



GUIDA DI COACHING

realizzata da

Marta Botteon e Martina Scarazzato

Il Cambiamento a portata di mano

6 buone pratiche quotidiane
per una vita piena di senso ed energia

(CON ESERCIZI)



Il Cambiamento a portata di mano

*6 buone pratiche quotidiane
per una vita piena di senso ed energia*

(CON ESERCIZI)

di Marta Botteon e Martina Scarazzato

Copyright © 2016 Marta Botteon e Martina Scarazzato.

Tutti i diritti riservati

*Alla nostra creatura "ChAngel", un progetto sognato in due
che ci ha aiutate a conoscere sempre meglio le radici del
cambiamento.*

Marta e Martina

Presentazione

Questo e-book è scritto per te, che hai desideri, sogni e obiettivi.

Vorresti apportare dei cambiamenti nella tua vita, per renderla diversa e migliore di quella che è ora.

Vorresti che alcune o molte situazioni e circostanze che ora stai vivendo mutassero: trovare finalmente il lavoro giusto per te, quello che ti riempie di soddisfazione ed entusiasmo; incontrare il partner ideale, andare d'accordo con i tuoi figli...o avere un figlio! O ancora fare quel salto di carriera che aspetti da anni, allargare la tua cerchia di amici, avere finalmente la forma fisica che desideri. E chissà cos'altro!

I sogni sono molti e sono diversi per ciascuno di noi!

A volte forse non sai da dove cominciare per realizzare i tuoi desideri e tramutarli in realtà.

Nel nostro lavoro di coach e counselor ci rapportiamo quotidianamente con questo tema e ci siamo accorte che spesso le persone iniziano dal punto sbagliato, investendo i loro sforzi in attività che sono solo apparentemente importanti per realizzare i cambiamenti desiderati. In realtà non considerano un punto fondamentale: per cambiare occorre energia! Serve stare bene nel corpo, avere buone emozioni, lucidità di pensiero e tanta motivazione per perseverare in ogni nostro piccolo o grande desiderio di trasformazione!

Se non consideriamo questo il risultato è che pur iniziando con le migliori intenzioni dopo poco ci ritroviamo fermi, in *empasse*, in uno stato di insoddisfazione, e molliamo!

Con gli anni abbiamo capito che si possono ottenere cose grandi e meravigliose, ma sempre partendo dalle fondamenta e a piccoli passi. Abbiamo anche compreso che ogni aspetto della vita può arricchirsi di senso e portarci nuova energia grazie a un completo **cambio di prospettiva**.

In questo e-book ti parliamo di tutto questo. Abbiamo raccolto quelli che, nella nostra esperienza, sono sei trucchi chiave: delle pratiche quotidiane che, se ripetute con costanza, sono in grado di far fare alla tua vita un incredibile salto di qualità, infondendoti tutta l'energia e la motivazione necessarie per realizzare i cambiamenti che desideri e trasformare i tuoi sogni in realtà.

I 6 trucchi che ti presentiamo per noi e per moltissimi dei nostri clienti hanno funzionato alla grande e continuano a funzionare. Non si tratta di ricette magiche e immediate, ma di buone pratiche che, una volta apprese, hanno effetti tangibili e duraturi.

Per fare il miglior uso di questo libro ti diamo due consigli importanti:

- 1) Leggi un capitolo a settimana. In questo modo ti lascerai il giusto tempo per riflettere e sperimentare i nuovi comportamenti suggeriti. Puoi tenere un diario se desideri prendere nota delle riflessioni che ogni capitolo ti stimola.
- 2) Svolgi sempre gli esercizi della parte pratica. Il nostro suggerimento più grande è di non passare al capitolo successivo prima di aver svolto la parte pratica! Ricorda sempre che, come dice un simpatico proverbio orientale, *"la teoria senza la pratica è come un pasto consumato in sogno"*! Solo testando direttamente su di te i sei trucchi potrai sentire il loro effetto sulla tua energia e motivazione.

Ti auguriamo di cuore che quello che apprenderai in questo libro possa aiutarti a infondere nuova energia e senso alla tua Vita!

Buona lettura!

