

STEFANIA RINALDINI SAVINI

CREA GLI EVENTI

**DAI FORMA AL TUO
MIGLIORE MODELLO DI VITA**



E' vietata la riproduzione dell'opera o di parte di essa con qualsiasi mezzo.



Estratto da
Crea gli eventi
Dai forma al tuo migliore
modello di vita
di **Stefania Rinaldini Savini**
LEAD EDIZIONI 2020



INDICE

PAG. 6	1 - IL LINGUAGGIO INTERIORE
PAG. 9	2 - L'USO DELLE PAROLE E LE EMOZIONI
PAG. 12	3 - FARE ACCADERE LE COSE
PAG. 15	- La storia del martello
PAG. 16	4 - EMOZIONI E BIOCHIMICA
PAG. 18	5 - ACCOGLIERE PER COMPRENDERE
PAG. 19	6 - COMUNICARE CON LE EMOZIONI
PAG. 22	7 - LA GRAMMATICA DELLE EMOZIONI
PAG. 24	8 - LA FORZA MENTALE
PAG. 25	- Intelligenza emotiva;
	- Fiducia in se stessi;
PAG. 26	- L'abilità di neutralizzare le persone nocive;
	- Sapere abbracciare il cambiamento;
PAG. 27	- Sapere dire di no;
	- La paura è la prima causa del rimpianto;
PAG. 28	- Non attendere le scuse per perdonare;
	- Accettare il fallimento;
PAG. 29	- Non rimuginare sugli errori;
	- Non limitare le gioie altrui;
PAG. 30	- Essere sempre e comunque positivi;
	- Fare esercizio fisico;
PAG. 31	- Dormire a sufficienza;
PAG. 32	- L'effetto Pigmalione;
PAG. 33	- L'esperimento di Rosenthal;
PAG. 35	IN CONCLUSIONE
PAG. 36	SCOPRI I TUOI TALENTI

PARTE PRIMA

IL POTERE DELLE EMOZIONI



«Avere successo vuol dire avere il coraggio di ascoltarsi in profondità e seguirsi, rendendo reali le esigenze più autentiche e profonde del nostro essere».

D. Lumera

1. IL LINGUAGGIO INTERIORE

Ti è mai capitato di porti domande su chi sei e su quale sia la ragione della tua esistenza? Per quale ragione sei ciò che sei e fai ciò che fai?

Sono convinta che, accada a molte persone porsi questo genere di domanda.

La vera sfida sta nel tipo di risposta che troviamo.

Fin da bambina, sono cresciuta con quelli che erano i modelli di donna, madre, moglie, lavoratrice.

Questi modelli preconfezionati, mi avevano limitato nella capacità di vedermi oltre, in grado poter essere la stessa persona, perfettamente allineata ai miei valori, ma non trascurando le mie necessità, i miei bisogni.

Trasformarmi da soggetto «passivo» a soggetto «attivo», in grado di vivere consapevolmente più ruoli e trarre da ognuno il massimo della soddisfazione.

Attraverso la comunicazione con noi stessi creiamo la nostra realtà.

**«La potenza del pensiero
muta il destino. L'uomo
semina un pensiero
e raccoglie un'azione;
semina un'azione e
raccoglie un'abitudine;
semina un'abitudine e
raccoglie un carattere;
semina un carattere e
raccoglie un destino».**
Sivananda Saraswati

Per molti anni ho creduto profondamente di non essere una persona portata per praticare dello sport.

Ne ero fermamente convinta tanto che anche amici e parenti mi definivano, come me del resto, una persona pigra.

Questo mio modo di percepirmi mi aveva effettivamente trasformata in tale persona.

Ma se il ripetermi d'essere una persona pigra mi aveva trasformata in modo coerente con il mio pensiero, cosa mi impediva di pensare d'essere una persona attiva? Assolutamente nulla.

Nell'arco di qualche mese è avvenuta la trasformazione.

Il giusto allenamento mi ha portata a superare una mezza maratona e, a due mesi di distanza, una maratona, terminata con successo.

Cosa intendo con il termine giusto allenamento?

Questo prevede un di tipo di allenamento sistemico.

Mi spiego meglio.

Per ottenere un risultato importante, come quello di correre una maratona, è necessario un allenamento fisico e mentale.

E' necessario realizzare un equilibrio tra cuore-mente-gambe.

Il cuore rappresenta l'amore che proviamo verso noi stessi.

Il termine cuore inteso come la capacità di amare profondamente i nostri limiti e tutti gli ostacoli che potremmo incontrare lungo il percorso.

Amare le interferenze significa non focalizzarsi sul problema, ma analizzarlo e mettere in campo tutte le possibili soluzioni.

Il periodo impiegato per gli allenamenti, non è stato privo di interferenze.

Ben tre tendiniti al ginocchio mi hanno tenuto compagnia.

Se avessi affrontato il problema con le mie vecchie convinzioni, avrei di certo affermato che non ero adatta alla corsa, abbandonando gli allenamenti e la possibilità di vivere un successo portandomi nel cuore un



grande risultato.

Ho preferito nutrire la mia mente con altre soluzioni.

Così ho risolto le mie tendiniti ascoltando il mio corpo e affidandomi a persone esperte. Il risultato ottenuto è stato sorprendente.

In breve tempo, ho risolto la problematica e ricominciato gli allenamenti.

L'esito favorevole mi ha aiutata nell'essere maggiormente determinata.

Ma le sfide non sono terminate qua.

Qualche giorno prima di correre la mia prima mezza Maratona, una serie di strani sintomi, spossatezza, prurito in alcune parti del corpo non mi abbandonavano.

Nonostante questo ero talmente determinata nel portarmi a casa il mio obiettivo, che ho corso e concluso il percorso, nonostante l'afa di quel giorno.

I giorni successivi questa spiacevole sintomatologia non tendeva a regredire.

Decido di rivolgermi al medico, il quale mi invia dallo specialista.

Così mi viene diagnosticato un Herpes Zoster.

Quindi, cura farmacologica e sospensione totale da qualsiasi sforzo fisico, astensione assoluta dal lavoro.

Immediatamente fui colta da sconforto, assalita dal timore che interrompendo gli allenamenti non avrei portato a termine il mio obiettivo, correre la Maratona.

Se non avessi intrapreso questo percorso di Health Coaching, mi sarei lasciata sopraffare dallo sconforto, rinunciando all'obiettivo.

Ammetto che sia stato il mio primo pensiero. Poi ho pensato a cosa potevo fare per affrontare al meglio il problema, e come risolverlo.

Così ho cominciato ad applicare quanto avevo appreso, linguaggio interiore positivo, vicinanza di alleati che facevano il tifo per me, che mi sostenevano, mi ripetevano e mi ripetevano che ce l'avrei fatta.

