TI STANNO BLOCCANDO NELL'AGIRE?

Di solito, in situazioni come queste, gli esseri umani tendono a trovare delle giustificazioni razionali che motivino il loro comportamento, così da attenuare il dolore e rendere la situazione più accettabile.



Alcune persone sono particolarmente brave in questa pratica, a tal punto che riescono quasi a far diventare "eroico" il NON agire, cerandosi così nella propria mente una realtà molto diversa da quella che stanno oggettivamente vivendo.

3) COSA TI STAI DICENDO PER RAZIONALIZZARE LA TUA SCELTA DI NON FARE NULLA?

Come giustifichi a te stesso questo stato di cose?

Prova ad associarvi dolore, ponendoti alcune ulteriori domande:

- Quali potrebbero essere le conseguenze negative del restare fermo in questa posizione?
- Cosa ti potrebbe costare in futuro questa "non scelta"?
- E allora, cosa sarebbe giusto fare, a un livello di pensiero più alto?

4) ASCOLTANDO VERAMENTE IL TUO CUORE, CHE COSA È PIÙ UTILE PER TE ADESSO?

Prenditi qualche istante per immaginare te stesso fare quello che hai deciso essere più giusto per te. Mentre fai questo, respira profondamente e riempi bene i polmoni, inspirando fino al livello del diaframma. Quando espiri, invece, immagina di lasciare andare la tensione creata dal tuo conflitto interno.

Concentrati sulla sensazione di leggerezza e di libertà, priva di vecchi condizionamenti e limitazioni che, poco per volta, sentirai aumentare dentro di te.

A questo punto, concediti qualche minuto per godere appieno di queste sensazioni positive, accompagnate da immagini mentali di te stesso che agisci nel migliore dei modi, muovendoti nella direzione che sai essere quella giusta per te.

L'mBRAINING x allineare i 3 cervelli

Nel capitolo precedente hai scoperto che **ognuno di noi non ha solo un cervello, ma dispone di ben 3 distinti centri nervosi, 3 cervelli, situati in 3 parti differenti del corpo: uno nella testa, uno nel cuore ed uno nella pancia (in particolare nell'intestino).**



Hai capito che un enorme numero di problemi che affliggono la vita personale e professionale delle persone sono dovuti al mancato allineamento tra i tre cervelli e al modo inadeguato in cui usano i propri tre cervelli rispetto agli obiettivi che hanno.

Nella Guida Definitiva trovi:

- Come sperimentare le funzioni principali dei 3 cervelli*
- Come comunicare con i 3 cervelli: la consapevolezza del cuore*
- Come comunicare con i 3 cervelli: la respirazione*
- Come allineare i 3 cervelli: la congruenza³*
- Come allineare i 3 cervelli: gli attivatori di integrazione neurale⁴*

³ Tratto da "mBraining. Armonizzare i tre cervelli", G. Soosalu e M. Oka

⁴ Tratto da "mBraining. Armonizzare i tre cervelli", G. Soosalu e M. Oka



Fai la tua Check-list dello STEP 4

Siamo arrivati al termine di questo quarto capitolo e del quarto STEP. Anche in questo caso, per essere sicuri di non perderti nulla ti ho preparato una bella **mappa mentale** che riassume le informazioni chiave di questa sezione: puoi utilizzarla per fissare i concetti più importanti!



E qui trovi la check list di fine capitolo che ti permette di avere sott'occhio la lista di cose da fare/che hai fatto "passo dopo passo", così da essere sicuro di aver seguito tutti i passi (in AVANTI!) fondamentali.

Se hai già fatto completato il quarto step, metti una crocetta accanto al relativo punto qui sotto:

STEP 1 – Ho definito rispetto a cosa voglio smettere di fare 1 passo avanti e 2 indietro

STEP 2 – Ho verificato la "realtà": dove sono adesso e dove voglio arrivare

STEP 3 – Ho individuato di quali Risorse ho bisogno per smettere di fare 1 passo avanti e 2 indietro



- STEP 4 – Il piano d’Azione:**
- Ho individuato le **AZIONI** da fare per trovare/avere ciò che mi serve rispetto alle **Persone, agli Oggetti e alle Risorse economiche**
- Ho imparato come attivare le mie **risorse interne** con la tecnica delle **ANCORE** (creando i miei “interruttori” personali)
- Ho imparato come usare le conoscenze apprese nelle aree: PNL, Coaching

-Nell’**area PNL** ho imparato come:

- cambiare la mia FISILOGIA** e ho scelto la mia azione preferita, quella con cui cominciare
- cambiare il mio dialogo interno** se è depotenziante e limitante trasformando i dialoghi negativi
- cambiare le immagini/film** che mi faccio utilizzando le sottomodalità

-Nell’**area Coaching** ho imparato:

- a farmi le “giuste” domande
- e ho risposto alle 4 domande potenti