

7 mosse pratiche per dare alla tua vita una nuova direzione e eliminare la sofferenza inutile.



Gli ebook degli Eroi del Quotidiano

Davide Tamanini e Matteo Saltori

I due elementi chiave per apprendere lezioni utili dalla vita



Tutti mi hanno sempre detto che avere un bambino avrebbe cambiato la mia vita.

E che i bambini sono i nostri più grandi maestri, che abbiamo tanto da imparare da loro e che sono il più potente motore di crescita che abbiamo a disposizione.

Scrivo questo articolo al 13esimo giorno di vita di Maddalena, perciò non sono di certo un esperto di bambini. Ma una cosa l'ho capita: i bambini non ti aiutano a crescere.

Lo so, è un'affermazione forte e in controtendenza a quello che sembra evidente a chiunque. Ma lascia che ti spieghi.

Ieri mia figlia ha pianto e strillato per un'ora, senza alcun motivo apparente. Era a posto col cibo, con il cambio, con le coccole. E ha pianto lo stesso. Motivo? Mistero.

Stare di fronte al pianto di un figlio per un'ora, senza capire nulla di quello che serve per aiutarlo, per farlo stare meglio, è un'esperienza frustrante.

Impotenza, frustrazione, rabbia.
Sarei disonesto se non dicessi che mi è venuto su di tutto.

E ho compreso qual era l'unica cosa da fare.
Stare lì e accettare che le cose andavano in quella maniera, anche se non lo volevo.

Imparare ad accettare l'ignoto e l'indeterminato, **imparare a mollare il controllo sulle cose che non si possono controllare è forse uno degli atti più importanti che io possa tentare di apprendere nella vita.**

E' stata mia figlia a insegnarmi tutto ciò? E' stata la vita?

Sì. E anche no.

La vita non insegna nulla. I bambini fanno solo i bambini. La vita è solo la vita.

Sai perché lo dico?

Perché mentre tentavo di far pace col fatto che ero impotente di fronte al pianto di mia figlia, qualcosa ha cominciato a scricchiolare.

Si agitavano emozioni, sentimenti, atteggiamenti negativi che avrei potuto tirare fuori.

Ho compreso in modo evidente che la frustrazione si può mutare in rabbia e avrei potuto opprimere mia figlia, anziché aiutarla.

Mi sarei potuto arrabbiare con lei. Mi sarei potuto arrabbiare con mia moglie.

Non c'è nulla di razionale, ma la frustrazione e la rabbia non sono razionali. Hanno solo bisogno di sfogarsi alla prima occasione.

Mi sono passate queste e altre cose per la testa. Di fatto, sono arrivato davanti a un mio limite.

E in quel momento ho capito che non è automatico.

Tutte le cose che ho scritto avrei potuto sceglierle. Non basta avere un figlio per diventare una persona migliore. O, uscendo dall'esempio specifico, non basta vivere determinate esperienze per cambiare e cambiare in meglio.

Se così fosse, tutti quelli che si scontrano con i loro limiti diventano in automatico persone migliori. Non è così.

La vita che ci capita è un insieme di eventi. Questi eventi rappresentano una possibilità, un potenziale di miglioramento, ma a una condizione: che scegliamo di guardarli con attenzione.

Perciò non è mia figlia, o la vita che mi insegna qualcosa.

Sono io che scelgo di dare attenzione alla vita.

Sono io che scelgo di dare attenzione agli eventi e di vedere se e come posso trarne vantaggio per imparare di più, conoscere di più, diventare una persona migliore di prima.

Gli elementi chiave sono due: scelta e attenzione.

Con questi due elementi noi guidiamo la vita. Apprendiamo lezioni dalla vita. Affrontiamo gli eventi (mia figlia che piange), ma non ci facciamo schiacciare da essi. Ne usciamo più forti, più consapevoli, più abili.

Scelta e attenzione sono due espressioni dell'individuo nella realtà.

La scelta è il modo in cui l'individuo esiste, è la forma che prendiamo nella realtà. Siamo le scelte che facciamo.

L'attenzione è l'organo di senso dell'individuo. E' il modo in cui noi conosciamo la realtà. Solo dando attenzione a qualcosa possiamo conoscerla. Solo conoscendo possiamo agire.

Perciò sì, possiamo tranquillamente dire che la vita è maestra e ci insegna. Ho un po' barato in questo articolo.

Ma era per puntare l'attenzione su qualcosa che spesso sfugge: che **siamo noi a scegliere di dare attenzione alla vita.**

D'altronde, i maestri si possono solo scegliere. Che sia mia figlia, la vita o il vicino di casa, solo io posso scegliere da chi, come e quando apprendere delle lezioni utili.

Senza scelta anche l'insegnamento più nobile rimane inascoltato.

