

**L'ALTRO MODO di DIMAGRIRE:**

**Dimagrire con Gusto™**

***“Come usare la mente, il corpo e le emozioni in maniera efficace per dimagrire per sempre”***

*Metodo DcG - Impara a decidere per il tuo meglio*

**- IL POTERE DELLE DECISIONI -**

***Come le decisioni possono cambiare la tua vita***

## INDICE

COMPLIMENTI! .....	Pag. 3
INTRODUZIONE .....	Pag. 6
L'INIZIO: LA MENTE CONSCIA E LA MENTE INCONSCIA .....	Pag. 8
COME LAVORA IL NOSTRO INCONSCIO?.....	Pag. 15
IMPARARE A DECIDERE .....	Pag. 17
LA DIFFICOLTA' DI DECIDERE .....	Pag. 25
LA TECNICA PER DECIDERE.....	Pag. 31
RIEPILOGO .....	Pag. 45
AGISCI... ADESSO! .....	Pag. 46
CONTATTI .....	Pag. 49

## COMPLIMENTI!

Complimenti per la tua **decisione!** Hai in mano l'e-book che ti permetterà, attraverso un percorso guidato, semplice ed estremamente efficace, di imparare a fare le scelte più utili per vivere la vita che desideri.

Le strategie che trovi in questo e-book sono estremamente efficaci, in quanto racchiudono l'esperienza di oltre 10 anni di studi, corsi, esperienze, che ho trascorso a studiare le strategie dei più grandi uomini della Terra, quelli che nella vita hanno raggiunto obiettivi straordinari.

Mi sono specializzata in Europa e negli Stati Uniti nell'arte dell'eccellenza umana, la PNL (o Programmazione Neuro-Linguistica), la scienza che studia da oltre trenta anni i più grandi geni mai esistiti. Sono Trainer & Coach di PNL, nominata direttamente dal fondatore, dr. Richard Bandler.

Sono certificata Basic DNA Theta Healing Practitioner dalla fondatrice del ThetaHealing, Vianna Stibal (il Theta Healing® è una tecnica energetica che si basa sull'utilizzo dell'onda cerebrale Theta attraverso la quale otteniamo un collegamento diretto con il nostro subconscio).

La mia passione e quello che mi ha spinto ad andare avanti è sempre stata la voglia e il desiderio di aiutare gli altri a star bene con se stessi, veramente e profondamente.

Questo mio desiderio mi ha portato a studiare, viaggiare, informarmi, scoprire nuovi modi per aiutare gli altri e, negli anni, a diventare un NLP Coach e ad operare nell'ambito della crescita personale, del dimagrimento, del benessere, e a indirizzare la mia attenzione alle persone che desiderano migliorare la qualità della loro vita, ottenere importanti obiettivi e trovare il tempo prezioso per riuscire a vivere meglio.

Opero nell'ambito della Crescita Personale come Life Coach e Weight Coach in Programmazione Neuro-linguistica, indirizzando la mia passione per il costante e continuo miglioramento alle persone che desiderano maggior benessere nella loro vita

Svolgo attività di Life Coaching per la realizzazione di coloro che desiderano migliorare le loro relazioni interpersonali e raggiungere efficacemente i loro obiettivi.

Svolgo attività di **Weight Coaching** per aiutare le persone a dimagrire con gusto, senza bisogno di diete, senza sofferenze, senza rinunce e soprattutto a mantenere il peso raggiunto, attraverso un viaggio che porta la persona verso un nuovo benessere, una nuova te in forma e in salute, più soddisfatto/a e sicuro/a, più sereno/a e appagato/a.

In questo e-book ti parlerò di strategie che valgono migliaia di euro. Che a me sono costate migliaia di euro e tanti anni di studio e di esperienze. E che tu hai avuto l'opportunità di avere a veramente poco!

Se pensi di essere troppo vecchio o vecchia per metterti a studiare queste strategie, sappi che questa è solo una convinzione limitante, una di quelle convinzioni che ti ha impedito e ti sta impedendo di prendere quelle decisioni che ti permettono di cambiare e vivere la vita che desideri. Sì... proprio così: le convinzioni che hai determinano le decisioni che prendi e i risultati che ottieni! E lavorando insieme, durante le sessioni di coaching individuali o di gruppo puoi scoprire come fare a cambiare quelle convinzioni che ti impediscono di decidere per il tuo meglio.