 



SOMMARIO

PRESENTAZIONE	5
SOMMARIO	7
INTRODUZIONE. COME DENTRO, COSÌ FUORI.	8
ESERCIZIO DI AUTOCONSAPEVOLEZZA	9
I° CAPITOLO. ALZATI E CAMMINA! (AL MATTINO)	10
PRATICA N°1	12
II° CAPITOLO. TIENI UN DIARIO!	13
PRATICA N° 6	14
III° CAPITOLO. PIÙ RINGRAZI, PIÙ AVRAI!	15
PRATICA N°3	16
IV° CAPITOLO. IL SILENZIO È D'ORO!	17
PRATICA N° 4	18
V° CAPITOLO. VEDO, QUINDI CREO.	19
PRATICA N°5	20
VI° CAPITOLO. ABRAQ AD HABRA	21
PRATICA N°6	22
VII° CAPITOLO. RENDI I TUOI CAMBIAMENTI ABITUDINI CONSOLIDATE!	23
CONCLUSIONI. ULTIME ISTRUZIONI PER L'USO	25
BIBLIOGRAFIA	27

INTRODUZIONE.
Come Dentro, così Fuori.



Probabilmente è capitato anche a te: per realizzare un cambiamento nella realtà esterna a te hai messo la tua concentrazione sul cambiarne dei singoli aspetti. Hai cercato cioè di rendere migliori le situazioni, circostanze, persone, eventi, luoghi e risultati concreti della tua vita.

C'è un importante e totale ribaltamento di prospettiva che ti suggeriamo. Crediamo sia il punto da cui partire per aiutarti ad accelerare ogni tuo processo di cambiamento.

Concentrarti sul cambiare gli eventi esterni è utile, ma non basta.

La-verità è che **il tuo mondo esterno è sempre un riflesso del tuo mondo interno.**

Hai mai notato ad esempio come il tuo umore trovi perfette risposdenze in quello che ti accade durante la giornata? Per qualche ragione sei triste o arrabbiato e sul lavoro si accavallano motivi di discussione, problemi e sfortune. Un altro giorno sei felice e ti senti positivo, trovi parcheggio più facilmente, fai incontri piacevoli e tutto sembra fluire.

Se riesci a cambiare dentro, automaticamente avverrà un cambiamento anche fuori perché, come ci insegnano da millenni i saggi di tutte le religioni e ci confermano oggi anche gli scienziati (dalla fisica quantistica alla medicina, alla biologia) i due livelli sono strettamente collegati e mutano in parallelo.

Consapevole di questa importante verità, vuoi agire direttamente sul principale motore del cambiamento e trasformare il tuo mondo interno?

Se la tua risposta è sì, puoi intervenire su quattro livelli:

- **il livello Fisico:** il corpo, la salute, il livello di energia
- **il livello Emozionale:** le emozioni, i sentimenti e il nostro modo di viverle e gestirle
- **il livello Mentale:** i pensieri, le convinzioni, gli atteggiamenti mentali, il livello di attenzione
- **il livello Spirituale:** i tuoi valori, le tue motivazioni profonde, i tuoi sogni e desideri, il senso della vita.

In questa guida ci occuperemo trasversalmente di tutti e quattro questi livelli. Inizieremo dalla base, il livello fisico, e giungeremo ad aspetti che appartengono al livello spirituale. Al tempo stesso ogni nostra parte è intimamente interconnessa alle altre e quindi ogni "trucco" che imparerai avrà sempre ripercussioni su tutti i livelli.

Mettendo l'attenzione sulla cura della tua energia, del corpo, delle emozioni e lavorando sullo sviluppo di nuove prospettive, credenze, attitudini e buone abitudini il lavoro sul cambiamento del "mondo interno" diventa veramente alla portata di tutti e i risultati nel mondo esterno sono garantiti!

Ti suggeriamo di iniziare questa avventura con un esercizio di auto-consapevolezza.

Esercizio di autoconsapevolezza

Prenditi 10 minuti di tempo e un foglio di carta.

1. Pensa alla tua vita, individuandone le aree principali per te importanti (ad esempio Amore, Amici, Famiglia, Lavoro, Salute, Sport, Divertimento, Spiritualità, Studio, etc....). Dai un voto da 1 a 10 ad ogni area rispetto al tuo livello generale di soddisfazione.
 2. C'è un'area della tua vita in cui il voto è inferiore a 6? Se sì, segnala sul foglio.
 3. Rispetto all'area o alle aree individuate chiediti com'è il dispendio di energia in quell'area, quali emozioni provi, che idee e convinzioni ti "girano per la testa". Prendi nota di quello che ti viene in mente
 4. Puoi notare una correlazione tra il tuo mondo interno e i risultati concreti che sperimenti nel mondo esterno? Annota le tue intuizioni.
-

I° CAPITOLO.
Alzati e cammina!
(al mattino)



Hai presente i classici “buoni propositi” di inizio anno?

È capitato anche a te di segnare nella tua lista qualcosa tipo: “*Fare più esercizio fisico – Iscrivermi in palestra...*”, o qualcosa di simile?
Si tratta di una delle nostre più gettonate buone intenzioni!

