

[Risorse Video 2]

Mini Corso

“Formula Alchemica del cambiamento”

La Trappola Della Forza Di Volontà e Come Innescare Un Vero Cambiamento



Ritualmente

Le sfide più grandi che ci si trova ad affrontare quando si desidera un cambiamento, di solito sono 2:

1) La resistenza al cambiamento

2) La trappola del fare affidamento sulla forza di volontà e sulla motivazione.

“RESISTENZA AL CAMBIAMENTO”.

Ogni volta che proviamo a cambiare, andiamo sempre incontro a una resistenza.

Tendiamo a rimanere nelle situazioni in cui ci sentiamo più comode.

Nella scienza, questa resistenza viene chiamata Omeostasi, cioè la tendenza di un organismo vivente di mantenere lo stato corrente...

A scuola magari, puoi avere studiato il principio di inerzia, che spiega il concetto sotto un altro punto di vista, spiega cioè che un corpo tende a mantenere il suo stato di quiete o di moto...

Tutti e due questi principi spiegano in fondo cosa sia la resistenza al cambiamento.

Ogni volta che proviamo ad uscire dalla zona di comfort, è come se una forza invisibile ci prendesse e ci ritirasse dentro.

Sono i nostri schemi cognitivi che tentano di riportarci sui vecchi binari...

Ti ricordi l'esempio del pilota automatico?

Il problema ovviamente è che la destinazione non è quella che abbiamo scelto noi.

È molto probabile che anche tu abbia già provato queste sensazioni....

E vorrei che d'ora in poi, imparassi riconoscere quella resistenza al cambiamento, quella forza che ti rema contro...

e che sviluppassi gli strumenti per combatterla.



FORZA DI VOLONTÀ E MOTIVAZIONE

IL PROBLEMA DELLA FORMAZIONE TRADIZIONALE.

Il problema della maggior parte della formazione classica sullo sviluppo personale, è che si basa quasi completamente sul concetto che, grazie alla motivazione e alla forza di volontà, riuscirai a raggiungere i tuoi obiettivi e i tuoi risultati.

Quello che succede però è che, quando ti trovi in prima persona ad affrontare da sola il cambiamento, ti accorgi che questo approccio suona bene soltanto quando lo leggi in un libro...

Ma che di fatto è impraticabile.

Perché, quella forza invisibile che ti rema contro...

I tuoi schemi cognitivi inconsci...

se non riprogrammati, lavorano costantemente per svuotare il tuo serbatoio di forza di volontà; ogni giorno.

Fino a quando non ne hai più e “rimbalzi” nelle tue vecchie abitudini e nei tuoi vecchi stati d’animo, che stai cercando di cambiare.

L’unico modo per innescare un cambiamento automatico e duraturo è scendere in profondità attraverso delle pratiche particolari che ti consentano di “disinstallare” i vecchi programmi ed installarne dei nuovi.

La maggior parte della formazione tradizionale sulla crescita personale non riesce a superare la soglia della mente conscia.

Il problema principale dei libri, dei corsi di crescita personale, della forza di volontà, della motivazione e di tutto il resto...

è che nessuna di queste cose riesce ad arrivare alla radice, perché hanno il focus su aggiungere informazioni che si vanno ad accumulare nella mente conscia...

ma nessuna di queste informazioni riesce a modificare i nostri schemi inconsci...



Ritualmente

e se non riprogrammi quella parte della tua mente, qualsiasi sforzo che fai a livello conscio non servirà a niente...

il tuo pilota automatico ti porterà sempre ai vecchi schemi, alle vecchie credenze e alle vecchie abitudini.

La cosa fantastica è che una volta imparato a riprogrammare i tuoi schemi cognitivi inconsci...

Il tuo pilota automatico inizierà a lavorare PER te invece che CONTRO di te!



Forza di Volontà

Il concetto in realtà è molto semplice.

Gary Keller, nel suo libro "The One Thing" spiega molto bene come funziona:

la forza di volontà è in realtà una risorsa limitata, tanto quanto il tempo e le tue energie...

E dopo essere stata utilizzata... si scarica.

Quindi, se l'unico mezzo che utilizzi per cambiare è la sola forza di volontà...

i tuoi propositi di cambiamento sono destinati a fallire.

Per questo le "new years resolutions" non funzionano...

Per questo tutti i tuoi buoni propositi alla fine non portano a nessun cambiamento duraturo...

Per questo CAMBIARE sembra impossibile.

Ognuno di noi dispone di un serbatoio limitato di forza di volontà che è difficile da rifornire.

Questa forza di volontà viene utilizzata durante la giornata per prendere tantissime decisioni e per compiere molte azioni...

Ne utilizziamo un pochino per andare ad allenarci...

Un po' per studiare...

Un po' per essere efficienti sul lavoro...

Un po' per mangiare bene...

Un po' per essere bravi genitori...

Un po' per prendere le giuste decisioni... ecc..

Ecco, tutte queste cose vanno ad esaurire tutte le nostre riserve di forza di volontà molto velocemente.

Fino a quando inizia a scarseggiare e non sappiamo come riempire il



serbatoio.