Detto questo... se vuoi tenere la convinzione che se troppo vecchio o vecchia per imparare... la decisione è la tua. Ma dal momento che hai acquistato questo e-book sono sicura che vuoi superarla, cambiarla e scoprire come fare a raggiungere i tuoi obiettivi.

Io mi impegno a guidarti passo passo nel tuo percorso per aiutarti a imparare a fare le scelte più utili per vivere la vita che desideri.

Lo so, sembra ancora incredibile, ma ti assicuro che è assolutamente fattibile e che già tanti prima di te lo hanno fatto e lo stanno ancora facendo con risultati straordinari.

Lasciati guidare, lasciati accompagnare come se io fossi lì insieme a te, come se la mia voce fosse davvero lì per seguirti e aiutarti.

Segui punto per punto tutto quello che leggi, NON fare di testa tua, NON saltare i passaggi perché hai fretta. Datti da fare per mettere in pratica queste strategie perché puoi davvero realizzare tutti i tuoi sogni e raggiungere la libertà!

In bocca al lupo!

Stella Laurini

## INTRODUZIONE

### **Tu sei il frutto delle tue decisioni.**

Cosa può voler dire imparare a decidere? Eppure decidiamo tutti i giorni, da cosa mangiare a che ora svegliarci, operazione che appare molto semplice (magari meno semplice svegliarci... ). E quando le nostre decisioni diventano importanti, ecco che incominciamo a barcollare, chiedendoci che decisione prendere o se quella che abbiamo appena preso è quella giusta.

Le tue decisioni hanno il potere di determinare in che direzione andrà la tua vita. Ogni decisione che hai preso, da quando ti è stato consentito di farlo in poi, ha cambiato in un verso o nell'altro la tua vita.

Anche quelle che sembrano decisione insignificanti alla lunga, sul lungo percorso si sono rivelate importanti, perché hanno direzionato la tua traiettoria verso ciò che desideravi raggiungere o ti ci hanno allontanato.

Come quando si tira una freccia, prendi la mira e scagli la freccia sicuro di centrare il bersaglio ma un minimo, impercettibile movimento del tuo braccio, assolutamente insignificante e non preventivato, darà a quella freccia sulla lunga traiettoria un risultato diverso da quello considerato e la freccia non centrerà il bersaglio.

Ogni decisione che prendi ha delle conseguenze, positive o negative che siano e ti porta da qualche parte.

**Anche quando pensi di NON decidere**, perché te ne manca il coraggio, perché non sai bene cosa decidere, **stai decidendo!** Anche **NON decidere è una decisione!!** Che ti porterà da qualche parte, anche se non sai dove.

Anzi **sai cosa succede a NON decidere? Che alla fin fine saranno gli altri a decidere per te:** cosa è bene per te, cosa è giusto per te, come deve essere la tua vita, il tuo lavoro, la tua carriera, la tua salute, la tua forma fisica.

E a lasciar decidere gli altri, per la nostra vita, NON è detto che il risultato di quella decisione sarà necessariamente di nostro gradimento. Potremmo trovarci, a forza di NON decidere, a vivere una vita che gli altri hanno messo su per noi e che NON ci rispecchia nemmeno un po', facendoci vivere sentimenti d'insofferenza, d'inadeguatezza, d'incapacità, di fallimento...

Quegli stessi sentimenti che spesso spingono molte persone in sovrappeso verso il frigorifero, per riempire quel vuoto causato dalla "NON decisione" di prendere la nostra vita in mano e farne un viaggio meraviglioso, proprio il viaggio che vogliamo noi.

Imparare a decidere davvero può in realtà risultare più arduo di quanto sembri. O meglio, siamo noi a renderlo tale. E allora come fare per capire quali decisioni o scelte fare che siano le migliori per noi?

Con questo e-book voglio farti capire quali meccanismi si celano dietro a tutto questo, rendendoti consapevole che NON è poi così complicato prendere le decisioni più utili per te... se sai come fare.

Ti auguro una buona lettura e che tutto quello che leggerai ti possa essere utile come lo è stato per me!

**BUONA LETTURA!**  
Stella

## L'INIZIO: LA MENTE CONSCIA E LA MENTE INCONSCIA

Prendere decisioni, soprattutto se sono ritenute decisioni importanti, che riguardano il futuro a lungo termine, rappresenta per molti una sfida.

