
Antonio Caporaso

7 Piccoli Miracoli Quotidiani

Come un metodo semplice e chiaro può aiutarti a migliorare le tue Performance Umane (dalla mente, alla comunicazione, passando per le emozioni).



INDICE

Introduzione	03
Dividi i grandi obiettivi in piccoli passi	08
Osserva in continuazione come ti parli	12
Attento a “tutti, nessuno, sempre”	18
Parti da ciò che hai lasciato indietro	22
Chi non si ferma è perduto	26
Apri ti al cambiamento grazie alla scoperta di nuove abilità	30
Parti sempre in compagnia	34

INTRODUZIONE

Prima di iniziare una piccola nota, troverei questo lavoro scritto in forma maschile per una mera questione di facilitá di lettura, ogni frase é dedicata al mondo maschile cosí come a quello meravigliosamente femminile, vere e proprie parti mancanti e insostituibili di ogni uomo.

Il Dott. Seligman (Cattedra alla Penn University) chiama questo stato "Il Buon Funzionamento di Sé", personalmente trovo questa definizione perfetta.

Le mie ricerche continuano e dopo aver passato piú di 20 anni a fare pratica in quasi 4.000 appuntamenti e incontri e dopo aver girato l'Italia in lungo e largo ho deciso di dedicare tutto il resto della mia vita proprio a questo scopo: **Far Funzionare Bene Le Persone.**

Lo faccio attraverso il Metodo "Il Passo Successivo" da me creato e che in questo e-book dal titolo "7 Piccoli Miracoli Quotidiani" **svela una parte delle strategie** per far uscire con maggiore frequenza il Meglio di Sé da ognuno di noi.

Il tutto sia per il piacere gratificante che genera tale "modus vivendi" sia per l'efficacia dei risultati ottenuti da chi lo ha messo in pratica.

In questi anni ho avuto il piacere di lavorare con molti esperti nazionali e internazionali del mondo del Coaching ed è un grande onore per me condividere in queste pagine parte dei segreti che hanno contribuito a decodificare la "**Magia**" delle **Performance Umane.**

“Il Passo Successivo” è un metodo che parte dal presupposto che i nostri pensieri, le nostre emozioni e i nostri comportamenti **necessitano di essere “visitati”** più volte durante l’arco della giornata proprio come fai con il tuo cellulare, la tua macchina o la tua camera da letto.

Più lo facciamo e più consapevolizziamo un modo di pensare, un’emozione o un comportamento, così facendo riusciamo a produrre Performance Umane di assoluto rilievo in tutti i settori della tua vita.

Purtroppo non sempre sei consapevole di quali siano le abitudini che stanno prendendo il sopravvento nelle tue attività quotidiane, a ciò aggiungi che, la società in cui viviamo, spesso ci stimola a utilizzare modi di pensare poco funzionali e questo ci immerge in comportamenti come la **procrastinazione**, la lamentela e il **cercare scuse** per evitare ciò che dovremmo fare.

Tutto parte da come diamo un significato a ciò che accade e da quanto questa personale rappresentazione interna occupa la nostra mente.

Prendiamo ad esempio proprio l’abitudine di notare sempre ciò che non va in ogni situazione.

Alcune persone sono così abituate a individuare tutto ciò che c’è di sbagliato in ogni circostanza che tendono a ignorare le cose meravigliose che hanno attorno, mentre allo stesso tempo tendono a enfatizzare eccessivamente i problemi che stanno affrontando.

A causa di questo focus mentale incontrollato, quando si cimentano in una qualsiasi performance, loro dimenticano immediatamente le parti che hanno svolto bene e si concentrano esclusivamente sugli errori, magari su un unico errore commesso che a quel punto va però a inficiare l'intera performance. Continuando con questo comportamento in ogni situazione queste persone si sentono sempre insoddisfatte, frustrate e piene di rancore.

Certo è che se il nostro desiderio è quello di Funzionare Bene allora è necessario **Osservare e Ascoltare** quello che accade dentro di Noi per poi finalmente **Governare** la nostra vita come un Sovrano o una Sovrana. Ecco che il Metodo "Il Passo Successivo" utilizza Strumenti di Coaching (Life, Business & Mental) e Conoscenze di Antiche Tradizioni selezionate in base all'efficacia e ai risultati ottenuti.

Ho visto persone piene di denaro avere una vita infelice, persone con **pochi averi sorridere tutto il giorno**. L'osservazione e l'ascolto del mondo degli altri sono stati e saranno due compagni di avventura meravigliosi quindi li troverai spesso raccontati in questo viaggio che faremo insieme, all'interno di quel mondo quotidiano così differente per tutti e anche così intensamente identico.

Ricorda che io posso solo indicarti la strada, ma sarai tu che dovrai percorrerla, nel frattempo sarò felice di essere il tuo Coach durante la lettura, tu però **non limitarti solo a questo**.

Agisci come un Cercatore assetato di Conoscenza di Sé (a proposito esiste una materia più interessante al mondo?) e con impegno attua le strategie e le tecniche proposte alla fine di ogni capitolo, e otterrai i cambiamenti sperati come meriti.

Ci vuole un patto tra noi, un'alleanza per controbattere la funzione spietata del cervello che non è programmato per renderci felici bensì per farci fare meno fatica possibile, al fine di farci restare vivi e al sicuro (perdonate la semplificazione del concetto ma almeno è chiara).

Per la nostra mente vale l'equazione:

"sicurezza = abitudine",

ecco perché qualsiasi cambiamento è malvisto e reso faticoso, quindi se all'inizio il tuo cervello tenderà a riportarti alle vecchie abitudini non ti preoccupare, seguendo le mie indicazioni tratteremo assieme un nuovo percorso che porterà a risultati ed emozioni mai vissute prima.

Il primo passo di ogni cammino è il più faticoso, tuttavia esiste una "fatica inutile" e una invece che ti fa sorridere ad ogni miglioramento perché riscaldata dal fuoco sacro del tuo voler stare bene.

Ecco qui di seguito 7 Piccoli Miracoli Quotidiani da compiere grazie alla modalità "Il Passo Successivo Training" in cui troverai la parte di applicazione pratica.



**DIVIDI I
GRANDI
OBIETTIVI
IN
PICCOLI**

“Un Passo, dopo un altro e un altro ancora, non conosco altra via.”