Nella maggior parte dei casi questo proposito rimane tale perché, dopo i primi entusiasmi iniziali, finisce con l’essere messo in fondo alla lista delle priorità. È così anche per te?

Quanto spazio dai, nella tua giornata tipo, all’esercizio fisico?

In questo primo capitolo vogliamo stimolarti a partire dalle fondamenta riguardo a come ricaricarti di energia. Il primo passo da fare infatti è quello di assicurarti che il tuo corpo sia in buona salute e funzioni bene. Gli ingredienti essenziali per nutrire il tuo corpo sono una buona alimentazione, le giuste ore di sonno e riposo e l’esercizio fisico.

In particolare quest’ultimo aspetto è cruciale perché basta un piccolo investimento di tempo per ottenere, con un effetto a cascata, dei grandi benefici sulla tua salute e benessere.

Per questo vogliamo motivarti a prendere molto sul serio la questione del movimento, e aiutarti a includere nella tua routine quotidiana una qualche forma di esercizio fisico.

Medici e ricercatori di ogni parte del mondo sono d’accordo: l’esercizio fisico

non solo aumenta la nostra forza ma agisce anche come un toccasana per ricaricare la nostra energia mentale ed emozionale.

Ecco alcuni benefici provati dell'esercizio fisico fatto in modo costante:

- Incrementa le funzioni cognitive della corteccia cerebrale (prevenendo malattie come l'Alzheimer in età avanzata), migliora l'attenzione, le performance e la produttività.
- Riduce ed elimina ansia e depressione, favorendo emozioni positive come fiducia, serenità e pace.
- Rafforza il sistema immunitario ("come un vaccino", sostiene The Journal of the American Medical Association).
- Migliora a 360° la salute e allunga la vita.

Forse queste argomentazioni non ti sono nuove. Eppure, è possibile che tu trovi due scuse principali per non fare esercizio fisico e rimanere sedentario: *"Non ho tempo", "Sono troppo stanco"*.

Abbiamo indovinato? Niente di strano perché sono queste le risposte della maggior parte delle persone!

Il fatto è che hai ragione: le nostre vite sono per la maggior parte frenetiche, corriamo (in macchina, scooter, bus... ☹) da una parte all'altra, le agende piene zeppe di impegni, e il rischio è di entrare in un circolo vizioso: più siamo sedentari e più evitiamo l'esercizio fisico, perdendo forza, resistenza, flessibilità e voglia di muoverci.

Esiste un segreto per rompere questo circolo vizioso:

Fai 5 minuti di esercizio fisico al mattino!

È provato che è sufficiente questo lasso di tempo per godere dei molti benefici del movimento, purché venga praticato con costanza. Scegliendo il mattino avrai molti vantaggi: potrai godere di una dose extra di energia e buon umore per la giornata e avrai meno tempo per trovare delle scuse per evitare di muoverti!

Segui i suggerimenti pratici che ti diamo per iniziare subito a portare nuova energia al livello fisico.

Pratica n°1

1. Metti la sveglia 5 minuti prima del solito.
 2. Scegli un'attività fisica a tuo piacere da fare per almeno 5 minuti.
Qualche esempio: stretching, flessioni, corsetta sul posto, esercizi di yoga, pilates, sollevamento pesi...o anche una piccola passeggiata (se hai la possibilità di recarti sul lavoro a piedi, fallo!).
 3. Assicurati di preparare tutto il necessario per svolgere l'attività che hai scelto già la sera prima! Questo è un punto fondamentale, per ridurre le possibili resistenze che potresti mettere in atto davanti ad un'attività nuova. Ad esempio, prepara su una sedia davanti al letto i vestiti che ti serviranno per compiere l'attività che hai scelto, o se usi la musica prepara già i brani sul tuo lettore audio!
 4. Nota i benefici che senti sul piano fisico, emozionale e mentale sia durante la giornata che alla fine della settimana.
-

II° CAPITOLO. **Tieni un diario!**



In questo capitolo vogliamo presentarti un secondo semplice trucco molto efficace per migliorare il tuo umore e la tua concentrazione:

dedica 10 minuti al giorno alla scrittura.

Ti consigliamo di farlo al mattino, prima o dopo il tempo che hai scelto di dedicare al movimento.

Perché farlo?

Perché scrivere è un eccezionale “acceleratore di crescita”!

Ad esempio tenere un diario rende possibile documentare i tuoi successi, le lezioni imparate, i sogni e gli obiettivi che ti poni.

