

PNL

NUOVA
VERSIONE
2020

dalla A alla Z

*Come la PNL vi farà raggiungere
i vostri obiettivi e avere successo
nella vita*



BONUS:
esercizi da
mettere in
pratica
tutti i giorni

di Lucio Canistrelli

PNL dalla A alla Z

(Nuova versione 2020)

**Come la PNL vi farà
raggiungere i vostri obiettivi
e avere successo nella vita**

Bonus:

esercizi da mettere in pratica

tutti i giorni

***di* Lucio Canistrelli**
edizione 2

© 2020 Lucio Canistrelli

Tutti i diritti riservati

ISBN: 9798654816122

Sommario

PNL dalla A alla Z

Introduzione

Le basi della PNL

I principi della PNL

Come vi può aiutare la PNL?

Nella vita privata

Nel mondo del lavoro

Convinzioni

Conoscere le convinzioni

Opporsi alle convinzioni negative

Migliorare la comunicazione

Il pacing in pratica

Autosuggestioni

Rilassamento

Le tecniche della PNL

Swish

Esercitarsi con lo Swish

Una tecnica contro le fobie

Esercizio per le fobie

Reframing

Esercizio di framing

Future pace

PNL...e non solo

L'esame di storia

Per concludere

Informazioni legali

Esclusione di responsabilità

Diritti d'autore



Introduzione

Avrete sicuramente sentito parlare del termine PNL, o meglio programmazione neuro linguistica, dato che è molto in voga sin dalla sua nascita negli anni 70. Ma cosa si nasconde precisamente

dietro questo termine?

"Neuro" viene dal greco antico e si riferisce al sistema nervoso.

"Linguistica" viene dal latino e significa "lingua". Poi c'è "programmare". È

naturale che il termine possa spaventare un po' all'inizio: latino, greco e tecnica

in un'unica parola. Più precisamente la

PNL è una forma di comunicazione.

Questa comunicazione (linguistica) ci

aiuta a cambiare (programmazione)

determinate dinamiche nel cervello

(neurologiche) responsabili di

determinati modi di agire. Il concetto

ora è molto più semplice, all'apparenza, ma scommettiamo che non è ancora del tutto chiaro.

In realtà la PNL è qualcosa che può essere appresa da tutti. Per l'utilizzo della programmazione neuro linguistica non bisogna essere né uno scienziato né un programmatore. Ciò su cui si va a lavorare è il vostro subconscio.

In questo mistico ambiente dell'essere, solitamente ci sono molte cose nascoste, più di quello che pensate. Comportamenti quotidiani, determinate reazioni e anche l'atteggiamento

interiore: raramente ci accorgiamo di quanti processi siano in atto nel subconscio, nel bene e nel male. Il male è molto più presente di quanto crediamo e di quanto vogliamo, purtroppo.

Con la PNL potete andare a gestire moltissimi aspetti della vostra psiche, con un unico scopo finale: raggiungere una vita più felice e di successo, liberarvi di fastidiosi problemi, avvicinarvi a nuovi pensieri e comportamenti più positivi per le vostre giornate. Inoltre potrete utilizzare la PNL per migliorare la vostra

comunicazione con le persone che fanno parte della vostra vita, far giungere i vostri messaggi in modo efficace e persino indirizzare un discorso verso il tema che desiderate.

In determinate situazioni e in alcuni ambienti, la PNL può anche essere utilizzata per la terapia (ipnotica). Questo uso terapeutico delle tecniche è molto efficace perché viene messo in pratica insieme a un professionista. Tuttavia, anche voi potete imparare a usare gli strumenti di base della PNL e anche qualcosa di più avanzato.

In questo libro non parleremo solo delle tecniche. Vogliamo anche farvi capire come i comportamenti negativi si sono ancorati nel nostro subconscio, come rintracciarli e farli sparire. Allo stesso tempo, c'è la possibilità di programmare nuovi aspetti nel subconscio i quali possono esservi di grande aiuto per raggiungere i nostri scopi e una vita libera da preoccupazioni.



Le basi della PNL

La programmazione neuro-linguistica si

basa su sei pilastri, sei stabili parti delle sue fondamenta sulle quali lavorare per avere dei risultati.

La persona

Quando parliamo di una persona intendiamo coloro che si apprestano a usare la PNL, il loro livello emotivo e le loro capacità. Si tratta della componente più importante della PNL, quella che la fa diventare reale, che la mette in pratica. È la persona che usa questa disciplina a renderla effettiva, efficace o inefficiente. Il vostro

successo dipende da voi stessi, ogni conseguenza, ogni obiettivo raggiunto sono parte della vostra storia e siete voi che date fiato a ogni cambiamento, positivo o negativo. Una tecnica, per quanto efficace resta inutile senza una persona che la mette in atto maniera corretta.

Le tecniche

La PNL utilizza delle tecniche precise e a queste penseremo noi. Ve ne presenteremo alcune che possono essere davvero molto utili per affrontare la

vostra giornata e superare le problematiche che vi si pongono davanti.

Imparerete a usarle e capirete che la loro efficacia dipende, in ogni caso, dalla vostra motivazione e dal vostro impegno.

L'obiettivo

Conoscere quello che desiderate ottenere è fondamentale per poterlo raggiungere, non era certo necessario il nostro intervento per capirlo, tuttavia, non è sempre semplice raggiungere

l'obiettivo che ci si è prefissi, anzi. A volte, questo accade perché mancano delle premesse importantissime che la PNL può aiutare a ritrovare. In particolare ci riferiamo a quanto segue:

- Conoscere la situazione presente. Quali sono le risorse a vostra disposizione? Quali sono i punti di forza che potete sfruttare e quali sono le debolezze su cui dovete lavorare per migliorare?
- Conoscere la situazione ideale da raggiungere. Avete tutto quello che

vi serve? Cosa vi manca per potervi avvicinare al vostro obiettivo? Quali competenze devono essere rafforzate? Quali comportamenti negativi devono essere rimossi?

- Preparare la vostra strategia. Nel momento in cui avete tutti gli elementi necessari a vostra disposizione potete pensare a una strategia o a più strategie da mettere in atto per arrivare alla vostra meta.

La PNL vi permette di creare

un'immagine potente del vostro obiettivo, in grado di fornirvi in qualsiasi momento la motivazione giusta per proseguire, delle tecniche per rimuovere i comportamenti che portano via energie e instaurare quelli adeguati per raggiungere con successo il vostro obiettivo.

Feedback

I feedback sono dei segnali che arrivano dalla realtà che vi circonda. Il contesto in cui vivete è il luogo in cui sta prendendo forma il vostro percorso

diretto all'obiettivo che vi sta davanti. Ma come si fa a sapere se so sta andando nella direzione giusta? Ottenendo informazioni dall'ambiente. Se, per esempio, state cercando di ritornare in forma, riducendo il volume di alcolici che ingerite, il vostro feedback sarà un minore numero di lattine o bottiglie di alcolici presenti nella vostra pattumiera. Cercate di ridurre il vostro girovita? Il feedback sarà il diminuire dei kg sulla bilancia. Tuttavia, non tutti gli obiettivi hanno dei feedback così facilmente quantificabili.

Non sappiamo di preciso quale sia il vostro obiettivo e per questo vi suggeriamo di fare attenzione a tutti i feedback che arrivano dall'ambiente intorno a voi. Questi segnali vi diranno se vi state allontanando, restate fermi o proseguite verso il vostro obiettivo.

La flessibilità

In breve, se quello che state facendo non funziona, provate qualcos'altro. La PNL vi spingerà a vedere le cose in maniera diversa e questo è necessario per affrontare ogni difficoltà al meglio. Nel

percorso verso il vostro obiettivo, moltissime cose possono cambiare, nel bene e nel male, la vita sa essere imprevedibile. Non è possibile avere una strategia che comprenda tutte le eventualità possibili e immaginabili: sarebbe utopico pensarlo. tuttavia, è possibile essere flessibili e prepararti ai vari eventi che possono accadere.

La PNL vi può essere di grande aiuto nel creare una visione libera da preoccupazioni, flessibile. Essere consapevoli di possedere questa flessibilità permette di affrontare i

problemi in modo diverso e di
procedere sicuri verso la propria meta.

I principi della PNL

Ma come funziona la PNL? Eccovi nel dettaglio i principi che la caratterizzano e che vengono usati per strutturare la sua filosofia e le sue linee guida. Sono dei punti di vista e degli assunti che permettono di capire bene i meccanismi di azione e le tecniche che la PNL va a mettere in moto nel momento in cui viene messa in pratica.

La risposta all'esperienza

Le persone fanno grande affidamento alle proprie esperienze e a quello che

succede nelle loro vite. Tuttavia, queste non sono sempre specchio preciso di quella che è la realtà: non è possibile sapere cos'è la realtà. I nostri sensi, le esperienze passate e le nostre credenze ci forniscono delle indicazioni sul mondo che ci circonda e in base a esse dobbiamo compiere delle scelte e delle azioni, tuttavia, queste informazioni possono essere sbagliate o poco accurate e questo porta a imprevedibilità, errori e indecisioni, a volte a conseguenze davvero negative. La PNL può andare ad agire su queste

informazioni, rendendole più flessibili e facendo in modo che siano adattabili e flessibili, che possano essere più utili.

La scelta

Avere più possibilità di scegliere è meglio che non poter scegliere. Sembra un assunto semplice, tuttavia, è difficile poterlo applicare alla quotidianità. La PNL, quando ben messa in pratica, permette di prendere in mano saldamente la propria vita. In questo modo è possibile tornare a essere i fautori delle proprie scelte, togliendole

di mano all'ambiente che spesso sembra scegliere al posto nostro, limitando le nostre opzioni.

Questo effetto è reso ancor più potente dal fatto che le persone mettono in atto la scelta che reputano migliore in base alle informazioni che hanno a disposizione. Se sentite dentro di voi di dover fare qualcosa, di sapere che quella è la cosa giusta da fare, diventa frustrante non poter agire di conseguenza a causa dell'ambiente (interno o esterno). La PNL lavora insieme a voi per far ritornare la scelta nelle vostre

mani. Potrete agire più liberamente e in base alle vostre idee, conoscenze e valori.