Per riuscire al meglio in questa impresa chiamata Vita e anche in qualsiasi performance umana (sportiva, personale o professionale) è opportuno apprendere strategie che ci permettano di utilizzare nel modo migliore le nostre risorse, **saper gestire i nostri stati d'animo** e imparare a pensare in modo intelligente e lungimirante, senza lasciare i nostri pensieri al caso.

Un primo Strumento di Self-Coaching del Metodo “il Passo Successivo” utile prima ancora di partire nella realizzazione di qualsiasi obiettivo ambizioso o meno, prevede di dividere l'obiettivo finale in **tanti step intermedi**, che vengono considerati a loro volta obiettivi stessi.

L'errore che commettono alcuni di fronte a un obiettivo ambizioso, imponente e magari distante dal punto di vista temporale è quello di visualizzare le cose da fare tutte assieme generando automaticamente ansia e frustrazione.

Quando le persone vedono prima la fatica, gli ostacoli, le scomodità, gli inconvenienti, tutte le singole azioni che li porterebbero a raggiungere questo traguardo ammassate in una singola e immensa distorsione, si ritirano dai propositi seppur **bene intenzionati**.

Alcune persone hanno lo stesso approccio mentale anche durante la giornata lavorativa. Appena aprono gli occhi pensano a tutte le cose che dovranno fare entro sera: pensano ai pasti da preparare, ai figli da portare a scuola e da andare a riprendere, alle ore in ufficio, alle riunioni, alla spesa, all'allenamento in palestra, alle commissioni, alle email da inviare, alle chat degli amici e degli amici degli amici.

Sentirsi spossati appena svegli diventa normale e **provare un senso di sopraffazione** e disagio una naturale conseguenza soprattutto quando queste attività vengono visualizzate tutte assieme.

Il segreto per approcciare la giornata, un impegno lavorativo, sportivo o familiare o un qualsiasi obiettivo ambizioso è invece **applicare una diversa strategia mentale**, uno schema di pensiero che ci permetta di vivere al meglio l'esperienza traendo il massimo da ogni singola attività.

La strategia più funzionale in questi casi, come ti ho anticipato poco fa, è proprio dividere l'obiettivo finale in tanti piccoli obiettivi a breve termine e una volta che ogni piccolo traguardo viene raggiunto si può passare all'obiettivo successivo.

Vado spesso a correre e quando non ne ho voglia parto per fare una corsetta da 5 km, raggiunti quelli procedo per altri 3, poi mi concentro sugli ultimi 2 e ad ogni km raggiunto mi riempio di complimenti e sorrido come un bimbo, chi mi vede correre mi prende per matto, ma quello è il mio **"Momento Sacro"**

e a quel punto fare l'ultimo km diventa un piacere e lo percorro con tutta l'energia che ho in corpo (e porto a casa 11 km invece di 5 km) e il mio fisico ringrazia insieme alla mia autostima.

Procedo in questo modo anche in tante altre attività, ponendomi nuovi obiettivi e "celebrando" ogni volta che ne raggiungo uno.

Nel mondo del Business ho collaborato con grandi gruppi Nazionali, da Pagine Gialle a Unicredit Leasing fino ad arrivare a Cerved Group e ogni anno, ogni santissimo anno ho raggiunto tutti i premi messi a disposizione da queste società, premi complessivi per svariate centinaia di migliaia di euro **seguendo questo schema.**

Nella vita è la stessa cosa, quando pensi a un'intensa giornata lavorativa, suddividi ogni attività separandola dalle altre, scrivi su **carta l'ordine di priorità**, inserisci una **previsione di tempo** che dovrai concedergli per fare le cose al meglio e pur rimanendo sempre consapevole di tutte le altre attività da svolgere nella giornata rimarrai colpito dalla lucidità acquisita.



“IL PASSO SUCCESSIVO Training ”

Piccoli Miracoli Quotidiani 1

Prendi in considerazione un obiettivo che ti sei prefissato e che finora non hai raggiunto perché ti sembrava troppo difficile, rinunciando quindi all'idea a priori.

Può essere un cambio di lavoro, un Master Universitario, il Cammino di Santiago, una maratona o il parlare ad una persona a cui tieni particolarmente.

Parti dall'inizio: definisci un tempo entro cui vuoi realizzare l'obiettivo finale, decidi i criteri secondo i quali potrai ritenerti soddisfatto dopo averlo raggiunto.

Nel caso del cambio di lavoro può essere lo stipendio, nel Master il voto, nel caso del cammino di Santiago il numero di giornate, nel caso della maratona quando portarla a termine o la posizione in classifica, nel caso della persona con cui parlare la sua reazione o emozione finale.

Ricorda di definire anche un **premio che ti darai**, a volte basta una buona birra con amici o un piccolo oggetto comprato proprio per ricordarti quell'obiettivo raggiunto.

Poi, inizia a suddividere questo obiettivo in piccoli step.

Ora mettiti comodo, prendi carta e penna e rispondi:
Qual è la prima attività che, una volta svolta, ti avvicinerà di più all'obiettivo?

“IL PASSO SUCCESSIVO Training ”

Piccoli Miracoli Quotidiani 1

Ricorda questa attività deve essere a breve termine e relativamente semplice da affrontare.

Entro quanto tempo intendo raggiungerlo? (inserire una data precisa)

Quale Premio mi dedicherò al raggiungimento?

Definisci questo primo passo e, anche in questo caso, i criteri secondo i quali potrai ritenerti soddisfatto quando lo avrai raggiunto.

Una volta definito il primo step, passa a definire il secondo, rispettando gli stessi criteri del primo. Continua e vai avanti fino alla suddivisione di tutto il percorso in tanti piccoli passi successivi uno all'altro.

Quando avrai tracciato il percorso complessivo, costellandolo di un tot di piccoli obiettivi, potrai partire affrontando ogni step come se dopo non ce ne fossero altri, **come se fosse l'unico** e questo ti permetterà maggior concentrazione e meno ansia.



**OSSERVA IN
CONTINUA-
ZIONE
COME
TI PARLI**

La nostra paura più profonda non é di essere inadeguati.

La nostra paura più profonda, é di essere potenti oltre ogni limite. E' la nostra luce, non la nostra ombra, a spaventarci di piú.