Visualizzazioni che mi aiutavano a vedermi sana, guarita, libera di correre, il tutto supportato dalla cura farmacologica. Il risultato?

Dopo sette giorni ero presente al lavoro, e ricominciavo i miei allenamenti, i sintomi erano totalmente spariti.

Il linguaggio interiore che ho utilizzato è sempre stato positivo: «io ce la faccio, perché me lo merito».

Questo è stato il mio mantra.

La comunicazione interiore plasma ciò che siamo.

La programmazione neuro linguistica, insegna che «ognuno ha le risorse dentro di se».

Questo assunto è fondamentale, è entrato nella mia quotidianità.

Qualsiasi sia la difficoltà che devo affrontare io so per certo di possedere tutte le risorse necessarie per superare gli ostacoli.

Così come so che anche tu che stai leggendo queste parole, possiedi questa forza.

E' necessario divenire consapevoli e utilizzarla per il nostro bene.

2. L'USO DELLE PAROLE E LE EMOZIONI



Le parole hanno il potere di generare emozioni.

L'emozione prodotta dipende dalla qualità delle parole che utilizziamo.

Esercitando la parte razionale ad utilizzare parole ad impatto positivo, il cervello limbico vivrà emozioni positive le quali a loro volta prestano un ruolo fondamentale nella produzione ormonale.

Uno studio interessante è stato condotto sui bambini, dalle psicologhe Luna Beck e Irina Kumschick, dell'Università del Minnesota, Stati Uniti.

È stato dimostrato che se ai bambini viene insegnato come riconoscere ed esprimere le emozioni durante i primi anni di età scolare, migliora conseguentemente la loro competenza linguistica.

Esprimere a parole un'emozione significa comprenderci, ed anche fare in modo che gli altri ci comprendano.

“Le parole hanno il potere di generare emozioni.

L'emozione prodotta dipende dalla qualità delle parole che utilizziamo.”



“Ora prova a fare questo esercizio. Inizia dando un nome all’emozione che avverti con maggiore frequenza, e definiscine l’intensità (scala 1-10)”

Attraverso l’uso di parole semplici, possiamo dare forma alle nostre sensazioni e condividerle, per essere capiti e capire. Ora prova a fare questo esercizio. Inizia dando un nome all’emozione che avverti con maggiore frequenza, e definiscine l’intensità (scala 1-10 dove 10 corrisponde alla massima intensità): Prova a rievocare la situazione che l’ha scatenata, chi, dove, che cosa, quando.

- ***Che cosa sento nel mio corpo?***
- ***Dove la sento nel mio corpo?***
- ***Ha una forma?***
- ***Ha un colore?***
- ***È ferma o si muove?***
- ***Qual è l’espressione del mio volto?***



“Comprendere e dare il giusto nome e il giusto significato a ciò che proviamo è fondamentale al fine del raggiungimento di una esistenza equilibrata ed appagante.”

Infine, rifletti sulla funzione dell'emozione.

Ad esempio, la rabbia può avere una duplice funzione, nella sua connotazione aggressiva può essere legata al raggiungimento di un obiettivo, alla difesa personale o alla difesa del proprio spazio; in una relazione affettivamente significativa, si può attivare in concomitanza di una separazione, o nel vivere quotidiano quando non rispettiamo i nostri valori.

Comprendere e dare il giusto nome e il giusto significato a ciò che proviamo è fondamentale al fine del raggiungimento di una esistenza equilibrata ed appagante.

3. FARE ACCADERE LE COSE



Far sì che le cose accadano ha inizio dalla consapevolezza di se stessi, di ciò che accade dentro noi stessi in questo esatto momento.

Da dove cominciare?

Cominciamo col prestare attenzione a ciò che normalmente ci diciamo.

Quali sono le parole che utilizziamo nel comunicare con noi stessi.

Il dialogo interiore è costantemente acceso, e se non è di qualità, può veramente autosabotarci.

L'importanza delle parole.

Il nostro dialogo deve essere volto sempre al positivo, utilizziamo quindi parole che facciano accrescere la nostra autostima.

Capita nella quotidianità di dover affrontare piccole e grandi sfide.

“Quali sono le parole che utilizziamo nel comunicare con noi stessi.

Il dialogo interiore è costantemente acceso, e se non è di qualità, può veramente autosabotarci.”

Ripetiamoci di essere una persona capace, meritevole, all'altezza della situazione, decisamente in gamba.

Questo predispone la nostra mente al raggiungimento dell'obiettivo.

Essere coach di se stessi

Il coach è colui che sostiene i membri di una squadra sia essa sportiva o di lavoro. Determina il raggiungimento di risultati, attraverso l'allenamento e lo stato mentale del gruppo.

Tu sei il tuo allenatore, il tuo maggior sostenitore.

Ogni individuo vivendo, traccia una propria traiettoria, che può trasformare in opera d'arte.

Non negarti possibilità.

Fin dai nostri primi anni di vita, ci sentiamo ripetere il «no».

E' talmente interiorizzato che crescendo **siamo capaci di dirci che cosa non vogliamo, ma non riusciamo più a riconoscere ciò che desideriamo.**

Per cui ci risulta semplice dire «non voglio perdere», piuttosto che **«voglio vincere».**

Il subconscio non è in grado di percepire la negazione, per cui l'immagine che la mente creerà sarà proprio quella dell'essere perdente. E questo sarà il risultato.

La preoccupazione aumenta lo stato d'ansia, e non permette di affrontare la causa del problema.

Quindi **utilizzare parole positive**, frasi costruttive e rassicuranti, **ci permetterà di trovare la soluzione.**





**«Parlare con se stessi
significa aver cura della
propria salute: osservare
quello che accade e
sapere che le nostre
parole, il nostro suono,
producono sostanze
terapeutiche».
Raffaele Morelli**

Essere consapevoli del nostro potenziale

Per conoscere capire ed utilizzare il potenziale che ci appartiene, è senz'altro utile comprendere chi siamo in verità.

È bene conoscerci apprezzarci ed amarci. La più grande forma d'amore che esista, è quella verso noi stessi. E' una storia d'amore che dura tutta la vita.

Il contesto sociale nel quale ci troviamo a vivere, ci impone ritmi frenetici.

Siamo sottoposti a richieste continue, al lavoro, in famiglia, nelle relazioni.

Il desiderio di ricevere approvazione da parte delle altre persone è causa di perdita di energia e di potere personale.

Attraverso Il dialogo interiore manteniamo la nostra identità di individui, gestendo adeguatamente le varie situazioni quotidiane.