Spostare l'attenzione dall'esterno all'interno, **da ciò che accade fuori alle tue abilità personali,** è un esercizio **utile per comprendere che il modo in cui vivi,** apprendi, comunichi, ti esprimi, sogni, progetti, agisci, rispondi al mondo in cui esisti, **dipende da te.**

Sei tu che con le tue scelte e la tua attenzione decidi dove vai e costruisci il tuo presente e il tuo futuro.

E questo che tu sia consapevole o no di farlo. Per il solo fatto che esistiamo noi prendiamo delle decisioni. Anche se non ce ne rendiamo conto. Per il solo fatto che esistiamo noi puntiamo l'attenzione su qualcosa. Anche se non ce ne rendiamo conto.

Se la nostra vita non è abbastanza soddisfacente (o non lo è per niente), è probabile che sia una somma di eventi, causati da scelte e attenzione puntata in direzioni errate.

Il che significa, in due parole, che siamo i fautori della nostra esistenza. Ne siamo i responsabili, almeno dall'età adulta in avanti. E siamo anche quelli che possono cambiare rotta.

Il "trucco" è fare scelte sempre più consapevoli e scegliere di puntare l'attenzione verso obiettivi che ci fanno crescere e andare avanti. E poi agire.

Fai buone scelte. Porta l'attenzione su ciò che ti fa crescere. E allora la vita avrà un mondo di lezioni da insegnarti.

Scelta e attenzione

Quanto le usi nella tua vita? Quanto ritieni
dovresti usarle di più? Fammi sapere la tua
opinione!

I 3 modi di affrontare la vita a cui (forse) non hai mai pensato!



Spesso, nelle varie conferenze e serate gratuite di questo periodo, Matteo e io ci siamo trovati a toccare un argomento molto particolare.

Dico particolare perché ci siamo resi conto che questa visione spesso stupisce le persone che ci sentono parlare.

Per questo motivo ho ritenuto utile fare un articolo dedicato a questo tema veramente "caldo"!

Cerco di mostrarti la visione in modo semplice e diretto. Poi approfondiamo la cosa!

Domanda secca:

In che modo ti poni nei confronti della vita?

Non intendo con quale visione delle cose, quale religione o filosofia adotti. Parlo proprio di approccio pratico alle cose, alle esperienze, alle relazioni.

Nella maggior parte dei casi (forse non te ne renderai conto) ma possiamo restringere tutto a 3 (+1) modalità generali.

Ogni persona, in vari momenti della sua vita, si trova a interfacciarsi con gli eventi della vita secondo uno di questi tre modelli:

Puoi agire per **URGENZA** (sto affogando e devo trovare al più presto un modo per uscirne).

Puoi agire per **CONSERVAZIONE** (le cose vanno abbastanza bene, manteniamo la velocità di crociera).

Puoi agire per **FINALITÀ CONSAPEVOLE** (hai chiare delle direzioni e strutturi un modo organizzato di arrivare al traguardo).

(in realtà c'è un quarto stato in cui puoi muoverti...ma te lo accenno più avanti perché si manifesta in condizioni ben specifiche!)

Forse non è così evidente o chiaro.

Ma affrontare una situazione o una relazione (con sé o gli altri) con una piuttosto che con l'altra modalità, ti darà esiti molto diversi!

Sia sul piano pratico che sul piano personale.

Vediamo di capire qualcosa in più con un esempio!

Se sei al mare, che ti godi le meritate vacanze, è molto probabile che ti verrà voglia di entrare in acqua.

Ecco tre scenari in cui potresti trovarti!

1. **Entri nell'acqua e raggiungi il punto in cui non tocchi.**

Siccome non sai nuotare bene, alla prima onda ti ritrovi sott'acqua. Ti prende il panico perché non hai grandi abilità!

Quindi cosa fai? Probabilmente inizierai a muoverti scompostamente nel tentativo di restare a galla e tornare al punto in cui tocchi. Questa è una situazione d'urgenza: senti di essere in pericolo o in difficoltà estrema, e tiri fuori delle risposte istintive, improvvisate, fino a risolvere l'urgenza.

Una volta passata l'urgenza, passa anche la necessità di mettere in campo delle risorse.

(quante volte, nel momento di urgenza ti riprometti di fare qualcosa anche una volta sistemata l'impellenza e poi il buon proposito scompare appena le cose vanno meglio???)

2. Entri nell'acqua e raggiungi il punto in cui non tocchi.

Sai nuotare, seppur non sia un grande esperto. Galleggi, fai dei movimenti ordinati sufficienti a farti rimanere con la testa sopra il livello dell'acqua e a non permettere alle onde di rovesciarti. Hai comunque un certo controllo della situazione ma non vai molto lontano.

Se ti trovi nella condizione in cui l'onda o qualcuno ti rovescia, è probabile che la tua risposta sia meno scomposta del caso A. Entri per un attimo nell'urgenza ma la padroneggi discretamente bene per non essere più di tanto a rischio. Il livello in cui sarai veramente in urgenza sarà molto più alto (ad esempio con i "cavalloni" molto alti o con correnti forti).