Richard Bandler (co-fondatore della PNL, Programmazione Neuro Linguistica) scrive:

*“Tanti vengono da me e mi dicono: ‘Devo decidere cosa fare per il resto della mia vita!’ così comincio col chiedere: ‘Che cosa vuoi fare domani?’ Regularmente mi fissano con sguardo interrogativo e dicono qualcosa tipo: ‘Beh, domani devo andare a lavoro’. Ed ecco che io rispondo: ‘Non è quello che ti ho chiesto. Quello che ti ho chiesto è: che cosa vuoi fare domani? Anche se fossi il genere di persona che ha una sola ora di pausa tra il primo e il secondo lavoro, che cosa farai nel tuo tempo libero? Se non riesci a scoprire come fare ad essere felice per un’ora, come riuscirai ad esserlo per il resto della tua vita?’”*

Il punto è che devi decidere che cosa ti fa star bene. Una volta che sai che cos’è che ti fa star bene, organizzati per raggiungere quell’obiettivo.

**Tutto ciò che noi siamo è frutto delle nostre decisioni.** E la capacità di prendere una decisione, cioè de-cidere, dal latino recidere l'alternativa, tagliare via qualcosa, implica il rinunciare a qualcosa e al tempo stesso richiede di prendere un impegno con se stessi.

Se non sai decidere, se non sei sicuro delle tue decisioni, se non sai come fare a decidere per il tuo meglio, come puoi pretendere di ottenere risultati positivi, di vivere una vita diversa, più soddisfacente, più appagante?

Prendere decisioni è un processo che succede molto più spesso di quanto immagini. Anche il semplice ordinare cosa mangi quando sei al ristorante è una serie di decisioni.



Quando si parla di decisioni bisogna distinguere due categorie:

- ✓ la prima è **COME fare per prendere la DECISIONE GIUSTA;**
- ✓ la seconda è **COME prendere DECISIONI DIVERSE** da quelle che hai preso in passato in determinate situazioni (quando sapevi che erano sbagliate).

Prima di scoprire COME prendere le DECISIONI GIUSTE e COME prendere DECISIONI DIVERSE dobbiamo fare una premessa.

Dopo molti anni di ricerche, oggi sappiamo che la nostra mente è composta da due parti: la **mente conscia** e la **mente inconscia**.

La **mente conscia** analizza, critica e pensa in modo logico per tutto il giorno. È in grado di gestire solo una porzione d'idee per volta, motivo per cui la maggior parte della nostra vita è controllata dalla mente inconscia.

La **mente inconscia** è quella in grado di elaborare milioni di messaggi al secondo provenienti dall'ambiente esterno. È la fonte della creatività ed è la sede del "pilota automatico" che serve per vivere la vita di tutti i giorni. Per esempio, da piccoli è necessario concentrarsi consapevolmente per imparare ad allacciarsi le scarpe, ricorrendo alla mente conscia. Poi, una volta imparato come si fa, l'allacciarsi le scarpe diventa un processo automatico che non richiede più l'intervento della mente conscia. Questi processi automatici (o programmi, o abitudini) sono molto utili, perché lasciano libera la mente conscia di pensare ad altro.

Quando dormi, la mente conscia si riposa, mentre la mente inconscia lavora incessantemente, ti fa sognare, rielabora quanto accaduto durante la giornata.

Pensa all'espressione "dormirci su": si usa dire quando abbiamo un pensiero per la testa e non riusciamo a risolverlo.

In quel caso la soluzione migliore è appunto “dormirci su” e lasciare che la mente inconscia lavori per noi.

Quindi, la **mente inconscia** è il luogo da cui proviene la maggior parte dei comportamenti abituali. Cioè, all’inizio quando impari a fare qualcosa lo fai con la mente conscia, a livello razionale; quando poi diventa un automatismo, non è più gestito dalla mente conscia, razionale ma diventa un’abilità inconscia.

Se hai la patente e guidi la macchina ti ricorderai le prime volte quando hai iniziato a guidare! A quante cose dovrei prestare attenzione contemporaneamente? Inserire la chiave nel quadro, verificare che il cambio fosse in folle, girare la chiave, premere la frizione, inserire la marcia, lasciare la frizione e spingere sull’acceleratore.... ecc. ecc. Tutte cose che all’inizio facevi in modo consapevole, in maniera conscia e che poi, un po’ per volta, sono diventate automatiche.

Quindi, ricapitolando: la **mente conscia è quella razionale**, è quella che analizza, critica e pensa in modo logico per tutto il giorno. È quella che ti dice cosa devi o non devi fare. La mente conscia dà giudizi su ciò che è possibile e su ciò che non lo è.

La **mente inconscia** è quella creativa, **quella che ti fa provare le sensazioni, le emozioni**, le paure e le gioie, quella che controlla il battito del cuore, il respiro, è quella dove ci sono tutti i ricordi.