Siamo noi i piloti di noi stessi, e attraverso il silenzio interiore, che consente di entrare in contatto con la parte più intima e vera, possiamo aumentare il nostro potere personale. il cervello limbico vivrà emozioni positive le quali a loro volta presteranno un ruolo fondamentale nella produzione ormonale.

«Parlare con se stessi significa aver cura della propria salute: osservare quello che accade e sapere che le nostre parole, il nostro suono, producono sostanze terapeutiche».
(Raffaele Morelli).

La nostra realtà è il risultato dei nostri pensieri, quindi delle nostre credenze e dei nostri comportamenti.

La storia del martello:

**Un uomo vuole appendere un quadro.
Ha il chiodo, ma non il martello.
Il vicino ne ha uno, così decide di andare
da lui e di farselo prestare.
A questo punto gli sorge un dubbio:
e se il mio vicino non me lo vuole prestare?
Già ieri mi ha salutato appena.
Forse aveva fretta, ma forse la fretta era
soltanto un pretesto ed egli ce l'ha con me.
E perché?
Io non gli ho fatto nulla, è lui che si è messo
in testa qualcosa: se qualcuno mi chiedesse
un utensile, io glielo darei subito.
E perché lui no? Come si può rifiutare
al prossimo un così semplice piacere?
Gente così rovina l'esistenza agli altri.
Adesso basta!
E così si precipita di là, suona, il vicino apre,
e prima ancora che questo abbia il tempo
di dire «Buongiorno», gli grida:
«Si tenga pure il suo martello, Villano!»**

Questo è un chiaro esempio di ciò che possa essere un dialogo interiore disfunzionale e gli effetti che crea sui nostri comportamenti.



4. EMOZIONI E BIOCHIMICA



Il linguaggio interiore crea i nostri pensieri le idee, i pensieri e le idee generano emozioni, le emozioni sono in grado di produrre ormoni.

Le emozioni sono del tutto estranee al mondo consapevole, dipendono dal tipo di idee che creiamo attraverso i pensieri in funzione di bisogni da appagare.

Come viviamo le emozioni può semplificare o complicare la nostra vita.

E' nostra responsabilità e non dipende dall'emozione.

Per comprendere le emozioni è necessario scendere ad un livello interiore, ed approcciarvi senza giudizi né pre-giudizi.

Come se si dovesse capire il linguaggio di un bambino, con il solo intento di interpretare ciò che sta comunicando.

Le emozioni condizionano il nostro sistema cognitivo influenzando i pensieri, sul sistema

“Le emozioni sono del tutto estranee al mondo consapevole, dipendono dal tipo di idee che creiamo attraverso i pensieri in funzione di bisogni da appagare.”

relazionale, affinando la qualità delle relazioni e la gestione dei conflitti, infine sui nostri comportamenti.

Tutto questo ha un importante ruolo nella creazione del nostro successo.

Esse si manifestano attraverso un loro codice, un linguaggio che si trova installato nella nostra biologia e in parte, appreso dall'ambiente.

Pertanto per comprenderle, è bene utilizzare lo stesso schema comunicativo.

La prima cosa da sapere è che le emozioni coinvolgono sia il corpo che la mente.

Quando proviamo un'emozione otteniamo una variazione nel corpo, quindi fisiologica, e nella mente quindi cognitiva.

Questa sinergia tra corpo e mente crea una forte modifica del nostro stato psico-fisico-emotivo.

L'emozione ci fa agire con estrema rapidità,

quindi fondamentale in casi in cui la rapidità ci mette al sicuro, disfunzionale quando una reazione non ponderata ci pone in situazione spiacevoli. La reazione deve essere proporzionata alla realtà oggettiva. Spesso, nella vita di tutti i giorni, ci sentiamo sotto attacco. Il nostro organismo produce così cortisolo, mantenendo quindi un stato di allerta costante. Motivo per il quale ci sentiamo tanto stressati.

“La prima cosa da sapere è che le emozioni coinvolgono sia il corpo che la mente.”



5. ACCOGLIERE PER COMPRENDERE



Ogni emozione ha il compito di portarci un messaggio utile per la sopravvivenza, per il ben-essere e per la nostra evoluzione.

La loro utilità dipende da quanto noi le ascoltiamo e da come comunichiamo con loro.

Ad esempio se l'emozione è quella della rabbia, è bene dirle che è necessario bussare alla nostra porta con delicatezza, di riservare la sua energia solo nei casi di estrema necessità.

Così come la paura, è bene dirle quali sono i casi in cui è fondamentale la sua presenza, e ringraziarla per tutti quei casi in cui ci ha preservato da danni, spiegandole che ci sono casi in cui «tutto va bene» e non c'è bisogno della sua presenza.

Le emozioni portano un messaggio, e noi dobbiamo essere attenti e fornire loro risposte, essere respons-abili, cioè abili nel

dare risposte.

Diventare consapevoli del momento presente, sentire tutto ciò che proviamo ora, è un dovere verso noi stessi, una necessità che ci permette di far succedere le cose, di realizzare ciò che vogliamo.

6. COMUNICARE CON LE EMOZIONI

“Comprendere il linguaggio emozionale rende le emozioni nostre alleate, comprese quelle che normalmente vengono definite come negative.”

Le emozioni sono cariche energetiche che agiscono in molti piani della nostra esistenza.

Hanno infatti ripercussioni sul piano fisiologico cioè sulla **respirazione**, sul **battito cardiaco**, sul **metabolismo**; sul **piano cognitivo** possono modificare i nostri pensieri le nostre valutazioni; sul **piano psicologico**, in quanto hanno un impatto nell'auto-controllo; sul **piano comportamentale**, sono alla base dei nostri comportamenti; e un impatto anche sul **piano economico**.

Comprendere il linguaggio emozionale rende le emozioni nostre alleate, comprese quelle che normalmente vengono definite come negative.



Questa comprensione aumenta la capacità di avere successo, cioè di far sì che le cose che vogliamo succedano.

In realtà non esistono di base emozioni positive o negative, tutto dipende dal significato che viene loro attribuito.

Ad esempio un veleno, somministrato con il giusto dosaggio diventa un antidoto.

La felicità estremizzata può divenire follia, la rabbia espressa nel giusto modo diventa terapeutica.

Ciò che è veramente importante è l'essere consapevoli che ogni emozione nasce dentro noi stessi, quindi può non dipendere dagli eventi, ma divenire una scelta consapevole.

La rabbia è spesso determinazione non espressa, il dolore a volte è amore non vissuto.

Siamo pronti a definire la rabbia come un'emozione negativa, mentre se vissuta consapevolmente può liberarci da qualche frustrazione che sta alla base del nostro io interiore.

Le emozioni nutrono costantemente la nostra persona.

“La rabbia è spesso determinazione non espressa, il dolore a volte è amore non vissuto.”