La percezione è che l'equilibrio basti a se stesso e vada mantenuto senza variazioni.

(la verità è che si teme il cambiamento e il suo ignoto!)

3. **Entri nell'acqua e raggiungi il punto in cui non tocchi.**

Sai nuotare bene, magari in più stili, hai allenato fisico e resistenza e hai scelto di fare una nuotata al largo per un paio di centinaia di metri. Sai che oltre può essere pericoloso per il passaggio di natanti. Quindi prendi lo slancio e a grandi bracciate avanzi coordinando bene la respirazione con i movimenti.

Hai scelto dove andare e sai come andarci correttamente. Sai anche che esiste una parte di ignoto che non puoi controllare ma hai strumenti per affrontarli.

Se ti trovi in una condizione di urgenza, la tua risposta è probabilmente molto ordinata e efficace e sai che la condizione di galleggiamento da fermi può essere utile giusto il tempo di prendere il fiato e riposare un po prima di riprendere.

La consapevolezza di ciò che succede e la tensione verso un obiettivo sono ragioni fondanti di questa modalità. Il livello d'urgenza, a questo punto, è una condizione davvero rara e estrema.

Ecco, penso non serva specificarlo...ma lo faccio comunque!

Il caso A. rappresenta lo **stato d'urgenza: garantirsi la sopravvivenza.**

Il caso B. invece lo **stato di conservazione: garantire l'equilibrio sopra la sopravvivenza.**

Il caso C. è il panorama della **finalità consapevole: Vivere, stare nella vita e migliorarsi.**

TI faccio notare che:

L'urgenza non costruisce niente.

La conservazione tiene fermi.

La finalità consapevole ci fa crescere e costruire.

Urgenza e Conservazione sono MALE?

Quindi, Urgenza e Conservazione sono MALE?

Direi proprio di no!

Se rappresentano lo stato generale in cui una persona vive, è evidente che la persona sia in qualche modo ostacolata o bloccata nella sua possibilità di esprimersi e migliorare.

Tuttavia Urgenza e Conservazione, se riconosciuti, conosciuti e guidati correttamente, possono essere due "amici" della finalità consapevole.

Agire per urgenza, ci può insegnare a riconoscere alcune modalità personali. Se saranno ben incanalate e utilizzate consapevolmente, ci permetteranno di mettere in campo risorse che normalmente non utilizziamo a pieno (molte persone tirano fuori delle risorse pazzesche quando si trovano con l'acqua alla gola...per poi tornare in un torpore in cui sembrano essersi dimenticati di quelle abilità!).

Conoscere la nostra modalità di conservazione, ci garantisce di poter agire mantenendo saldi gli equilibri fino a che sono necessari (e solo fino a quel momento, non oltre!).

(NOTA per chi ha seguito il seminario sulla crisi: indispensabile per preparare il passaggio tra un equilibrio e il successivo saper mantenere salda la realtà personale).

Detto in un altro modo, se vuoi cambiare casa, non smetti di curare l'abitazione attuale prima di entrare nella successiva!

Incamera anche la capacità di restare fermi "stoicamente" di fronte agli eventi!

Ciò che metti in campo per **urgenza e conservazione**, quindi, altro non sono che abilità, reazioni, intenzioni, emozioni, idee che **possono essere preziose per creare una vita piena e realizzante**.

Ma per farlo serve che siano **allineate a delle scelte consapevoli** in cui tu, al centro della tua vita, scegli dove andare e utilizzi consapevolmente delle strategie etiche per muoverti verso le tue mete personali.

Vediamolo un po più schematico:

L'azione principale dell'urgenza è l'istintività.

L'azione principale della conservazione è l'inerzia.

Le azioni principali della finalità consapevole sono strategia e etica.

L'istintività ti permette di mettere in campo il lato più emotivo- passionale, di dare fuoco al tuo agire, di tirare fuori il lato più "animalesco" e focoso.

L'inerzia attinge a quelle risorse conservative e intellettive che ti fanno ponderare, mediare e ti fanno sentire sicura/o della solidità di base del tuo posto nel mondo.

Etica e strategia prendono questi due punti apparentemente disgiunti e li uniscono permettendo di raggiungere il massimo della forma espressa di un essere umano: dare un senso alla propria esistenza realizzando le mete personali **con un alto valore di rispetto per se, per gli altri, per la vita stessa**

(non male vero? E' quello che facciamo con i corsi che proponiamo su Crescitalibera!).

In pratica sai chi se, sai dove vai e sai come andarci.

Se, invece, ci troviamo a essere coinvolti e guidati da una delle prime due modalità, ci troveremo facilmente bloccati in quello stato.

Cosa succede se resti "fissato" su una delle modalità?

Cerchiamo di capirne qualcosa in più!