Inoltre scrivere promuove l'auto-conoscenza e la creatività perché ti consente di mettere nero su bianco le tue intuizioni e idee e quindi di espanderle, di fare collegamenti e trovare nuove soluzioni brillanti.

Infatti l'atto di scrivere da un lato ti permette di ritagliarti un tempo tutto per te, in totale libertà espressiva, senza il timore di essere giudicato o criticato, e allo stesso tempo ti dà anche modo di affrontare, riconoscere e comprendere pensieri e sentimenti che fino a quel momento non avevi così chiari.

La scrittura rende possibile fare il punto sullo "stato delle cose" e sintonizzarti su ciò che conta veramente per te. In aggiunta scrivere al mattino ti farà sentire più sereno/a e concentrato/a, e quindi con una maggiore dose di energia da convogliare sui compiti importanti di quel giorno.

Come farlo?

Scegli se farlo a computer oppure se scrivere su un diario cartaceo. Sicuramente il nostro consiglio è di scrivere di tuo pugno! Nell'atto di scrivere infatti le aree sensoriali e motorie si coordinano e si attivano in modo più intenso e avviene una connessione con entrambi gli emisferi cerebrali. Le ricerche condotte sulla scrittura a mano, come ad esempio quelle dello psicologo Stanislas Dehaene, hanno dimostrato che essa può migliorare la memoria e l'apprendimento, aiutarti a pensare meglio e a sviluppare la creatività!

Che cosa puoi scrivere?

Gli spunti da darti sarebbero infiniti. Ti suggeriamo qui cinque diversi ambiti su cui puoi concentrarti, che noi abbiamo trovato particolarmente utili:

- **Scrivere per organizzarti:** ricapitola i compiti che vuoi portare a termine nell'arco della giornata, assegnando un ordine di importanza e quindi di priorità.
- **Scrivere per motivarti:** appuntati una frase che ti ispira e che vuoi tenere a mente durante il giorno (magari una delle tue affermazioni positive, l'obiettivo che vuoi raggiungere o una citazione famosa).
- **Scrivere per stare meglio:** metti nero su bianco un'esperienza negativa, per dare voce e corpo a quello che provi.
- **Scrivere per conoscerti:** annota liberamente i tuoi pensieri del momento (al mattino possono arrivare intuizioni illuminanti!)
- **Scrivere per ricordare:** conserva e rendi più forte il ricordo di qualcosa che hai imparato o realizzato.

Attraverso l'esercizio che ti proponiamo in questa settimana potrai sperimentare i benefici della scrittura.

Pratica n° 6

1. Trova un bel diario e decidi in quale momento del mattino prenderti 10 minuti per scrivere
 2. Ogni giorno scegli tra i 5 ambiti che ti abbiamo suggerito quello che si adatta di più alla tua ispirazione e necessità del momento. Abbi cura nel trovare le parole giuste, quelle che meglio rappresentano ciò che provi e che vuoi comunicare!
 3. Continua a prenderti questo piacevole impegno per almeno sette giorni.
 4. Nota i benefici che senti a livello della tua ispirazione, creatività ed energia durante il giorno e dopo una settimana di pratica!
-

III° CAPITOLO.

Più ringrazi, più avrai!



Che cosa dici a una persona quando ti fa una cortesia o un regalo?
Grazie!

Sembra un termine semplice, a volte scontato, eppure c'è molto dietro a questa parola.

In questo capitolo vogliamo svelarti i segreti della Gratitudine, che costituisce il terzo semplice e sorprendente strumento per incidere sul tuo mondo interiore e influenzare così anche la realtà che ti circonda.

La gratitudine è considerata da numerosi studi una delle più potenti forze esistenti al mondo: le viene riconosciuta la capacità di cambiare le nostre relazioni, il nostro stato finanziario e persino la nostra salute!

Se vuoi riempire di serenità e nuova energia le tue giornate, allora impara ad allargare la tua attitudine ad essere grato!

Di cosa puoi essere grato?

Ti diamo qualche spunto e ti invitiamo ad ampliare la lista:

- dei tuoi progressi
- delle cose positive presenti nella tua vita
- delle lezioni che hai imparato da delusioni e fallimenti
- delle persone che ti sono vicine

Ricercatori e psicologi, che sempre più stanno indagando il grande tema della felicità, hanno provato scientificamente che uno dei maggiori fattori in grado di apportare felicità nella nostra vita, deriva da quanta gratitudine dimostriamo.

In un esperimento hanno chiesto ad alcune persone di pensare alla persona che li ha maggiormente influenzati, facendo qualcosa di importante per loro e di scrivere qualcosa sulla loro riconoscenza su un foglio, avendo cura di essere molto dettagliati.