Chi vive costantemente nutrendosi di odio o di rancore avrà una qualità di vita molto meno soddisfacente di colui che si nutre di stima, gratitudine, felicità.

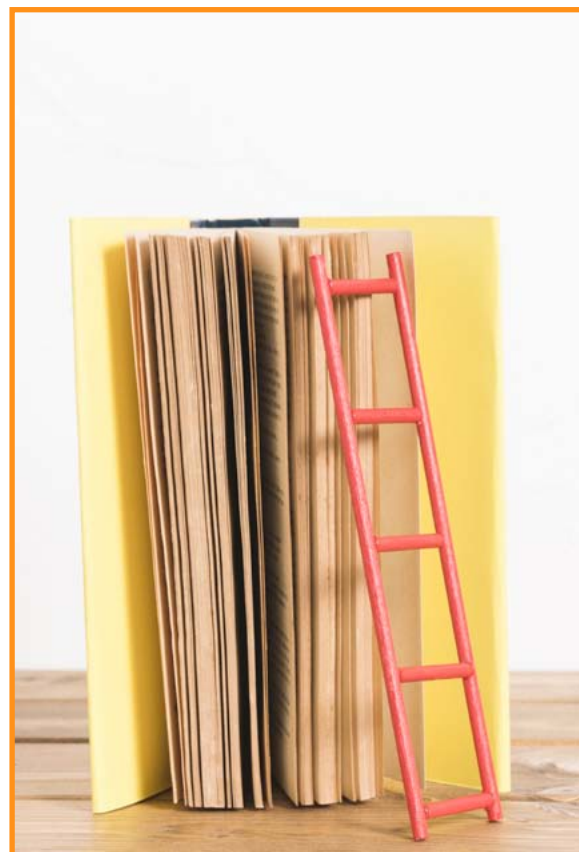
Tutto prende origine dal nostro mondo interiore, divenirne consapevoli è un passo verso la felicità.

Prova ora a chiederti, nella lista sotto riportata, quali emozioni provi più spesso e quali meno frequentemente:

- Rabbia
- Paura
- Gelosia
- Odio
- Senso di colpa
- Rancore
- Risentimento
- Noia
- Vergogna
- Gratitudine
- Simpatia
- Empatia
- Speranza
- Amore
- Compassione

Ora poniti queste domande:

- 1 Ci sono emozioni che non provi normalmente?
- 2 Quale emozione predomina nel tuo quotidiano?
- 3 Quali sono le emozioni legate al successo? Inteso come capacità di raggiungere i tuoi obiettivi.
- 4 Quali emozioni impediscono il tuo successo?



Ora scrivi come puoi agire quotidianamente, per far sì che nelle tue azioni vi siano presenti le ultime sei emozioni.

Scrivi ogni giorno i risultati ottenuti.

Osserva nell'arco di tre mesi cosa è cambiato nella tua vita personale e professionale.

7. LA GRAMMATICA DELLE EMOZIONI



“Osservando l’attività cerebrale attraverso l’utilizzo della risonanza magnetica funzionale e la scintigrafia ad emissione di protoni (PET), si è dimostrato che non esiste comportamento cognitivo che non sia dettato da una componente emozionale.”

***Enzo Soreri
Il cervello anarchico***

Ogni parola, aggettivo, verbo che utilizziamo crea un'emozione.

Le parole, le frasi hanno un valore che dipende dal significato che ogni individuo attribuisce a ciò che ascolta.

Ricordiamoci sempre che **noi reagiamo in base alle nostre convinzioni alle nostra «mappa della realtà» e non alla realtà oggettiva.**

Con il termine «grammatica delle emozioni» si intende esattamente l'uso di coniugazioni verbali efficaci per indirizzare il nostro pensiero e le nostre azioni in direzione ottimale, verso il successo, cioè verso la capacità di far succedere le cose.

Importante è l'utilizzo dei verbi.

Per esempio è bene utilizzare l'imperfetto per modificare lo stato emotivo.

Se consideriamo la frase «sono sempre preoccupata per i miei figli» e la trasformiamo in «mi sentivo sempre preoccupata per i miei figli», la nostra mente indebolirà questa emozione non funzionale.

Ripeti la frase con costanza, la mente aprirà nuove possibilità più soddisfacenti.

La mente non percepisce le negazione. Pertanto i verbi devono essere sempre espressi in positivo.

Nel dover affrontare una situazione che ci crea ansia, ad esempio sostenere un esame, ripeterci una frase come «non sarò più in ansia», ne accrescerà la potenza, è necessario quindi tramutarla in «mi sento tranquilla».

Ovviamente più la situazione da affrontare ci crea ansia, più la frase volta al positivo sarà da ripetere con costanza, fino a sovrascrivere una diversa convinzione a livello mentale, che si trasformerà poi in azione.

Analizziamo la frase **«mi fai arrabbiare».**

Innanzitutto la rabbia è un'emozione che sto provando, una reazione, non è un'azione dell'altro.

Inoltre un'affermazione del genere darebbe potere ad un'altra persona nel gestire le mie emozioni, sarebbe quindi ammettere debolezza e incapacità di controllo.

E' bene quindi affermare «io provo rabbia», avendo così il pieno potere sulla mia emozione, potendo quindi comprenderne il significato e imparare a controllarla.

E' un esercizio costante da praticare, senza desistere anche quando facile non è, ma il risultato arriva con l'allenamento.

Ed è un risultato che ci meritiamo di ottenere.



8. LA FORZA MENTALE

**«Cominciate col fare ciò
che è necessario, poi ciò
che è possibile.
E all'improvviso vi
sorprenderete a fare
l'impossibile.»**

San Francesco d'Assisi

Dopo esserci presi cura della soddisfazione dei nostri bisogni, in congruenza a quelli che sono i nostri valori, e delle giuste strategie da attuare per viverli appieno, ed **essere** quindi **in buon equilibrio psico-fisico-emozionale**, siamo pronti ad ottenere il successo che meritiamo attingendo dalle risorse della nostra forza mentale.

Cosa si intende quindi con il termine «forza mentale»?