Ci domandiamo: "Chi sono io per essere brillante, pieno di talento, favoloso?"

In realtà chi sei tu per non esserlo? Siamo figli di Dio.

Il nostro giocare in piccolo, non serve al mondo.

Non c'è nulla di illuminato nello sminuire se stessi cosicché gli altri non si sentano insicuri intorno a noi.

Siamo tutti nati per risplendere, come fanno i bambini.

Siamo nati per rendere manifesta la gloria di Dio che è dentro di noi. Non solo in alcuni di noi: é in ognuno di noi.

E quando permettiamo alla nostra luce di risplendere, inconsapevolmente diamo agli altri la possibilità di fare lo stesso.

E quando ci liberiamo dalle nostre paure, la nostra presenza automaticamente libera gli altri.

(Marianne Williamson)

Il testo di questa poesia l'ho letto centinaia di volte e ogni volta mi emoziona fortemente.

Lo faccio quando necessariamente voglio modificare il mio stato d'animo in quanto non aderente alle azioni che devo mettere in atto per svolgere le attività quotidiane, anche le più semplici.

A volte, quando **otteniamo un risultato diverso** da quello che ci aspettavamo in qualsiasi ambito della nostra vita, cadiamo nella tentazione di parlare di fallimento e non troviamo una parola differente. Osservare il modo in cui ci parliamo è compito arduo, è compito per gli Apprendisti Stregoni del Nuovo Millennio, quelli che **non rinunciano a cercare “dentro”** piuttosto che prendere per buono quello che viene da “fuori”.

Commettiamo errori durante l’approccio ad una ragazza, ad un collaboratore, ad una presentazione in pubblico? “Ci diciamo” che è stato un completo fallimento. Sbagliamo qualcosa durante una performance sportiva, perdiamo una partita, non arriviamo a chiudere un contratto importante? Abbiamo fallito miseramente. Pecchiamo nell’educazione dei nostri figli?

Ci sentiamo delle madri o dei padri falliti. In realtà il fallimento come concetto astratto non esiste. Quando svolgiamo qualche azione otteniamo comunque dei risultati, che possono essere quelli **sperati o meno**.

Non otteniamo risultati e quindi falliamo quando non abbiamo tentato perdendoci così l’esperienza che se ne trae.

Spesso **etichettiamo** come fallimento ogni risultato diverso da quello desiderato, alimentando in noi la convinzione che non siamo capaci, che non vale la pena ritentare, che alla fine è meglio mollare.

Abbiamo più paura di mostrare la nostra luce piuttosto che la nostra ombra proprio come recita M. Williamson; mollando però non otteniamo mai il successo e la gratificazione personale, non evolviamo come individui e così facendo **ci precludiamo** meravigliose esperienze.

Se invece interpretiamo un risultato non desiderato come un'esperienza che ci permette di comprendere dove possiamo migliorare e andiamo subito a lavorare su questi aspetti, **faremo progressi** rapidamente in qualsiasi ambito.

Così mostriamo la nostra Luce e bando alle chiacchiere tutto ciò è molto pratico.

La letteratura è piena di aneddoti di persone che non si sono fermate neanche dopo decine, centinaia, migliaia di insuccessi e che proprio grazie a questo atteggiamento hanno realizzato i loro sogni.

Pensa a quante invenzioni hanno migliorato la vita di tutti noi, a quante scoperte che ci permettono oggi di vivere al meglio sono state fatte grazie a tutte quelle persone, che nonostante i primi tentavi iniziali andati a vuoto, **hanno preso forza** grazie proprio all'esperienza vissuta e ne hanno tratto beneficio per portare a termine la loro "missione".

Se queste persone avessero abbandonato il loro sogno dopo qualche tentativo non andato a buon fine non avremmo avuto il piacere di godere del loro meraviglioso talento.

È da loro che dobbiamo imparare. Se iniziamo ad accettare il fatto che **commettere errori è parte naturale** e necessaria del nostro processo di evoluzione, smettiamo di vedere ogni sbaglio come un fallimento e impariamo ad analizzarlo.

Il modo in cui “ti parli” va osservato in maniera imparziale e serena e poi modificato sulla base di quanto quel linguaggio rappresenta la tua ombra o la tua luce e forza interiore.

Se abbassa le tue energie mentali e fisiche la “tua vocina” diventa una pessima compagna di viaggio, meglio farla tacere o molto meglio modificare quelle **sequenze linguistiche interne**.

Per farlo, possiamo utilizzare uno strumento spesso utilizzato in maniera superficiale ma molto potente:

- **il feedback.**

La parola feedback è composta da “feed” (in inglese nutrire) e “back” (in inglese indietro, di ritorno), quindi nutrire e non demolire, insultare, sminuire ma **“nutrire di ritorno”** la nostra mente attraverso una analisi dei risultati ottenuti.

Quando sei solo e vuoi darti un feedback in merito ad una tua Performance Umana dove magari non hai ottenuto il risultato che speravi, ecco le domande utili che puoi farti:

Cosa ho fatto di buono questa volta?

(parti dagli aspetti positivi)

Quale comportamento o azione mi ha avvicinato al risultato sperato?

Quale comportamento o azione mi ha allontanato dal risultato sperato?

Cosa posso migliorare, la prossima volta?

Come posso farlo, nello specifico?

Cosa otterrò di diverso rispetto a prima con questo nuovo comportamento?

Quando cambi il tuo atteggiamento di fronte al fallimento, **la tua vita migliora** in modo drastico perché nessuna esperienza sarà considerata negativa.

Ogni esperienza sarà alla fine positiva perché o otterrai il risultato che speravi e quindi festeggerai la vittoria, o festeggerai il fatto di aver imparato comunque qualcosa di utile, qualcosa che ti ha avvicinato ancora di più al tuo obiettivo.

O Vinci o impari (lesson learned?)

In natura ciò che non si evolve muore, e noi esseri umani non facciamo eccezione, avviene nel campo del lavoro, dello sport e delle relazioni umane.

Sposta il Focus in maniera consapevole, hai già verificato centinaia di volte che alcuni pensieri ti portano a vivere una realtà che in quel momento non si sta verificando.



