

**GIUSEPPE MELI,
JACOPO RIVOLTELLA**



**L'EVOLUZIONE
CONTAGIOSA**

**COME
ALLENARSI
A VIVERE
LA VITA
DESIDERATA**

FrancoAngeli/Trend

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



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.



Trend

Le guide in un mondo che cambia

In testi agili, di noti esperti, le conoscenze indispensabili nella società di domani.

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 e-mail le segnalazioni delle novità.

**GIUSEPPE MELI,
JACOPO RIVOLTELLA**

L'EVOLUZIONE CONTAGIOSA

**COME ALLENARSI
A VIVERE
LA VITA DESIDERATA**

FrancoAngeli/Trend

Grafica della copertina: Elena Pellegrini

Copyright © 2016 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.

Indice

Introduzione. A ciascuno la sua evoluzione, di Giuseppe Meli e Jacopo Rivoltella	pag.	7
1. Un milione di obiettivi al giorno	»	11
1. Alla ricerca della soddisfazione	»	11
2. Un milione di obiettivi al giorno	»	12
3. Scopri dalle tue azioni quali obiettivi stai perseguendo	»	13
4. Anticipa l'effetto che ti farà raggiungere i tuoi obiettivi	»	18
5. Dal risultato generale al piano d'azione specifico	»	19
6. Punti fondamentali	»	21
7. I risultati	»	21
2. Conversare con noi stessi per creare fiducia	»	25
1. Un mondo di menzogne	»	25
2. Facile, difficile, lo so già ed altri inganni	»	26
3. Come lavorare con le conversazioni interne per averle come alleato	»	29
4. Metodi per trasformare il dialogo interno	»	32
5. Controllare il dialogo interno (titolo di Jacopo)	»	37
Costruire un dialogo interno positivo e motivante (titolo di Giuseppe)	»	37

6. Un programma per azzerare il dialogo interno (Jacopo)	pag.	37
Accedere al silenzio interno per incontrare calma, lucidità e presenza (Giuseppe)	»	37
7. Punti fondamentali	»	39
8. Un dialogo interno interrotto	»	40
3. Sono fatto così e gli altri me lo confermano	»	43
1. Complici ed alleati	»	43
2. Darsi la possibilità di sperimentare	»	45
3. Riconoscere la tua rete di supporto	»	46
4. Costruire una rete di relazioni di supporto sviluppando la nostra abilità di comunicazione	»	48
5. Punti fondamentali	»	51
6. Ripensando le relazioni	»	51
4. Muoversi verso i risultati: attrazione, paura, coraggio	»	55
1. La vita perfetta e l'attrazione dell'ombra	»	55
2. Le abitudini e le regole interne	»	57
3. Scopri ciò che guida le tue scelte	»	61
4. Il fascino ed il coraggio del lato ombra	»	64
5. Punti fondamentali	»	66
6. La chiarezza della propria forza e la scelta di come utilizzarla	»	66
5. Scelgo, quindi creo	»	71
1. Una nuova fase della vita	»	71
2. Riconoscere i cicli aperti	»	74
3. La coerenza degli stati d'animo con i cicli della vita	»	76
4. Punti fondamentali	»	78
5. I nuovi cicli	»	78
6. L'evoluzione contagiosa	»	81
1. Una nuova fase della vita	»	81
2. Dove siamo e i prossimi passi	»	84
3. Verifica l'impatto dei tuoi risultati sulle altre persone	»	85
4. Gestisci i tuoi stati interni per il tuo benessere e per influenzare positivamente il sistema	»	87
5. Garantire l'equilibrio dei sistemi attraverso la comunicazione	»	89
6. Punti fondamentali	»	90
7. Ogni cosa al suo posto	»	90
Conclusione. Un nuovo inizio	»	95
Riconoscimenti e principali riferimenti metodologici	»	97

Introduzione

A ciascuno la sua evoluzione

Un mattino, durante uno dei nostri viaggi che ci stava offrendo grandi possibilità di scoperta e, come spesso accade, ci portava a chiederci che cosa avremmo potuto fare di diverso per essere utili al gruppo di persone con le quali avevamo l'onore di lavorare, ci siamo fermati e abbiamo iniziato a discutere su che cosa sarebbe davvero potuto essere utile per supportare tutte quelle persone che avevano investito tempo, energie ed emozioni decidendo di partecipare ad un nostro programma di formazione e coaching.