E' la risultante di un insieme di comportamenti da agire nella nostra vita, quali:

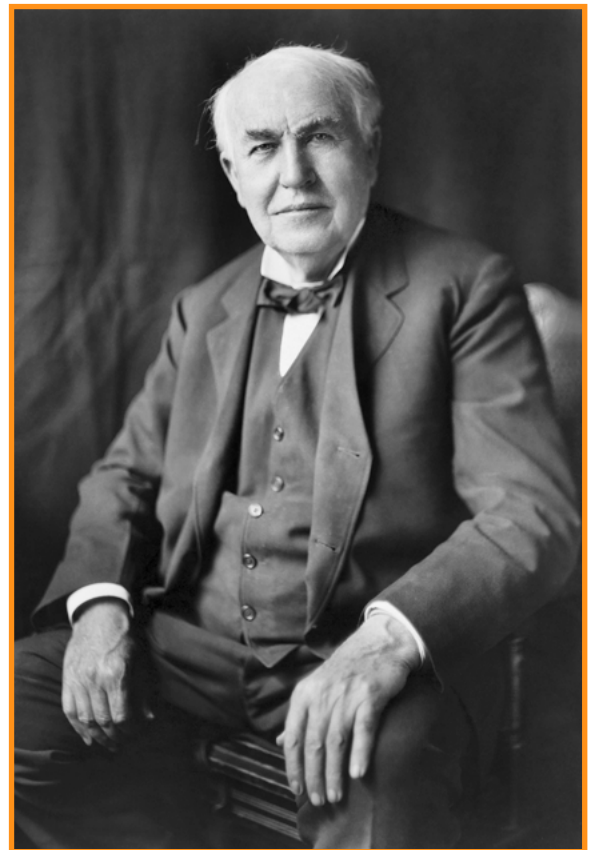
La capacità di uscire dagli schemi.

La vita ci pone costanti sfide da dover fronteggiare.

Tutti ci troviamo a vivere situazioni complesse, al lavoro, in famiglia, nelle amicizie.

La capacità di osservare le situazioni da un punto di vista diverso e di agire in modo deciso, consente di raggiungere il risultato.

Uscire dagli schemi e creare un'alternativa, è la capacità delle persone mentalmente forti.



Queste persone vedono opportunità dove altre vedono limiti.

Un grande esempio ci è dato da Thomas Edison.

Nel 1914 la sua fabbrica fu distrutta a causa di un terribile incendio, causando ingenti danni economici. La risposta di Edison fu:

«Grazie al cielo tutti i nostri errori sono bruciati. Ora possiamo ricominciare daccapo».

Intelligenza emotiva



Fiducia in se stessi

Il modo che abbiamo di pensare è determinante sulla capacità di riuscire o di fallire.

Henry Ford sosteneva che:

«Sia che tu pensi di potere o non potere, hai ragione».

Pertanto, la nostra mente ci condurrà esattamente dove l'abbiamo indirizzata, quindi verso il risultato o verso la sconfitta.

«Le persone che sono forti dal punto di vista mentale si trovano in condizioni di superiorità rispetto ai dubbiosi e agli incostanti, perché la loro sicurezza ispira gli altri e li aiuta a far sì che le cose accadano».

(Mastercap Health Coaching Academy)

E' la capacità di riconoscere le nostre emozioni e quelle altrui.

Di saperle gestire interiormente e nelle relazioni in maniera positiva.

«La vera intelligenza emotiva orientata al successo non consiste nel non provare più emozioni negative, ma nel trovare in esse un messaggio autentico, nello scoprire ed essere consapevoli della vera natura che si cela dietro alle cose». (Daniel Lumera)

I centri emotivi si trovano nella parte più antica, sottocorticale del cervello, mentre i centri cognitivi hanno sede nella parte superficiale detta neo-corteccia. L'intelligenza emotiva è dunque la risultante dell'interazione di questi due centri. (Goleman)





Chi possiede una mente forte è in grado di approcciare alle persone nocive in modo razionale.

Calibrando le emozioni altrui, non consentono di essere pervasi da rabbia e/o frustrazione, bensì riescono a capire le difficoltà e a trovare un terreno comune sul quale risolvere i problemi.

Sono capaci di non farsi influenzare negativamente.

Una delle presupposizioni di base della Programmazione Neuro Linguistica, afferma che **«chi ha più flessibilità domina»**.

Darwin sosteneva che chi sopravvive non è il più forte, ma colui che meglio s'adatta al cambiamento.

Le persone con una mente aperta si adattano costantemente al cambiamento.

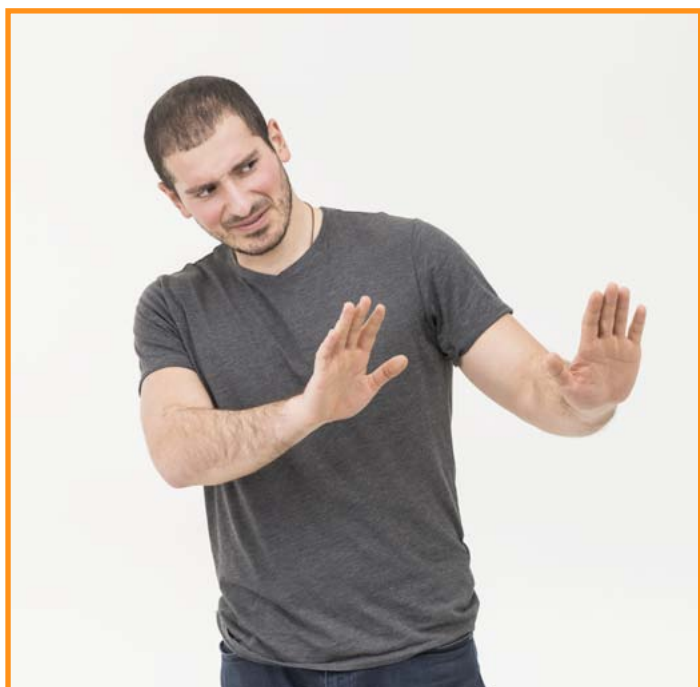
La paura del cambiamento paralizza, essendo causa di insuccesso e infelicità.

E' controproducente agire nel medesimo modo sperando che il vento del cambiamento cessi di esistere.

«Sii il cambiamento che vorresti vedere nel mondo». (Ghandi)



Saper dire di no



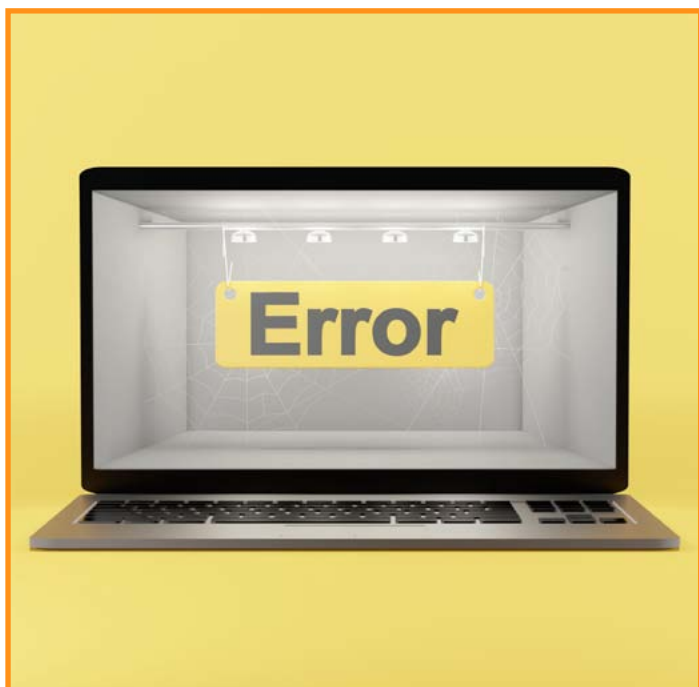
Gli individui dotati di forza mentale, sanno quando è necessario dire di no, al fine di proteggere la loro salute mentale e fisica. Infatti **maggiore è la difficoltà a dire no, maggiore è la possibilità di sentirsi stressati, esauriti perfino depressi.** Imparare a dire no a richieste di assunzione di nuovi impegni, consente di onorare gli impegni già presi.

