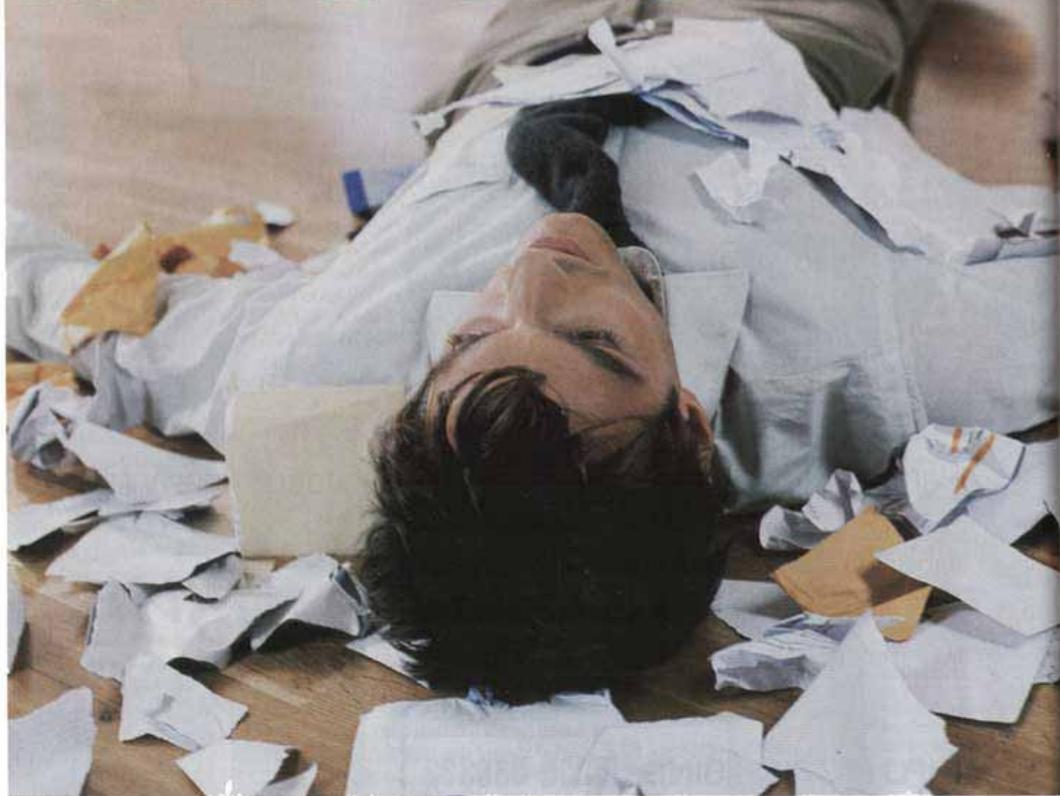




Smettila di incasinarti!



Viviamo giornate sempre più dominate dal "casino". Affrontiamo ogni giorno situazioni difficili e ingarbugliate. Risultato: siamo infelici e stressati. Il problema è che, senza saperlo, ci roviniamo la vita con le nostre mani. Ce lo svela il nuovo libro di Roberto Re

di Cristina Galullo
redazione@millionaire.it

arti!

Che vita da cani. Vorrei cambiare ma non posso. Mi va sempre tutto storto. Non sono felice. Spiacenti, caro lettore, non abbiamo parole di consolazione per te, ma un invito, che è anche e soprattutto un monito: «Smettila di incasinarti!». Arriva da Roberto Re (che molti lettori di *Millionaire* conoscono bene, perché in un certo senso è stato lanciato dalla nostra rivista diversi anni fa con corsi dedicati ad hoc), vulcanico *life & business coach*, noto per i seminari in aziende leader e gli eventi di formazione-spettacolo, oltre che per le camminate sui carboni ardenti. È inutile dare la colpa al mondo, perché l'origine di tutti i nostri guai è radicata dentro noi stessi. E dunque, dandoci da fare, possiamo rimediare. Un concetto trito e ritrito? Sì, ma questa volta senza tante implicazioni filosofiche, senza scomodare Freud o altri strizzacervelli. Roberto Re, nel suo ultimo libro (vedi riquadro a pag. 86), si guarda intorno per capire come ci facciamo condizionare dall'ambiente, fa un passo indietro nel tempo per aiutarci ad accettare che la nostra educazione ci ha marcato a fuoco, creando una rete di false sicurezze che ci chiudono nella trappola del non agire. «Credo che la consapevolezza sia il passo principale - dichiara Re - e più importante per determinare un miglioramento. Chiunque potrebbe essere più felice e vivere in modo meno tortuoso, se solo si rendesse conto degli autosabotaggi che mette in pratica. "Smettila di incasinarti!" è un invito a lavorare su se stessi e a prendere coscienza di che cosa ci limita, con il sorriso e il piacere di migliorarsi». Ma quanto tempo è necessario per operare il cambio? «L'efficacia di una buona tecnica è direttamente proporzionale alla costanza nella sua applicazione. Gli esperti dicono che per far proprio un nuovo modo di pensare, un diverso atteggiamento o comportamento, e generare così una nuova abitudine potenziante, sono sufficienti dai 21 a 30 giorni di applicazione costante».