La nostra conversazione ci ha, ben presto, fatto comprendere che ciascuno dei partecipanti aveva esigenze diverse e si trovava in un momento evolutivo differente e, quindi, la nostra sfida era quella di offrire, a ciascuno di loro, la possibilità di accedere alle consapevolezze utili in quel momento e di trovare alcune possibili risposte nella formazione a cui stavano partecipando.

In quel momento abbiamo deciso di fermarci e mettere ordine in quanto avevamo vissuto e sperimentato personalmente e con i nostri clienti ed abbiamo identificato alcuni passaggi che pensiamo possano rappresentare le principali sfide ed opportunità nel percorso di evoluzione di ogni essere umano.

Ciascuno di noi incontra, in momenti diversi della sua vita, esperienze, occasioni, possibilità che possono fargli fare un passo avanti nel suo cammino di evoluzione: ciò che può essere utile ad una certa persona, in quella

specifica fase del suo percorso, può essere totalmente inutile per un'altra persona che, in quel momento, trarrebbe vantaggio da uno stimolo differente.

La sfida che abbiamo voluto accogliere, nello scrivere questo libro, è quella di rendere espliciti alcuni dei passaggi che, a nostro parere, possono attivare il movimento e l'evoluzione per la maggior parte degli esseri umani.

Il primo passaggio è collegato alla *chiarezza*. Chiarezza della vita desiderata. Questo passaggio è frequentemente dichiarato, ma rarissimamente davvero vissuto. Si parla dei sogni, dimenticando che per realizzarli ci vogliono le azioni, si descrive una vita desiderata, magari rifacendosi a dei modelli standard che nulla hanno a che fare con ciò che ci rende davvero felici. La nostra proposta è quella di iniziare a ragionare in termini di risultati significativi per noi, riconoscendo il nostro potere di raggiungerli, attraverso la creazione di quelle abitudini che accompagnano, giorno per giorno, verso la meta.

La seconda area di interesse è quella delle nostre *conversazioni interiori*. Le diamo così per scontate che, talvolta, non ci accorgiamo di averle e, in un qualche modo, restiamo ipnotizzati dalle stesse. L'invito è quello di riconoscerle, ad evidenziare i comandi che ci danno e le conseguenze che comportano, per modificarle in modo tale che possano portare avanti il loro compito specifico di nostri grandi allenatori.

La terza proposta riguarda la *rete di relazioni* che ci accompagna nella nostra vita. Tante persone hanno la fortuna di essere circondate da grandi mentori, che li appoggiano e li riconoscono mentre fanno i passi verso il futuro che desiderano. Altri sono circondati da persone che, in completa buona fede e con grandi intenzioni positive, tendono a bloccarli nell'evoluzione, continuando a proporre modelli basati sulla scarsità delle risorse, sia personali sia ambientali. Riconoscere l'effetto che la nostra rete di relazioni ha e, parallelamente, l'effetto che noi stessi abbiamo per le persone della cui rete di relazione facciamo parte può aprire la possibilità alla creazione di un network di grande supporto.

La fase successiva, la quarta, è legata ad una *confusione* di cui tutti abbiamo fatto esperienza nella vita: il pensare che le nostre abitudini fossero un qualcosa di assolutamente costante. *Cambiare le abitudini richiede un atto di coraggio*, coraggio che può essere individuato in quei lati ombra della nostra vita che spesso giudichiamo e che, allo stesso tempo, richiedono un grande coraggio per essere vissuti.

La quinta proposta di analisi è quella collegata ai *cicli della vita*. Ogni ciclo ha una sua funzione specifica e, per essere vissuto bene, richiede un particolare stato interno. La comprensione e l'accettazione del ciclo che

stiamo vivendo ci consente di rispondere alla chiamata evolutiva che riceviamo e di fare i passi utili, con continuità, per imparare ciò che quella fase della vita serba di buono per noi. Parole che spesso ci sembrano noiose o fastidiose, come responsabilità e disciplina contengono in sé il piacevole seme dell'evoluzione.