Poi, inaspettatamente, ai partecipanti è stato chiesto di telefonare proprio a quella persona e leggere quanto avevano scritto.

Vuoi sapere il risultato? Cerca il video ["An Experiment in Gratitude The Science of Happiness"](#) su YouTube. E' in inglese e le immagini parlano da sole!

Se vuoi sperimentare tu stesso i benefici di questa pratica in questa settimana segui almeno uno dei nostri consigli per allenare la gratitudine.

Pratica n°3

1. Fai un elenco di 10 cose di cui sei grato successe l'anno scorso e poi appendilo in un posto visibile in cui puoi rileggerlo spesso.
 2. Riconosci almeno 5 progressi che hai fatto negli ultimi 5 anni e prenditi 5 minuti per respirare la soddisfazione che questa consapevolezza ti dà.
 3. Scrivi una lettera di ringraziamento ad una persona per te importante. E consegnala!
-

IV° CAPITOLO. Il Silenzio è d'oro!



Hai già appreso la metà dei trucchi di questa guida, piccoli e importanti aspetti in grado portare più energia e motivazione nella tua vita.

Lo strumento di cui stiamo per parlarti ora, è forse uno dei più potenti per migliorare il tuo stile di vita, che, se è come quello del 95% delle persone che ti circondano, è sicuramente veloce, rumoroso e sovraccarico di stimoli. Se vuoi ridurre quasi istantaneamente i tuoi livelli di stress, portare nelle tue giornate calma, lucidità e quella tranquillità che ti permette di rimanere focalizzato e presente su ciò che è realmente importante, allora **impara l'arte del Silenzio Consapevole.**

Parliamo di Silenzio Consapevole perché si tratta di un silenzio denso di significato, con uno scopo molto chiaro: calmare il lavoro della mente serve per ritornare presente e in contatto con te.

Ci sono diversi modi con cui puoi praticare il Silenzio Consapevole. Eccone qualcuno:

- Meditazione
- Preghiera
- Respiro profondo
- Tecniche di Rilassamento

Gli studi scientifici hanno evidenziato ad esempio come la pratica della meditazione migliori il metabolismo, la pressione sanguigna, l'attività

cerebrale, allevi lo stress e il dolore, favorisca il sonno, migliori la capacità di concentrarsi e addirittura allunghi la vita!

Praticare quotidianamente il Silenzio Consapevole ti farà sentire dei benefici tangibili sui tutti e 4 i livelli del mondo interno (fisico, emotivo, mentale e spirituale), dal momento che ha effetti diretti sulla salute e il livello di energia, ti allena a gestire e calmare le emozioni, pulisce la mente da pensieri inquinanti e dona serenità ed equilibrio!

Bastano 5 minuti al giorno di meditazione o altre pratiche di silenzio consapevole a tua scelta per godere di tutti questi benefici!

Ti suggeriamo quindi di iniziare subito a includere nella tua routine quotidiana un momento di Silenzio Consapevole.

Ecco come puoi fare:

Pratica n° 4

1. Decidi adesso quando vuoi prenderti 5 minuti di Silenzio Consapevole: scegli il luogo e l'ora della giornata. Sii specifico.
 2. Nel momento e nell'ora prescelta scegli quale forma di silenzio consapevole vuoi praticare. Continua per 5 minuti
 3. Continua questa pratica per una settimana e poi prendi nota di quali benefici hai sentito nel corpo, nelle emozioni e nella mente.
-

V° CAPITOLO.
Vedo, quindi Creo.



Il trucco di cui ti parliamo in questo capitolo era ben conosciuto da Jim Carrey, famoso attore di Hollywood, che nel 1987 si è compilato un finto assegno da 10 milioni di dollari, scegliendo come data il giorno del ringraziamento del 1995. Carrey racconta di aver visualizzato questo assegno per anni, fino a che nel 1994 non è stato pagato esattamente 10 milioni di dollari per il suo ruolo da protagonista nel film *Scemo e più scemo!*

Lo stesso dono era conosciuto bene anche Tiger Woods, il più grande giocatore di golf di tutti i tempi, che racconta come la sua tecnica per vincere ogni gara e non sbagliare mai un colpo consisteva nel visualizzare mentalmente, per ogni lancio, tutti i passi di una perfetta esecuzione per mandare la palla in buca.

Le ricerche condotte su migliaia di persone di successo hanno evidenziato come tutte praticino con costanza la **Visualizzazione Creativa**. Si tratta di una tecnica che consiste nel creare delle nitide immagini mentali che rappresentano specifici comportamenti o risultati che si desiderano ottenere nel mondo esterno.