E la vita è una questione di emozioni. Ogni essere umano va alla ricerca della soddisfazione dei propri bisogni fondamentali. **Tutto ciò che facciamo**, lo facciamo NON per denaro, per fama o per avere potere (solo apparentemente è così). Il vero motivo è che **vogliamo provare delle emozioni**. Vogliamo sentirci importanti, amati, sicuri e felici. **Le emozioni sono alla base di ogni nostra azione**.

Le emozioni sono il sistema che la mente inconscia ha per dirti che sta accadendo qualcosa nella tua vita su cui è opportuno porre l’attenzione.

Purtroppo, sai cos'è successo? È successo che per secoli l'essere umano ha cercato di sopprimere e ignorare le reazioni emotive. E questo non solo è una cattiva idea, ma è anche pericoloso.

Immagina di chiedere ad un tuo amico di svegliarti una mattina perché hai un impegno importante. Il tuo amico inizia a chiamarti prima dolcemente per nome, poi ti scuote delicatamente e alla fine si mette a urlare finché non arriva a tirarti giù dal letto o a gettarti un secchio d'acqua ghiaccia per avere una risposta da te.

Ecco, questo tipo di risveglio brusco capita a quelle persone che per molto tempo hanno ignorato le loro emozioni, lasciandole lì, facendo come se non ci fossero.

E più queste persone ignorano le loro sensazioni, tanto più queste si fanno intense, fintanto che la rabbia, la paura, il nervoso portano problemi che non possono essere più ignorati.

C'è però una bellissima notizia! Che tutto questo sta iniziando a cambiare. E sei tu l'artefice del tuo cambiamento.

Inizia ad ascoltare quelle che sono le sensazioni e le tue emozioni. Perché, come ti dicevo prima, **quello che spinge l'essere umano ad agire sono le emozioni**. L'essere umano è fondamentalmente irrazionale. E fintantoché vorrai (o ti troverai a) reprimere le tue emozioni, fintantoché che vorrai controllare tutto con la tua parte razionale otterrai esattamente il contrario.

Quindi, il più si svolge nella parte emotiva della mente. Quello che accade nella parte razionale è limitato come efficacia.

Freud paragonava la nostra mente ad un iceberg dove è visibile solo la parte emergente.

Quando vediamo un iceberg tendiamo pensare che quello che osserviamo sia tutto il blocco di ghiaccio... mentre esiste una parte sommersa dieci volte più grande.

Quale delle due parti ha un ruolo fondamentale per lo spostamento nel mare della massa di ghiaccio? La parte emersa sulla quale soffiano i venti? O la parte sommersa su cui operano le correnti marine? Ovviamente la parte sommersa.

Freud diceva che la mente umana è simile a un iceberg proprio per questo motivo: vediamo solo la parte razionale ed ignoriamo l'esistenza dell'inconscio; per questo motivo tendiamo a pensare che la logica sia influente nella direzione della nostra vita.



**Ma se fosse così, perché a volte si prendono delle decisioni che non riusciamo a portare a termine?**

Ad esempio, decido di NON vedere più una persona che mi fa soffrire, ma il giorno dopo una parte di me mi spinge a telefonarle. Oppure, decido di NON mangiare più cioccolata e dopo due ore sono davanti al barattolo di Nutella. Ti sei mai chiesto chi realmente guida il “tram”?

Come nell'iceberg, le correnti pulsionali e tensionali fanno presa sull'inconscio e ne influenzano la direzione.

C'è un'altra metafora molto utile per farti comprendere meglio questo meccanismo che paragona l'inconscio a un elefante e la parte logica, razionale a una mosca posata sulla sua testa.

L'elefante e la mosca si trovano in una lussureggiante giungla e ad un certo punto la mosca vede una montagna di zucchero e grida all'elefante: "Hei! Gira a destra che c'è una montagna di zucchero!". Invece l'elefante intravede un ruscello che all'improvviso gli ricorda di avere una fortissima sete e s'incammina verso esso per dissetarsi. La mosca potrà urlare finché vorrà ma mai potrà opporsi alla decisione dell'elefante che invece di andare dritto preferisce girare in un'altra direzione per bere.

Come può opporsi? E quante volte ti è capitata una situazione simile? **Quante volte ci siamo posti degli obiettivi razionalmente che non siamo riusciti a raggiungere?**

**Quando prendi una decisione, consulti il tuo elefante per conoscere le sue esigenze?** Spesso si fa la figura della mosca...