L'ultima fase riguarda l'impatto che le nostre scelte, azioni o mancate azioni hanno per l'*evoluzione dei sistemi* sociali ai quali apparteniamo. Riconoscere l'interdipendenza fra il singolo ed i sistemi di appartenenza consente di generare un'evoluzione positiva sia per l'individuo sia per i contesti in cui opera. Tutto ciò avviene attraverso una comunicazione efficace che sviluppa la nostra abitudine ad evolvere piacevolmente, in compagnia delle persone intorno a noi.

Ovviamente, ciascuno di noi può trarre beneficio da una specifica fase, si tratta di procedere con fiducia e darsi la possibilità di sperimentare. Sperimentate quanto proposto è il nostro invito. Verificate personalmente se qualcuno dei passaggi che abbiamo proposto può esservi utile nella vostra vita.

Sperimentando vi darete la possibilità di imparare, altrimenti avrete fatto un'altra lettura che resta un qualcosa di lontano da voi, in un libro, appunto.

Potrete leggere il libro nella sua totalità per riconoscere le differenti fasi evolutive e le possibili attività per avanzare; come un racconto, seguendo la parte iniziale e conclusiva di ciascun capitolo; come un manuale, focalizzandovi sulla parte centrale dei capitoli, individuando i principi fondamentali e gli esercizi che permettono di passare ad un nuovo livello. Il testo è stato pensato per permettere a ciascun lettore di scegliere il percorso di lettura e sperimentazione più utile per sé stesso.

Vi auguriamo di trovare il posto nel mondo che vi permetta di esprimervi al meglio e, pur nelle sfide che la vita ci offre quotidianamente, di incontrare con sempre più grande frequenza quel benessere che rende più facile e piacevole vivere.

Tutto ciò che vi abbiamo proposto nasce dalla nostra esperienza come coach e formatori: rappresenta una proposta ed una possibilità, uno stimolo per identificare, autonomamente, ciò che davvero funziona per voi.

Durante le conversazioni per scegliere come impostare, sviluppare, scrivere questo testo perché potesse offrire degli stimoli significativi ai lettori, abbiamo avuto la possibilità di imparare tanto, confrontandoci per cercare di giungere all'essenza di ciò che, nella nostra esperienza, ha funzionato e per individuare gli anelli mancanti che ancora non avevamo sperimentato per noi stessi. Trovare questi anelli è stata una nuova opportunità, una nuova sfida a sperimentare e, sicuramente, l'abbiamo accolta.

Se anche uno solo dei nostri lettori avrà trovato in queste pagine qualche stimolo per evolvere, noi saremo felici di aver contribuito, seppure in piccolissima parte all'evoluzione generale: un singolo cambiamento è contagioso e può produrne infiniti.

Buona evoluzione.

Giuseppe Meli e Jacopo Rivoltella

Un milione di obiettivi al giorno

E se gli obiettivi fossero un qualcosa che sei già abituato a raggiungere con facilità? Come cambierebbe la tua vita se pensassi di essere in grado di portare avanti un milione di obiettivi al giorno? Che cosa succederebbe se scoprissi che scegliendo ciò che desideri corri un grande rischio? Quello di raggiungerlo!

1. Alla ricerca della soddisfazione

Cristina, dopo tanti anni passati a rincorrere le esperienze che le avrebbero permesso di far decollare il suo splendido laboratorio di ceramica, si sedette per leggere, un po' stupita, la lettera che aveva appena ricevuto. Il mittente era la banca e le richiedeva l'immediata restituzione del contributo che aveva ricevuto per avviare la sua attività.

Era vero, aveva dedicato i fondi per fare delle altre cose, ma erano assolutamente utili allo sviluppo del suo laboratorio: era stata a Lisbona ad imparare l'arte della produzione degli azulejos e da lì era rientrata ed aveva aperto il suo laboratorio. Certo, avrebbe potuto portare avanti l'attività che le avevano proposto per decorare il nuovo store di un'importante azienda di moda, ma che cosa avrebbe dovuto fare? Rinunciare al corso di decorazione che stavano avviando a Parigi? Ovviamente no.