Strategie e azioni

In linea con quanto detto in precedenza, tutti quanti mettono in atto delle strategie che ritengono corrette e adatte al momento, tuttavia, queste strategie possono essere inefficaci o pensate in maniera scarsamente efficiente. La PNL va a migliorare la percezione delle strategie di una persona, permette di vedere le cose in maniera diversa, ma

soprattutto indirizza le azioni verso uno scopo preciso. Le azioni e i comportamenti che mettiamo in atto durante la giornata sono tutti indirizzati a uno scopo, tuttavia, a volte non ci rendiamo nemmeno conto di quale sia. La PNL permette di riportare l'attenzione sull'obiettivo più importante che caratterizza la nostra vita, indirizzando così anche le energie e i comportamenti nella giusta direzione. In base a questo principio è possibile rimuovere i comportamenti che non portano a nulla, un aspetto fantastico

della PNL.

Infine, se volete davvero capire qualcosa, agite! L'apprendimento sta nel fare.

L'inconscio

Le azioni che vengono messe in atto con il pilota automatico sono gestite dall'inconscio. Questa parte della mente non è maligna o benevola, semplicemente agisce in base alle informazioni, alle risorse e alle priorità che possiede.

Con la PNL è possibile andare a mettere

le mani in questo sistema altrimenti difficile da raggiungere, applicando le modifiche necessarie per fare in modo che non vada a mettere in atto dei comportamenti che possono minare la funzionalità della mente e del corpo. Le possibilità di andare a interagire e armonizzare l'operato del corpo con quello della mente sono tantissime e la PNL non è l'unica. La meditazione è un valido esempio.

Le risorse

Ogni persona è piena di risorse e

capacità che purtroppo le passano sotto agli occhi senza essere sfruttate in pieno. Moltissime persone vivono intrappolate, impantanate e non riescono a mettere in gioco tutte le loro risorse e capacità, un vero peccato. La PNL può andare a smuovere questo insieme di energie e di talenti, farli rifiorire e convogliare la motivazione della persona verso il loro utilizzo. Attraverso la mente e alla gestione dei comportamenti, delle immagini, dei pensieri, riscoprirete un insieme immenso di potenzialità tutte da scoprire.

Gli altri

Non è possibile pensare all'essere umano come individualità singola, lontana dagli altri. Le persone vivono in stretto contatto e creano delle reti di relazioni enormemente complesse. Queste relazioni possono avere un grande impatto su di una persona. Pensate alla vostra dolce metà, per esempio. Basta una brutta giornata al lavoro per rovinare anche la vostra di giornata. Questo è solamente un esempio simpatico (...o meno) di quello che una

rete di relazioni può fare sulla vostra vita. La PNL permette di gestire la comunicazione in modo che i messaggi che trasmettete siano chiari e comunicati nel rispetto dello stato d'animo della persona o delle persone con cui avete a che fare.

Come potete vedere, la PNL può fare davvero tantissimo se applicata nel migliore dei modi e con costanza. Continuate a leggere...

Come vi può aiutare la PNL?

La PNL è tanto amata perché può aiutare le persone in moltissimi modi fantastici nella vita privato o al lavoro: ognuno può trarre giovamento da queste tecniche. Con la PNL potrete finalmente avvicinarvi a quei nuovi comportamenti che possono cambiare la vostra vita, sbarazzarvi delle cattive abitudini che appesantiscono e rendono difficili da

affrontare le vostre giornate, integrare grandi o piccoli cambiamenti nella vostra quotidianità. Letteralmente, non ha importanza la natura del vostro obiettivo: la PNL può essere davvero la svolta che cercate! Guardiamo più da vicino in che campi la PNL può far rifiorire la vostra vita.

Nella vita privata

Siamo certi che ogni giorno affrontate una serie di sfide che mettono a dura prova le vostre capacità, la vostra pazienza, il vostro corpo. Queste sono parte della vostra vita, saranno sempre presenti, tuttavia è fondamentale affrontarle nella maniera giusta. È possibile perdere peso e fare in modo che la mente resista alle tentazioni e non ceda? Come fare a impegnarsi a fondo nello studio se siete sommersi da altri pensieri? Come si possono comprendere meglio gli altri quando si è stanchi o

scarsamente motivati? Ci vorrebbe un miracolo!

Proviamo prima con la PNL! Nelle prossime pagine vi daremo degli esempi e delle tecniche utilizzabili direttamente in numerosi aspetti della vostra vita, tuttavia, queste possono essere applicate in qualsiasi occasione. Uno dei punti di forza della PNL è la sua versatilità. Non possiamo sapere in maniera diretta quali sono i comportamenti e i pensieri che volete modificare nella vostra vita, però, siamo fiduciosi! Con la PNL troverete un modo per migliorare la

vostra quotidianità.

Perdere peso

Partiamo con un obiettivo importante e che tantissime persone cercano di raggiungere. Essere in forma è molto importante e la salute del vostro corpo non dovrebbe mai essere sottovalutata.

Proprio nella perdita di peso, la PNL può aiutare a raggiungere i risultati sperati, senza stress o un'alta percentuale di recidività. Chi ha fallito più volte con diete, piani sportivi o cambi di alimentazione, può forse

trovare con la PNL il metodo perfetto per dimagrire. La PNL aiuta a instaurare un comportamento alimentare controllato nel nostro subconscio, ma non è finita qui. Aumenta anche la motivazione a svolgere le attività sportive e tutti quegli esercizi, spesso noiosi, che si devono fare per tornare in forma. Così ci si avvicina lentamente ma con sicurezza e senza ostacoli verso il proprio scopo. Il processo di dimagrimento viene controllato senza che si facciano vivi frustrazione, attacchi di fame o un sentimento di limitazione. L'importante è

porsi all'inizio un obiettivo realistico. *"Voglio essere magro/a"* vuole dire poco. *"Voglio perdere due taglie/perdere 8 kg"* invece, è un traguardo in linea con la PNL. Il vostro obiettivo deve essere quantificabile, ben definito e raggiungibile a piccoli step. Questi piccoli e costanti passaggi sono fondamentali per raggiungere un più ampio traguardo. La scelta della dieta può passare in secondo piano. La maggior parte delle diete ha delle basi solide comuni che spesso sono rappresentate da una diminuzione di

calorie (mangiare meno) e attivare il metabolismo (fare attività fisica). Grazie alla riprogrammazione del subconscio tramite la PNL è possibile selezionare i comportamenti importanti per il raggiungimento dell'obiettivo e allo stesso tempo eliminare i pensieri e tutte le cattive abitudini che vi hanno sempre allontanato dal traguardo. In questo modo diventa possibile perdere peso senza stress. Molto spesso è proprio lo stress a essere uno dei motivi principali di fallimento dei propri propositi di dimagrire e perdere peso.

Mettere da parte le cattive abitudini

Come abbiamo già detto, non sappiamo con precisione quali sono le cattive abitudini che rovinano le vostre giornate e c'è di più, non sappiamo nemmeno se ne avete e soprattutto quali sono per voi le cattive abitudini. In ogni caso, la PNL è qui pronta per darvi una mano.

Useremo l'esempio del fumo per parlare delle cattive abitudini perché si tratta di un vizio davvero pericoloso per la vostra salute, quella di chi vi sta intorno e anche per il vostro portafoglio.

Molti voglio smettere di fumare e si dedicano anima e corpo a un nuovo stile di vita solo per poi tornare alle sigarette o ricominciare a fumare dopo un paio di settimane di astinenza. Anche se si conoscono i danni del fumo per il corpo, la sigaretta continua a essere attraente e non si riesce proprio a resistere. Chi ha sempre fumato e cerca di smettere si deve tormentare con pensieri quali "*non posso pensare alle sigarette*" o cercando altri diversivi. Il risultato è che i pensieri finiscono per girare ancora di più intorno al fumo, portando

tutta l'attenzione in quella direzione. A questo si aggiungono una serie di preoccupazioni derivate dalle problematiche che il fumo può presentare insieme alla dipendenza. Per esempio c'è la possibilità di trovarsi a essere preoccupati di dover prendere peso. Questo effetto collaterale si può presentare con maggior frequenza quando si cerca di smettere di fumare, in particolar modo se si passa ai dolci e agli snack per sfogarsi.

Chi vuole realmente archiviare quest'abitudine può servirsi della PNL e

della convinzione che essa riesce a trasmettere. I sintomi da astinenza si presenteranno raramente e in questo modo non dovrete sopprimere il bisogno di assecondarli. Il cervello smetterà gradualmente di avere un motivo per rivolgersi alle sigarette e il fumo presto non rappresenta più una seduzione. Anche i prodotti sostitutivi della nicotina non sono necessari in questo caso e questo è un bene visti i loro controversi effetti sulla salute. Tenetevi sempre aggiornati.

Le tecniche che vi mostreremo dopo

funzionano altrettanto bene con altre abitudini negative che dovrebbero essere eliminate e allo stesso modo possono essere programmate nel nostro subconscio nuovi pensieri e comportamenti positivi in grado di migliorare la vita.

Interpretare il linguaggio del corpo

Gli esseri umani sono dei talenti nella comunicazione. Oltre a tutti i canali e possibilità che ci sono oggi per comunicare con gli altri, il linguaggio del corpo continua a essere uno dei più importanti. Questo rivela normalmente molto più di quanto possano fare le parole. La comunicazione non verbale può trasmettere le intenzioni di un interlocutore o mostrare dei sentimenti che quest'ultimo percepisce solo nel subconscio. La PNL aiuta a diventare un

vero “traduttore del linguaggio del corpo”. Grazie alle varie tecniche della programmazione neurolinguistica potrete imparare a comprendere chi vi sta davanti e riuscirete anche a relazionarvi meglio con le persone, a comunicare in maniera più costruttiva.

Molto spesso questo aspetto della vita quotidiana tende a essere sottovalutato, tuttavia, litigi e incomprensioni possono essere un vero fardello da portare. Viceversa, comunicare in maniera adeguata, comprendendo il messaggio dell'altra persona pienamente in tutte le

sue sfumature e riuscire, allo stesso tempo, a trasmettere il proprio nel migliore dei modi, permette di appianare le divergenze e vivere meglio tra familiari, amici, conoscenti, colleghi.

Scoprire nuove capacità

La PNL non solo aiuta a risolvere i problemi, ma anche a scovare nuove capacità in voi stessi. Non ci riferiamo solo a quelle che avete già intuito in passato bensì anche altri talenti nascosti e sconosciuti fino a questo momento che sono rimasti assopiti. L'essere umano è

in grado di compiere imprese incredibili quando è motivato e concentrato. La PNL può aiutarvi a trovare lo stato mentale interno per portare a termine tutte le vostre imprese, permettendovi di esprimere al massimo le vostre capacità.