E molto spesso chi vuole tornare in forma prova a dimagrire con i ragionamenti e con la forza di volontà (senza consultare l'elefante), ma in questo modo va poco lontano e, se ottiene dei risultati, li ottiene con molta fatica e non a lungo termine.

E questo proprio perché la parte "più forte" NON è la parte razionale, logica (la "mosca") ma la parte inconscia, quella delle emozioni, della creatività.

**La ragione è limitata e NON è quella che determina come ti comporti. Quello che determina come ti comporti è la tua parte emotiva, inconscia, sono le emozioni, le sensazioni...**

E andando avanti nella lettura (e applicazione) di questo e-book imparerai ad ascoltare i segnali che provengono dalle tue stesse emozioni e che hanno un valore incredibile.

Perché una volta che metti un po' di ordine e cominci a capire come funziona il tuo stesso cervello, a quel punto non sei più in balia delle tue emozioni e dei tuoi pensieri, di tutto quello che succedeva dentro di te in automatico, e diventi capace di gestirlo.

Quando NON sei più “in balia” delle vecchie abitudini mentali puoi cominciare ad ascoltare i segnali che provengono dalla tua parte emotiva e quei segnali (che sono sempre emozioni e sensazioni) ti guidano e ti portano dove vuoi arrivare, in modo molto semplice, naturale e soprattutto estremamente efficace, molto più efficace di molti dei ragionamenti che puoi fare.

Una volta che metti un po' di ordine, poi cominci a conoscerti meglio e puoi utilizzare i segnali che hai sempre avuto dentro ma che non potevi ascoltare prima perché offuscati dal disordine emotivo interno.

## COME LAVORA IL NOSTRO INCONSCIO?

Una delle cose più importanti da capire, quindi, è come lavora il nostro inconscio. Riuscendo a capirne almeno qualche meccanismo, è possibile interagire con esso, gestendolo in modo da ottenere risultati prima impensabili.

Al centro del nostro cervello, alla base, esiste una ghiandola chiamata AMIGDALA. Questa ghiandola gestisce la base dell'istinto, ossia piacere e dolore.

Ogni cosa che ci accade, prima di tutto, viene elaborato da questa ghiandola, che, come il codice binario di un computer, gestisce e codifica le sensazioni riguardo una certa esperienza.

Le nostre reazioni istintive quindi sono la base dei nostri comportamenti. Pensa a quanta influenza questa ghiandola ha su di noi!

Fortunatamente la struttura del nostro cervello, le funzioni della nostra mente sono molto più articolate e comprendono riflessioni, scelte, ragionamenti. La base istintiva rimane comunque, ed è questo uno dei motivi per cui abbiamo molti contrasti interiori.

Alla base quindi dei nostri comportamenti c'è l'istinto: molto semplicemente, **ci avviciniamo a ciò che ci dà piacere e ci allontaniamo da ciò che provoca dolore**. E questo può essere il modo peggiore di condurre la propria esistenza.

Perché se non impari a gestire te stesso, a definire quello che vuoi, a chiederti: *“Come vivrò i miei prossimi dieci anni? Che cosa intendo fare oggi per crearmi il domani che desidero? Che cosa è importante per me adesso e cosa sarà importante per me a lungo termine? Che cosa posso fare per influire sul mio futuro?”*

Vedi, **tra 10 anni arriverai di sicuro da qualche parte. Il problema è DOVE**. Chi sarai diventato? Come vivrai? Che cosa avrai fatto per te stesso/a e per gli altri?

Se non impari a decidere e decidere per il tuo meglio rischi di veder volare via la tua vita senza essertene nemmeno accorto... e poi, tra 10, 20, 30 anni guardarti indietro e chiederti di chi è la vita che hai vissuto.

Alla base di tutte le azioni, alla base di quello che determina le azioni che compiamo e quindi quello che diventiamo e la nostra destinazione nella vita c'è il nostro potere decisionale.

Tutto quello che ti accade nella vita, sia che si tratti di qualcosa che ti da piacere, che ti fa star bene, sia che sia una sfida comincia con una decisione.

Come dice Anthony Robbins... ***“E’ nel momento delle decisione che si determina il nostro destino”***.

Le decisioni che stai prendendo ora, ogni giorno, determinano come ti senti oggi e CHI diventerai domani.



## IMPARARE A DECIDERE

Cosa potrà mai significare IMPARARE A DECIDERE allora? Spesso accade nella nostra vita di trovarci di fronte a situazioni in cui è necessario operare delle scelte importanti, di qualsiasi genere.