Inoltre, quel corso non lo aveva pagato con i fondi ricevuti: aveva lavorato, come già tante altre volte nella sua vita, come ragazza alla pari e

oltre ad imparare a decorare le ceramiche con uno stile ed una perfezione che poche altre persone avrebbero potuto raggiungere aveva anche trovato grandi ispirazioni dalla moltitudine di eventi culturali che la ville lumière offriva quotidianamente.

Mentre pensava alle sue esperienze e rileggeva, un po' preoccupata, la lettera che rigirava fra le sue mani, improvvisamente le venne in mente una domanda che una sua amica, che aveva ottenuto lo stesso tipo di finanziamento per avviare un centro estetico, le aveva fatto qualche mese prima: "Quale sarà la prima cosa che farai, adesso che ti hanno concesso il finanziamento?" Cristina non aveva mai risposto chiaramente, né alla sua amica né a sé stessa.

Era arrivato il momento di farlo: "che cosa voleva ottenere davvero nella sua vita?", "di che cosa sarebbe voluta essere fiera?", "come avrebbe potuto realizzare qualcosa di suo, continuando a coltivare i suoi interessi?". Oggi, avrebbe iniziato a scrivere le sue risposte.

Come avrebbe potuto capire se erano quelle giuste?

In che modo avrebbe potuto sapere se ciò che sapeva le era sufficiente per raggiungere ciò che desiderava?

Inizio a leggere le pagine che, fra poco, potrai leggere anche tu.

2. Un milione di obiettivi al giorno

Ogni giorno raggiungiamo centinaia di obiettivi, anche se a volte non ce ne accorgiamo. Ci manteniamo in salute nutrendoci, lavandoci, facendo le scale. Arricchiamo la nostra conoscenza del mondo, leggendo le notizie sportive, chiacchierando con gli amici ed i colleghi di ciò che sta succedendo, ascoltando le notizie della radio o della tv che abbiamo scelto. Costruiamo il nostro futuro lavorando, studiando, pianificando.

Contribuiamo alla salute del pianeta differenziando i rifiuti e scegliendo che cosa acquistare, come usare il riscaldamento, che mezzo di trasporto utilizzare e, mentre leggi, ti verranno in mente un milione di altre cose.

Che cos'è, allora, davvero, un obiettivo?

Qualsiasi cosa che si può raggiungere attraverso le nostre azioni.

Se condividi questa definizione, chiediti se sai che obiettivi stai raggiungendo attraverso le azioni che porti avanti ogni giorno della tua vita. Sono quelli che vuoi?

Spessissimo, mettiamo tantissime energie nel raggiungere un obiettivo che ci siamo dimenticati di scegliere.

Un obiettivo è qualcosa – nel mondo aziendale, in quello sportivo e in tanti altri è molto chiaro – che si può raggiungere o meno: è un qualcosa a tendere. Eppure, sembra che per molte persone i loro obiettivi non dichiarati vengano raggiunti con metodo e precisione ogni giorno della loro vita.

La bella notizia è che tutti abbiamo sviluppato un'incredibile capacità di raggiungere qualcosa. Possiamo perfezionare i risultati raggiunti, potenziando la capacità di definire dove vogliamo arrivare.

Ormai, esistono tantissimi approcci e discipline che insegnano a definire con chiarezza gli obiettivi, offrendo tante regole che aiutano ad esprimere con esattezza ciò che pensiamo di volere nella nostra vita.

Ti proponiamo di chiederti, per un momento, che cosa vuoi davvero per te?

Quale sarebbe la tua vita ideale, quella per la quale, oggi, saresti disposto a firmare un contratto definitivo?

Per la vita, forse, è troppo. Quale sarebbe la tua vita ideale il prossimo anno?

Nelle prossime pagine, troverai strumenti pratici per verificare la tua risposta e considerare altri possibili obiettivi.

3. Scopri dalle tue azioni quali obiettivi stai perseguendo

Per definire una direzione o, eventualmente, cambiarla nel caso in cui si stia percorrendo una strada che porta ad una meta diversa da quella desiderata, è utile riconoscere dove ci sta portando la strada che stiamo percorrendo.

È successo a tutti di avere delle chiare sensazioni piacevoli o fastidiose, nelle attività quotidiane, nel tempo libero, a lavoro, con gli amici, in famiglia e in tanti altri contesti.