“IL PASSO SUCCESSIVO Training”

Piccoli Miracoli Quotidiani 2

E ora, è il momento di prendere carta e penna e di rispondere per iscritto a queste domande:

Se dovessi smettere di fare una sola cosa che ti sta peggiorando la vita o dovessi iniziare a fare una sola cosa che potrebbe migliorarti la vita, quale sarebbe?

Se questo fosse l'ultimo giorno della tua vita, c'è qualcosa che rimpiangeresti e per quale motivo preciso?

Cosa vorresti aver fatto di diverso nella tua vita, fino a ora?

Cosa vorresti aver fatto di più? E cosa di meno?

Di tutti i piccoli miracoli quotidiani questo è uno di quelli che merita una attenzione in più, ti svelo così un mio segreto personale preso dal Dottor M. Seligman nel Master di Psicologia Positiva Applicata per migliorare la nostra capacità di pensare e assaporare ciò che è andato bene invece che rimanere focalizzati, **come spesso accade**, in feedback inconsapevolmente negativi.

Per vincere la naturale inclinazione del nostro cervello al catastrofismo, dobbiamo sviluppare e mettere in pratica l'abilità di pensare a ciò che è andato bene.

Quindi ogni sera per la prossima settimana riservati dieci minuti prima di andare a dormire e **scrivi tre cose andate bene durante la giornata** e perché sono andate bene.

Puoi usare un diario, ne parleremo anche più avanti, o il tuo computer per registrare questi eventi, ma è importante che tu abbia una traccia fisica di ciò che scriverai. Queste tre cose non devono per forza essere di importanza capitale («Oggi il figlio di un amico mi ha sorriso»), ma possono essere importanti («Una mia amica è guarita da una grave malattia»).

Accanto a ogni evento positivo, rispondi alla domanda: **“Cosa esattamente oggi mi ha fatto stare bene?”**

All'inizio potrà sembrarti strano scrivere perché sono accaduti gli eventi positivi della tua vita, ma ti prego di non mollare per una settimana.

Con il tempo diventa più facile.

Spostare il Focus e allenarsi a dare feedback costruttivi ti permette di trarre il massimo da qualsiasi esperienza, inoltre ti evita di pensare al “fallimento” quando ottieni un risultato diverso da quello sperato.

Questa é una Via da percorrere tutti i giorni.





**ATTENTO A:
"TUTTI,
NESSUNO,
SEMPRE".**

Quando smetterete di generalizzare qualsiasi cosa senza aver un minimo di informazione a riguardo, vedrete come il mondo girerà un po' meglio.
(Enzo Ciolini)

Capita e capiterà, quando siamo arrabbiati o stanchi, può succedere che il nostro cervello non riesca a scegliere il comportamento più intelligente e allora diciamo: **“Fai sempre così, non mi ascolti mai! Siete tutti uguali, nessuno mi capisce!”**

Nel mondo anglo-sassone un detto popolare recita: “Shitty state, shitty decision” (traduzione: stato d’animo di m... decisione di m...) e conferma il meccanismo secondo il quale quando siamo in uno stato d’animo pessimo tendiamo a prendere decisioni sbagliate, a compiere azioni non utili e spesso a sprecare tempo nel dover poi recuperare al mal fatto o detto.

Vediamo tutto nero, generalizziamo esperienze negative, che facciamo partire spesso da una serie di giudizi (e pre-giudizi), sparando a raffica dei “sempre”, dei “nessuno” e dei “mai” che di oggettivo non hanno nulla.

Magari ci arrabbiamo perché “quella persona fa sempre così” ma quando andiamo ad analizzare quel “sempre” scopriamo che quest’azione è stata fatta solo un paio di volte, e la nostra mente ha generalizzato l’esperienza facendone l’unica azione di riferimento.

Oppure soffri perché “tutti ti giudicano male” ma quando vai a indagare su chi ha dato un giudizio negativo su di te, scopri che l’incomprensione è avvenuta da una singola persona (e qui di nuovo la nostra mente ha generalizzato), in secondo luogo ci rendiamo conto che la persona in questione non aveva neanche un posto così importante nella tua scala affettiva o lavorativa.

Le nostre letture del pensiero diventano azzardate, per meglio definirle sono vere e proprie Distorsioni della realtà operate dalla nostra mente.

Magari quella persona non ci ha affatto giudicato, e l’espressione di disappunto che avevamo colto sul suo viso mentre ci osservava era indirizzata a tutt’altro.

Per non parlare di quelle volte in cui ci rabuiamo perché “siamo preoccupati”, ma quando andiamo ad approfondire con qualche domanda lo scenario che si nasconde dietro questa affermazione (**Cosa esattamente ti preoccupa?**) scopriamo che la nostra mente aveva cancellato alcuni elementi che avrebbero dato a questo avvenimento un significato completamente diverso.

Recuperate, in un secondo momento le informazioni mancanti, la situazione risulta molto più circoscritta e di conseguenza molto più facilmente gestibile.

Il significato che diamo a questi eventi determina il nostro stato d’animo, e il nostro stato d’animo impatta sul nostro comportamento.

La nostra **vocina interna** quando “lavora” sulla base di dati cancellati e/o generalizzati, deforma inconsapevolmente la nostra realtà (a questo punto soggettiva) con la conseguenza che si innescano reazioni altrettanto distorte e decisioni poco lucide o addirittura errate.

Al contrario utilizzare “**domande di qualità**”, quelle che ci permettono di vedere la realtà in maniera oggettiva dando il giusto peso agli eventi, ci fa, dopo aver risposto, stare meglio (grazie alla risposta ottenuta) e ci fa prendere buone decisioni.

I nostri risultati sono sempre la conseguenza di un comportamento generato da uno stato d’animo (nel bene o nel male) provocato **da un pensiero tradotto** da vocina interiore.

A volte è più semplice di quello che sembra.

E’ utile quindi imparare a farci domande utili e intelligenti, che ci facciano vedere la realtà per quella che è dandoci così una maggiore “centratura e allineamento”, punto di partenza per delle **Performance Umane** ottimali.

Continuare a rimanere vittima di distorsioni (cognitive) o deformazioni conduce ad una esperienza di vita “impoverita” in quanto mancante di dati o informazioni persi, di un’analisi dei fatti accaduti abitudinaria o dove si prende “per buono” quello che hanno detto gli altri (chi? non si sa?), ciò nel frattempo, ha portato alla generazione di un nemico invisibile ma comune a tutti e cioè “il presupposto” nella sua versione distorta e quindi velenosa.