Come poter decidere davvero la cosa migliore? Abbiamo visto che le nostre scelte sono influenzate dalle nostre emozioni, e questo può portarci a fare scelte e a prendere decisioni che potrebbero non essere quelle giuste, magari per paura o insicurezza.

Iniziamo allora ad analizzare l'importanza che le decisioni hanno nella nostra vita, cominciando dal passato: per sapere davvero chi siamo e chi saremo, dobbiamo prima sapere chi eravamo...

Comincia a farti queste domande e prendi tutto il tempo necessario per risponderti sinceramente. Ti consiglio di stamparle, o ancora meglio scriverle e rispondi con sincerità, è una cosa solo tua, e FALLO ORA, perché il segreto per avere una vita davvero serena e realizzata, è l'azione: più è immediata, più è efficace.

Quindi, cominciamo:

- ✓ *Dov'eri 5 anni fa, 10 anni fa? Chi frequentavi, come vivevi?*
- ✓ *Quali erano i tuoi propositi, desideri o aspettative?*
- ✓ *Se qualcuno ti avesse chiesto dove avresti voluto essere ora, cosa avresti risposto?*
- ✓ *La risposta è "come sono oggi"? Hai realizzato tutto questo? Sei arrivato a quello che volevi?*
- ✓ *Ora sei dove volevi essere?*
- ✓ *Ci sono state delle decisioni che cambieresti, decisioni che altrimenti avrebbero cambiato completamente la tua vita attuale?*

- ✓ *Hai trovato difficoltà? Come ti sei posto? Hai affrontato spingendoti oltre o girato le spalle?*
- ✓ *Perché pensi di avere quello che hai, di essere quello che sei?*
- ✓ *Se avessi preso decisioni diverse, come sarebbe la tua vita ora?*

Bene... hai risposto? O sei come quelle persone che leggono e basta? Ricorda che **l'azione è ciò che fa la differenza!** Se non l'hai fatto, fallo adesso!

Ok, diamo per buono che tu l'abbia fatto.

La maggior parte delle volte che ci troviamo di fronte ad una decisione o una scelta è perché davanti a noi potrebbe presentarsi un momento difficile o di cambiamento.

Tutti incontriamo momenti difficili, **la differenza della qualità della nostra vita dipende dalle scelte che facciamo** e da ciò che decidiamo di fare in questi momenti, non tanto da quello che succede.

Momenti che, nel bene o nel male, hanno cambiato la nostra vita e che magari se sfruttati con la mentalità giusta, positività e ingegno, avrebbero potuto darci qualcosa di diverso, magari migliore... momenti che in realtà possono diventare qualcosa d'importante, magari qualcosa al quale non possiamo sottrarci e che se usato nel modo giusto può davvero migliorare la nostra vita invece di diventare un problema.

Qualcosa che fino a poco prima sembrava essere una sfortuna o un problema insormontabile, in seguito possiamo vederlo in modo diverso e diventa così un tassello importante della nostra vita.

Quante volte ti è capitato di affrontare situazioni magari non dipese direttamente da te, delusioni, ingiustizie...

Chiediti:

- ✓ *che cosa ho deciso di fare in quei momenti?*
- ✓ *È stata la decisione più opportuna? Avrei potuto comportarmi diversamente?*

Se qualcuna di queste domande ti ha portato a delle risposte insoddisfacenti, allora probabilmente la reazione più immediata che potresti avere potrebbe essere: *“Eh già, se fosse successo a te quello che è successo a me...”*

Certo, può darsi che tutte le situazioni vissute ti abbiano impedito di avere il successo che avresti voluto, che meriti. Ma se le stesse esperienze ti si riproponessero ora, sarebbe uguale?

Può darsi che tutte le scuse che ci raccontiamo siano valide, ma il NON affrontarle NON ci farà cambiare nulla comunque... non pensi?

E quindi, cosa vuoi fare? La realtà è che puoi davvero inventarti qualsiasi scusa per non aver ottenuto quello che volevi. E ci sono persone intorno a noi, anche magari il semplice vicino di casa o il collega o ancora il portiere del palazzo, che davanti alle avversità hanno una mentalità vincente e sono in grado di utilizzare ogni esperienza a loro vantaggio, magari solo imparando dagli errori ed evitando di rifarli.

Questa tipologia di persone producono grandi risultati nonostante tutto, magari attraversando grandi sfortune o avversità.

