pratica Mente

ESERCIZI
PER CAMBIARE

Isabella Gasperini

DARE IL MEGLIO DI SÉ

Esercizi per riconoscere
il proprio valore con la mindfulness
(e non solo)

FrancoAngeli

FrancoAngeli Edizioni La passione per le conoscenze

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**

Adobe Acrobat Reader

Adobe Digital Editions

La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile **con Adobe Digital Editions**.

Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta **cliccando qui** le nostre F.A.Q.

pratica**M**ente

ESERCIZI
PER CAMBIARE

FrancoAngeli

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page
al servizio "Informatemi" per ricevere via email le segnalazioni delle novità.

pratica Mente

ESERCIZI
PER CAMBIARE

Isabella Gasperini

DARE IL MEGLIO DI SÉ

Esercizi per riconoscere
il proprio valore con la mindfulness
(e non solo)

FrancoAngeli

Grafica della copertina: Alessandro Petrini

Copyright © 2023 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Ad Alessio, Luca, Leonardo e Gabriele,

il mio meglio.

INDICE

Introduzione pag. 9

Obiettivo "dare il meglio di sé".

Alla ricerca della propria autenticità » 13

Qualità personali e autoefficacia » 13

Conosciamoci per valorizzarci.

Una mappa delle emozioni per orientarci » 19

Le emozioni: cosa proviamo? » 19

Perché ci impegniamo al massimo? » 24

È una questione di personalità » 27

Quando prevale il conflitto » 28

Come intervenire se nella nostra personalità predomina il conflitto? » 29

Quando prevale l'integrazione » 31

Come favorire l'integrazione
nella nostra personalità? » 31
Contiamo sui nostri "superpoteri" » 35
Primo superpotere: la forza di volontà » 35
Secondo superpotere: la forza d'animo » 37
Forza di volontà e forza d'animo
vanno accudite continuamente » 39
Avversari, non avete scampo! » 41
Come affrontare i nostri avversari interni? » 47
Il primo posto sul nostro podio? Siamo noi! » 53
Dare il meglio di noi tra amor proprio e incuria » 53
Come tutelarci per il primo posto sul nostro podio? » 55
Siamo noi stessi o quello che vogliono gli altri? » 61
Parliamoci per motivarci » 65
Pensieri positivi o negativi? A noi la scelta » 66
Fissiamo il nostro spirito vincente a un'ancora » 69
Non c'è tempo da perdere » 71
La mindfulness per riconoscere il nostro valore » 79
Ora facciamo il pieno di... felicità » 83
Dare il meglio di noi è una grande vittoria! » 89
Bibliografia » 93

INTRODUZIONE

Perché leggere un libro per (ri)scoprire il proprio valore e per dare il meglio di sé? Ve lo siete chiesto? Siete curiosi di leggerlo perché avete la consapevolezza di valere e volete spiccare ancora di più? Oppure siete travolti da uno slancio di sfrontatezza e vi volete emancipare? Magari vi sentite poco valorizzati rispetto a ciò che fate e avete voglia di una rivalsa storica? Pensateci un attimo...

Al di là della motivazione epidermica, credo che in voi ci sia una ragione molto più profonda del desiderio di emancipazione.

Facciamo una premessa. Probabilmente, tutti noi vorremmo imparare a valorizzarci di più. Ma non solo per avere più successo. Eppure, se pensiamo che basta ricorrere a dei buoni propositi per riuscirci ci sbagliamo di grosso, perché essere in grado di migliorarsi non

è così semplice: richiede impegno e un grande atto d'amore nei confronti di noi stessi fatto di attenzioni, tolleranza e fiducia ineccepibile. Pertanto sancisce una grande vittoria... perpetrata dentro di noi. Sapete perché?

Il termine "vittoria" proviene dal latino "*vincere*" che significa "soggiogare": si riferisce a un'azione che prevede uno scontro tra forze contrarie alla fine del quale c'è un vincitore e un vinto. Chi sa dare il meglio di sé, analogamente a ciò è capace di domare le proprie debolezze e soggiogare i propri limiti. Come ci riesce? Investendo totalmente sulla certezza che il benessere interiore faciliti la realizzazione di eventi eccezionali.