Trovare l'antidoto a questo veleno (cognitivo) è una splendida soluzione che prevede come sempre l'utilizzo della nostra voglia di crescere per vivere meglio e soprattutto per "Funzionare Meglio" obiettivo principe di tutti gli esseri umani.

"IL PASSO SUCCESSIVO Training"

Piccoli Miracoli Quotidiani 3

Prenditi del tempo ora per concentrarti su un aspetto della tua vita che in questo momento non ti fa stare bene, può essere una situazione da risolvere in famiglia o magari sei arrabbiato con qualcuno al lavoro.

Metti per iscritto i tuoi pensieri in merito a questa cosa.

Un esempio: "i colleghi dell'ufficio (amiche della palestra, genitori di un amichetto di mio figlio) sono sempre impegnati a fare altro, (non mi avvisano mai delle cene, parlano sempre male di mio figlio) non posso mai contare su di loro, c'è poca comunicazione."

Ora con le frasi che hai scritto fai questi tre passaggi:
 Riconosci le parole come **tutti, sempre, nessuno, mai**,
 "I nuovi colleghi del nuovo ufficio sono **sempre**
 impegnati a fare altro, non posso **mai** contare su di
 loro".

Chiediti poi se questi termini assoluti sono oggettivi:
 Davvero i tuoi colleghi dell'ufficio sono sempre
 impegnati a fare altro e non ti hanno mai dato aiuto?
 Davvero non è successo neanche una volta che
 chiedendo una mano qualcuno ti abbia aiutato?
 Sono proprio tutti impegnati quando hai bisogno di una
 mano?
 Quando è stata l'ultima volta che glielo hai chiesto?

*Trova degli esempi di momenti che dimostrano che
 questi tutti, sempre, nessuno, mai, non sono veri.*

Ultimo passaggio: individua con lucidità quelle che
 sono tue letture del pensiero, i tuoi presupposti, le
 informazioni che la tua mente ha creato per riempire
 degli spazi vuoti, ma che nulla hanno a che fare con la
 realtà.

*Quando un presupposto si presenta nella tua mente
 rispondi alla domanda:*

Come fai a saperlo?

*"I genitori di un amichetto di mio figlio parlano sempre
 male di me".*

Come fai a saperlo?



**PARTI DA
CIÓ CHE
HAI
LASCIATO
INDIETRO**

Metti a frutto ogni minuto; sarai meno schiavo del futuro, se ti impadronirai del presente. Tra un rinvio e l'altro la vita se ne va.

(Lucio Anneo Seneca)

Siamo nati una sola volta, e non potremo essere nati una seconda volta; dovremo non essere più per l'eternità.

Ma tu, benché non abbia padronanza del domani, stai rinviando la tua felicità. La vita si perde nei rinvii,

ed ognuno di noi muore senza aver goduto una sola giornata.

(Epicuro)

Uno dei primi passi per partire bene e con il vento in poppa è farlo da ciò che ti sei lasciato indietro, altrimenti lo zaino che porti con te sarà pieno di sassi e appesantirà notevolmente il tuo cammino.

Esiste un momento unico nella vita di tutti noi, un momento in cui **una persona decide veramente** cosa vuole dalla vita, decide quindi se partire o meno, se a quella **“chiamata”** va dato un segnale di vita o meno.

Una volta deciso è opportuno capire se si ha o meno uno zaino sulle spalle, una zavorra, un peso da togliere per rendere il suo cammino e il percorso fluido e lineare. **Guardare dentro** questo “zaino” può fare male, ma è un dolore che produce crescita e quindi nessun dolore, visto che poi si diventa più leggeri.

Delle buone Performance Umane sono rappresentate da forme di **pensiero pratico** e da voglia di vivere in azione.

Fai un esame di quello che hai rimandato, posticipato o procrastinato e prendi in esame di portarlo a termine con coraggio, a breve ti lascerò **alcuni consigli utili** e se vorrai anche solo testarli avrai "certificato le tue intenzioni con l'azione".

L'azione è la Certificazione Ufficiale, da sempre, delle nostre intenzioni. Se sei stato solito rimandare a domani sappi che sei in buona compagnia. Forse volevi veramente portare a termine ciò che avevi incominciato eppure, per una qualche ragione, poi, hai sospeso l'azione.

Ti svelo un segreto "**Le cose rimandate non esistono nemmeno. Le cose, o si fanno o non si fanno.**"

Il punto è che per la maggior parte della gente, la procrastinazione porta ad una fuga dal presente e si perde tutta la pienezza della vita possibile.

Le frasi che rivelano il sistema che ci permette di rimandare o di fare uso continuo dello "spostamento in avanti" di quello che va, o andrebbe fatto sono:

"Spero che le cose si aggiustino"

"Vorrei che le cose andassero meglio"

"Può darsi che si metta bene"

"Magari poi si sistema da sé".

Ricorda: Tu puoi compiere tutto ciò che stabilisci di fare, sei forte, hai delle capacità, hai dei talenti e numerose abilità e non sei nemmeno un tantino fragile se ci pensi bene.

Se la tua vita è migliorata, è perché hai fatto qualcosa di costruttivo per renderla migliore.

Se rimandi al futuro è perché cerchi di evadere dalla realtà, cadi in preda al dubbio, cedi per debolezza nel presente e spera che in futuro le cose si metteranno bene.

Vuoi rimanere bloccato, inchiodato al tuo divano davanti alla tele inerte nel presente? Puoi continuare a dirti: «Aspetterò e si metterà bene!»

Per molte persone rimandare diventa una sorta di Lifestyle (in negativo si intende) e spostano in avanti fino a un giorno che non potrà mai arrivare.

Così facendo i **sassi dentro al tuo zaino** diventano massi, anche se solo nella tua mente e quanto più li evitiamo tanto più aumentano il loro peso pur rimanendo della stessa dimensione.

E' molto facile dirsi: «So che devo farlo, ma veramente temo che non lo farei bene (oppure: che non mi piacerà farlo).»

La mente di chi rimanda spesso gli fa pensare che prima o poi lo farà, così non deve ammettere a se stesso che ora non si sta accingendo a farlo e in questo modo è più facile accettare il fatto di non fare, di non agire, di non vivere con pienezza il presente.