Ecco i dieci "autosabotaggi" che ognuno di noi mette in atto, incasinandosi la vita.

1 Non vivere nel presente.

Rimbalzare tra gli errori, le brutte esperienze e i dolori del passato, le paure e le preoccupazioni per il futuro è l'escamotage ideale per sfuggire alle decisioni da prendere nel presente. Ci si perde così la grande e unica opportunità di godere di ciò che stiamo facendo oggi, perché si guarda a un passato intriso di sensi di colpa e ci si proietta nel futuro temendone gli esiti più nefasti.

2 Non sapere ciò che si vuole.

Qui non è solo questione di non avere le idee chiare, ma anche e soprattutto la tendenza a focalizzarsi su ciò che non si vuole, piuttosto che su quello che si desidera. È la trappola in cui cade chi pensa «Non so che cosa voglio fare, ma di sicuro non voglio continuare così». In pratica, invece di ingegnarsi per trovare una soluzione ci si continua a crogiolare nella propria infelicità. Sbagliato.



3

Aspettare a trasformare in azione ciò che si è deciso.

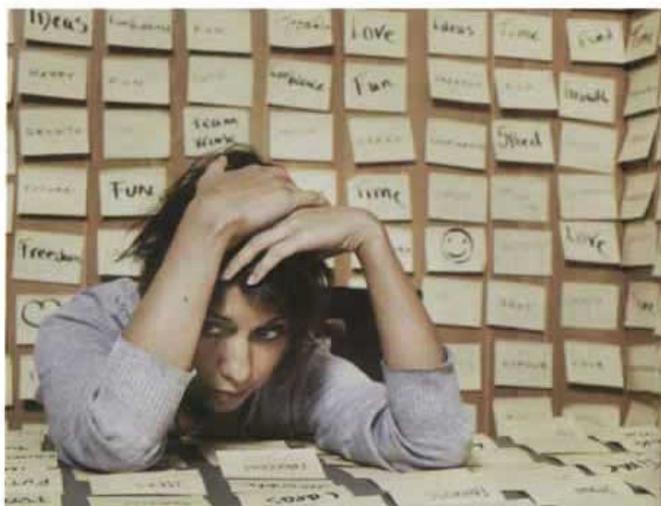
Perché anche se abbiamo trovato la soluzione, rimandiamo la sua messa in opera? Per paura di fallire, per non esporsi alle critiche o ricevere un rifiuto. Così si preferisce comunque lo status quo al rischio, la sicurezza dell'oggi, pur scomoda che sia, agli esiti incerti di un cambio.

4. Mentire a se stessi.

Quando non si passa all'azione ci si trova un sacco di giustificazioni come «Non prendo decisioni avventate... Vorrei, ma non ne ho il tempo... Conosco i miei limiti...». Autodifesa? No, autosabotaggio bello e buono. Ci si raccontano bugie per averne un tornaconto psicologico, per sentirsi persone con «la testa a posto» che non giocano d'azzardo. Come se lottare per una vita migliore fosse un pericolo da rifuggire.

5. Rimanere nella propria storia.

La vita è la storia di un individuo. Una storia che si costruisce con gli atti, affrontando gli eventi, assaporandone le gioie e superando i dolori. Dunque l'evitare di agire, il precludersi le gioie e il non dimenticare i dolori, non ci fanno grandi architetti, ma sicuramente ci fanno grandi narratori. Ognuno racconta la propria storia a modo suo, dandosi il ruolo dell'eroe o della vittima, cercando l'approvazione o la compassione altrui. Una storia che a fine di essere raccontata finisce per diventare, nella mente del regista, una realtà da cui è difficile uscire.



esempio di incasinamento

ECCO COME È FACILE CADERE NELLA TRAPPOLA DELL'AUTOSABOTAGGIO E APPLICARE, TUTTE IN UNA VOLTA, BEN CINQUE DELLE DIECI STRATEGIE DI INCASINAMENTO ILLUSTRATE IN QUESTE PAGINE. IMMAGINIAMO DI ESSERE UN DIPENDENTE DI 30 ANNI CHE VUOLE METTERSI IN PROPRIO:

«Non ne posso più di lavorare per gli altri. Voglio lavorare per me, ma che cosa faccio? Con che cosa mi metto in proprio? Non voglio continuare con quello che sto facendo perché non mi piace, ma non ho in mente il business dei miei sogni».