Nel mondo del lavoro

Anche sul lavoro la PNL può far sentire la propria voce. Nella maggior parte dei casi, il lavoro è l'attività che più tiene occupata una persona durante la giornata e non sempre è possibile affrontare l'attività e l'ambiente lavorativo con un bel carico di energie, ottimismo e motivazione. Questo può succedere, siamo esseri umani. Tuttavia, i problemi iniziano a emergere nel momento in cui l'ambiente di lavoro è sorgente di incomprensioni, stress e frustrazione. Questo è meglio evitarlo. Qualunque sia

la vostra occupazione, la PNL può aiutarvi a trovare la motivazione e la concentrazione migliori per la vostra attività, eliminando anche quella costellazione di comportamenti che possono andare a minare la vostra produttività.

Abbiamo aggiunto anche lo studio. Anche se essere uno studente non è direttamente un lavoro retribuito, chi ha un libro in mano e deve studiarlo può trovarsi in difficoltà se non è motivato o attento. La PNL può aiutare a compiere dei veri balzi in avanti per quanto

riguarda il metodo di studio, l'organizzazione sul posto di lavoro e anche nelle relazioni con colleghi, clienti e fornitori. Eccovi alcuni esempi.

Venditore

Iniziamo subito con uno dei lavori più tosti e imprevedibili: quello del venditore. Qualunque sia il prodotto che vendete ci saranno sempre delle difficoltà e spesso queste emergono in fase di relazione con il cliente.

Nonostante le migliori motivazioni e intenzioni la vendita può essere difficile

e se i clienti non arrivano si perde velocemente fiducia in se stessi. Tranquilli. La PNL favorisce in maniera consistente la comunicazione con il cliente. Grazie a essa si può instaurare un rapporto di fiducia con il cliente, affrontare al meglio le osservazioni, lo scetticismo e imparare a comprendere i singoli clienti e i loro dettagliati bisogni individuali, comunicando nel migliore dei modi le potenzialità del proprio prodotto.

Docenti e insegnanti

Chi trasmette il sapere per lavoro, ha già ricevuto una formazione per quanto riguarda il rapporto alunno-insegnante in modo che gli insegnamenti arrivino agli studenti. Spesso la pratica però non coincide con la teoria e ci si può trovare davanti a situazioni impreviste. Apprendere nozioni sul rapporto con gli studenti e come gestirlo mentre si è per primi degli studenti è ben diverso dal ritrovarsi di fronte a una classe di giovani che non si comportano affatto come è scritto nei libri di testo. La PNL può essere d'aiuto al corpo docenti nel

momento in cui deve rivolgersi a essi, aiuta a comunicare le necessità della classe, a comprendere quelle dei singoli studenti, facilitando la gestione dei comportamenti senza passare alle minacce o alzare la voce: ricordate che queste ultime sono delle modalità davvero pessime di far passare qualsiasi messaggio che creano un insieme di sensazioni negative nello studente (timore, frustrazione, sfida, nervosismo, rabbia) molto più difficili da gestire rispetto a qualche parola scambiata a voce alta col compagno di banco.

Una breve divagazione a favore dei genitori: per l'educazione dei figli funziona allo stesso modo. Con la PNL si impara a conoscere meglio l'apprendimento umano, a capire quando mettere dei paletti, ma soprattutto a capire l'altra persona, migliorando la comunicazione, in questo caso con il proprio figlio o figlia.

Studenti

Abbiamo pensato anche a voi in questo libro. Sappiamo bene quanto possa essere difficile portare avanti un

impegno scolastico. Anche per voi la PNL può fare davvero molto, dandovi degli strumenti utili per migliorare il vostro metodo di studio e per ottenere risultati migliori. Riuscire a eliminare le distrazioni e ritrovare la giusta motivazione può fare la differenza.

Gli esempi che abbiamo citato qui, giusto per darvi un'idea, riguardano dei lavori dove la comunicazione supportata dalla PNL può essere di particolare rilievo. Naturalmente le tecniche sono utili per tutti i lavori per portare avanti la propria carriera con successo e

possono essere usate in tutti i campi della vita. Tuttavia, devono esserci assolutamente tre fattori per far sì che una tecnica PNL, non importa quale, funzioni.

Per prima cosa si deve usare la tecnica giusta al momento giusto e sapere bene come usarla. Successivamente è necessario possedere la volontà, avere un obiettivo, uno scopo da raggiungere. Infine, è fondamentale la fiducia. Chi non crede che la PNL possa cambiare qualcosa non otterrà niente con la semplice messa in atto degli esercizi.

Questo manuale vi permette di far funzionare questi tre aspetti in maniera armonica. Imparerete come funzionano tutte le tecniche, scoprirete quali sono i vostri veri scopi e motivazioni e vi accorgete che dietro la PNL si nasconde una forza notevole, anche grazie ai nostri esercizi pratici.



Convinzioni

Quali sono e come renderle
positive

Le convinzioni svolgono un ruolo importante nella nostra vita e sono

strettamente collegate alla PNL. Se chiedete a qualcuno quali sono le sue convinzioni non otterrete probabilmente nessuna risposta molto esaustiva. “*Vivo la mia vita così come credo e secondo la persona che sono*”. Questa risposta stereotipata potrebbe essere molto frequente e forse anche voi stessi rispondereste così. La realtà è ben diversa. Ognuno possiede delle convinzioni radicate in profondità e delle quali non è a conoscenza. Anche se queste non sono sempre palesi in ogni momento della giornata, regolano la

maggior parte delle idee e delle azioni. In ogni caso, una convinzione può essere corretta o erronea. Quando fate affidamento a una convinzione o a una credenza erronea potete trovarvi in mezzo alle negatività senza accorgervi di come siete arrivati in quella situazione.

Ma come fare a gestire tutto questo insieme di convinzioni e credenze se sfuggono alla nostra percezione? Come evitare le conseguenze di qualcosa di così radicato nel profondo?

Un passo alla volta.

Per prima cosa bisogna individuare le proprie convinzioni. Ma da dove provengono? Di solito vengono immagazzinate dall'ambiente in cui si vive, attraverso la famiglia, i coetanei, i valori della nostra cultura e le norme con le quali cresciamo. A chi ha origini più modeste, dove la maggior parte dei membri della famiglia, in particolare i genitori, hanno cominciato a lavorare dopo la scuola invece di continuare gli studi, sembrerà più normale fare la stessa cosa invece di puntare a dei risultati più alti negli studi. Se i parenti

o la cerchia di conoscenti si comprano una casa presto o si sposano, allora anche questo ci sembrerà essere la norma. Tutto ciò che si scosta da questo ci sembrerà essere un'alternativa, un punto di vista diverso. Le convinzioni sono in tutti, alcune più evidenti rispetto ad altre. L'importante è riconoscere quelle di cui fino a quel momento si conosceva poco o niente.

Conoscere le convinzioni

Provate ora da soli a scoprire la condizione delle vostre convinzioni più profonde e meno chiare. In questo modo otterrete una panoramica migliore e capirete dove avete bisogno di applicare un miglioramento nel vostro subconscio. Per aiutarvi, scrivete anche un paio di obiettivi che avete già da tempo e che volete assolutamente ottenere. Questi possono essere legati al vostro corpo, come una perdita di peso quantificata, legati all'attività fisica (per esempio l'approfondimento delle conoscenze di

uno sport) o legate a qualche attività mentale, come l'apprendimento di una lingua straniera che vi è sempre interessata.

Bene, avete chiarito il vostro obiettivo?
Ora riflettete sui seguenti punti:

- Perché questa cosa è così importante per me, che significato ha per me e la mia vita?
- Perché non sono riuscito ancora a raggiungere questo obiettivo?
- Quali sono gli ostacoli che si sono frapposti?

- Come sono arrivato a questo ostacolo?

Prendiamo per esempio la perdita di peso. in questo caso, le convinzioni negative possono essere legate al fallimento, alla sensazione di non poter raggiungere la meta. Questo pensiero alimenta una serie di credenze negative sulla vostra stessa persona, credenze che alimentano altri pensieri negativi, innescando un circolo vizioso davvero difficile da spezzare...senza PNL. Il circolo vizioso di cui stiamo parlando

può avere effetti devastanti sulla percezione che voi stessi avete della vostra identità, delle vostre capacità. Rischiate di arrivare a sottovalutare il vostro potenziale. Grosso errore: ogni persona è in grado di realizzare cose incredibili e favolose.

La modalità stessa con cui vengono formulati i pensieri può avere effetti dannosi. Le generalizzazioni, usate come spiegazioni possono fuorviare i vostri stessi pensieri sulla vostra persona. Eccovi qualche esempio per rendere chiaro quello che intendiamo: “*Tutti*

fanno così”, “I maschi non fanno mai...”, “Le donne devono sempre...”.

Sono solo alcuni esempi ma possono essere davvero tantissimi. Sovente, queste norme sono insensate, rappresentano e fortifica rinforzi privi di ogni fondamento. Sono accettate come schema mentale, come norma, ma sono dannose. Le convinzioni di questo tipo possono impedire di fare qualcosa ancora prima di provarci. Allo stesso modo funzionano i proverbi e i modi di dire. Certo ce ne sono di estremamente utili, tuttavia, alcuni possono essere

dannosi, specialmente se usati come scusa o giustificazione. Le cose non cambieranno mai se giustificate la presenza di un negatività. Le convinzioni nascono spesso dal fatto che sentiamo sempre una cosa che piano piano si ancora dentro di noi senza darci il tempo per interrogarci sull'integrità di quell'affermazione o i motivi che hanno portato a quella supposizione.

Prendetevi un po' di tempo e analizzate la vostra storia, i nodi della vostra vita. Riconoscete dei comportamenti che si ripresentano? Riuscite a individuare

delle credenze e delle convinzioni che possono minare la vostra esistenza? Ricorrete a pensieri e scuse pericolose? Un altro metodo effettivo per scovare le vostre convinzioni personali è quello di prendere un foglio e scrivere questi inizi di frase:

1. Sono sempre stato/a scarso/a a...
2. Non sono mai stato/a bravo/a in...
3. Non riuscirò mai a...

Completatele secondo le vostre sensazioni e interrogatevi in un secondo

momento sui motivi. Perché avete dato quelle risposte? Cosa vi ha portati e tuttora vi porta a credere queste cose su voi stessi?