La paura è la prima causa del rimpianto

Chi ha una mente forte è consapevole del fatto che è importante cogliere le opportunità, e che **un fallimento è di gran lunga meglio rispetto ad una rinuncia.** Da un fallimento si può trarre esperienza, acquisire vere e proprie lezioni imparate, indispensabili per il raggiungimento dei nostri obiettivi. **Chi rinuncia ha già perso in partenza.**



Non attendere le scuse per perdonare



Le emozioni negative, i risentimenti protratti nel tempo, compromettono la serenità del vivere il presente.

Rimanere ancorati ad avvenimenti spiacevoli, il rimuginare, crea stress sia a livello fisico che mentale, alterando le performance.

«Nel momento in cui perdoni, non legittimi le azioni di un individuo; semplicemente cessi di essere l'eterna vittima».

Accettare il fallimento

Il fallimento è la strada verso il successo.

L'errore consente di rivedere il piano d'azione, di riformulare la strategia che porta all'obiettivo.

La frustrazione che deriva dal commettere un errore, costringe a ragionare in modo diverso, a scorgere quelle opportunità che in altro modo non erano visibili.



Non rimuginare sugli errori



Il nostro stato emotivo è determinato da dove poniamo la nostra attenzione. La persona dotata di forza mentale, si focalizza sulla soluzione, o sulle soluzioni, non rimane ancorata all'errore.

L'errore serve per comprendere quali soluzioni è necessario adottare, per non ripeterlo.

Non limitare le gioie altrui

Non limitare le gioie altrui.

Le persone mentalmente forti non giudicano, sanno che ogni persona ha qualcosa da donare al mondo. Non hanno bisogno di sminuire gli altri individui per sentirsi superiori.

La gelosia, il rancore ci privano energeticamente.

Trasforma la gelosia in stima.

«Quando festeggerai il successo di un'altra persona, entrambi ne beneficerete».



Essere sempre e comunque positivi



Il potere del pensiero positivo per avere successo è indispensabile.

Rimanere concentrati e investire le proprie energie sulle cose di cui si ha il pieno potere esercitando la massima attenzione e il massimo impegno.

Fare esercizio fisico

E' noto come l'esercizio fisico, oltre a mantenere attiva la mente e la memoria, se svolto con regolarità, sviluppi un senso di benessere e di equilibrio emotivo.

Le persone che svolgono regolarmente attività fisica, maturano un atteggiamento positivo, ***riducono lo stress***, il senso d'ansia, migliorando il loro stato d'animo. Questo effetto positivo ***è strettamente correlato alla produzione di endorfine*** che avviene durante l'attività fisica.



Dormire a sufficienza



Il sonno è fondamentale per il miglioramento della forza mentale.

Quando dormiamo il cervello elimina tossine, sottoprodotti dell'attività neurale durante le ore di veglia.

Le tossine possono essere eliminate solo con il sonno; se non dormiamo a sufficienza questi elementi tossici non vengono smaltiti influenzando la nostra capacità di ragionamento.

L'autocontrollo, la concentrazione, la memoria, verrebbero compromesse, nel caso in cui non si dormisse a sufficienza.

E' noto che un **«atteggiamento mentale positivo»**, unito a un obbiettivo ben formato, sia il punto da cui partire per ottenere successo. Applicando questa regola, il tuo mondo modificherà, in quanto cambierà la percezione di ciò che ti circonda.

Dentro di noi esistono tutte le potenzialità che ci consentono di raggiungere qualsiasi obiettivo desiderato, al patto che esso sia conforme con le regole del nostro benessere e di quello del sistema in cui siamo calati.

Pertanto deve essere strategico ed ecologico, per noi e per gli altri.

«Autodisciplina», elemento importantissimo per ottenere risultati di successo.

E' il principio che consente di accompagnare l'entusiasmo nella giusta direzione.

Permette di trasformare ciò che ci entusiasma in risultato tangibile.

L'«intelligenza emotiva» fondamento di chi ottiene risultati d'eccellenza.

Dagli studi condotti da **Ruth Jacobs** e **Wei Chen**, due ricercatori della Hay/McBer di Boston, emerge che il 27% degli individui che eccellono rispetto ai mediocri, presenta maggiori capacità di tipo cognitivo; la percentuale sale fino al 53%, per coloro che posseggono maggiori competenze di carattere emotivo.

Da questi dati si può capire che, **chi possiede maggiore intelligenza emotiva contribuisce al raggiungimento dell'eccellenza con una percentuale doppia, rispetto a chi utilizza l'intelletto e le capacità tecniche.**

«Ognuno è un genio. Ma se si giudica un pesce dalla sua capacità di arrampicarsi sugli alberi, lui passerà tutta la vita a credersi stupido.» (Albert Einstein)

Ti è mai successo di non provare nemmeno a cimentarti in un'impresa, solo perché qualcuno ti ha detto che non ne eri capace, che non ne eri all'altezza?

Per comprendere veramente chi siamo, quale sia il nostro potenziale, quali le aspirazioni più vere, partiamo da tutto ciò che crediamo possa corrispondere alla nostra verità.

Verifichiamo quali convinzioni nel tempo si sono installate in noi tali da creare comportamenti forvianti, non in linea con tutto ciò che veramente sentiamo di essere. Vediamo insieme di cosa si tratta, e di come liberarci da quella convinzioni che limitano il nostro essere ed il nostro agire.

Cos'è l'effetto Pigmalione o profezia auto-avverante?