Ciò che vi propongo in questo libro, quindi, è un viaggio interiore per far germogliare questo benessere. In un mio precedente libro, *Obiettivo: vittoria. Come allenare la mente per vincere nello sport (e nella vita)*, ho descritto come attraverso l'atteggiamento giusto si possa realizzare la prestazione eccellente. Ora mi spingo oltre, proponendovi degli strumenti che vi coinvolgeranno attivamente per poi consentirvi di mettere in luce tutto il vostro magnifico potenziale. Attraverso suggerimenti ed esercizi, questo libro vi aiuterà a tracciare un percorso che farà luce su ciò che siete già, per mirare a ciò che potreste diventare ancora. A voi basterà tenere a portata di mano una penna e appuntare passo passo le vostre considerazioni.

Anche se lo leggerete tutto d'un fiato, vi suggerisco di riguardarlo, di rileggere le vostre risposte affinché possiate essere sempre più consapevoli di voi stessi, riconoscendo il potere della vostra mente e sen-

tendovi sempre più forti e baldanzosi nell'affrontare qualsiasi sfida o nel proporvi mete da raggiungere.

E allora datevi da fare, perché non è mai troppo tardi per cambiare rotta e virare verso la vostra autoaffermazione. L'importante è iniziare a contaminare la vostra vita di stupore, di amore per voi stessi, di euforia nell'adempiere ciò che vi appassiona, e di gratitudine per ogni attimo vissuto, colmi della consapevolezza di essere voi *gli artefici della vostra fortuna o della vostra sfortuna.* Si tratta solo di fare una scelta.

A voi la vostra!

OBIETTIVO "DARE IL MEGLIO DI SÉ". ALLA RICERCA DELLA PROPRIA AUTENTICITÀ

QUALITÀ PERSONALI E AUTOEFFICACIA

Per aiutarvi a dare il meglio di voi, in queste pagine non intendo proporvi strategie miracolose, ma cercherò di portarvi a conoscere meglio la vostra personalità e, grazie all'autoconsapevolezza, a trasformarla, attingendo dalle vostre qualità migliori.

Però qui sento il bisogno di fare una precisazione. Quando si parla di "autoconsapevolezza" e di "emancipazione personale" in molti si improvvisano esperti, al punto che sostengono che sia sufficiente mettere in pratica indicazioni standardizzate (come la ripetizione di frasi motivanti preconfezionate o l'assunzione di atteggiamenti particolari e, al tempo stesso, impersonali). Spesso, queste indicazioni risultano deludenti. Perché? Ecco la spiegazione: perché non considerano la personalità di chi le mette in pratica.

Come i semi di una pianta rigogliosa non possono germogliare nel terreno di un pianeta inesplorato di cui non si conosce la natura e la composizione, allo stesso modo non basta sollecitare il cervello con determinati stimoli per realizzare la risposta comportamentale attesa. La nostra mente, pur somigliando a un sofisticato hardware, è molto più complessa di ciò che è sottoposto a una programmazione infallibile. Non bisogna dimenticare poi che le nostre capacità cognitive dipendono da un prezioso e soggettivo filtro emotivo.

Facciamo un esempio: se prima di un evento importante a un gruppo di atleti, ai componenti di uno staff di lavoro o semplicemente a una persona che mira a dare il meglio di sé viene suggerito di ripetere "Ora darai il meglio di te stesso senza indugi", questa affermazione sarà interpretata da ognuno di loro in modo diverso, in base al loro stato d'animo e alle loro attitudini perché ognuno di noi è un mondo a sé. L'insicuro, per esempio, potrebbe inibirsi ancora di più, perché pensare di dover fare una cosa in modo spavaldo potrebbe alimentare in lui il dubbio di non farcela. L'ostinato, invece, potrebbe credere che primeggiare ad ogni costo sia l'unica possibilità che gli spetta, sentendosi alle strette e quindi agitandosi.

Quindi, prima di sollecitare le nostre reazioni con uno stimolo che tocca la nostra interiorità, dovremmo riconoscere ciò che proviamo normalmente e poi nelle varie e specifiche circostanze in cui ci mettiamo in gioco. Solo partendo dalla consapevolezza di come si è fatti potremmo personalizzare l'incitamento, che a questo punto diventa efficace. Sarà come un semino piantato su un terreno noto, che sicuramente con le nostre cure si trasformerà in una pianta rigogliosa.

Per diventare diversi da ciò che siamo,
dobbiamo avere consapevolezza di ciò che siamo.