Se ad esempio ci releghiamo nell'agire per urgenza, vivremo un perenne stato di ansia. Rincorrere continuamente situazioni di emergenza non ti darà mai sicurezza e tranquillità, giusto? E quando ci sarà un momento di stasi...ci sarà ansia per quello che potrà capitare!

Quante volte ci siamo passati tutti!

Ciò che alimenta l'urgenza, è la disperazione (Oh mio Dio, cerchiamo di correre ai ripari!) - serve per tornare a galla quando stai per affogare ma non produce miglioramento! (al massimo ti riporta al livello base)

Non c'è interesse né responsabilità perché la priorità è quella di uscire dal disagio. Per questo c'è alta probabilità di cadere nella mancanza di etica.

Nello stato di sola conservazione, l'elemento che ci contraddistinguerà sarà un senso di insoddisfazione, di frustrazione.

La descrizione comune è "tutto è apparentemente a posto, ma sento che qualcosa non va, c'è una insoddisfazione di fondo che non capisco e non so come fare per uscirne. Forse dovrei fare questo, forse quest'altro...".

Ma spesso non si fa ne uno ne l'altro!

Ciò che alimenta l'inerzia è la speranza

(andiamo avanti così, che magari un giorno forse migliorerà) così come la paura del cambiamento (manteniamo tutto così com'è che magari se cambia qualcosa chissà cosa può accadere!). -

Serve a mantenere lo stato delle cose e si contorna di un insieme di giustificazioni, timori e spiegazioni per evitare di muoversi in nuove direzioni.

Non produce miglioramento ma mantiene fermi gli equilibri.

Non c'è piena responsabilità della propria vita ma si delega ad altro/altri di decidere "dove stare".

L'etica non è un valore pienamente espresso. Ci sono spesso valori etici ma spesso settoriali e/o assunti in modo rigido (conservativo).

Nello stato di finalità consapevole, la sensazione che si prova, al contrario, è di essere padroni della propria esistenza. Non c'è nulla da dimostrare.

Tu sei al centro e il tuo agire punta a esprimerti completamente. Dai te stesso in ciò che fai, nelle relazioni e senti che il tuo procedere è "giusto". Anche quando le cose non vanno come si vorrebbe, la sensazione di avere la rotta corretta permane e si coglie l'imprevisto e l'errore come possibilità di migliorare.

Ciò che alimenta la finalità consapevole è la scelta consapevole, (Vediamo cosa c'è da fare per arrivare lì dove sento sia giusto per me andare...e ci vado!) - Serve per prendere delle direzioni chiare e definite e necessita di una piena responsabilità delle proprie azioni e delle possibili conseguenze (positive o negative).

Agire per scelta consapevole non significa fare tutto ciò che si vuole. Al contrario presuppone pieno rispetto anche degli altri. E in questo si

riesce a non vivere un senso di perdita o mancanza.

Forse la vera libertà è proprio questa, quella sensazione profonda di poter scegliere, anche ciò che non è necessariamente a mio vantaggio. E potendolo scegliere, è sempre la scelta corretta.

Ci sarebbe un quarto stato di azione: l'osservazione. E' quel frangente in cui si è scelto consapevolmente, si è pronti a agire e si resta in osservazione dello stato delle cose.

Equivale al momento in cui l'arciere, teso l'arco, resta immobile fino a che sente che l'insieme delle variabili è nel punto e nel momento esatto per scoccare!

Diciamo che per ora non approfondiremo questo aspetto, lo faremo dal vivo quando ci sarà occasione!

Ma nel concreto, cosa significa per la nostra vita tutta questa pappardella?

Vediamolo con degli esempi.

Storie d'urgenza, conservazione e finalità

Una storia d'URGENZA

Se ti trovi in una situazione economica difficile, è probabile che si verifichino alcune "manifestazioni".

Potresti fare fatica a trovare lavoro e quindi ogni mese, arrivare a coprire tutte le spese diventa una sfida davvero estenuante.

Più il tempo passa, più la dimensione di urgenza diventa assillante.

La tua attenzione verrà inevitabilmente attratta dalla difficoltà, dall'ansia, dalla frustrazione.

In questa situazione è molto difficile riuscire ad essere presenti e consapevoli.

La cosa più probabile è che tutto ti porterà a muoverti per cercare di uscire al più presto dalla situazione di disagio.

Probabilmente non eseguirai delle azioni ponderate e ben ordinate, non saranno i grandi ragionamenti a guidare. Si muoverà un certo istinto, totalizzante: DEVO POTER DARE DA MANGIARE ALLA MIA FAMIGLIA (assolutamente comprensibile!).

Questo non è un agire per costruire. Il fine di questi movimenti autonomi è uscire dal disagio, dalla sofferenza, dall'indigenza: riportare la situazione, momentaneamente in negativo, in

pareggio: garantire il minimo base di sopravvivenza.

E non sempre questo aiuta a garantirci azioni giuste e rispettose.