Secondo la definizione data da Robert King Merton sociologo statunitense, **«la profezia che si autoavvera è, all'inizio, una definizione falsa della situazione, che determina un nuovo comportamento, che rende vera quella che originariamente era una concezione falsa.»**

Per comprendere esattamente come tale profezia agisca concretamente nella nostra vita, arriviamo al **1965**, anno in cui **Robert Rosenthal** (professore di psicologia sociale ad Harvard) e **Lenore Jackson** (maestra elementare di San Francisco) fecero un'importante scoperta, grazie all'esperimento diretto da Rosenthal.



«Ognuno è un genio. Ma se si giudica un pesce dalla sua capacità di arrampicarsi sugli alberi, lui passerà tutta la vita a credersi stupido». (Albert Einstein)

L'esperimento di Rosenthal

Vennero selezionati in modo del tutto casuale, alunni della seconda elementare e suddivisi in due classi distinte.

Agli insegnanti della prima classe venne detto che i ragazzi possedevano un quoziente intellettivo superiore alla media. Mentre agli insegnanti della seconda classe fu detto che gli alunni possedevano un quoziente intellettivo al di sotto della media.

I risultati ottenuti a fine anno scolastico, furono esattamente in linea con le aspettative attese; eccellenti per gli alunni della prima classe, scarsi per gli altri. Per comprovare la veridicità dell'esperimento, l'anno successivo il corpo insegnante fu totalmente cambiato.

Al nuovo gruppo di insegnanti venne detto l'esatto contrario, rispetto alle informazioni trasferite ai loro predecessori.

A fine anno scolastico i risultati degli alunni furono totalmente ribaltati.

Questo esperimento ci fa capire quanto **le persone tendono a conformarsi all'immagine che altri individui nutrono nei loro confronti, sia essa positiva che negativa.**

Soprattutto se chi emette giudizio rappresenta un'autorità, o gode di particolare autorevolezza.

Queste convinzioni entrano all'interno dei nostri comportamenti tanto da condizionare le nostre capacità, strutturando la nostra identità.

«Se tratti un uomo quale realmente è, egli rimarrà così com'è; ma se lo tratti come se già fosse, quello che vorrebbe essere, egli lo diventerà». (Goethe)



**«Ognuno è un genio.
Ma se si giudica
un pesce dalla
sua capacità di
arrampicarsi sugli
alberi, lui passerà
tutta la vita a credersi
stupido».
Albert Einstein**



Vediamo alcuni dei fattori che possono creare questo fenomeno:

«Clime effect»

Agisce sull'ambiente, nel senso che coloro che credono nelle potenzialità di un individuo, creeranno un clima benevolo, accogliente. Saranno maggiormente disponibili nei suoi riguardi, sia nei comportamenti che con le parole.

«Input factor»

Agisce sulle capacità.

Ritenendo una persona più intelligente, con maggiori capacità, che abbia la possibilità di andare più lontano, le si forniscono maggiori strumenti, maggiore informazioni.

«Response opportunity»

Agisce sul comportamento. La persona su cui si nutrono maggiori aspettative, godrà di maggiore considerazione, la sua opinione sarà tenuta maggiormente in considerazione.

«Feedback negativi»

Nel caso di errore, la suddetta persona sarà comunque accolta con maggiore indulgenza. Si tenderà ad aiutarla, al fine di risolvere l'errore commesso.

Non abbiamo la possibilità di intervenire sulle opinioni altrui, ma possiamo e dobbiamo agire sulle nostre convinzioni, sulle nostre aspettative e ambizioni, allo scopo di raggiungere risultati soddisfacenti. In quanto ogni individuo è meritevole della propria profonda fiducia.

Io voglio farlo, ne sono capace, me lo merito, posso farlo!

Tutti possiamo essere dei Pigmalione.

Ognuno di noi nella propria quotidianità può essere un Pigmalione.

Lo siamo nei confronti dei figli, lo è un insegnante per gli alunni, un capo per i propri collaboratori, un allenatore per la propria squadra.

Per essere un Pigmalione è fondamentale credere in modo sincero nella persona.

Così come è necessario credere in noi stessi.

Ciò che è bene trasmettere all'altro è «tu esisti e io ti vedo».

Per esprimere questo concetto basta un semplice gesto, un saluto cordiale, un sorriso, nulla più.

«Sei prezioso», «sei speciale», «sei il benvenuto», «sei importante».

Tutto questo predispone le persone in uno stato di benessere, e saranno ben disposte nell'esprimere il meglio di sé stesse, in famiglia, al lavoro, con gli amici.

IN CONCLUSIONE

Possiamo affermare che questa modalità di approccio verso noi stessi e gli altri, ha lo scopo di aumentare l'autostima, facendo emergere la parte migliore di ogni essere umano.

Utilizzando questa modalità, abbiamo la possibilità di creare ambienti migliori, facendo in modo che ogni componente possa esprimere le proprie capacità, per ottenere il miglior risultato possibile.

L'atteggiamento mentale, il comportamento, le capacità e le azioni, ci consentono di ottenere successo, cioè di far succedere le cose, al fine di vivere la vita che desideriamo. E' necessario liberarsi dai dubbi delle incertezze, e agire per quelli che in realtà siamo.

Manifestare il nostro vero valore.

Ognuno di noi con i propri talenti.

***«E' necessario
liberarsi dai dubbi
delle incertezze
e agire per quelli che
in realtà siamo.
Manifestare il nostro
vero valore.
Ognuno di noi con
i propri talenti.»***



SCOPRI I TUOI TALENTI

Ogni individuo possiede dei talenti, cioè delle capacità innate che lo predispongono ad ottenere particolari valori del tutto personali, che devono essere coltivate e utilizzate al meglio.

A tal proposito è bene considerare la sesta presupposizione di base della PNL la quale afferma che **«Ognuno ha tutte le risorse dentro di se»**.

All'atto della nascita tutti abbiamo le medesime potenzialità.

Queste potenzialità si rafforzano nel corso della vita, in base alle esperienze vissute.

Partendo da questo presupposto, ci predisponiamo a ricercare, dentro noi stessi tutte le risorse, tutti i nostri talenti.

Non sempre però siamo consapevoli di tutti i talenti che ci appartengono.

Per questo motivo una tecnica semplice e importante è senz'altro quella di porre la domanda ad altri.

«Chi eccelle in una qualsiasi disciplina, ha alle proprie spalle un costante allenamento, in qualsiasi campo si cimenti.»

Ad esempio, scegli 5 persone tra i tuoi amici e/o parenti, e rivolgili la domanda:

«Ciao, la tua opinione è per me molto importante, vorrei sapere quali sono, secondo te i miei talenti, i miei punti di forza. Capisco che la richiesta ti sembrerà strana, è importante per la mia crescita personale.

E siccome è necessario rivolgere la domanda alle persone che maggiormente stimo, per me sei tu. Ti ringrazio infinitamente.»

Questo semplice esercizio ti porterà piacevoli sorprese.