Persone che NON hanno avuto vantaggi di alcun genere, né finanziario né estetico, che riescono a superare i limiti delle difficoltà, diventando un esempio per gli altri, dimostrando la forza dell'animo umano.

Tutti potenzialmente siamo dei “campioni”, è l'esserne consapevoli che fa la differenza!

Quindi la domanda fondamentale che vuoi farti è:

***Come posso far sì che anche questa esperienza mi possa esser utile?***

La differenza tra una persona che ottiene i risultati e una che NON li ottiene, NON è data dal numero o tipo di problemi che ha. **La differenza è che chi ottiene risultati gestisce i problemi che incontra**, ed è in grado di utilizzare tutte le sue esperienze trasformandole ed utilizzandole a suo vantaggio.

Ha un atteggiamento positivo e non si abbatte d'animo. E sai che tipo di persona è una persona che può fare tutto questo?

Una persona come te, SEI TU!

La vita è fatta di momenti dove decidi il tuo futuro! Niente più delle decisioni determina il nostro destino, il nostro futuro. Quello che siamo oggi, lo siamo perché abbiamo preso delle decisioni che ci hanno portato a essere quello che siamo, che ci hanno portato dove siamo ora, consciamente o inconsciamente... e per lo stesso motivo quello che saremo nel futuro, magari tra 1 anno o 10 anni, sarà il risultato della somma di tutte le decisioni che prenderemo da ora in avanti.

Quindi **il tuo futuro comincia proprio ORA!** Inizia a decidere ora ciò che vorrai essere tra 5 anni o anche solo tra un anno, i risultati che vorrai ottenere, ciò che vorrai essere, la vita o il lavoro che vuoi, il peso che vuoi avere, il come ti vuoi sentire!

E fai attenzione: **se NON decidi, in realtà hai già deciso!** Hai deciso di NON decidere, di lasciare la tua vita scorrere e navigare senza una direzione. Hai deciso che siano gli altri a decidere per te, l'ambiente, le cose che hai intorno, di farti trasportare dagli eventi e dagli altri invece che essere tu stesso artefice e protagonista delle tua vita.

**NULLA E' PIU' POTENTE DEL POTERE DELLE DECISIONI!**

Quando una persona decide, quando è fortemente motivata a cambiare qualcosa della propria vita, beh, quello è già il primo cambiamento e la sua vita ha già cominciato una strada diversa da quella che sarebbe stata altrimenti!

È il momento preciso in cui cominci a creare, il momento in cui le cose cominciano a cambiare, inevitabilmente! E allora nulla sarà davvero più come prima, il corso della tua vita ha già cominciato a percorrere una via diversa da quella che stavi percorrendo non più di 5 minuti prima, il decidere è già di per se un cambiare!

Leggi attentamente questa poesia:

### **LA STRADA NON PRESA**

Due strade divergevano in un giallo bosco  
e, spiacente di non poterle percorrerle entrambe,  
essendo uno solo, mi fermai a lungo  
e ne guardai una lontano quanto potevo  
fin dove svoltava nel sottobosco.  
Poi presi l'altra, altrettanto giusta,  
e aveva forse un miglior richiamo,  
perché era erbosa e voleva essere percorsa;  
Sebbene, per quello, il passaggio là  
le avesse in effetti segnate più o meno lo stesso,  
ed ambedue quella mattina allo stesso modo  
sulle foglie nessuna nera impronta mostrassero.  
Oh! La prima lascio a un altro giorno!  
Pur sapendo bene come strada porti a strada,  
dubitavo se mai sarei tornato indietro.  
Io dovrò raccontar questo con un sospiro  
da qualche parte fra tanto tempo;  
divergevano due strade in un bosco, ed io  
presi la meno battuta,  
e da quel giorno ogni differenza è venuta.

Robert Frost 1916

*... Ogni differenza è venuta...*

L'importanza di decidere influenza ogni giorno la tua vita! Ma decidere NON significa semplicemente dire “mi piacerebbe” o essere semplicemente interessati.

**È l'essere impegnati e l'agire che fanno la differenza.** Nel momento in cui agisci, davvero t'impegni, attivi un vero e proprio motore, un meccanismo che ti porta ad avere un atteggiamento completamente diverso che coinvolge tutta la tua persona, fisicamente, mentalmente ed emotivamente.

**NON è solo pensare di prendere un'altra strada, è prendere e camminare in un'altra strada!** Quando decidiamo qualcosa, quando lo decidiamo davvero, ci comportiamo in modo completamente diverso.