Rimandare sistematicamente è un modo per evitare di fare, sono consapevole che agire costa fatica e che esige che si corrano dei rischi, ciò non toglie che la soluzione migliore **sia rimandare**.

Tutto ciò poi porta chi rimanda ad essere critico nei confronti degli altri che fanno o che agiscono, la nostra cultura è piena di critici, paghiamo perfino dei soldi per sapere come la pensano.

Se osservi te stesso e le persone che ti circondano, noterai quanto tempo si perda in critiche. Come mai? E' molto più facile parlare dell'operato degli altri che del proprio. Chi agisce non ha tempo per criticare: è troppo occupato a fare.

La vita non è mai noiosa, alcuni scelgono di annoiarsi il che presuppone una certa incapacità di impiegare il tempo in maniera appagante, ergo "La noia è una scelta".

"IL PASSO SUCCESSIVO LaB"

Piccoli Miracoli Quotidiani 4

Decidi di vivere a pieno cinque minuti per volta, invece di pensare a impegni a lungo termine, pensa al momento presente e cerca di riempire cinque minuti con la cosa che intendi fare, valutandone poi la gratificazione personale finale.

Rispondi a queste domande:

Qual è la cosa peggiore che potrebbe capitarmi se facessi quello che sto rimandando?

Che cosa stai evitando da un po' di tempo o hai già evitato di fare?

Se il futuro viene fatto diventare presente, l'ansia per definizione sparisce.

Considera spietatamente la tua vita. Stai facendo quello che vorresti fare se sapessi che ti restano sei mesi di vita? No?

Elimina dal tuo vocabolario le parole «spero», «vorrei» e «può darsi», sono altrettanti strumenti per rimandare. Se ti accorgi che s'infiltrano, sostituiscile con altre frasi.

Cambia «Spero che le cose si aggiustino», in «Ora le sistemo io» «Vorrei che le cose andassero meglio», in «Ora faccio questo o quello» e ti sentirai risollevato.





**CHI NON SI
FERMA
É PERDUTO**

L'essere umano deve sempre affrontare due grandi problemi: il primo è sapere quando cominciare; il secondo è capire quando fermarsi.

(Paulo Coelho)

L'importante è capire che fermarsi a volte è importante tanto quanto andare avanti a tutti i costi.

(Anonimo)

Bisogna fermarsi per conoscersi, per essere se stessi. (Tiziano Terzani)

Non è sempre vero che chi si ferma è perduto, alcune volte, fatto in maniera funzionale, diventa estremamente utile soprattutto per fermare uno slancio emotivo negativo. **Fermarsi è un'arte** ed è uno strumento incredibilmente semplice e potente al tempo stesso quando si ha come obiettivo quello di fermare l'impeto inconscio e passare ad essere consapevoli.

Vuoi maggiore chiarezza su una decisione da prendere?

Desideri aumentare la tua lucidità attuale?

In ogni cammino rivolto ad accrescere le proprie Performance Umane apprendere nuove abilità e **integrarle a quelle possedute** è fondamentale.

Nel metodo "Il Passo Successivo" chiamo lo **Spazio ad Accesso Limitato**, un segmento del tempo, e dello spazio appunto, dotato di significato personale. È un brano della propria esistenza che può riferirsi anche a pochi minuti di un incontro, di un allenamento, di una lettura.

Ce ne possono essere di meditativi e riflessivi o diversamente dinamici ed attivi, si possono vivere da soli o in compagnia.

Se sei un "cercatore di sensazioni" come me (un sensation seekers) sarai alla continua ricerca di S.A.L. positivi per trarne **energie mentali e fisiche**.

Come sostiene il Dott. Trevisani "del resto basta fare 2 conti, se nella tua giornata vivi 2 situazioni positive la mattina, una nel pomeriggio e una la sera, indipendentemente dal contenuto e lo moltiplichi per i giorni della settimana avrai una qualità di vita migliore rispetto a chi ne vive una negativa la mattina, una negativa il pomeriggio e il vuoto esistenziale "cosmico" durante la sera".

Le nostre energie mentali ne risentono enormemente e sono completamente opposte a seconda dell'utilizzo. L'obiettivo è quello di ripartire, di trovare quell'emozione positiva che possa fare da carburante motivazionale al resto degli impegni che ci attendono.

Tra i tanti Spazi ad Accesso Limitato che ho configurato in questi anni di studio e di ricerca oltre che di pratica te ne propongo uno di seguito (bada bene anche fermarsi a guardare il tramonto tutte le sere ne è **un valido esempio**).

Nel frattempo programma sul tuo calendario settimanale gli orari in cui fissare uno Spazio ad Accesso Limitato, comincia con 2 al giorno uno al mattino e uno scegliilo tra pomeriggio e sera.

Come dici non hai tempo?

Non è vero che non abbiamo tempo è che sprechiamo molto.

“IL PASSO SUCCESSIVO Training”

Piccoli Miracoli Quotidiani 5

Questo Spazio ad Accesso Limitato si chiama **L’Arte del Fermarsi** e prevede solo la tua presenza, risulta particolarmente utile per fermare uno slancio negativo o quando devi prendere una decisione importante, decidi tu in futuro se lo ritieni valido anche per altre circostanze.

Trova un posto lontano da situazioni stressanti, un luogo che ti spinga a riflettere, può essere l’ufficio, il salotto, la camera da letto, ma anche il bagno andrà bene e segui queste precise indicazioni:

1) Fa un passo indietro.

Poni una certa distanza tra te e la situazione.

All’inizio potrai fare fatica quindi puoi fare questo allenamento “mirato”:

durante ogni comunicazione che ti genera stress, fai una pausa di due o tre secondi prima di rispondere.

Anche la pausa più breve permette al cervello di passare **dalla modalità di reazione a quella consapevole**. A fine giornata, rifletti sulle differenze che hai notato in ogni conversazione.

2) Pensa e trova le domande utili da farti.

Cosa sta succedendo veramente? Cosa ti sta causando stress in questa situazione? Quali sono le tue priorità? E le tue opzioni? E i tuoi ostacoli?

Andando nel dettaglio con un foglio di carta ed una penna scrivi le risposte a queste domande:

Cosa mi sta succedendo veramente?

Cosa provo nei confronti di questa situazione?

Quali sono le mie priorità?