Una storia di CONSERVAZIONE

Le cose tutto sommato non vanno malaccio. Hai un lavoro, magari non è proprio la tua realizzazione ma arriva uno stipendio a fine mese sufficiente.

Ti sei sposata/o, magari hai anche dei figli a cui vuoi veramente bene!

Tuo marito/tua moglie è una brava persona. Certo non è che proprio vi prendiate tantissimo tempo per stare in relazione. Tu hai i tuoi interessi, lui i suoi.

La comunicazione non è proprio il massimo ma che vuoi, dopo vent'anni le cose non cambiano. Ormai abbiamo i nostri equilibri. Lui guarda la tv con il calcio in sala, lei la fiction in cucina.

In realtà senti che la cosa ti va un po' stretta. Ma mandi giù il boccone sperando che un giorno l'altro cambi improvvisamente o temendo che chiedere più relazione e attenzione possa scatenare un rifiuto.

MEGLIO TENERE LE COSE COSI' ANCHE SE NON CI STO COMPLETAMENTE BENE

(di solito ci sono pensieri tipo: "bisogna accontentarsi", "ringrazia per quello che c'è" ecc...)

Alla fine questa ottica "comprime" la realtà tra due opposti. Da una parte è molto utile per non cadere nell'urgenza (se cambio qualcosa, rischio che crolli tutto e che perda lo stato "quiete").

Dall'altra però non ci permette di evolvere, di crescere, di costruire!

Un limbo infinito che strazia ma al contempo ci fa sentire "contenuti", protetti.

Una storia di FINALITA' CONSAPEVOLE

Hai conquistato una buona qualità di vita. Un lavoro che ti da sicurezza, una famiglia, una casa in cui stare serenamente.

Questo ti da una sensazione di sicurezza che non usi per fermarti ma per guardare avanti.

Ad esempio potresti sentire che puoi essere una persona migliore.

O che puoi dare nuova spinta al tuo lavoro.

Ti poni delle mete personali per esprimerti e creare una vita che ti rispetchi. Sai che non tutto va sempre bene ma che vale la pena di tentare.

Invece di cercare giustificazioni o colpevolizzare (la politica, il tempo, gli altri ecc...) cerchi

soluzioni. Dove ti mancano abilità tenti di svilupparle o chiedi aiuto.

In questo modo innesti in te una sensazione di pienezza che ti stimola a conoscerti, a conoscere le mete giuste per te, a mettere impegno nelle relazioni ecc...

Dai a te stesso, dai agli altri.

Riconoscendo il tuo valore, riconosci il valore degli altri e guidi la tua vita con molta attenzione a non ledere le altre persone e la vita stessa.

Ogni scelta-azione diventa una conquista.

Guidi la tua vita nel mare calmo come nella burrasca!

Ora, so che facilmente ci sarà nell'aria qualcosa che stona. Qualcosa di questo tipo: "ma quindi basta che scelgo di agire con finalità consapevole e tutto andrà a posto?!?!".

Ecco, fosse così semplice, non sarei qui a scrivere questo articolo e Matteo e io non terremmo i corsi di crescita che teniamo!

Ci sono delle condizioni che fanno sì che la nostra visione delle cose ci fossilizzi su una delle tre (quattro) modalità di interazione con la vita.

Quello che succede è che ci ritroviamo invischiati in modelli che consideriamo vincenti e che riproduciamo continuamente.

Potrebbe essere che la famiglia di origine vivesse abitualmente in condizione di urgenza e io, nonostante possa sentire che non sia la modalità più realizzante, mi ritrovo sempre in condizioni di urgenza.

Oppure che determinate esperienze della mia vita mi abbiano profondamente toccato o ferito. Mi fanno quindi cercare, in una condizione di vita non pienamente soddisfacente, dei surrogati: condizioni di vita in cui "mi accontento" seppur non senta di vivere bene.

C'è poi da considerare che le relazioni più strette incidono notevolmente!

Se sei circondato da persone che pensano che sia meglio tenere un profilo basso, che si occupano più di problemi che di soluzioni ecc., è molto difficile che riuscirai a aprirti al vivere con finalità consapevole!

Inoltre, come detto prima, tutte e tre le modalità sono utili per creare una realtà di vita realizzante.

Cosa fare quindi?

L'equilibrista impara un birillo alla volta!

Premetto che non esiste la formula segreta che in poche righe sbloccherà la tua vita.

Sicuramente seguire un percorso strutturato, avere sostegno sia tecnico che umano è una strada che, prima o poi, è consigliabile a chi vuole davvero dare una svolta alla sua vita! (in questo caso, ti basta contattarci a info@crescitalibera.com!)

Ma ci sono piccoli grandi passi che possono aiutarti a iniziare un percorso efficace di crescita fin da subito.

Te ne presento 3 da cui puoi partire!

1. La realtà, che ti sembra fissa, è fatta di gomma.

Non è la frase di qualche celebre film o un detto filosofico. Semplicemente significa che spesso vediamo le cose da una prospettiva rigida e pregiudizievole.