Eccovi un esempio.

“Non sono mai stato bravo in matematica”.

Quando avete pensato per la prima volta che non siete portati per la matematica o di essere inferiori agli altri? Probabilmente a scuola, durante la vostra infanzia. Riflettete se eravate

veramente incapaci in matematica o se altre circostanze vi hanno portato a credere, sino a oggi, che non avete un buon rapporto con questa materia scolastica. Magari non vi è stata spiegata bene o vi è stata spiegata in modo diverso da quello che per voi è ottimale. Forse, a casa non c'era nessuno in grado di potervi aiutare. Prendetevi del tempo e analizzate i momenti in cui avete avuto delle difficoltà. Probabilmente vi sembreranno in età adulta dei libri con sette sigilli. Solitamente, in riferimento a queste

convinzioni, si pensa che sia ormai troppo tardi per recuperare, che non si imparerà più qualcosa di nuovo. Sono proprio queste idee a rappresentare le limitazioni maggiori e a fare i danni peggiori alla vostra mente e alla vostra crescita.

Con questi metodi analitici vi accorgete della presenza di alcune convinzioni che non avevate mai considerato fino ad ora. Poiché queste sono già fissate nella vostra vita, a volte non basta riconoscerle per trasformarle in positive o addirittura sbarazzarsene.

C'è da lavorare un po'. In ogni caso, riconoscerle è sempre il primo passo. Fate attenzione a come queste brutte convinzioni riescano a influenzare la vostra vita in modo negativo. Queste vi bloccano, vi infliggono degli obblighi e rendono la vita inutilmente dura.

Appena vi saranno chiare le vostre convinzioni potrete iniziare a combattere e a opporvi a quelle negative.

Opporsi alle convinzioni negative

Ridefinite i vostri obiettivi e interrogatevi prima di tutto sulle cause. Perché volete raggiungere un determinato peso? Dimagrire è utile solo in alcuni casi e probabilmente avete delle aspettative troppo alte sul risultato. Pensare che la perdita di peso porti a un miglioramento generale di tutti gli altri aspetti della vostra vita è un esempio di valutazione irrealistica. Nel caso in cui il vostro peso non sia tale da

mettere a rischio la vostra salute, forse non è nemmeno il caso di perderne. Convinzioni negative di questo tipo possono essere scardinate con il consiglio o una bella chiacchierata con uno specialista del settore (nell'esempio un dietologo). Una volta che avrete le informazioni giuste potrete usare le tecniche della PNL per raggiungere un eventuale obiettivo, ma fate bene attenzione a non nutrire aspettative al di fuori dei confini di quello che vi siete prefissi. Forse troverete vestiti in fretta e vi sentirete

più a vostro agio in piscina o al mare, ma non aspettatevi di risolvere così tutti i problemi o di non averne più. Probabilmente vi noteranno di più se perdete peso, ma all'infuori dell'essere lusingati, volete veramente essere giudicati solo per il vostro aspetto esteriore? Il vostro partner dovrebbe riporre così tanta importanza al vostro peso da non volere più una relazione in caso prendiate un paio di chili?

Dovreste rendervi conto dell'importanza e del significato dei vostri obiettivi. Senza false speranze e soprattutto senza

sentirvi obbligati da altre persone. Rispettate e curate voi stessi per il piacere di essere in salute, in forma e per vivere felici e a lungo.

Analizzando le vostre convinzioni vi accorgete, probabilmente, di aver dato troppa importanza ad alcune di esse e di esservi esposti inutilmente a pensieri opprimenti e sentimenti negativi.

In seguito, chiedetevi se avete le capacità e le possibilità per portare avanti i vostri progetti. Nel caso di una risposta negativa, la spiegazione “*Non sono capace*”, “*Non ho talento*” o “*Non*

riesco a farlo, in passato non ha funzionato” per noi è insufficiente e priva di significato. Impegnatevi di più se dovete trovare una scusa, poi la smonteremo insieme comunque. Tutte queste sono convinzioni negative e completamente inutili partono dal fatto che voi non siete in grado di farlo. Questo è dannoso e degradante nei vostri confronti. È molto meglio chiedersi perché qualcosa non dovrebbe essere possibile e se potete cambiarlo avvicinandovi a nuove capacità. D'estate la vostra azienda organizza una corsa di

beneficenza di 4km e vorreste partecipare, tuttavia, non ve la sentite. Fino a questo momento non avete mai partecipato a qualcosa di simile e non siete dei grandi corridori. Avete il tempo e le possibilità per esercitarvi in vista dell'estate in modo da poter correre quel tragitto? Forse sì, forse no, e questo dipende dalle possibilità. Tuttavia ciò non ha niente a che fare con la vostra persona. E sicuramente ci sarà prima o poi una seconda chance per un obiettivo simile.

Le convinzioni negative si eliminano

velocemente attraverso un'interrogazione dettagliata. La convinzione di non essere bravi negli sport è solamente una vostra supposizione che risulta esagerata. Siete certi che rispecchi la realtà? Ci sono così tanti tipi di sport per i quali sono necessarie abilità completamente differenti. Come potete pensare di non essere in grado di praticarne nessuno? Eppure, questo pensiero lo fanno in molti. Queste persone danneggiano le proprie potenzialità e capacità ancora prima di metterle in pratica.

Cambiate il vostro punto di vista e

iniziate a chiedervi le cose in maniera diversa:

- Come sono arrivato/a a questa supposizione?
- Quanto ne sono convinto/a?
- Quali sono le prove che lo dimostrano?
- È sempre stato così anche in passato o penso solamente adesso agli esempi negativi e spesso dimentico invece quelli positivi?

Cambiando le domande che fate a voi

stessi arriverete a delle risposte diverse da quelle che vi siete dati fino ad adesso e questo vi permetterà di cambiare il vostro modo di vedere le cose, di vedere le vostre capacità. Siate onesti con voi stessi. Questo è il primo passo per essere davvero voi stessi. Analizzando le vostre convinzioni e usando le domande giuste per capire come sono nate e come affrontarle riuscirete a eliminare i pensieri negativi e le credenze che rovinano le vostre giornate e che vi impediscono di raggiungere i vostri obiettivi.

Nelle prossime pagine vi presenteremo altre tecniche della PNL che non solo mirano a eliminare queste convinzioni negative, ma allo stesso tempo a crearne delle positive da usare per fare dei lunghi passi avanti nella direzione della realizzazione delle vostre vere capacità. Invece di abbandonarvi automaticamente ai pensieri o ai comportamenti inconsci che vi impediscono di ottenere qualcosa, i vostri pensieri saranno programmati

per proseguire uniti verso il successo e la fiducia. Il come lo analizzeremo più da vicino nelle prossime pagine di questo libro, vedendo le tecniche e quando metterle in pratica.



Migliorare la comunicazione

Abbiamo visto come creare un collegamento con il nostro subconscio. Si tratta di un modo di comunicare con

noi stessi che può avere degli effetti importanti nella vita. In breve, farsi le domande giuste significa migliorare la comunicazione verso noi stessi.

Il mondo della comunicazione può essere addirittura più complesso se si prendono in considerazione le altre persone e questo avviene in moltissimi momenti della vostra giornata. La PNL può fare moltissimo anche in questo delicato campo. Delicato perché dalle relazioni con gli altri dipendono tantissimi aspetti della propria vita e anche dei discorsi superficiali e fatti al

volò possono avere degli effetti benefici o catastrofici su noi stessi e sugli altri.

Grazie alla PNL potete riuscire a capire qualcosa di più di quello che accade nel subconscio di altre persone. Questo non significa riuscire a leggere la mente o invadere la loro privacy. La PNL vi aiuterà a comunicare al meglio le vostre idee, avvicinare la persona di fronte a voi, capire i suoi bisogni, le sue idee e le sue necessità, fino a riuscire a suscitare interesse all'interno di una comunicazione efficace e dalle dinamiche calibrate in base alla persona

che avete davanti.

Questa capacità può essere letteralmente vitale per mantenere un rapporto, gestire un conflitto, proseguire uniti verso una meta comune, lavorare sullo stesso piano. Un aiuto fondamentale in questo senso arriva dalla comunicazione non verbale.

Il rapporto che si crea tra due interlocutori deve partire da una base di fiducia che ha solide fondamenta in un allineamento ben effettuato. Se vi adattate a chi vi sta davanti su questo piano, la comunicazione scorre senza

intoppi senza che l'altro se ne accorga consapevolmente perché si sentirà così a suo agio da non farci nemmeno caso.

Questo particolare tipo di comunicazione è composto dal System Pacing e il Leading. Il Pacing è il primo passo. Pace significa ritmo e si basa sull'adattamento progressivo al vostro interlocutore. I fattori più importanti sono la mimica, la postura, i movimenti e il volume della voce così come la velocità nel parlare. Il vostro obiettivo è quello di diventare una sorta di specchio dell'altro e questo crea una forte base di

fiducia nel subconscio.

Ovviamente, in questo processo è importante anche la sensibilità. Non dovete ripetere ottusamente ogni gesto che compie l'altro: il vostro scopo non è quello di fare i pappagalli... Si accorgerebbe subito e ciò porterebbe a una diffidenza dettata dalla sensazione di sentirsi imitato, forse preso in giro da voi. Un'altra condizione per la riuscita del Pacing è far sentire a proprio agio chi parla con voi. Nel caso di una discussione animata ad alta voce unita e con gesti agitati, l'esito non può che

essere negativo. Questo insieme instabile di modalità comunicative porta a un'escalation, un circolo vizioso comunicativo che non porta da nessuna parte e che allontana tutti dall'obiettivo. Se una persona è preoccupata e voi vi comportate in maniera altrettanto agitata le cose non si metteranno bene. Il vostro scopo deve essere quello di capire la situazione dell'altra persona e poi veicolare un messaggio di calma. Vi spiegheremo come fare.

Il pacing in pratica

Potete esercitarvi con amici o conoscenti. Se volete, metteteli al corrente delle vostre intenzioni e domandategli di volta in volta come si sono sentiti durante il dialogo. All'inizio, tuttavia, si tratta di avvicinare voi stessi al Pacing senza avere sin da subito uno scopo in mente.