Le mie azioni e i miei pensieri sono in linea con le mie priorità?

Quali sono gli ostacoli che mi impediscono di raggiungere il risultato che desidero?

Quali premesse sto facendo?

Quali presupposti?

Quali altre alternative ho?

A quali risorse, interiori o esterne, posso accedere?

Come posso trarre beneficio da questa situazione?

3 Organizza il pensiero.

Quale è il tuo piano d'azione o la tua decisione in merito?

4 Procedi vai avanti con maggiore chiarezza e comprensione.





**APRITI AL
CAMBIAMENTO
GRAZIE ALLA
SCOPERTA DI
NUOVE ABILITA'**

Il più grande spreco nel mondo è la differenza tra ciò che siamo e ciò che potremmo diventare.
(Ben Herbster)

Le abitudini sono come una fune. Ne intrecciamo un trifolo ogni giorno e ben presto non riusciamo più a spezzarla.
(Horace Mann)

Sono convinto che anche nell'ultimo istante della nostra vita abbiamo la possibilità di cambiare il nostro destino. (Giacomo Leopardi)

L'apertura al cambiamento è spesso confusa con l'intenzione di "acquistare" o "comprare" il cambiamento, **niente di più errato**. Per apertura al cambiamento si intende l'accettare la necessità di osservarsi interiormente, di scoprire i propri punti di forza e debolezza e di farlo **con regolarità**. Guardarsi dentro, chiedersi cosa sarebbe bene disimparare, e cosa sarebbe bene imparare, richiede coraggio, un vero coraggio e per mettersi in cammino e per ambire ai risultati voluti è necessario, il resto **sono chiacchiere da bar**.

Il coraggio di guardarsi dentro consiste nel mettere in discussione la propria presunzione di perfezione e come abbiamo fatto nelle pagine precedenti cercare i pensieri inutili che ci circolano dentro.

Il contrario produce un "assedarsi dentro uno schema" che il più delle volte significa bloccarsi, non evolversi.

In particolare le energie mentali si abbassano quando:

- non si svolge un'analisi corretta rispetto a ciò che sia bene dimenticare;
- non si accetta di mettere in discussione le tue abitudini dannose;
- ci si concentra solo sui rischi del cambiamento e non sui possibili vantaggi che ti può portare;
- si smette di cercare zone di crescita personale.

Salgono invece e ci danno una forza notevole quando:

- le proprie abitudini vengono sottoposte ad analisi periodica (e con lo Spazio ad Accesso Limitato potrai farla tutte le volte che vuoi) in modo da generare cambiamenti utili e positivi;
- avviene la rottura dell'immobilismo e il "mettersi in moto" diventa una condizione vantaggiosa;
- si comprendono i bisogni di fare pulizia mentale;
- si eliminano gli ancoraggi di identità cui non si intende rinunciare.

Con una maggiore apertura al cambiamento ognuno di noi oltre ad avere maggiori energie mentali e fisiche ha anche un migliore umore e diventa così contagioso nell'accezione del termine più bella.

Negli anni abbiamo perso la capacità di esprimere i nostri veri sentimenti con precisione e questo vale come padre, marito, moglie, manager etc.

Il punto è che non è così scontato sapere come ci si sente e/o riuscire a comunicarlo a qualcun altro a patto che si trovi la persona disposta a farlo.

In particolare le energie mentali si abbassano quando:

- non si svolge un'analisi corretta rispetto a ciò che sia bene dimenticare;
- non si accetta di mettere in discussione le tue abitudini dannose;
- ci si concentra solo sui rischi del cambiamento e non sui possibili vantaggi che ti può portare;
- si smette di cercare zone di crescita personale.

Salgono invece e ci danno una forza notevole quando:

- le proprie abitudini vengono sottoposte ad analisi periodica (e con lo Spazio ad Accesso Limitato potrai farla tutte le volte che vuoi) in modo da generare cambiamenti utili e positivi;
- avviene la rottura dell'immobilismo e il "mettersi in moto" diventa una condizione vantaggiosa;
- si comprendono i bisogni di fare pulizia mentale;
- si eliminano gli ancoraggi di identità cui non si intende rinunciare.

Con una maggiore apertura al cambiamento ognuno di noi oltre ad avere maggiori energie mentali e fisiche ha anche un migliore umore e diventa così contagioso nell'accezione del termine più bella.

Negli anni abbiamo perso la capacità di esprimere i nostri veri sentimenti con precisione e questo vale come padre, marito, moglie, manager etc.

Il punto è che non è così scontato sapere come ci si sente e/o riuscire a comunicarlo a qualcun altro a patto che si trovi la persona disposta a farlo.

“IL PASSO SUCCESSIVO LaB”

Piccoli Miracoli Quotidiani 6

Ora dai un'etichetta al tuo stato emotivo in corso (mi raccomando uno solo)

Memorizza sul tuo cellulare ora 3 orari in cui lo farai suonare e appena succede localizza e scrivi il tuo stato emotivo di quel momento, poi riportalo su una agenda personale.

Fallo per una settimana, poi datti un feedback privo da giudizi, da presupposti, ascoltando come ti parli, ricordando quanto sia importante partire da ciò che è rimasto in sospeso da tempo e prendendoti una pausa.

In una sola azione **avrà messo in campo tutti e 6 i Piccoli Miracoli Quotidiani** finora citati e selezionati in questo, mi auguro prezioso per te, ebook che ha come scopo quello di sensibilizzare le persone a trasformarsi in Coaching People, un Movimento di persone che fa dell'avventura, del viaggio verso la conoscenza di Sé e del mettere questa esperienza a disposizione del prossimo una Missione di Vita, come la Mia, come il mio Intimo e Unico Grande Sogno Personale.

Ora un altro decisivo Passo, tutta questa opera, la tua Opera non può essere efficace senza un Compagno di Viaggio.



**PARTI
SEMPRE
IN
COMPAGNIA**

Scrivere è sempre nascondere qualcosa in modo che poi venga scoperto.

(Italo Calvino)

Scrivere è una forma sofisticata di silenzio.

(Alessandro Baricco)

Meglio scrivere per se stessi e non aver pubblico, che scrivere per il pubblico e non aver se stessi.

(Cyril Connolly)

Non conosco nessun essere umano **impegnato seriamente** nella propria Crescita Personale che non tenga un Diario.