Se ci avvicinassimo sufficientemente, potremmo scoprire che molti muri di cemento, sono in realtà fatti di gomma e possono essere facilmente abbattuti (o plasmati).

NON esiste una ragione al mondo che ci obblighi a continuare a portare avanti le stesse azioni e modalità a cui siamo abituati.

Che tra l'altro producono sempre gli stessi risultati. Che guarda caso non ti soddisfano!

La causa è spesso da ricercare nella nostra visione delle cose. Gli eventi dolorosi della vita ci hanno lasciato rigidità e reazioni automatiche.

Ma mentre attendi di avere gli strumenti per lavorarci, puoi fare un piccolo esercizio: osserva la tua vita quotidiana.

Quali sono le 3 frustrazioni che incontri ogni giorno?

Quali sono le azioni/pensieri/relazioni/emozioni che le producono?

Come puoi cambiare la tua risposta per ottenere risultati diversi?

Ecco, ora scegline una e tenta per la prossima settimana di cambiare atteggiamento. Poi fammi sapere come va!

2. Cerca relazioni che possano fare il tifo, sostenerti e comprenderti e per le quali sei disposto/a a fare altrettanto!

Una delle cose che davvero ti fanno andare oltre i tuoi limiti, è l'appoggio di qualcuno disposto a darti tempo, attenzione e energia.

Ciò che ti fa sentire che vale la pena di fare qualcosa di più nella vita, è avere qualcuno verso cui senti il desiderio di donare il tuo tempo, la tua attenzione e la tua energia.

La difficoltà che incontriamo solitamente è che le nostre relazioni difficilmente ci consentono questo.

Un aiuto ti viene dato ad esempio dal corso MIC PREMIUM (che ti invito a conoscere!)

Nel frattempo, stila una lista di caratteristiche che senti potrebbero avere le persone che vorresti accanto per essere sostenuta/o nella tua crescita e una di qualità che senti siano valori che puoi offrire tu!

3. Dietro a ogni problema, c'è un obiettivo.

Proprio così, quando incontri un problema, significa che ti stavi muovendo verso una qualche direzione.

E più è chiara la direzione, più diventa accessibile la meta!

Quindi, dove scegli di mettere la tua attenzione?

Sul problema (hai letto l'articolo <http://www.crescitalibera.com/tenere/>?) o sulla soluzione che ti riporta verso la tua meta?

Lascio questi tre punti con i loro piccoli (?) consigli.

Tenta di metterli nella tua vita, come i primi birilli che faranno parte del grande show di equilibrismo della tua vita.

Fai piccoli passi e tenta di renderli reali e vedrai che piano piano, veloce veloce, avrai piacevoli comprensioni!

Buon allenamento!

7 consigli pratici per stare al passo con la tua vita



E' una bella giornata estiva, quassù sulle montagne trentine.

Mia figlia, 2 anni e mezzo, gioca scorrazzando di qua e di la per la casa.

Rincorre i gatti, porta in giro il suo piccolo carrello della spesa e ogni tanto si ferma chiedendomi di leggerle un libro.

Ad un certo punto, cercando di raggiungere la mamma in cucina, sbatte contro la maniglia del carrellino porta vivande (non si è fatta nulla!).

Il mio primo pensiero, dopo aver compreso che tutto va bene, è: "da oggi si gioca con nuove regole".

Infatti, fino a poco tempo fa, la sua statura le permetteva di passare vicino al carrello senza toccare la famosa maniglia.

Ma da oggi tutto è diverso. Non lei, lei è sempre se stessa.

Ma da ora in poi, per procedere al meglio, la sua attenzione, le sue abilità e le regole con cui gioca la vita, vanno modificate: se mantiene la stessa azione di ieri, ora picchia la testa.

Può sembrare una cosa piccola piccola.

Ma è una grande, immensa, potentissima verità che anche tu (come mia figlia e come me) vivi ogni giorno.

È un principio in apparenza semplice, quasi banale.

Ti assicuro, però, che può essere determinante per la tua possibilità di crescere e migliorare te stesso e la tua vita.

La verità è questa:

Man mano che procedi hai bisogno di rivalutare le abilità e le regole della tua vita in base a quello che c'è ora e che prima non c'era!

“E se non lo faccio?” Semplice, maniglia in testa!

È una scelta fondamentale.
Sì, si tratta di scegliere!

In alcuni aspetti accade automaticamente. Ma nella maggior parte delle occasioni serve una scelta consapevole.
La scelta di accettare la realtà di quel momento e interagire con essa in quanto unica, nuova e vera.

Ti faccio un esempio.

Se stai tornando a casa e ci sono lavori in corso sulla strada che fai di solito, cerchi una alternativa o comunque segui le indicazioni “deviazione”.

Giusto?

Oppure rimani lì, davanti al cartello che indica i lavori tentando ostinatamente di passare di là perché “tutti i giorni faccio questa strada”?