Non perdetevi di vista il vostro interlocutore durante la discussione. Chiaramente fatelo in modo sottile, non seguite ogni suo movimento con gli occhi e non fissatelo costantemente dalla

testa ai piedi. In seguito fate caso ai gesti. Se l'altro sovrappone le mani sul tavolo, lasciate passare circa 30 secondi prima di fare lo stesso, magari anche con piccole variazioni, p. es. a una distanza diversa dal bordo del tavolo. Chi sta davanti non deve subito accorgersi di cosa state facendo. Se il vostro interlocutore sposta il peso o cambia posizione, fate passare un po' di tempo e imitatelo.

In seguito notate le sue parole. La velocità e il volume sono particolarmente importanti. Adattatevi al

loro modo di parlare se state per dire qualcosa. Anche il tono della voce, più alto o più basso, deve essere preso in considerazione. I Pacer più avanzati osservano anche il respiro dell'altro per poi imitarlo.

Anche il contenuto di ciò che viene detto deve essere considerato. Ciò non significa che dovete continuamente ripetere tutto o avere le stesse identiche opinioni, bensì che dovete adeguarvi alla scelta delle parole. Se il vostro interlocutore utilizza spesso delle metafore, cercate di utilizzarne un paio

anche voi. Utilizza spesso dei termini tecnici, fatelo anche voi.

Il Pacing funziona bene anche per fare in modo che l'altro sia più a suo agio. Il nervosismo di un collega o di un cliente si placa se non rimanete impassibili mentre sta parlando e vi adattate al suo comportamento senza però essere nervosi. Essere comprensivi e poi saper agire trasmette calma e sicurezza. Il primo passo, tuttavia, è quello di comprendere bene le sensazioni della persona con cui state parlando.

Tenete a mente che non si tratta di

ripetere a pappagallo o essere la copia perfetta di chi vi sta di fronte. Avrete bisogno di ricorrere alla vostra sensibilità, all'attenzione e in aggiunta vi servirà del tempo debito prima di potervi adeguare all'interlocutore. Evitate di fare le cose di fretta. Prendetevi il vostro tempo.

Il Pacing riesce a creare una buona fiducia di base tra due persone e offre le fondamenta perfette per una comunicazione efficace e mirata in base all'interlocutore. Questo ci porta al passaggio successivo: il Leading.

In questa fase, da mettere in atto dopo un Pacing riuscito arriverà il vostro turno per parlare all'interlocutore di qualcosa di importante per voi, portando così l'attenzione costruita e la collaborazione comunicazionale anche sul vostro argomento di conversazione, qualunque esso sia.

In breve, quello che deve accadere in questo esercizio è una sorta di danza di comportamenti e parole.

All'inizio, dovrete fare attenzione alle parole, alla comunicazione non verbale e ai comportamenti della persona che vi

sta davanti. Entrate in sintonia con gli elementi che l'altra persona sta mettendo in atto e adattatevi, fateli vostri prendendovi il vostro tempo. Lo scopo di questa prima parte è di far sentire a proprio agio la persona che avete di fronte, farle capire che state dando grande attenzione a quello che sta dicendo, che le sue parole sono importanti e che c'è un reciproco momento di fiducia. Una volta che queste premesse saranno chiare anche voi potrete esporre la vostra idea. A questo punto avrete ascoltato l'altra

persona, compreso bene le sue idee e i suoi stati d'animo e sarete pronti a esprimere le vostre idee e a portare avanti il vostro discorso nelle condizioni ideali. Il vostro ascoltatore ricambierà la fiducia che si è creata e soprattutto darà attenzione alle vostre parole come voi avete dato attenzione alle sue.

In una dinamica di conversazione come quella creata da un pacing & leading ben costruito è possibile parlare letteralmente di qualsiasi cosa, ottenendo dei grandiosi risultati

specialmente quando si sta cercando di aiutare una persona, risolvere un conflitto o ritornare a lavorare uniti verso un unico obiettivo.

Fate molta, moltissima pratica.

Autosuggestioni

(Programmate voi stessi per il
successo)

State pure tranquilli, non si tratta di qualche esperienza mistica. Le autosuggestioni hanno lo scopo di riprogrammare il nostro subconscio; la possibilità di fissare così saldamente un

obiettivo in modo da poterlo avere sempre chiaro. Se voleste raggiungere qualcosa che avevate già ottenuto in passato come poter rientrare in una taglia, cambiare qualcosa nel vostro atteggiamento oppure raggiungere uno scopo completamente nuovo, il vostro subconscio deve essere convinto di questo proposito, deve farlo proprio e averlo sempre a portata di mano. In questo senso le autosuggestioni (tra poco vedremo bene di cosa si tratta) hanno lo scopo di cementare questo proposito dentro di voi. Lo scopo è quello di

ricreare una sorta di bussola motivazionale che vi permetta di ridirigere le vostre energie verso il vostro obiettivo nel momento in cui qualche distrazione si dovesse mettere in mezzo.

Se non siete convinti della forza delle autosuggestioni positive, forse vale la pena di mostrarvi quanto possono essere resistenti quelle negative. Le convinzioni che abbiamo visto prima funzionano da autosuggestioni negative in moltissimi casi e questo. Immaginate di faticare moltissimo a imparare una

lingua. Semplicemente, *non riuscite a imparare l'inglese e non mi vengono mai le parole giuste*. Un pensiero come questo crea una base potenzialmente distruttiva. Se ci si trova in una situazione dove all'improvviso si deve parlare inglese, questa frase tornerà immediatamente alla mente e poiché si è fortemente convinti che è “*sempre stato così*”, allora vi troverete in uno stato di imbarazzo e farfuglierete qualcosa invece di trovare le parole giuste. In breve, una credenza crea uno stato emotivo negativo che va a influire sulle

performance della memoria e della produzione verbale.

L'esempio più lampante della forza delle autosuggestioni è l'utilizzo che ne fece il farmacista francese Coué nel 19° secolo.

Un paziente aveva sempre dei dolori, non si fidava del suo medico e non migliorava dopo l'assunzione di medicinali. Quando questo paziente, che si fidava di Coué, gli chiese una cura, egli gli diede una sostanza (che il farmacista sapeva non avere alcun effetto) dicendogli che con quella medicina si sarebbe sentito meglio e

presto. In effetti, presto le condizioni dell'uomo migliorarono. Questa persona era convinta delle parole di Coué e si ripeteva spesso che sarebbe stato meglio. Questo esempio non sta a significare che si possono superare tutte le malattie con il pensiero positivo e che non si debbano prendere le medicine, oppure che un placebo può guarire ogni male. Tuttavia, mostra quanto sia importante l'atteggiamento interiore per la cura. Forse le buone parole non bastano, ma anche la mera assunzione di medicine non rappresenta sempre una

soluzione. Anche la mente, lo spirito e l'anima prendono parte alla lotta contro le malattie.

Così come le autosuggestioni possono contrastare i dolori fisici, sono anche capaci di eliminare gli ostacoli che nel tempo si sono creati all'interno della vostra mente. In questo caso si parla di affermazioni e il loro scopo è quello di dare conferme. Proprio queste conferme dovrebbero essere una parte importante della vostra vita quotidiana, per poi trasformarsi da pensieri a realtà.

Prendetevi all'inizio il tempo che volete

per pianificare gli obiettivi. Qualsiasi obiettivo dal desiderio di praticare uno sport fino alla voglia di essere più fiduciosi in sé stessi va bene. Scegliete l'obiettivo che è più importante per voi. L'importante è che abbia un significato e che sappiate le intime motivazioni che vi muovono verso quella meta.

Fate attenzione a formulare gli obiettivi in modo positivo. Quindi al posto di usare le formule negative, usando usate delle frasi positive, così: “Voglio aumentare la mia autostima”. Le parole negative non dovrebbero comparire

affatto nei propositi. Il vostro subconscio non si deve legare a parole dal significato avverso alla vostra persona. Impegnatevi a concentrarvi solamente sulle cose positive, così che possano mettere in gioco il loro effetto migliore. Formulate l'affermazione in modo da percepire la vera motivazione e essere contenti del risultato già leggendo la frase.

La cosa che conta di più è che l'obiettivo abbia un significato per voi e che ce la mettiate tutta per raggiungerlo. Se dietro non c'è una motivazione vera o

non riuscite a vederci il senso, allora anche le affermazioni non porteranno nessun progresso con sé. Come è stato detto in precedenza, con la PNL non si tratta soltanto di convincersi di qualcosa, bensì di tirare fuori il meglio di voi.

Se volete raggiungere più obiettivi, dovete cominciare con quelli più semplici, specialmente se la PNL è un campo nuovo per voi. Non prefiggetevi troppe cose in una volta sola, perché se poi non ci riuscite, la frustrazione prenderà il sopravvento. È importante

anche rimanere realisti e lavorare a piccoli passi. Chi fuma molto farebbe meglio a cominciare riducendo il numero di sigarette piuttosto che cercare di smettere immediatamente. Cercate di non porre un limite di tempo per il raggiungimento dei vostri scopi! Certamente vorrete raggiungere l'obiettivo il prima possibile, ma cercare di arrivare il traguardo in due mesi o prima delle vacanze non contano niente nelle affermazioni. Le convinzioni e i comportamenti positivi devono fissarsi in voi sul lungo termine.

Le deadlines sono d'intralcio in questo caso.

Rilassamento

Prendetevi mezz'ora o un'ora per voi stessi, senza essere disturbati da nessuno. Ritagliatevi dello spazio e rilassatevi. Mettetevi il più comodi possibile, seduti su una sedia curando in particolare la postura. La vostra schiena deve essere dritta, le piante dei piedi ben appoggiate a terra e le braccia messe sulle gambe. Nessuna parte del vostro corpo dovrebbe essere incrociata (niente gambe accavallate o braccia conserte): questo tipo di postura rappresenta atteggiamenti e

comportamenti di chiusura che possono rallentare, annullare e rendere meno efficace il rilassamento e l'apertura alle idee e ai pensieri.

A questo punto, unite il pollice e l'indice della mano sinistra...vi spiegheremo poi il motivo. Chiudete gli occhi, respirate con calma e con regolarità, fino a dimenticarvi di tutto quello che vi circonda. Ora ripetete a voi stessi (non importa se a voce o mentalmente, ciò che è meglio per voi) che sentite una sensazione di pesantezza che si propaga lentamente in tutto il

corpo, dai piedi alla punta delle dita. Concentratevi su questa sensazione, fino a provarla veramente. Sentirete che pian piano tutto il corpo diventerà caldo, pesante e l'ambiente circostante completamente spento. Solo voi sarete ancora presenti.