Non sa bene che cosa vuole: sabotaggio numero 2.

«E se va male? E se perdo i pochi risparmi che ho messo via? E chi mi riassume poi?».

Pensa al se e al poi e non vive nel presente: sabotaggio numero 1.

«Intanto vedo se ce la faccio con i soldi che ho e se posso ottenere finanziamenti. Poi mi guarderò intorno per cercare idee».

Rimugini e non passa all'azione: sabotaggio numero 3.

«Da solo però non ce la posso fare. Non l'ho mai fatto prima. Cerco un socio, così in due è più facile. E se poi questo mi frega e perdo tutto?».

Mantiene e rinforza le sue credenze limitanti: sabotaggio numero 7.

«E se poi sbaglio? Tutti penseranno che sono un fallito e la mia famiglia avrà dei problemi».

Si fa condizionare dagli altri: sabotaggio numero 10.

6

Rimanere troppo a lungo giù di tono.

Può accadere a tutti, ma l'errore è pensare che non dipende da noi e attribuirne la colpa agli altri o alle circostanze. Gli eventi negativi possono essere affrontati in modi diversi: una volta presa coscienza che possiamo controllare le nostre emozioni, ci si deve risollevarle. I nostri stati d'animo non dipendono «dalle cose» ma da noi stessi.



Migliora il tuo mondo interiore e il mondo esterno te lo rifletterà in automatico. Cambia te stesso e anche il mondo cambierà

7

Comunicare malamente con se stessi.

Proprio perché siamo noi a raccontare la nostra storia, anche il linguaggio che usiamo ci penetra dentro fino al midollo. Continuare a ripeterti che siamo sfortunati, che non ce ne va bene una, che non c'è niente da fare, non fa altro che creare nel nostro cervello un'idea di impossibilità, abbassando il livello di autostima, già basso.

8. Mantenere e rinforzare le proprie credenze limitanti.

A causa delle esperienze negative, ognuno si produce credenze su cui non è disposto a cedere. Se una volta un collega ti ha pugnato alle spalle, non significa che tutti i colleghi siano sempre pronti a fregarti. Se una volta o due o tre ci è stato negato un cambio di posizione, non significa che non si farà mai carriera. Nella nostra testa, invece, queste credenze affondano radici tanto profonde da paralizzare il nostro potenziale.

9. Avere troppe regole e troppo rigide.

Nello stesso modo perverso agiscono le regole che ci siamo dati (o che ci sono state imposte) e che, ovviamente, riteniamo «sacre». Immaginatevi quali opportunità di crescita e di ampliare i suoi orizzonti avrà chi sostiene: «Bisogna essere fedeli all'azienda. Per questo lavoro qui da trent'anni».



Roberto Re

10

Farsi condizionare troppo dagli altri e dall'ambiente.

La grande sete di approvazione da parte degli altri ci scarica da una grande responsabilità: ci affidiamo al giudizio altrui anziché contare sulla nostra capacità di sapere che cosa vogliamo e che cosa è meglio per noi. La soluzione è uscire dalla sicurezza per avventurarsi sulla strada che porta alla felicità. Ribaltando il proverbio (oggi rigida credenza limitante e non più saggezza dei popoli) che recita: «Mai lasciare la strada vecchia per la nuova». In *Smettila di incasinarti!*, il messaggio è opposto: esci dal certo e vai incontro all'ignoto.



«La felicità implica il coraggio di vivere la vita che vogliamo, di seguire i nostri desideri, di credere nei nostri sogni. Bisogna scegliere liberamente di diventare quello che vogliamo essere e perseguirlo con gioia, amore e passione»

Chi è Re dei risultati

Roberto Re è un "life & business coach", aiuta i singoli o interi gruppi di persone a raggiungere i propri obiettivi, personali e professionali. È fondatore e presidente di Hrd Training Group, società specializzata nella formazione manageriale e nella crescita personale, oltre che autore di *Smettila di incasinarti!*, che in soli tre mesi ha già venduto 30 mila copie. Il libro segue a due anni di distanza il primo lavoro editoriale di Re, *Leader di te stesso*, diventato anch'esso un best seller.

INFO: www.hrdonline.it
www.smettiladincasinarti.it