Lo sai che anche tu usi questa tecnica quotidianamente?
Tutti noi lo facciamo, cioè proiettiamo continuamente nella nostra mente un flusso di immagini, come un personale film interiore, che ci accompagna durante la nostra giornata.

Le domande da farti a questo punto sono:

- *Quale film stai proiettando nella tua mente?*
- *Quali sono le immagini che visualizzi e, che ti piaccia o no, finiscono per diventare realtà nel mondo esterno?*
- *Proietti immagini di ciò che vuoi essere e ciò che desideri ottenere o invece continui a vivere immagini limitanti relative al passato?*

La verità è che visualizzare i tuoi sogni e obiettivi è un metodo potentissimo per attrarre nella tua vita i contenuti delle tue visioni. E tanto più nitide ed emozionali sono le immagini tanto più elevate sono le possibilità di materializzazione delle tue visioni nel mondo esterno!

Puoi sviluppare una sorta di potere magico attraverso la consapevolezza dei tuoi pensieri e l'uso della visualizzazione creativa! Puoi creare volontariamente nella tua mente ciò che ti piace, ti emoziona, ti entusiasma e che vuoi che si realizzi nella tua realtà esterna. In questo modo imprimi una direzione chiara alla tua vita, e la riempi di significato.

Ti suggeriamo un esercizio per cominciare a sperimentare la visualizzazione creativa.

Pratica n°5

1. Scegli un momento della giornata in cui puoi prenderti 5 minuti per visualizzare te stesso mentre stai vivendo la tua giornata ideale.
 2. Visualizza la realizzazione dei tuoi obiettivi, percependoli con tutti i tuoi sensi, come se già fossero realtà. Vedi, senti, ascolta, tocca, gusta e odora ogni dettaglio della tua visione!
 3. Percepisci l'emozione piacevole che ti dà l'aver effettivamente raggiunto il risultato che desideri e assapora questa emozione per qualche istante.
 4. Continua con questa pratica per tutta la settimana e prendi nota dei cambiamenti che noti nel tuo mondo esterno.
-

VI° CAPITOLO. **Abraq Ad Habra**



Eccoci arrivati al sesto e ultimo trucco per il cambiamento della tuo mondo interno, in grado di avere un impatto sui risultati che otterrai nel mondo esterno. Dopo averti parlato del potere creativo delle tue visioni vogliamo darti una bacchetta magica!

In realtà non siamo noi a dartela...ce l'hai già. Continua a leggere per scoprire se la stai usando e se la usi per il tuo bene o per il tuo male.

Il trucco è presto detto: **Afferma ciò che vuoi!**

Lo sapevi che la ripetizione quotidiana di affermazioni positive è in grado di plasmare i pensieri, le immagini, le abitudini e le memorie di cui si ciba la tua mente inconscia?

Possiamo definire l'inconscio come **il motore che governa il nostro agire profondo**. Se ciò che affermi è in diretta connessione con il propulsore delle tue azioni ti è facile comprendere come ciò che verbalizzi sarà strettamente legato a ciò che otterrai.

Il verbo "affermare" deriva dal latino "affirmare" (ad + firmare), e significa rinforzare, dichiarare come vero.

L'informazione molto interessante è che la tua mente inconscia non è in grado di distinguere un'affermazione pronunciata con convinzione dall'effettiva realtà dei fatti.

La mente inconscia considera "vero" tutto ciò che viene affermato, e reagisce di conseguenza innescando una serie di meccanismi a cascata, coerenti con il tuo pensiero. Quindi sappi che qualsiasi parola che pronunci ripetutamente con chiara e profonda consapevolezza ha un potere materializzante!

Rifletti per un attimo su cosa può significare tutto questo visto in negativo: quante volte dici frasi come *"sono una frana"*, *"non ci riuscirò mai"*, *"è un disastro"*? Ti capita di pensare o affermare ad alta voce espressioni come *"non sono tagliato per..."*, *"è più forte di me"*, *"non posso farci niente"*?

Tutte le volte che pensi e ti esprimi in questo modo stai in realtà facendo una specie di "magia nera" verso te stesso, mettendo le basi per una profezia che si auto avvera!

Se decidi di prendere molto seriamente questo ultimo trucco c'è un'ottima notizia: hai sempre totale libertà e potere di scelta riguardo a cosa pensare e cosa affermare! Sei sempre tu a decidere con cosa nutrire la tua mente. E nutrendola di stimoli positivi quello che fai è mettere le basi affinché ciò che dici si concretizzi nella tua vita.

