

starbene psicologia

REALIZZA I TUOI SOGNI

Ti piacerebbe cambiare lavoro, uscire da una relazione tossica, smettere di fumare? Ecco come puoi farcela

di Barbara Gabbrielli



Ognuno di noi aspira a realizzare piccoli o grandi cambiamenti, in qualche momento della sua vita. Ma spesso i desideri rimangono sogni e finiscono per essere i nostri alibi per continuare a lamentarci o a trovare delle scuse. Raggiungere un obiettivo è una sfida che va definita e costruita pensando di riuscire. È questo il tema del manuale scritto da Bernard Roth, *Se vuoi, puoi* (Corbaccio, 18,90 €).

Quante volte hai detto «Vorrei, ma non ci riesco»? In questa frase è racchiuso il segreto dell'insuccesso.

«Siamo noi i peggiori sabotatori della nostra felicità», spiega

Daniela Rossi, psicoterapeuta e coach.

«È la nostra mente che, in un certo senso, congiura contro le nostre intenzioni». I motivi possono essere molti e hanno a che vedere con la paura. «Alle prime difficoltà ci diciamo che il nostro sogno è irrealizzabile, che non siamo abbastanza fortunati o non abbiamo i mezzi giusti», prosegue Rossi. «Ma la verità è che abbiamo paura del fallimento. Così rinunciamo prima di aver provato fino in fondo».

L'altro grande ostacolo è il timore del cambiamento. «Siamo abitudinari», ammette Rossi. «A volte ci sentiamo meglio in una situazione scomoda ma nota, rispetto a una migliore ma sconosciuta». Quello che serve è rafforzare la motivazione per essere il più possibile concreta e determinata. Ecco come riuscirci in cinque passi.

1 focalizzati sui tuoi desideri «Occorre visualizzare in modo dettagliato l'obiettivo», spiega la dotto-

entra in azione
>L'AUTORE di *Se vuoi puoi* (sottotitolo *Smettila di sognare e incomincia a fare. Prendi in mano la tua vita!*) è Bernard Roth, esperto di cinematica e pioniere della robotica. Roth applica i concetti del *design thinking*, ideato in origine come modello per trattare problemi che comportano rischi decisionali nelle aziende.

ressa Rossi. «Prima immaginandolo come un film di cui si è spettatori, poi vivendolo da protagonisti. Serve per entrare in contatto con le nostre emozioni e capire se quel cambiamento è ciò che vogliamo veramente. La sensazione di appagamento sarà un segnale inequivocabile. E una potente leva motivazionale».

2 riconosci il tuo sabotatore interno «È utile fare un elenco delle paure e delle convinzioni che ci portano nella direzione opposta a quella che vogliamo intraprendere», consiglia Rossi. «Ci aiuta a capire che tutto dipende da noi».

3 individua un alleato «Siamo circondati da persone dalle quali possiamo imparare qualcosa di utile per raggiungere i nostri obiettivi, come chi affronta la propria professione in maniera determinata o chi ha il coraggio di troncare una situazione insopportabile», spiega Rossi. «Lasciamoci ispirare da loro».

4 crea un ambiente che ti supporti «Può essere utile individuare un luogo che ci ispira, scegliere un quaderno dove registrare i nostri progressi», spiega Rossi. «Ma soprattutto occorre frequentare le persone giuste: facciamo un elenco di chi ci può aiutare concretamente. E teniamo lontano invece quelle che ci scoraggiano».

5 immagina di essere alla fine della tua vita Ti rendi conto di non aver realizzato ciò che desideravi profondamente: «Se il nostro sogno è importante, proveremo dolore e rimpianto», conclude Rossi. «Vogliamo davvero che vada a finire così? Se la risposta è "no", non ci rimane altro da fare che sfoderare tutta la nostra determinazione».

CONSULTA GRATIS IL NOSTRO ESPERTO
dott. Daniela Rossi
psicoterapeuta e coach
Tel. 02-70300159
23 marzo
ore 11-13