Il Diario è uno strumento di grandissima importanza e se così non è per noi attualmente, è bene considerare seriamente la possibilità di utilizzarlo.

Se tenuto nel modo appropriato, infatti, è un autentico **compagno di viaggio**.

Il semplice atto di scrivere rappresenta un momento chiave della scoperta di noi, si tratta di fissare in maniera indelebile un momento di noi stessi in modo che non possa essere più cancellato dal sonno in cui rischiamo di cadere in preda ad automatismi inconsapevoli.

In che modo trasformare in Azione questa opportunità?

Semplicemente, prendendoci il tempo necessario e sufficiente ad aprire il nostro Diario, e scrivere che cosa **abbiamo osservato** in relazione ad un avvenimento che **abbiamo vissuto** e che ci riguarda. Non che cosa abbiamo sognato. Non che cosa ci sarebbe piaciuto accadesse.

Scrivere è sempre nascondere qualcosa in modo Che cosa abbiamo osservato.

Esempio: si è verificata una situazione di profonda tensione emotiva con una persona. In conseguenza di questa tensione, ho reagito in un certo modo, e ho successivamente fatto qualcosa.

Se tutto questo non viene impresso indelebilmente in parola scritta, andrà **inevitabilmente perduto** come già accaduto centinaia di volte.

Il giorno dopo ce ne saremo dimenticati, due giorni dopo sarà come se non fosse mai accaduto. Ed è proprio questo il nodo fondamentale: tre giorni dopo, o quattro, o sei, accadrà tutto esattamente nello stesso modo, e a la via così per giorni, mesi, anni, se non interveniamo a fare Luce con la nostra Coscienza.

Questa è una primaria funzione principale di un Diario.

Fare Luce.

Il modo più funzionale di prendere le misure con precisione alla nostra vita è scrivere che cosa abbiamo osservato in tutti i nostri veicoli: il corpo, la mente, e le emozioni. Quando accade qualcosa di significativo rispondere scrivendo:

- Che cosa ho sentito nel corpo fisico?
- Quali sono stati i miei pensieri?
- Che emozioni sono scaturite dai miei pensieri e dall'avvenimento?
- Quali erano i miei pensieri prima dell'avvenimento?
- Che cosa ho fatto durante, e poi dopo?

Scrivere osservazioni e questo è fondamentale. Non scrivere sogni, o immaginazioni, o se solo avessi fatto questo, o quanto mi sarebbe piaciuto quest'altro. Non scrivere giudizi, non serve a niente se non ad essere contemporaneamente un giudice **e questo va evitato.**

E' inutile scrivere "mi sono comportato come un imbecille", oppure, "ecco sono di nuovo caduto in questa cosa come uno sciocco". E' del tutto inutile. Scrivere osservazioni contribuisce a creare spazio, dentro di noi, a qualcosa che esiste, a qualcosa di vivente e pulsante, che non è la mente, non sono le emozioni, e non è il corpo.

Scrivendo osservazioni nel nostro Diario, nel corso del tempo, cominceranno ad emergere gli schemi. Cominceranno ad emergere tutte le **tossicodipendenze emozionali** di tutte le nostre credenze e convinzioni, ovvero di tutti gli «io» della nostra Personalità Automatica. Quando questi schemi cominceranno ad apparirci chiari, allora cominceremo a riconoscerli anche nella Vita reale. Ecco perché tenere un Diario è Disciplina di somma importanza. **Ci aiuta a catturare gli schemi.**

Per giungere a questo risultato, però, occorre scrivere di noi stessi come uno scienziato che annota i suoi appunti su ciò che sta studiando nel suo laboratorio. Senza giudizio per quello che studia, **con profonda curiosità verso se stessi e verso il mondo.** Oltre a catturare i tuoi schemi inconsapevoli il diario ti permette di raccogliere le tue ispirazioni, e ti impedirà di dimenticarle.

Scrivere osservazioni e questo è fondamentale. Non scrivere sogni, o immaginazioni, o se solo avessi fatto questo, o quanto mi sarebbe piaciuto quest'altro. Non scrivere giudizi, non serve a niente se non ad essere contemporaneamente un giudice **e questo va evitato.**

E' inutile scrivere "mi sono comportato come un imbecille", oppure, "ecco sono di nuovo caduto in questa cosa come uno sciocco". E' del tutto inutile. Scrivere osservazioni contribuisce a creare spazio, dentro di noi, a qualcosa che esiste, a qualcosa di vivente e pulsante, che non è la mente, non sono le emozioni, e non è il corpo.

Scrivendo osservazioni nel nostro Diario, nel corso del tempo, cominceranno ad emergere gli schemi. Cominceranno ad emergere tutte le **tossicodipendenze emozionali** di tutte le nostre credenze e convinzioni, ovvero di tutti gli «io» della nostra Personalità Automatica. Quando questi schemi cominceranno ad apparirci chiari, allora cominceremo a riconoscerli anche nella Vita reale. Ecco perché tenere un Diario è Disciplina di somma importanza. **Ci aiuta a catturare gli schemi.**

Per giungere a questo risultato, però, occorre scrivere di noi stessi come uno scienziato che annota i suoi appunti su ciò che sta studiando nel suo laboratorio. Senza giudizio per quello che studia, **con profonda curiosità verso se stessi e verso il mondo.** Oltre a catturare i tuoi schemi inconsapevoli il diario ti permette di raccogliere le tue ispirazioni, e ti impedirà di dimenticarle.

Ora che ne hai compreso l'importanza vai al primo negozio (on-line o fisico) e ordina un bel diario da riempire di tracce, brani di vita, fotografie mentali, emozionali, rotte interne del tuo modo di approcciare le persone, il mondo esterno e soprattutto te stesso.

Po acquista una bella penna, che scriva bene, che abbia un tratto scorrevole e fluido e poi portalo con te. Non condividere con nessuno quello che scriverai, va accudita e protetta come una pianta appena seminata.

Tieni per te quel mondo ricordando ogni tanto di guardarlo anche con gli occhi di quella piccola, sorridente, allegra, spensierata persona che in realtà sei.

Sarà il tuo miglior alleato, il tuo miglior Coach.

Che i tuoi passi possano lasciare tracce da seguire anche nei percorsi meno battuti.

Buona Vita.

Antonio Caporaso.