Abraq ad habra, formula che conosciamo tutti associata alla magia, in realtà in aramaico significa semplicemente CREO QUELLO CHE DICO! Le tue parole possono lavorare come una goccia che scava la pietra e attraverso la costanza e la perseveranza possono compiere il miracolo di condurre a risultati in partenza inimmaginabili!

Attraverso l'esercizio di questa settimana ti sarà ancora più facile iniziare a testare la potenza di questa pratica.

Pratica n°6

1. Scrivi tre affermazioni positive al presente, tre frasi che descrivono la persona che ti piacerebbe diventare e/o le condizioni che vorresti si avverassero (es: "Sono una persona positiva e creativa" - "Ho un lavoro che mi piace" - "Oggi è una fantastica giornata").
 2. Ricopiale in tre cartoncini diversi e appendile in un posto visibile.
 3. Ogni giorno al mattino rileggi (afferma!) ciò che hai scritto per almeno una settimana. Puoi ripeterle mentalmente o dare ancora più forza leggendole a voce alta di fronte a uno specchio, guardandoti negli occhi mentre scandisci ogni parola.
-

VII° CAPITOLO.
Rendi i tuoi cambiamenti abitudini consolidate!



Sei arrivato alla fine dei 6 trucchi per il cambiamento. Forse qualcuno lo conoscevi già, o forse sono tutti nuovi. La vera domanda è: *quante delle 6 pratiche di questo libro sono attualmente tue abitudini consolidate?* Ovvero, *quanti di questi trucchi sono tuoi atti quotidiani?*

E' importante che tu risponda a questo punto perché solo la pratica giornaliera dei 6 trucchi di questa guida può garantirti la ricarica di energia e di senso che ti abbiamo promesso.

L'ultima importantissima chiave che vogliamo darti riguarda il **trasformare ogni nuova pratica in un'abitudine consolidata!**

Perché?

Perché per apportare un cambiamento nelle nostre vite serve forza di volontà, ma la forza di volontà (o autocontrollo) è una risorsa molto limitata. Il rischio è che, contando solo su di lei, tu fallisca la maggior parte dei tentativi di cambiamento!

Come fare allora a rendere veramente duraturi i cambiamenti che hai sperimentato grazie a questa guida?

Quello che veramente ti può garantire il successo è riuscire ad accedere alla parte più antica del tuo cervello, quella che gestisce i processi automatici (NB: oltre il 95% dei comportamenti umani avviene per abitudine! Siamo esseri altamente abitudinari!).

Grazie ai suggerimenti che ti abbiamo dato all'inizio del libro forse molti o alcuni nuovi comportamenti fanno già parte della tua routine. Per tutte le altre pratiche che invece non sono ancora automatiche per te puoi beneficiare degli ultimi consigli che abbiamo da darti.

Ecco come fare per scrivere NUOVE ABITUDINI passo dopo passo:

1. Concentrati su una sola nuova pratica per volta, e fallo per tutto il tempo necessario a farla diventare un'abitudine.
2. Sii preciso e specifico rispetto a quando, dove e in che modo mettere in campo la nuova abitudine. Prendi nota di tutti i dettagli. Visualizzala!
3. Concentrati su quello che farai piuttosto che su quello che vuoi evitare (ad esempio anziché pensare alla sedentarietà da cui vuoi prendere le distanze, è meglio concentrarti sull'attività che sceglierai di fare!)
4. Se credi che ci sia una cattiva abitudine che può distoglierti dal tuo buon proposito, pensa a quale è il principale vantaggio che ricevi dal perseverare con tale cattiva abitudine, e qual è il bisogno profondo a cui risponde. Scrivili su un foglio.
5. Pensa a una o due cose che puoi introdurre nella tua vita per mantenere il vantaggio che ti dava la cattiva abitudine e continuare a soddisfare il tuo desiderio profondo individuato nei punti 1, 2 e 3 nel punto 4.
6. Impegnati a fare le cose che hai scritto al punto 5!
7. Comunica ad almeno 3 persone il cambiamento che desideri effettuare e la scadenza entro la quale ti proponi di farlo.
8. Scrivi su un foglio: *“Oggi mi impegno con me stesso a portare a termine il seguente cambiamento:.....entro questa scadenza:...”*.
Metti la data e la tua firma
9. Inizia subito a mettere in atto la tua nuova buona abitudine e persevera fino a quando entrerà a far parte della tua routine.

CONCLUSIONI.

Ultime istruzioni per l'uso

Ben arrivato alla fine di questo e-book!