La differenza tra fare una scelta e non cogliere la realtà sta proprio in questo: poter arrivare a casa oppure no.

Essere veramente in relazione oppure no.

Raggiungere i tuoi obiettivi oppure no.

Ritrovare te stesso oppure no.

Perché scrivo queste cose?

Perché per esperienza personale so che **in moltissimi casi giochiamo la vita con regole che non sono più allineate con la realtà del momento.**

Maniglia in testa, ricordi? Bene.
Va proprio così.

Creiamo una famiglia e giochiamo (o vorremmo giocare) con le stesse regole della vita da single o studente.

Desideriamo migliorare il nostro lavoro ma giochiamo le regole che funzionavano due, cinque, dieci anni fa. E che, inutile a dirlo, sono nel frattempo cambiate.

Aneliamo relazioni soddisfacenti pensando che le stesse dinamiche che usavamo da bambini per fare amicizia funzionino anche da adulti.

E molto altro.

E la cosa complessa è che quasi sempre non ce ne rendiamo conto! Se vuoi puoi vederla così.
Immagina di essere nato nel 1800...e improvvisamente trovarti catapultato nel 2016.

Puoi ostinarti a comportarti esattamente come nel 1800.

Trovi una persona scontrosa e la sfidi a duello gettandogli un guanto in faccia o la infilzi con la spada...(ok, so che molti lo vorrebbero fare con le persone scontrose).

Vuoi contattare un amico e gli mandi il piccione, ti lavi una volta al mese... Non funziona molto bene, direi!

Sicuramente passare dal 1800 al 2016 è un balzo non da poco e richiede un periodo di assestamento. Ti sballa.

È un cambiamento improvviso e difficile.
Ed è il motivo per cui tendiamo a voler rimanere attaccati alle nostre vecchie abitudini.

Il passaggio costa.

Se invece fossi nato nel 1800 e avessi vissuto così a lungo da arrivare al 2016 vivo e in salute (216 anni, te li porti bene!) sarebbe stato molto diverso, non trovi?

Attraversando le varie epoche con calma, avresti potuto adattarti meglio e con meno impatto ai cambiamenti, arrivando al 2016 già consapevole dello stato delle cose...ma anche con l'esperienza del passato.

Vittoria su tutti i fronti!

Ecco, questo è uno dei maggiori scalini di chi affronta la crescita personale.

Rompere gli status e ricostruirsi, se non è avvenuto con processi gradualmente e costanti, richiede un certo grado di sforzo e fatica.

E a noi in verità non piace "sforzo e fatica".

È il motivo per cui siamo attratti dalle proposte "magiche, semplici e a costo zero". Che spesso poi ci lasciano con l'amaro in bocca.

Non mi dilungo su come la mente strutturi le sue certezze e le difende (se vuoi lo trattiamo con efficienza chirurgica e risultati nei nostri percorsi).

Non c'è dubbio che nelle strutture di risposta automatica risiedano le basi e le alterazioni che ci fanno cercare di mantenere certi equilibri.

Ma in questo articolo credo sia più importante capire l'importanza di "giocare" collegati alla realtà del momento.

E soprattutto chiariamo un aspetto (lo so che già eri pronto ad alzare la mano e a dire "ma secondo me si rischia di essere falsi...").

Il senso di giocare con “regole” adeguate al momento NON è essere qualcosa di diverso da chi sei.

Ma esprimere chi sei nel contesto e nel tempo corretto.

Ovvero, essere aderente alla verità che ti si presenta in questo momento.

Ricordi l’articolo in cui parlavo del Tangram? (lo puoi rileggere [qui](#)).

Stringendo molto, il succo è che tu sei sempre tu. Ma puoi esprimere chi sei in forme diverse.

Bene, riprendendo questo concetto, man mano che il contesto, le relazioni, le tue abilità, i tuoi successi o insuccessi, modificano ciò che percepisci come “vita”, sei chiamato a giocare carte diverse.

Questo vale sia che tu lo accetti o lo desideri, sia che tu resisti all’idea.

Ovviamente se contrasti questo processo naturale, aumenterà sempre più la distanza tra la tua verità e la realtà che vivi/crei.

Ma anche chi è ben avviato ha bisogno di comprendere questo punto fondamentale.

Un esempio ci aiuterà a capire (non so chi ha inventato gli esempi ma meriterebbe un monumento, non credi?).

Se nella tua famiglia conquisti un buon livello di comunicazione, crei una realtà che ti permetterà di crescere, di fare dei passi avanti.

Con la comunicazione e la comprensione avrete più chiarezza, meno scontri, affronterete più compatti le sfide quotidiane e potrete avvicinarvi a passo spedito ai vostri fini.

Magari questo vi porterà a aumentare la vostra cerchia di amicizie affini.

Contemporaneamente si crea un paradosso: innalzando l'abilità, creando una realtà più "elevata", ti avvicini al punto in cui l'abilità che ti ha portato fino a lì non è più sufficiente a garantirti di procedere.