Eric Hoffer

E allora cercate di calarvi nella lettura di questo libro di esercizi in modo del tutto personale e rispondete con naturalezza agli stimoli che vi proporrò. Certamente il risultato non sarà paragonabile all'effetto di un approccio psicologico vis-à-vis, ma non è questo il mio obiettivo. Piuttosto, vorrei che questo libro vi fosse utile per conoscere il vostro filtro emotivo che condiziona il vostro modo di vedere la realtà, in funzione delle emozioni che predominano in voi. Ciò vi servirà per diventare più consapevoli del vostro modo di vedere le cose e di affrontarle, affinché possa essere favorito lo spirito vitale e fiducioso che potenzialmente è presente in ognuno di noi. Potrete anche ripetervi "Ora darai il meglio di te stesso senza indugi" se riterrete che questa frase sia adatta a voi, in caso contrario ne sceglierete un'altra: l'importante è che nel proporvi un traguardo rafforziate la vostra convinzione di poter contare sull'efficacia delle vostre capacità, perché questa convinzione inciderà sull'evolversi degli eventi. Ad insegnarcelo è Albert Bandura il quale afferma che: "Le convin-

zioni che le persone nutrono sulle proprie capacità hanno un effetto profondo su queste ultime". Pensarsi autoefficaci consente di avere un ruolo attivo sugli eventi e quindi di intervenire sulla realtà influenzandone il decorso... altro che destino!

I suoi studi mostrano come l'idea di quanto ci sentiamo autoefficaci derivi dall'opinione che ci facciamo di noi stessi, che può essere sia positiva che negativa. La qualità della nostra opinione condiziona la visione delle mete ambite e la capacità di saper gestire o meno le difficoltà. Per questo motivo è importante da subito capire l'immagine che abbiamo di noi stessi, con l'esercizio della pagina successiva.

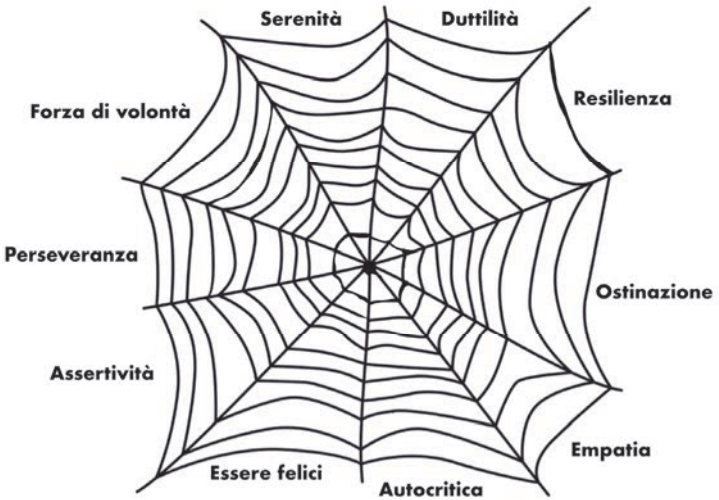
Quando ci proponiamo di raggiungere una meta, dovremmo considerare il nostro obiettivo partendo sempre da ciò che proviamo e da come ci sentiamo rispetto all'obiettivo stesso per riconoscere le nostre convinzioni e le nostre emozioni. In questo modo evitiamo che i pensieri infelici girovaghino nella nostra mente liberi di interferire come meglio credono. Alleggerirsi delle ruminazioni mentali che abitualmente pullulano dentro di noi rappresenta senza dubbio la carta vincente di ogni "giocatore efficace".

Ma comunque per comprendere bene quello che proviamo dobbiamo conoscere le emozioni che ci contraddistinguono.

Vedremo questo nel prossimo capitolo.

Esercizio di autovalutazione. Iniziamo a (ri)conoscerci

Riusciamo a "catturare" le potenzialità di cui disponiamo senza farcele sfuggire? Proviamo a diventarne consapevoli colorando, per ogni capacità citata, gli spazi della ragnatela corrispondenti: 1 spazio *poco*; 10 spazi *tanto*.



Durante la lettura del libro, queste qualità si riveleranno preziose per dare il meglio di ciò che siamo. Riconoscere quanto siamo in grado di esprimerle ci sarà utile…

CONOSCIAMOCI PER VALORIZZARCI. UNA MAPPA DELLE EMOZIONI PER ORIENTARCI

Impegnarsi per dare il proprio meglio richiede a volte un grande sforzo. Sapete perché? Perché purtroppo non conosciamo abbastanza bene le emozioni, quindi è come se ci muovessimo al buio, senza una bussola: e così, al primo ostacolo, cadiamo...

LE EMOZIONI: COSA PROVIAMO?

Iniziamo questo viaggio parlando di "autoconsapevolezza". La premessa è che siamo fatti di emozioni che si incastrano tra di loro. Ma quali sono le vostre? Ve lo siete mai chiesto? Le sapreste riconoscere?