

Se vuoi puoi diventarlo, se vuoi puoi ottenerlo

Autore: Dott. Fabrizio Cianca – Direttore didattico del Centro di formazione Maveco

La mente umana può realizzare tutto quanto può concepire e prendere per buono. Con l'autodisciplina e il controllo si può imparare a dominare la mente. Cosa ti impedisce di raggiungere i tuoi obiettivi ? Qual è quella cosa che ti allontana da ciò che realmente desideri ? Sei consapevole che i tuoi schemi mentali ti stanno aiutando ? Ti sei mai chiesto se quello che pensi, quello che pensi di te, come pensi, quello che dici, quello che dici a te stesso, i tuoi atteggiamenti, comportamenti e convinzioni, siano efficaci per la tua felicità e per realizzare quello che desideri ?

Pensaci e mettiti in discussione. Comincia ad essere CONSAPEVOLE di te. È un passo importante.

Spesso atteggiamenti mentali negativi e improduttivi e la mancanza di focalizzazione, ovvero l'incapacità di concentrarci costantemente e con determinazione sugli obiettivi è la causa della mancanza di realizzazione. La formula magica per avere un atteggiamento utile e produttivo per se stessi e che ci permette di raggiungere quello che vogliamo ? non ce. Ma ce un lavoro da fare su se stessi ogni giorno, mese e anni a venire: trasformare le cattive abitudini in efficaci modelli di comportamento, individuare e potenziare i propri talenti naturali, a visualizzare i propri obiettivi, a costruire relazioni importanti e utili, a fare un progetto di vita privato e professionale, a definire degli obiettivi da raggiungere, agire sempre e a diventare intraprendenti attraverso una rinnovata sicurezza.

L'ottimismo è un ingrediente essenziale del benessere e del successo ed è il modo di guardare alla vita che distingue gli ottimisti dai pessimisti. Chiunque può diventare ottimista: basta imparare a collegare il successo non a circostanze favorevoli, al fato, al destino già segnato o ad entità superiori, ma alle proprie abilità e al proprio impegno, richiamando a se determinazione, coraggio, sana ambizione, costanza, ossessione continua nel volere ciò che si vuole e riuscire a vedere negli insuccessi o momenti di frenata, non un fallimento ma solo un incidente di percorso. Il raggiungimento del successo è solo una data.

Inoltre come è possibile mettere a tacere quella voce interiore che ripete ossessivamente: “non ce la farò mai”? “Non ne sono capace “?, “fallirò come sempre ” ? Come superare i dubbi e incominciare ad avere fiducia in se stessi ? I pensieri, i sentimenti e i comportamenti ci spingono ad agire così come agiamo, devono essere modificati, estirpati e sostituiti con schemi mentali e comportamenti più efficaci. Dobbiamo modificare pensieri, come ci vediamo, quello che pensiamo di noi e il rapporto con gli altri per raggiungere ciò che vogliamo e costruire un'autostima solida e incrollabile

Dobbiamo capire che il cambiamento può dipendere da noi solo se cambiamo ogni giorno. Dobbiamo comprendere che già abbiamo ciò che serve per cambiare le cose, ma dobbiamo rivedere alcuni schemi mentali negativi, sbagliati, improduttivi. Dobbiamo sganciare alcune zavorre, ancora che abbiamo in testa e cominciare a muoversi nella direzione del nostro progetto di vita, verso ciò che vogliamo realizzare, ottenere, essere.

Il segreto per realizzarsi ? Non c'è. Solo alcune parole chiave fondamentali, da ficcarsi in testa: Programma dettagliato degli obiettivi, strategie da utilizzare, azione continua, focalizzazione, visualizzazione, determinazione, costanza, sacrificio, ambizione, apertura con coraggio a relazioni nuove e produttive.

“Se vuoi puoi diventarlo. Se vuoi puoi ottenerlo. Tutto il resto è solo una scusa”

Autore: Dott. Fabrizio Cianca – Direttore didattico del Centro di formazione Maveco