Ecco che, avendo molte più relazioni, molto frequenti e intense, potreste trovarvi in difficoltà nel gestire questa massa di relazioni e ne potreste risentire (per stanchezza, perché c'è meno tempo, perché ci sono molte più necessità su cui comunicare o mille altre..)

Schematizzando:

+ abilità = più crescita

+ crescita = esaurimento di efficacia del livello di abilità conquistato.

Ecco, arrivati a questo punto si aprono due scenari.

Puoi non accettare la realtà nuova (se non aumento le abilità, smetto di crescere) e ostinarsi a procedere in una realtà che necessita 100 mettendo 70.

Ti ri- sintonizzi sulla nuova realtà e tenti di alzare il grado di abilità.

Man mano che l'abilità si alza, anche la possibilità di concretizzare nuovi fini aumenta.

Non solo.

Se lasci le cose come sono c'è un rischio, spesso non noto, in agguato.

Crediamo che, una volta maturato un grado di abilità, basti mantenerlo per rimanere fermi, galleggiando sullo status creato.

ERRORE!

La verità è diversa: anche mantenere un equilibrio presuppone continuo dispendio di attenzione, energia e risorse.

Altrimenti, se non tieni coltivato l'orto delle abilità, potresti vedere crollare anche quello che hai costruito fino a quel momento.

Ma questa è una ipotesi catastrofista che ovviamente non ti auguro di toccare!

Ora, veniamo davvero al succo.

Cosa fare per mantenere una certa plasticità e aderire alla realtà in continua trasformazione?

Non ti faccio la filippica di tutto quello che potresti trovare se fai questo corso piuttosto che l'altro. Cerchiamo invece alcuni elementi base che puoi tentare di applicare subito!

1 NON DARE PER SCONTATO!

Attraversiamo continuamente le nostre esperienze "dando per scontato" una certa strategia, la reazione degli altri, le nostre ragioni...

Prova invece a guardare ogni momento come qualcosa di nuovo, scegli la tua risposta in modo consapevole, invece di andare con il pilota automatico. Potresti scoprire cose molto interessanti!

**2 PONITI LA DOMANDA: PERCHE' STO
FACENDO/DICENDO/PENSANDO QUESTO? E'
UNA ABITUDINE O RISPONDO ALLA REALTA'
DEL MOMENTO CON LA MIA VERITA' DEL
MOMENTO?**

È un modo per indirizzare la tua attenzione e permetterti di renderti conto di quello che succede, di prendere le misure con la realtà. E ti dà lo strumento per realizzare il punto 1.

3 SII CURIOSO/A.

La curiosità è il mezzo di elevazione migliore. E, soprattutto, essere curioso ti porta ad aprire la mente, allargare gli orizzonti, vedere nuove prospettive e nuove possibilità!

**4 CERCA NUOVE SOLUZIONI A VECCHI
PROBLEMI.**

Oltre che guardare quello che succede di nuovo, ci confrontiamo spesso con dinamiche ormai note o con problemi del quotidiano che si ripetono incessantemente. Prova a dare risposte diverse da quelle che usi di solito. Scegli momento per momento!

5 PRATICA QUESTO SEMPLICE ESERCIZIO: FAI UNA COSA IN 10 MODI DIVERSI.

Otterrai due risultati.

Ti aiuterà ad imparare a dare nuove soluzioni a vecchi problemi (punto 4.).

Ti aiuterà a predisporti a cambiare routine (punto 6)!

Puoi farlo con piccole cose di ogni giorno (10 strade diverse per andare al lavoro, dieci modi diversi di salutare le persone al mattino...)

6 CAMBIA LE ROUTINE: ALLINEALE A CIO' CHE VUOI RAGGIUNGERE.

La nostra vita è una sequenza di routine. Per ogni aspetto abbiamo delle routine specifiche.

Se vuoi cambiare qualcosa nella tua vita, **NON PUOI ASSOLUTAMENTE MANTENERE LE TUE VECCHIE ROUTINE!**

Se vuoi iniziare a correre, dovrai modificare le tue routine per creare lo spazio e l'occasione per correre.

Ad esempio potresti anticipare la sveglia di mezz'ora e andare a correre appena sveglio.

Creata la routine, potrai strutturare una nuova abitudine!

**7 CONDIVIDI LA TUA INTENZIONE CON
QUALCUNO DI VICINO E CHIEDI CHE TI
SOSTENGA.**

In realtà poche persone sanno essere auto-disciplinate.

Per tutti noi altri, il sostegno di una persona che fa il tifo per noi e ci aiuta a mantenere il nostro impegno, può essere determinante!

Fammi sapere come va, mi raccomando!

E non dimenticare di festeggiare i risultati e di non punirti per gli insuccessi!

Buona crescita!

Visita il nostro blog:

www.crescitalibera.com