Ti proponiamo di usare queste sensazioni come guida per scoprire gli obiettivi che stai perseguendo nella tua vita.

Ti invitiamo a fare ora questa attività, prima di proseguire nella lettura del testo.

Da questo momento in poi, ogni esercizio che ti proponiamo è propedeutico al successivo: se anche tu, come noi, vuoi arrivare in fretta ai tuoi risultati, allenati alla pazienza. Questo paradosso diventerà chiaro, fra poco.

ESERCIZIO 1 – Individua gli obiettivi che stai raggiungendo con le tue azioni quotidiane

Pensa alla tua vita, alle attività quotidiane e a quelle che porti avanti con più frequenza e completa la prima colonna della tabella seguente. Fatto questo passo, vai alla seconda colonna e, infine, all'ultima e completa anche queste.

Quali attività mi danno maggiore soddisfazione?	Che cosa mi consentono di ottenere nell'immediato?	Che meta mi faranno raggiungere fra un anno se continuerò a portarle avanti?
...

Continua ad individuare le tue azioni e compila la seguente tabella, seguendo la logica che hai già utilizzato in precedenza.

Quali attività mi infastidiscono maggiormente?	Che cosa mi consentono di ottenere nell'immediato?	Che meta mi faranno raggiungere fra un anno se continuerò a portarle avanti?
...

Recupera le informazioni dell'ultima colonna delle tue tabelle: si tratta degli obiettivi che stai raggiungendo nella tua vita. Sono quelli che hai scelto per firmare il tuo contratto? Se sì, complimenti!

Altrimenti inizia a chiederti:

Ho considerato tutte le aree importanti della mia vita?¹

1. Per aree della vita intendiamo gli aspetti rilevanti per te, a titolo di esempio: famiglia, lavoro, salute, crescita personale, amicizie, relazioni...

Che cosa vorrei nella mia vita che oggi non c'è?
Che cosa vorrei eliminare dalla mia vita che oggi c'è?
Che cosa vorrei incrementare nella mia vita che oggi c'è?
Che cosa vorrei ridurre nella mia vita che oggi c'è?

A questo punto, forse, i tuoi obiettivi sono più chiari.

ESERCIZIO 2 – Identifica i risultati per il prossimo anno

Ti invitiamo a fare un elenco dei dieci obiettivi più importanti per il prossimo anno e di scriverli: ti inviteremo a verificarli mentre imparerai, praticamente, come si costruisce un obiettivo per aumentare la possibilità di raggiungerlo.

Per il prossimo anno voglio	
1	
2	
...	
10	

Adesso che hai definito il futuro che desideri, ti invitiamo a verificare la forma con il quale lo stai descrivendo per riconoscere se ha le caratteristiche che aumentano la possibilità di attivarti per raggiungerli.

ESERCIZIO 3 – Rendi raggiungibili i tuoi risultati

La check list che trovi di seguito, potrà esserti utile per rendere veloce il lavoro. Se ci sarà qualcosa da modificare potrai riscrivere la lista allenandoti, così, a formulare obiettivi ben formati ed influenzare il modo che utilizzi per darti i comandi per raggiungere ciò che vuoi, o non vuoi, nella vita².

2. Nel prossimo capitolo troverai alcune indicazioni su come il linguaggio utilizzato per scrivere gli obiettivi, o più in generale per rivolgerci a noi stessi, abbia una grande influenza sui nostri stati interni e sulla nostra efficacia.