Appena vi trovate in questa situazione, pensate ai vostri obiettivi. Recitate le vostre affermazioni, ad esempio “*Voglio avere più autostima*”. Poi ampliate questa affermazione “*Faccio e penso ciò che ritengo opportuno*”, “*Faccio le cose che ritengo importanti e che mi*

piacciono, indipendentemente dall'opinione degli altri”, “*So di cosa sono capace e imparo sempre qualcosa*”. Se vi aiuta potete anche mettere della musica tranquilla in sottofondo. Lasciate in seguito, lentamente, lo stato di rilassamento in maniera graduale e non alzatevi, non interrompete di colpo l'esercizio. Accorgetevi di come la pesantezza lentamente si affievolisce, come se vi risvegliaste da un sonno profondo. Infine aprite gli occhi, respirate profondamente e rialzatevi.

Questa tecnica di rilassamento può essere estremamente utile per più motivi. In primis, porta il corpo a uno stato di calma calma che favorisce i pensieri e l'immaginazione: la vostra mente si sentirà libera e rilassata. I benefici si estenderanno anche a tutto il resto del corpo, un toccasana per il benessere.

Ah, quasi dimenticavamo di spiegarvi il perché della posizione delle dita della mano sinistra. Questa particolare tecnica si chiama *ancora*, come quella delle navi. In breve, si associa un

comportamento particolare a uno stato psicofisiologico particolare, in questo caso la sensazione di rilassatezza.

Lo scopo di questo accorgimento è doppio. Per prima cosa vi permetterà, volta per volta di entrare in uno stato di rilassatezza il più velocemente possibile e soprattutto in maniera più profonda ed efficace. In secondo luogo, vi permette di usare una tecnica di rilassamento istantanea da portare con voi in qualsiasi momento della giornata. Se state vivendo un momento particolarmente stressante o legato a un

malessere, potete usare questa ancora per trovare un momento di pace e rilassatezza in qualsiasi momento.

Ovviamente, potete costruire un'ancora per ogni stato d'animo. Per esempio, mentre state praticando un'attività che vi piace particolarmente (per esempio il vostro hobby) e vi sentite molto felici, potete scegliere di aggiungere un gesto della mano (per esempio unire il pollice e il mignolo o stringere per un istante il pugno...scegliete voi). Pian piano quel gesto sarà associato alla sensazione piacevole che provate nei momenti

dedicati al vostro passatempo e avrete a disposizione una piccola sorgente di felicità tascabile.



Le tecniche della PNL

La PNL abbraccia diversi metodi. A seconda di cosa volete raggiungere con la PNL, ci sono determinate tecniche che servono questi obiettivi: eliminare certe

paure, mettere da parte comportamenti che vi ostacolano. E non perché nel momento in cui succede vi dovete convincere, ma perché il vostro subconscio e la vostra testa d'ora in poi non devono più essere presi in considerazione, per reagire nel modo giusto; alla fine tutto funzionerà automaticamente.

Prendiamo ora in considerazione più da vicino le varie tecniche.

Swish

Spazzare via i cattivi comportamenti!

Il metodo Swish è uno dei più diffusi e si può praticare comodamente da casa. L'obiettivo principale è quello di eliminare i sentimenti e i comportamenti negativi, per sostituirli sul lungo termine con altri più forti e positivi. Il verbo to swish significa sventolare o muovere qualcosa avanti e indietro, cancellare ma anche sibilare. Nel caso di questo metodo si tratta proprio di questo.

Per il metodo Swish serve un'emozione negativa, una situazione che vi mette a disagio e che provoca in voi sentimenti negativi. Di cosa si tratta e della gravità della problematica legata a questa situazione, non ha importanza. La situazione può risalire al passato, appartenere al futuro o fare parte semplicemente delle vostre preoccupazioni.

Innanzitutto bisogna fare i conti in tutto e per tutto con il disagio. Cercate di immaginarvi la situazione nel modo più dettagliato possibile. Partecipate con la

maggior parte degli organi sensoriali, quelli che potrebbero prendere parte nel caso di questa eventuale situazione. L'importante è sentire chiaramente le emozioni negative. Mentre richiamate la situazione davanti al vostro occhio interiore, questa deve essere al massimo della sua intensità. Ora avete un'immagine chiave davanti agli occhi. Ora passate a un'immagine positiva e piacevole. Questa può mostrare per esempio un momento in cui state lavorando in armonia, in efficacia, oppure mentre svolgete un'attività che

per voi è particolarmente piacevole, un momento in cui gestite una problematica invece di fallire o semplicemente una bella immagine di voi stessi, possibilmente un ricordo. Anche questa immagine deve essere il più reale possibile di fronte al vostro occhio interiore, usando tutti i sensi, finché quest'idea piacevole disegnerà un sorriso sul vostro volto.

Nella terza fase immaginate entrambe le situazioni all'interno di una cornice su una tela. L'immagine negativa occupa al momento più spazio. Quella positiva è

più piccola, ma è ancora visibile sulla tela, per esempio in un angolo.

Ora si passa allo Swish vero e proprio. Questo è il momento cruciale. La cornice più piccola con le emozioni forti e positive si sposta ora al centro e si ingrandisce. Immaginatevela come una presentazione PowerPoint, dove un'immagine prende il posto dell'altra e la cornice positiva si sposta in primo piano. Quella negativa si rimpicciolisce e viene bandita in un angolo, fino a essere percepita come sfocata e in lontananza.

L'importante è svolgere questo procedimento molto velocemente. Con uno Swish rapido si scambiano le situazioni. In quest'occasione può essere molto d'aiuto eseguire lo scambio nella mente con un rumore simile a un sibilo.

Il trucco dietro questa tecnica? È molto facile rappresentare nella nostra testa gli stati emotivi complessi con delle immagini. Cambiando le immagini, cambia anche lo stato emotivo. Un metodo fantastico per trasformare in positive le emozioni negative che si creano automaticamente e per

concentrarsi sui punti di forza e il successo.

Per farlo funzionare nel tempo e in modo automatico, spesso è necessario ripeterlo per fissarlo saldamente nel sistema.

Questo metodo è molto facile da applicare ed è molto efficace per lavorare sui piccoli problemi comportamentali quotidiani. Nonostante tutto ci vuole pazienza, non solo nel ripetere l'esercizio ma anche per la forza d'immaginazione. Per le persone creative che sognano spesso e si

abbandonano ai pensieri, non sarà probabilmente difficile creare un'immagine visiva. Altri al contrario avranno bisogno di più tempo affinché funzioni questa parte del metodo. Prendetevi il vostro tempo per creare immagini nella vostra mente così da poter raggiungere lo scopo dei vostri bisogni.

Come capire se lo Swish ha funzionato

- Testate la situazione con la pratica. Qui capirete se poter sfruttare la PNL con successo per questo comportamento. Può succedere che non tutto funzioni alla perfezione, ma si notano chiari miglioramenti. In questo caso siete sulla buona strada e sicuramente raggiungerete il vostro scopo con un paio di esercizi in più.
- L'immagine negativa non è più

così vicina. Prima appariva automaticamente nei vostri pensieri, ora dovete sforzarvi per richiamarla alla mente e rivivere le emozioni negative.

Esercitarsi con lo Swish

La situazione, come detto in precedenza, può rappresentare di tutto. Prendiamo come esempio una conferenza. Tenere una conferenza non è cosa da tutti e per molti rappresenta un motivo di stress e ansia di fallire; così si pensa automaticamente ad un esito negativo della situazione, specialmente se altre volte è già andata male.

Immaginatevi attentamente la situazione con connotati negativi. Siete di fronte a un pubblico che sta in silenzio, siete nervosissimi, vi bloccate e siete

contratti, vorreste essere da un'altra parte e non vedete l'ora che sia tutto finito.

Dopo questa brutta immagine, provate a immaginare un esito positivo della conferenza. Conoscete bene la materia e volete rendere partecipe chi vi ascolta. Colpite il pubblico con la vostra conoscenza e l'occasione di trasmettere qualcosa che conoscete e che è importante per voi, vi rende felici. Dovreste provare soddisfazione e felicità al pensiero. L'immagine mostra come dominate la situazione e anche gli

altri riescono a vederlo. Perché le cose non dovrebbero andare al meglio?

Nel vostro animo scambiate velocemente le due immagini. Prima c'era l'immagine horror del fallimento di fronte al pubblico, ora, con un sibilo veloce, avete davanti agli occhi la bella situazione che vi dona sentimenti positivi e forza.

Con il metodo Swish create soprattutto un'immagine positiva di voi stessi. Ciò non ha niente a che vedere con la supponenza o manie di grandezza. Perché sareste meno in grado di altri o

dovreste avere automaticamente meno successo? Create un'immagine di voi piena di risorse e che conosce la sua materia. Aiuta molto anche ritornare col pensiero a quest'immagine al di fuori degli esercizi. Pensate quindi principalmente a quest'immagine nel caso di eventi passati.

Il metodo Swish aiuta principalmente a migliorare la propria autostima, a motivarla e a rinforzare le convinzioni positive. Inoltre lo si può utilizzare per sostituire dei comportamenti indesiderati con altri positivi, come nel

caso del vizio di mangiarsi le unghie.

Una tecnica contro le fobie

Con le fobie abbiamo a che fare con i cosiddetti disturbi legati all'ansia. Parliamo di disturbo perché l'oggetto di cui abbiamo paura è in realtà innocuo. Il riflesso dell'ansia non si può controllare. C'è uno stimolo che automaticamente porta con sé un effetto (risposta), in questo caso negativo. La risposta funziona sempre allo stesso modo. Gli effetti di una fobia vanno dal battito accelerato alle vertigini fino alla nausea e dolori.

Le fobie possono avere effetti molto

negativi sulla nostra vita, per esempio la paura delle altezze. Altre volte effetti più lievi, come nel caso della fobia dei ragni i quali non si vedono ogni giorno. Il fatto è che questa paura intensa è completamente insensata. Le persone possono sviluppare anche una fobia degli squali senza averne mai incontrato uno. Ma i film horror e le notizie orribili riguardo a questo tema possono scatenare una risposta negativa verso gli squali che può assalirci anche nel caso ci si trovi in un mare dove è impossibile che questi ci siano.