Alcuni talenti saranno a conferma di ciò che già di te sapevi, altri saranno gradite scoperte. **Buon divertimento!** Qualsiasi siano i nostri talenti è bene esercitarli quotidianamente, per ottenere risultati eccellenti.



HEALTH COACHING ACCADEMY

Perchè HEALTH?

Possedere ottime competenze tecniche ed elevate capacità organizzative e relazionali non è sufficiente per mantenere alte le nostre performance e raggiungere i risultati desiderati, è altresì fondamentale allenare costantemente la nostra mente e curare il nostro corpo, affinché diventino una risorsa potenziante e di supporto durante le nostre attività quotidiane.

L'eccellenza delle nostre prestazioni è sempre proporzionale al nostro stato di salute!

Essere in salute è uno stato indispensabile per ottenere risultati eccellenti nella nostra vita, per rispondere efficacemente ai continui mutamenti ambientali e pressioni esterne e supportare al meglio noi stessi e gli altri - i nostri cari, colleghi, clienti o pazienti - nell'adottare comportamenti funzionali al proprio stato di Ben-Essere.

Perchè COACHING?

Il coaching ha come base la centralità della persona all'interno di un qualsiasi processo, sia esso di vita o lavorativo e individua gli step necessari a raggiungere gli obiettivi, attraverso uno schema strategico ben preciso. Qualche dato sul coaching in ambito aziendale, sportivo e life:

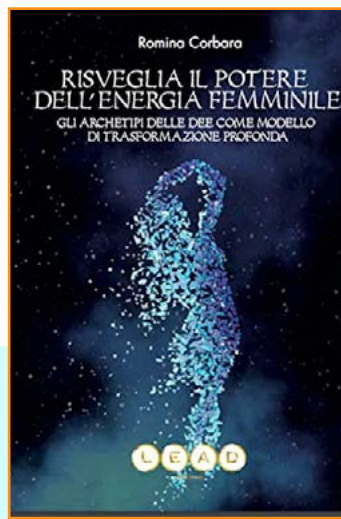
- ✓ **Aumento della produttività 53%**
- ✓ **Aumento della qualità e organizzazione del lavoro 48 %**
- ✓ **Riduzione dei reclami 39 %**
- ✓ **Riduzione dei costi e aumento del margine operativo 23 %**
- ✓ **Miglioramento delle relazioni 77 %**
- ✓ **Risoluzione dei conflitti 52 %**
- ✓ **Aumento dell'autostima e soddisfazione del 61 %**
- ✓ **Aumento delle performance e raggiungimento degli obiettivi 92 %**

www.hcacademy.it

Il nostro SCOPO

...è sviluppare il tuo potenziale, le tue performance e migliorare il tuo Ben-essere psico-fisico-emozionale, guidarti e sostenerti nel comprendere e realizzare, in modo autonomo e consapevole, il tuo progetto di vita personale e professionale, affinché tu possa diventare un **Esperto di Risultati** e fare la differenza per le persone che ti circondano ricordandoti ogni giorno che **Tu Puoi** e **Te Lo Meriti!**

BOOKSTORE



ROMINA CORBARA

www.hccademy.it



ANTONIO PIPIO

SCOPRI I NOSTRI EVENTI

#ZEROSCUSE

Un vero e proprio percorso di trasformazione durante il quale, grazie alle migliori tecniche, strategie e protocolli di Health Coaching Academy, potrai acquisire nuove competenze decisionali e comunicative per fare la differenza come persona e professionista, riconoscere ciò che limita il tuo successo e la tua realizzazione, superare gli ostacoli che impediscono la tua serenità e il tuo benessere psicofisico.

QuantikaMente

E' un percorso di trasformazione e consapevolezza che ti guiderà passo dopo passo nella scoperta di ciò che è la Fisica Quantistica e il potere che essa cela al fine di realizzare la vita che desideri e raggiungere il tuo stato di serenità e benessere.

Riseviglia il potere della tua energia femminile

Un percorso esperienziale, intimo e profondo dedicato alle Donne che desiderano ritrovare se stesse, risvegliare il proprio Sé e la propria femminilità, superare quelle ferite o zavorre che limitano il proprio benessere e felicità, e riscoprire nuove potenzialità.

Health Coaching. BMind Special Edition

E' un percorso di trasformazione e consapevolezza che ti guiderà passo dopo passo nella scoperta di ciò che è la Fisica Quantistica e il potere che essa cela al fine di realizzare la vita che desideri e raggiungere il tuo stato di serenità e benessere.

LIVE



SCOPRI I NOSTRI EVENTI



CREA IL TUO NUOVO INIZIO

Scopri come raggiungere risultati in ogni ambito della tua vita cambiando il modo in cui pensi!



TOP 10 SKILLS

Impara le 10 competenze più richieste oggi per diventare un professionista di successo!



QUANTIKAMENTE

28 giorni per riprogrammare il tuo inconscio allo scopo di generare cambiamenti significativi nella tua vita.



A UN PASSO DA TE

15 giorni di allenamento mentale strategico per comprendere il potere della comunicazione efficace con figli o studenti adolescenti.

ONLINE



DIVENTA HEALTH COACH

MASTERCAP[®]

Health Coaching ad Alto Potenziale

1° Master in Health Coaching Ad Alto Potenziale con accreditamento al Ministero della Salute

PRIMO ANNO → LA TUA TRASFORMAZIONE
SECONDO ANNO → LA TUA EVOLUZIONE



A TUA
DISPOSIZIONE!



www.healthcoachingmag.it

Attraverso **HEALTH COACH MAG** desideriamo **CREARE VALORE E FARE LA DIFFERENZA** migliorando il modo in cui le persone vivono e percepiscono la propria vita personale e professionale.

La divulgazione libera di informazioni e articoli scritti dai nostri Health Personal Coach, Health Coach e Trainer MasterCap, ti aiuterà ad aumentare la consapevolezza in riferimento a:

- ✓ **SALUTE E BENESSERE**
- ✓ **SVILUPPO PERSONALE**
- ✓ **TECNICHE COMUNICATIVE E RELAZIONALI**
- ✓ **STRATEGIE DI BUSINESS**
- ✓ **STORIE DI SUCCESSO.**

Health Coach Mag ti supporta nel riscoprire le tue potenzialità e i tuoi talenti, sviluppare un atteggiamento positivo e proattivo all'azione e seguire uno stile di vita sano.

CONTATTI



www.hcacademy.it



hcmastercap.academy



www.healthcoachingmag.it

WEB



Health Coaching Accademy
@hcacademy.it



#ZEROSCUSE Life & Business Strategies



Health Coaching Accademy
@healthcoachingacademy



Health Coaching Accademy

SOCIAL