Domanda di verifica	Esempio corretto	Esempio da correggere
Ho scritto quello che voglio o quello che NON voglio?	<i>Lavoro 5 giorni la settimana dalle 8.00 alle 18.00.</i>	<i>Smetto di lavorare 15 ore al giorno.</i>
È un mio obiettivo o è di qualcun altro, ma mi piacerebbe che lo raggiungesse?	<i>Vado in palestra 3 volte alla settimana per due ore.</i>	<i>Mio figlio studia 3 ore al giorno e prende almeno 8 nel compito di italiano.</i>
Sai che cosa avrai di diverso nella tua vita rispetto a ciò che hai ora?	<i>Peso 75 kg e ho l'addome piatto.</i>	<i>Dimagrisco e sto meglio.</i>
Ti è chiaro quando vuoi raggiungere ciò che hai definito?	<i>Propongo alla mia compagna di andare a vivere insieme a partire dal prossimo gennaio.</i>	<i>Faccio un progetto per andare a vivere insieme con la mia compagna.</i>
Hai verificato che cosa ti serve per raggiungere l'obiettivo e ce l'hai o te lo puoi procurare?	<i>Dedico 2 giorni alla settimana all'allenamento (ce li ho), ho un programma di allenamento (lo faccio fare al preparatore atletico).</i>	<i>Mi preparo per la maratona di New York (purtroppo non avrò tempo per gli allenamenti e neanche le ferie).</i>
Ti è chiaro che cosa osserverai, riconoscerai, quando avrai raggiunto il risultato che ti potrà far dire: sì, l'ho raggiunto, no, non l'ho raggiunto?	<i>Ho risparmiato 500 euro entro dicembre di quest'anno.</i>	<i>Ho risparmiato 5.000 euro.</i>
Hai preso in considerazione che cosa succederà alle persone intorno a te quando raggiungerai il tuo risultato?	<i>Mi prendo due fine settimana al mese per me stesso (so che questo farà bene anche alla mia famiglia con la quale abbiamo concordato di prendere del tempo per coltivare le nostre passioni individuali).</i>	<i>Mi prendo i fine settimana per me stesso (normalmente li dedico a sistemare delle questioni familiari che se non farò rimarranno incompiute).</i>

Domanda di verifica	Esempio corretto	Esempio da correggere
Sai che effetto produrrà per il tuo benessere raggiungere il risultato?	<i>Sviluppo un metodo di organizzazione del lavoro che mi permette di scegliere a quali email rispondere e quali eliminare e lo faccio entro le 24 ore dalla ricezione per sentirmi leggero e soddisfatto della mia efficacia.</i>	<i>Rispondo alle email che ricevo entro 24 ore (questo fatto allungherà, probabilmente, il mio orario di lavoro di 2 ore al giorno, ma spero di farcela...).</i>

Adesso che hai verificato i tuoi risultati, nel caso in cui ci sia qualcosa da perfezionare puoi riscriverli seguendo le regole.

Obiettivi e risultati

Un obiettivo rappresenta la meta verso cui tendere. Identificarlo ed esprimerlo con chiarezza è il primo passo. È un po' come decidere, **prima** di sedersi in macchina e guidare, dove abbiamo deciso di dirigerci: avere questa informazione rende possibile definire i percorsi alternativi, prevedere i tempi di percorrenza, scegliere quale strada prendere.

Aver stabilito dove andare non significa necessariamente che ci andremo: possiamo pianificare un viaggio e, poi, non iniziarlo mai.

È questo il motivo per cui, nelle attività che vi presentiamo preferiamo utilizzare la parola *risultato* al posto di quella obiettivo. Il risultato è, infatti, qualcosa di concreto, di già raggiunto.

Stabilire un risultato specifico, misurabile, che dipende da noi è, in qualche modo, un'anticipazione del futuro che sappiamo che avremo, più che un qualcosa che potremmo raggiungere o meno, come un obiettivo.

Esistono regole specifiche per definire i risultati e queste regole hanno lo scopo di comunicare al nostro cervello ed ai nostri sensi a che cosa prestare attenzione, in ogni momento e facilitano, dunque, il cammino verso il risultato.

È il fenomeno che tutti abbiamo sperimentato nel momento in cui abbiamo deciso, a titolo di esempio, di acquistare una macchina, una moto, un particolare vestito: di colpo la città si è riempita di questi oggetti. Ovviamente erano lì da prima, semplicemente, nel momento in cui li abbiamo *visti* con chiarezza e ci siamo detti che erano quelli per noi, abbiamo iniziato a notarli.

4. Anticipa l'effetto che ti farà raggiungere i tuoi obiettivi

Adesso che hai a disposizione la lista dei risultati che vuoi raggiungere fra un anno, potrai sperimentare l'effetto che vivrai nel momento in cui la tua vita sarà quella che hai appena disegnato.