La fobia è una parte della nostra vita e rende le situazioni non pericolose inutilmente difficili. Questo è un buon motivo per sbarazzarcene indipendentemente dalla loro entità. La PNL sotto forma di tecnica contro le fobie ha lo scopo di allontanare questi disturbi dell'ansia passo dopo passo.

Non abbiate paura: per mettere in pratica questa tecnica non dovete né salire sui grattacieli né cercare un ragno vero e proprio o confrontarvi in qualche modo con l'oggetto che vi provoca attacchi di panico. Nello sviluppo di

questa tecnica della PNL è stato importante riconoscere che non c'è differenza tra l'esperienza reale con la causa e l'immagine di questa situazione. La risposta è normalmente così forte e negativa come un vero confronto, se vi immaginate attentamente la situazione nella mente.

L'esercizio funziona cambiando le sottomodalità nella situazione immaginata; ciò porta a un cambiamento definitivo, in questo caso che causa e effetto vengono separati fra di loro. Inoltre ha luogo una cosiddetta

osservazione dissociata della situazione, durante l'esercizio si osserva l'avvenimento dall'esterno senza prenderne parte. In questo modo le emozioni negative della fobia vengono indebolite.

Questa è la teoria. Nella pratica il tutto funziona come vi mostriamo adesso.

Esercizio per le fobie

Questo esercizio funziona al meglio se un'altra persona vi aiuta a immedesimarvi nella situazione e che vi guiderà con le seguenti indicazioni mentre tenete gli occhi chiusi.

Prima di tutto identificatevi con la situazione della quale avete paura, per esempio l'incontro diretto con l'insetto, trovarsi ad un'altezza elevata ecc.

Ora immaginatevi di entrare in un cinema, di recarvi verso le file centrali e scegliete un posto. Immaginatevi la situazione con cura, con tutti i dettagli

che conoscete dalla frequentazione dei cinema, la sensazione di sedersi sul comodo sedile, l'odore (popcorn), il grande schermo ancora vuoto in fondo alla sala. Più tardi qui verrà proiettato il film che rappresenta la situazione che provoca in voi disturbi d'ansia. Questa parte si chiama dissociazione, l'osservazione dall'esterno.

Ora facciamo un passo avanti verso la doppia dissociazione, separando lo spirito dal corpo e diventando voi stessi il proiezionista che vi guarda mentre siete là, in mezzo alla sala, a guardare il

film.

Il film è cominciato, ma è in bianco e nero. Ancora non c'è niente di minaccioso. A mano a mano il film si avvia verso la vostra situazione fobica. Come proiezionista, vi guardate mentre osservate lo schermo, siete al sicuro. Prima del picco di ansia, quindi nel momento in cui l'immagine del confronto vi crea più disagio, fermate il film. Il film si blocca su quell'immagine, come se aveste premuto pausa. L'importante è che fermiate il film prima dello zenit della fobia e non durante.

Ora entrate in questo fotogramma, direttamente nel film, in modo da essere presenti nella scena. Il film è ancora fermo. Al posto di andare avanti, torna indietro e diventa a colori. Provate a immaginarvi nei dettagli come tutto torna indietro, ora a colori, e si allontana dalla situazione verso l'inizio quando tutto andava ancora bene.

Poi rivivete tutta la scena qualche volta dal punto in cui cominciava il film in bianco e nero.

Anche qui necessitate di pazienza e di esercizio; dovete migliorare la forza di

immaginazione se all'inizio tutto non va
come previsto.

Reframing

Frame è la parola inglese per cornice e in questo metodo della PNL si tratta di creare una nuova cornice per le cose. Detto in maniera più semplice: vedere gli eventi negativi dal loro lato positivo, perché ogni cosa ce l'ha. Vale lo stesso che per il bicchiere: lo si può vedere mezzo pieno, positivo, o mezzo vuoto, negativo.

Il metodo Reframing potenzia l'autostima e programma il nostro subconscio verso il successo e la motivazione. Al posto di problemi, vediamo possibilità. Non

semplicemente ripetendo qualcosa o convincendovi, ma cambiando realmente le vostre prospettive in positive.

Le visioni negative spesso nascono spontanee e normalmente un'emozione negativa è la naturale conseguenza. Questa non solo ci fa arrabbiare, ci paralizza e ci impedisce di continuare sulla nostra strada o cercarne nuove. Spesso la rabbia derivante da queste situazioni persiste per molto tempo aumentando inutilmente.

Naturalmente questo metodo non minimizza ogni avvenimento sfortunato

della vita e non è lì per manipolare voi stessi. Anche i sentimenti negativi appartengono alla vita e non sempre possono essere soppressi, specialmente mentendo a se stessi. Non dovete quindi cadere nell'altro estremo e vedere tutto rose e fiori.

Non si tratta soltanto del lato positivo, ma anche di essere proporzionati e riconoscere quanta frustrazione e rabbia questa situazione ha portato nella nostra vita. C'è per esempio un'enorme differenza tra perdere una giacca e perdere un portafoglio pieno di soldi,

carte e documenti.

Anche lasciare andare i sentimenti, in un primo momento, fa parte del gioco. Permettetevi di provare frustrazione, delusione o rabbia. Dopo però dovete essere in grado di analizzare la situazione in modo obiettivo. Se rimanete tutto il giorno arrabbiati per la giacca, questa sicuramente non tornerà indietro e non vi state facendo del bene. Al contrario vi costa dell'energia inutile che potrebbe essere utilizzata per altre cose più importanti.

Di seguito un esempio su come cambiare

la cornice a un evento negativo.

Esercizio di framing

Pensate a un avvenimento successo negli ultimi giorni e che vi ha provocato rabbia o frustrazione, non importa l'entità del problema. Per esempio avete trovato un bel paio di pantaloni e ve ne siete innamorati e volevate comprarli a ogni costo; la taglia tuttavia non c'era più, qualcuno ha appena preso l'ultimo modello di quella misura e non è possibile riordinarli. Essere delusi e arrabbiarsi di non essersi recati al negozio qualche minuto prima, è una reazione naturale. In un primo momento.

La cosa non si deve imprimere nella vostra memoria come evento negativo. Cosa avete fatto con quei 50 Euro che avete risparmiato? Siete andati a mangiare fuori con gli amici o avete comprato qualcos'altro di bello?

Provate a vedere la situazione in un contesto più grande e pensare alle cose positive legate a questo evento.

Questa tecnica si può utilizzare anche per problemi più grandi. Siete stati licenziati qualche anno fa. Il ricordo fa ancora male e nel momento in cui la cosa è successa, avete provato emozioni

negative. Ma cos'è successo da quel giorno? Nuovi colleghi e amicizie fatte sul nuovo posto di lavoro, nuove esperienze, cose positive che sono arrivate insieme al nuovo impiego.

La formula quindi è sempre la stessa: permettere che avvenga la reazione per poi osservarla in un nuovo contesto. O si trova un lato positivo all'evento che spontaneamente ci è apparso negativo, o si prende in considerazione il nuovo contesto per riconoscere che non vale la pena arrabbiarsi e che non ci sono conseguenze pesanti.

In fondo ogni evento presenta un potenziale per noi, eccetto situazioni estreme come un incidente o la perdita di un caro. Il metodo PNL ci aiuta a diventare più ottimisti. Non abbiamo più la sensazione di attirare le cose negative, bensì di ricevere in regalo nuove possibilità per dei cambiamenti positivi. A volte è la cosa stessa a non essere negativa, bensì la nostra prospettiva.

Future pace

Con questo metodo gettiamo uno sguardo verso il futuro, o meglio, verso un potenziale futuro che si dovrebbe rivelare molto positivo. Qui è un evento concreto a essere al centro dell'attenzione. È normale essere nervosi prima di un evento importante. A volte l'aspettativa si rivela veramente negativa a causa dell'ansia e della preoccupazione; ci immaginiamo quindi il peggiore esito possibile della situazione. Questo influenza non di rado anche il nostro agire in quella

situazione. Le emozioni negative continuano e non riusciamo a essere così incisivi e talentuosi come in realtà dovremmo essere.

Anche qui c'è bisogno di una forte visualizzazione. Presumiamo che vi stiate preparando per un colloquio. Volete il posto a tutti i costi e potreste andare in panico mentre il momento si avvicina e immaginarvi tutti gli esiti negativi possibili, anche quello di non essere preso. Abbassare le proprie aspettative non è lo stesso di prevedere un fallimento.

Analizzate la situazione nella vostra mente e chiamate a raccolta tutta la vostra forza d'immaginazione. Immaginatevi per esempio di essere sulla via verso l'azienda, come salite sul bus o sull'auto, come più tardi andate al ricevimento e vi trovate nella stanza con il vostro futuro potenziale datore di lavoro. Provate adesso a immaginarvi tutti i dettagli, come il bicchiere di acqua fresca che vi offriranno, la stanza, come siete seduti di fronte al capo dipartimento (in questo momento aiuta avere a disposizione il maggior numero

di informazioni sul lavoro, per esempio. sul sito dell'azienda in modo da potervi immaginare i volti degli altri). Le frasi che probabilmente vi faranno al colloquio non dovete solo immaginarvele come frasi mute, ma come frasi vere e proprie fatte da una persona. La situazione deve essere il più reale possibile. I colori, i suoni, gli odori.

E naturalmente cercate di gestire al meglio la situazione nel film che vi state facendo. Finché non raggiungete il risultato sperato, in questo caso una

buona riuscita del colloquio e l'assegnazione del posto di lavoro.

Poiché vi immaginate la situazione futura nella maniera più reale e dettagliata possibile, questa poi non potrà apparirvi estranea e non familiare.

La vostra mente sa già in anticipo ciò con cui avrà a che fare mentre voi focalizzate i vostri pensieri su un esito positivo e il raggiungimento dell'obiettivo. I comportamenti e le reazioni che sperate di ottenere dall'evento, possono in seguito accadere in modo naturale e automatico.

Gli esercizi Future Pace devono essere ripetuti più volte e non farebbe male prendere in considerazione più variazioni e cambiamenti in modo da essere veramente preparati a tutto. Questo metodo della PNL può essere utilizzato per la maggior parte degli eventi nei quali è importante un esito positivo. In questo modo abbandonate non solo il nervosismo e le paure, ma approcciate anche l'evento pieni di motivazione e convinzione. Questo è il giusto atteggiamento interiore per avere successo senza convincervi

continuamente che tutto andrà bene. Sapete già di avere a disposizione gli strumenti giusti affinché tutto giri a vostro favore. Ora potete utilizzarli da soli e in modo naturale.