*Qual è il tuo attuale livello di energia e motivazione nelle principali aree della tua vita, in una scala da 1 a 10?
Com'è cambiato rispetto all'inizio?
Quali nuovi cambiamenti hai apportato nella tua quotidianità?*

Ora sei consapevole che è inutile cercare di apportare dei cambiamenti alla tua realtà esterna se non hai “messo ordine” nel tuo mondo interno. Le circostanze della tua vita infatti non sono che un riflesso di come stai nel tuo corpo, delle tue emozioni e dei tuoi pensieri.

E il bello è proprio qui perché il tuo “mondo interno” ti accompagna in ogni istante ed è la zona per eccellenza dove tu hai il massimo potere di azione.

Nel viaggio nel tuo mondo interno hai testato quanto l'ATTIVITÀ FISICA e la pratica dello SCRIVERE, fatte al mattino, possano rivoluzionare le tue giornate, hai imparato a praticare la GRATITUDINE nel tuo quotidiano e l'importanza cruciale di ritagliarti uno spazio di SILENZIO, e infine hai sperimentato il potere che hanno le VISUALIZZAZIONI e le AFFERMAZIONI.

E, cosa altrettanto importante, ora conosci un modo per trasformare ogni buona intenzione in un'abitudine consolidata! È questa la chiave principale per rendere concreti e duraturi i cambiamenti!

Adesso non ti resta che avanzare su questa nuova strada, e a questo riguardo vogliamo darti due ultimi importantissimi consigli che ti aiuteranno ad andare avanti, a non mollare, a non lasciarti scoraggiare da qualche piccola caduta che talvolta è possibile sulla strada del cambiamento.

Per prima cosa, **ricordati che poco è sempre meglio che niente!** Se ti senti a corto di tempo, se un giorno sei stanco, svogliato, demotivato, impegnato in altro puoi scegliere di fare anche una piccolissima azione tra quelle proposte in questo libro. È del tutto normale sperimentare degli alti e bassi nelle buone pratiche quotidiane e rimproverarti per questo può servire solo a scoraggiarti ancora di più nel perseverare. Piuttosto, scegli di dedicare anche un solo minuto a una delle tue nuove abitudini positive. E, appena puoi, riprendi con il ritmo che senti più consono per te, senza sensi di colpa.

In secondo luogo, **ricordati di festeggiarti per ogni tuo successo!** Questo è molto importante perché noi siamo altamente motivati dal ricevere gratificazioni e provare emozioni positive. Se dunque ti concedi di festeggiarti

metterai in moto un circolo virtuoso che ti sosterrà nel perseverare con le nuove abitudini, fino a rendertele piacevoli e desiderabili. Puoi festeggiarti in modi molto semplici ed efficaci, come ad esempio farti un complimento a voce alta, darti una pacca sulla spalla o farti un piccolo regalo, come ascoltare la tua musica preferita o qualsiasi altra cosa piacevole per te.

In questo modo, avanzando con un'attitudine determinata e amorevole verso di te, il cambiamento e il benessere saranno davvero a portata di mano.

Ti è piaciuto questo e-book?
Vuoi approfondire i temi che abbiamo trattato
e continuare un cammino di crescita personale?

Puoi iniziare con noi un percorso di **Counseling & Coaching**, anche via Skype! Ti daremo un aiuto personalizzato per cambiare la tua vita e realizzare ogni tuo obiettivo personale o professionale.

Puoi scegliere di frequentare uno dei nostri **Seminari di crescita personale**. E' il modo più veloce per trasformarti nella persona che vuoi essere!

Vuoi rimanere in contatto con noi?

Via sul sito **www.chAngel.it** e iscriviti alla nostra **newsletter**.

Riceverai gratuitamente ogni settimana
direttamente sulla tua casella di posta
i nostri migliori consigli per la crescita personale.

Ci trovi anche su **Facebook !**

Bibliografia

- R. Dahlke, *Le leggi del destino*, Edizioni Mediterranee, 2012
- H. Elrod, *The Miracle Morning*”, Hal Elrod International, 2014
- L. Hay, *Puoi guarire la tua vita. Pensa in positivo per ritrovare il benessere fisico e la serenità interiore*”, My Life, 2013
- M. Ricard, *I segreti della mente calma*”, Speling & Kupfer, 2014
- T. Shwartz e J. Gomes , *Non si può lavorare così! Vincere lo stress per produrre e vivere meglio*, BUR Biblioteca Univ. Rizzoli, 2011





Marta Botteon e Martina Scarazzato

Formatrici, Counselor e Coach



ChAngel2112



info@chAngel.it



www.chAngel.it