ESERCIZIO 4 – Attiva la tua motivazione verso i risultati

L'attività che ti proponiamo è quella di costruire e sperimentare, in forma fisica, uno spazio nel quale è possibile anticipare il momento in cui festeggerai per tutto ciò che hai realizzato.

L'attività richiede alcuni passaggi:

1. definisci uno spazio di fronte a te, alla distanza che vuoi e facilmente raggiungibile;
2. immagina che in quello spazio siano presenti tutti i risultati che hai definito in precedenza. Puoi leggerli, ricordarli, dettagliarli come vorrai. Potrai vederti o semplicemente sapere che sei in quello spazio, nello specifico momento nel quale avrai raggiunto tutti i risultati;
3. assicurati di vedere/sapere che puoi vederti, immagina di scattare una fotografia con la tua immagine in quel contesto;
4. arricchisci lo spazio di voci, suoni, colori, profumi, di tutto ciò che ti piace;
5. quando saprai che lo spazio è completo di tutti i dettagli, predisponi mentalmente a fare un'esperienza che ti preparerà ad attivarti sempre più per raggiungere i tuoi risultati. Appena sei pronto passa al prossimo passo;
6. entra nello spazio, nella tua fotografia, adesso sei lì! Puoi vedere con i tuoi occhi tutto ciò che c'è intorno a te, puoi sentire suoni, voci, profumi, naturalmente se ci sono, puoi sentire l'effetto che provi ad essere lì, fiero dell'aver raggiunto ciò che desideravi. Puoi dirti come hai fatto a raggiungerlo;
7. verifica che le sensazioni siano quelle che desideri e, quando sei pronto, uscirai dallo spazio e dalla tua immagine;
8. uscito dallo spazio, hai di nuovo davanti a te la tua fotografia, puoi vederti con chiarezza.

Questa esperienza consente di rinforzare la nostra capacità di muoverci verso i risultati. Le prime volte che si pratica può sembrare un po' strana, ma ormai è noto come attività di questo tipo attivino la nostra attenzione e rendano più semplice e duraturo l'apprendimento, basti pensare a

quanti sportivi, ormai, fanno preparazioni mentali di questo tipo per raggiungere più rapidamente i loro traguardi più sfidanti³.

Mantenere la focalizzazione e sperimentare gli effetti per aumentare la motivazione

È diverso l'effetto che si prova a fare un viaggio, in piena estate, in un paradiso tropicale e nel vedere un documentario su quella località.

La differenza fondamentale è che, nel primo caso, possiamo sentire i profumi del mare, sentire la brezza e il calore del sole, vedere i colori naturali senza alcun filtro, ascoltare il suono delle onde del mare.

Osservando il documentario, invece, normalmente attiviamo la nostra immaginazione e ci possiamo vedere in quel luogo ed aumentare il nostro desiderio di andarci: diventa, in qualche modo, un nostro risultato per il futuro.

Vedere le cose come in un film dove possiamo vedere noi stessi come protagonisti di eventi piacevoli e felici è il meccanismo che, in un qualche modo, attiva il nostro desiderio di raggiungere quei risultati. Imparare ad entrare nel film e quindi a vivere, come se fossimo già in quella situazione, le emozioni che il raggiungere quel risultato ci provocherà, riconoscere quali suoni e voci sentiremo, che cosa vedremo intorno a noi, quali profumi e tanti altri dettagli, offre al nostro cervello e al nostro corpo una motivazione a raggiungere quello stato.

Dopo aver fatto l'esperienza di associarci al risultato (vedere la situazione con i nostri occhi) è importante ritornare ad avere chiaro il film con noi stessi come protagonisti: ancora non siamo arrivati al risultato teniamolo ben presente davanti a noi in modo da avere chiara la meta.

5. Dal risultato generale al piano d'azione specifico

A questo punto sai dove vuoi arrivare fra un anno. Hai sperimentato le sensazioni che proverai ed è il momento di costruire il tuo piano d'azione per arrivare, concretamente, ai tuoi risultati.

Per definire le azioni concrete utilizzeremo un processo che ti permetterà di individuare alcune possibilità e, quindi, effettuare le tue scelte e realizzarle nelle attività quotidiane.

3. L'attività proposta è un esercizio di associazione.