Naturalmente funziona alla perfezione per cose che non dovete fare assolutamente. Non siete obbligati a imparare a suonare uno strumento ma è un sogno che inseguite da tempo? Con Future Pace potrete finalmente trovare la motivazione e la soddisfazione in voi

stessi con più facilità.



PNL...e non solo

La potenza della PNL viene esaltata in combinazione con altre tecniche e strategie per migliorare la vita di tutti i giorni. Da un lato potete sfruttare la capacità della PNL per rimuovere

comportamenti e abitudini negative, sostituirle con alcune positive che possono essere prese da discipline di vario genere.

Abbiamo scelto l'esempio dello studio e della preparazione per un importante esame, tuttavia, potete usare questa serie di passaggi con qualsiasi attività, leggendo capirete come fare...

L'esame di storia

Abbiamo scelto questo esempio per prendere in considerazione più persone possibile. Anche se ci concentriamo sulla preparazione di un esame, vi mostreremo come fare per ottenere il massimo dalla PNL e da alcune tecniche (nell'esempio tecniche di memoria) in modo che possiate usarle per la vostra quotidianità.

Agire sull'ambiente

Prima di approcciare qualsiasi attività in ottica di PNL, preparate l'ambiente

intorno a voi. Rimuovete tutte le distrazioni e tutto ciò che non vi è utile. Una volta sistemato l'ambiente intorno a voi reperite tutto il materiale che vi serve per portare avanti la vostra attività. Tutti i libri, gli appunti, penna matita, gomma...insomma tutto quello che vi serve deve essere comodo e immediatamente reperibile. Se non state studiando ma vi apprestate a svolgere qualche altro tipo di attività vale lo stesso discorso: dovete avere tutto con voi. Infine, se non dovete svolgere nessuna attività particolare, ma dovete

lavorare solo su voi stessi, beh avete già tutto quello che vi serve.

Rilassamento

Quando l'ambiente intorno a voi sarà ben pulito dalle distrazioni e avrete tutto quello che vi serve, effettuate il rilassamento come l'abbiamo spiegato in precedenza, seduti sulla sedia da cui poi inizierete a lavorare.

Il vostro scopo è quello di entrare in uno stato di rilassatezza, di calma e di predisposizione mentale adatta a svolgere qualsiasi tipo di attività. Sarete

concentrati, attivi e pronti a fare. Fate ricorso alla vostra ancora per entrare in questo stato mentale.

All'opera!

Bene, a questo punto potete iniziare a fare qualsiasi cosa! Mettete in pratica le tecniche di PNL descritte in precedenza se dovete agire su voi stessi, usate il problem solving per cercare delle soluzioni alternative alle problematiche della vostra giornata, affrontate una fobia usando le immagini: fate quello che volete!

Gli studenti invece prendano in mano i libri e i quaderni degli appunti. Vi daremo un breve spunto, tutto da

approfondire sulle tecniche di memoria e studio efficace che potrebbe esservi davvero utile.

Studiare in modo efficace

Uno studente che fatica a ricordare le date in storia non è certo un evento raro, tuttavia c'è modo per fare meglio.

Il segreto è ragionare e memorizzare le nozioni tramite immagini, forse lo avrete anche già sentito dire, tuttavia, abbiamo intenzione anche di dirvi come fare.

Le tecniche che vi spiegheremo nelle prossime pagine servono proprio a usare

le immagini per memorizzare le informazioni e renderle più facilmente accessibili. Iniziamo dalla difficoltà maggiore. I numeri. Come fare a trasformare un numero in un'immagine? L'esercizio che andiamo a proporvi si chiama conversione fonetica. A ogni numero corrispondono delle lettere con le quali sarà poi possibile comporre delle parole.

1 T, D

2 N, GN

3 M

- 4** R
- 5** L, GL
- 6** C, G (ci, gi)
- 7** C, G, K (suoni duri)
- 8** F, V
- 9** P, B
- 0** S, Z, SC (di sciare)

Le doppie contano come un solo numero (Letto - 51) e potete usare le vocali come volete, per formare le vostre parole.

Ora che avete a disposizione questo

strumento dovrete fare esercizio e fare vostre queste conversioni. Saranno importantissime. Grazie a esse potrete imparare a memoria qualsiasi numero o combinazione di essi. Eccovi qualche esempio per rendere il tutto più semplice.

Iniziamo con un numero a caso:

6583745026

Spezzettatelo e trovate delle immagini usando le conversioni. Ecco un esempio:

65 - CL - Cielo

50 - GS - Gesso

83 - FM - Fumo **26** - NC - Casa

74 - CR - Carro

Un numero privo di significato come 6583745026 può essere facile da ricordare. Tutto quello che dovete fare a questo punto è creare una storia in cui le immagini possano interagire tra loro. Per esempio, immaginate di vedere in cielo un'alta colonna di fumo. Seguitela con lo sguardo e vedrete che è un carro che ha preso fuoco a farla! Cercate un modo di spegnerlo, ma tutto quello che avete con voi sono dei gessi colorati che lanciate contro le fiamme a manciate!

Tentativo inutile: il fuoco si propaga a una casa lì vicino!!

Sembra una storia assurda? Bene! Deve esserlo! Le immagini da voi scelte devono essere il più vivaci possibili, in movimento e ricche di informazioni aggiuntive. Cercate di immaginare anche suoni, odori, sapori, sensazioni fisiche.

Partendo da questo principio potrete creare un immagine per qualsiasi data storica. Per esempio la data della scoperta dell'arrivo di Colombo in America è il 12/10/1492. Una possibile conversione è DN/TZ/TRPN: le

immagini possono essere DoNNa, TaZZa e TRaPaNo. Costruite una vostra storia aggiungendo Colombo (l'immagine qui è semplice) e non dimenticherete più questa data.

Queste due tecniche che vi abbiamo proposto sono la base minima delle tecniche di memorizzazione. La loro descrizione completa, nel dettaglio non è lo scopo di questo libro, tuttavia, potete trovare tantissimi libri in rete che le descrivono.

Bene, avete qualche tecnica di memorizzazione, siete rilassati e

concentrati. A questo punto prendete il libro e iniziate a raccogliere tutte le informazioni che vi servono per procedere.

Vi consigliamo di utilizzare delle mappe concettuali per strutturare le informazioni: anche in questo caso non ci dilunghiamo oltre ma vi suggeriamo caldamente di cercare informazioni in merito, possono essere davvero una svolta.

Tornando al discorso più ampio, non solo per gli studenti, è possibile notare

come una persona che si trova in queste condizioni riesca a soddisfare un insieme di requisiti fondamentali per portare avanti un'attività nel modo corretto.

La concentrazione, l'attenzione, lo stato di rilassatezza, l'assenza di distrattori e comportamenti fuorvianti, la capacità di padroneggiare delle tecniche specifiche, sono delle basi solidissime per portare a casa dei risultati incredibili in ogni campo e permettono di mettere in gioco a pieno tutte le vostre potenzialità.

Gli effetti benefici di un lavoro svolto in

modalità PNL si estendono al di là della prestazione.

I benefici

Immaginate quanto possa essere fantastico approcciare le ore di studio o lavoro in modo positivo. Questo è proprio l'obiettivo da raggiungere ora che ne avete la possibilità.

Usate la tecnica di rilassamento, eliminate i comportamenti e le abitudini che possono rallentare le vostre attività e sostituitele con tecniche e strategie fruttuose e utili.

All'inizio sarà necessario dell'impegno e del lavoro per prendere confidenza con le tecniche descritte in questo libro, ma siamo certi che non potrete più farne a meno.

Per concludere

Dietro la programmazione neuro linguistica si nasconde un grande potenziale, che può innescare grandi cambiamenti nella nostra vita. Per farlo servono tempo e un atteggiamento positivo, ma soprattutto la forza di volontà, voler raggiungere obiettivi precisi o voler abbandonare seriamente le cattive abitudini. Eseguite tutti gli

esercizi con la calma e non perdetevi la speranza se all'inizio le cose non funzionano come vorreste. Ciò che si legge facilmente sul foglio, poi può essere difficile trasformarlo in pratica, anche se ognuno può imparare la PNL. Proprio nella ricerca degli obiettivi è necessario un procedimento graduale, anche per filtrare tutto e capire di cosa avete veramente bisogno. Non appena avete chiaro davanti agli occhi il vostro obiettivo potete cominciare a lavorare in modo costante con la PNL.

Vi auguriamo un grande successo per

questo viaggio!

Informazioni legali

© Lucio Canistrelli, 2020

Tutti i diritti riservati.

DiGi Generation GbR

Im Ebertswinkel 9

64625 Bensheim

GERMANIA

Rappresentanti legali:

Dr. Özgür Dagdelen, Torben Gebbert

Posta elettronica: hallo@digigeneration.de

Esclusione di responsabilità

L'attuazione di tutte le informazioni, istruzioni e strategie contenute in questo e-book è a proprio rischio. Per danni di qualsiasi tipo, l'autore non si assume alcuna responsabilità legale. Le rivendicazioni di responsabilità nei confronti dell'autore sono escluse per danni materiali o immateriali causati dall'uso o dal non utilizzo delle informazioni o dall'uso di informazioni errate e/o incomplete. Pertanto, eventuali richieste legali e di risarcimento non verranno accettate. Quest'opera è stata creata e scritta con la massima cura, al meglio delle conoscenze e convinzioni. Per l'attualità, la completezza e la qualità delle informazioni, l'autore non si assume alcuna responsabilità. Inoltre, errori di stampa e disinformazione non possono essere del tutto esclusi. Per informazioni errate scritte dall'autore, nessuna responsabilità legale sotto qualsiasi forma verrà accettata.

Diritti d'autore

Tutti i contenuti di questo lavoro, nonché informazioni, strategie e suggerimenti sono protetti da copyright. Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi ristampa o riproduzione, anche in estratti, in qualsiasi forma, come fotocopie o processi simili, archiviazione, elaborazione, duplicazione e distribuzione da parte di sistemi elettronici di qualsiasi tipo (in tutto o in parte) è severamente vietata senza l'espressa autorizzazione scritta dell'autore. Tutti i diritti sono riservati. I contenuti non possono in alcun caso essere pubblicati. L'autore si riserva il diritto di intraprendere un'azione legale.