Nella società moderna, siamo costantemente chiamati ad essere la migliore versione di noi stessi in ogni singolo ambito della nostra esistenza...

quindi pretendiamo da noi stessi...

di essere di bella presenza...

Dobbiamo far vedere sui social che abbiamo una vita attiva e siamo felici...

Che siamo "alla moda"

Che andiamo in palestra..

che mangiamo sempre bene...

che siamo perfetti genitori...

Che troviamo il perfetto bilanciamento tra vita parentale, vita affettiva, vita personale...

Ecco...

tutte queste cose vanno ad esaurire tutte le nostre riserve di forza di volontà molto velocemente...



Motivazione

Per la Motivazione succede una cosa molto simile...

Abbiamo una scorta limitata anche di motivazione...

e rischia di indebolirsi quando non vedo subito dei risultati...

Perché molte azioni che compio per cambiare, spesso non danno benefici immediati, ma li danno sul lungo periodo...

ad esempio se io inizio a mangiare bene per perdere peso, potrei vedere i risultati tra qualche settimana o tra qualche mese magari...

E nel frattempo è facile perdere la motivazione.

La realtà dei fatti è che la motivazione è estremamente poco affidabile.

Devi essere consapevole che non ha un andamento costante...

alcuni giorni la motivazione è a mille e allora può essere un catalizzatore delle nostre azioni...

mentre altri giorni la motivazione è a zero...

e quello che può succedere se noi dipendiamo solo dalla motivazione...

è che ci scoraggiamo e torniamo al punto di partenza.

C'è un altro ostacolo che si presenta nella vita quotidiana che può bloccare la nostra crescita:

Spesso capita che sia difficile condividere questo tuo "cambiamento" con le persone che ti sono accanto...

che siano gli amici d'infanzia, i genitori o il partner...

se qualcun altro non è immerso in questo momento di crescita di cambiamento, è difficile farsi comprendere...

e spesso quello che si trova dall'altra parte è una sorta di resistenza, o addirittura scetticismo...



perché quando tu vuoi cambiare...

le persone intorno a te che vedono questo cambiamento e lo percepiscono come una minaccia...

e inevitabilmente reagiscono buttandoti giù, anche se non lo fanno perché non ti vogliono bene...

È una cosa normale perché il tuo cambiamento li spaventa.

È un meccanismo di autodifesa, perché questa cosa va contro i loro schemi mentali...

Dovrebbero adattarsi al tuo cambiamento, e loro non sono pronti a cambiare.

Questa reazione da parte di chi ti circonda potrebbe mandarti in blocco, o addirittura tornare al punto di partenza.



ESERCIZIO SULLE CONVINZIONI:

1. Identifica le convinzioni che ti impediscono di manifestare il cambiamento che desideri

Esempio: “Tutti gli uomini tradiscono. Farò sempre fatica ad arrivare a fine mese”.

Convinzioni limitanti e storie:

“Essendo una creativa non riesco ad organizzare il mio tempo perché lavoro bene solo se sono ispirata. I creativi non possono fare soldi”.

In questo esercizio ti consiglio di scrivere tutto ciò che ti viene in mente in modo anche disorganizzato. L'importante è mettere nero su bianco tutte le convinzioni che pensi abbiano un impatto sul tuo nuovo essere.

Ad esempio “Non posso essere organizzata perché lavoro bene solo quando sono ispirata”.

Scrivi per ogni convinzione limitante una o più evidenze che contrastano la convinzione.

Evidenze che contrastano la convinzione:

“La mia amica Giada è estremamente creativa, ma come professionista ha imparato ad organizzare benissimo l'agenda. Inoltre ha imparato delle tecniche per stimolare la creatività. Creatività e organizzazione possono co-esistere”.

L'evidenza potrebbe essere sia relativa al nostro passato, che relativa a storie di amici, conoscenti, familiari ecc. Non per tutte le convinzioni troverai una evidenza contrastante. Quelle che rimarranno bianche sono quelle forse più radicate a cui prestare più attenzione. Ripeti questo potente esercizio ogni volta che desideri. Tieni questo foglio a portata di mano, tienilo aggiornato e leggi spesso ciò che hai scritto. Ti aiuterà nell'identificazione delle convinzioni limitanti quando queste giocano un ruolo nell'impedire il tuo cambiamento.



ESERCIZIO PER INDIVIDUARE LA CONVINZIONI LIMITANTI E TRASFORMARLE IN POTENZIANTI

STEP 1

- Fai una lista delle convinzioni limitanti che hai su te stessa e scrivile su un foglio ogni volta che ne trovi una.

STEP 2

Dopo aver fatto la lista delle tue convinzioni limitanti:

- Cerca informazioni contro la tua convinzione limitante e scrivile di fianco alla prima lista che hai fatto.



“Fammi accogliere ciò che
la vita mi propone, senza riserve.

Dammi il coraggio di scegliere
il significato i pensieri e le azioni
che utilizzerò per rispondere
agli eventi della vita.

Mostrami il potere del
cambiamento che desidero.”



MERCOLEDÌ 19 MAGGIO 2021
ALLE ORE 21:00

io e la community
ti aspettiamo!

Ciao da Alice