Dire “voglio questo per la mia vita ” significa impegnarsi con se stessi, impegnarsi davvero per cambiare le cose e fare in modo di realizzarsi e stare meglio. Significa NON valutare più l'alternativa che NON sia così! Significa che la possibilità di una realtà diversa, di un'alternativa che NON voglio, NON è affatto contemplata, NON esiste più.

Un noto motivatore italiano usa l'espressione uccidere l'alternativa: fare in modo che l'alternativa NON esista, eliminarla completamente, eliminare ogni possibilità che i risultati siano diversi da quelli voluti.

Come scrivevo qualche pagina prima, **la parola decidere, la sua etimologia, significa “da recidere”, da tagliare, eliminare.**

Prendere una decisione significa considerare una e una sola possibilità, tagliando, recidendo qualsiasi possibilità diversa. Più volte ti sarà capitato, se ci pensi, che quando hai davvero deciso di fare qualcosa, magari anche solo cambiare l'auto, nulla ti ha fermato.

Pensa a situazioni della tua vita dove hai veramente deciso qualcosa e ti sei comportato di conseguenza, cosa hai provato? Come ti sentivi? Cosa pensavi?

Mettila a confronto con situazioni dove hai avuto paura di prendere decisioni, l'indecisione di NON sapere cosa fare.. quante scelte abbiamo evitato di fare nella nostra vita, magari considerate troppo azzardate o faticose, o addirittura irrealizzabili. Scelte che magari ci avrebbero davvero cambiato la vita...

*Cosa provavi o sentivi, cosa pensavi?  
Perché le due cose erano tanto diverse?*

Pensaci bene. **Perché in una situazione eri più sicuro che in altre?** Magari le stesse situazioni che hai vissuto con paura qualcun altro le ha vissute serenamente o viceversa. Perché? È davvero quello che pensi il motivo? Scava di più e rifatti la stessa domanda:

*Che cosa mi ha spinto a fare così?*

Quando decidiamo di “uccidere” l’alternativa, di fare in modo che le cose siano in un modo o nell’altro, allora tutto il nostro potenziale e la nostra energia esplodono. Ci scateniamo sviluppando qualità talmente nascoste che non pensavamo d’averle e la nostra realtà cambia. E NON tra un anno, ma subito vedi gli effetti sulla tua vita. È talmente potente e incredibile che è quasi una magia!

Ciò di cui hai bisogno è già dentro di te, lo è sempre stato. La forza necessaria, la fiducia è da sempre dentro di te! E NON importa quanto possa essere buio. Fino a che ci sarà una luce, anche la fiamma fioca di una candela, non sarai mai al buio se solo ti ricordi di accenderla! Tutti coloro che hanno raggiunto grandi risultati è perché hanno deciso chi erano, cosa e chi volevano essere, cosa volevano fare, decidendo di essere coerenti con se stessi.

**“Questo è ciò che voglio, questo è ciò che sono ”**, senza accontentarsi, coerenti con il loro potenziale, con la consapevolezza che la felicità è un diritto innegabile dell’uomo, **“questo è quello che farò, indipendentemente da tutte le difficoltà che mi si porranno dinnanzi”**.

Essere ciò che sei, seguire la tua strada... **decidi ora chi vuoi essere! I veri risultati ci saranno soltanto quando decideremo che è così!**

Decidi ora il tuo destino, il tuo futuro, solo ora puoi farlo! E ricordati che è impossibile NON decidere perché, come detto prima, dal momento preciso in cui NON scegli, hai già deciso di NON prendere decisioni, hai deciso di NON cambiare, di lasciare che qualcun altro o semplicemente la vita lo faccia per te, e NON è detto che la cosa ti piaccia!

In ogni caso **la vita va sempre avanti, e tra 5 anni sarai comunque da qualche parte, il punto è dove!** Perché NON cominciare allora a pensare di poter essere dove vuoi? Certo, potrai avere tante fortune, ma puoi davvero basare la tua vita su un fattore tanto indeterminato? La fortuna si crea, perché le stesse situazioni della vita avvengono in funzione della direzione in cui ti muovi!



## LA DIFFICOLTA' DI DECIDERE

A questo punto potresti pensare: possibile sia così facile? E allora ti chiedo: cosa impedisce alle persone di decidere davvero per la propria vita?

A mille domande, mille risposte... e alla fine un'unica verità: la gente NON decide perché le scelte sono difficili.

**NON esiste differenza tra una decisione semplice e una più articolata. Dal momento che si decide per l'una, si può fare altrettanto per l'altra, la differenza è solo nella nostra testa!**

E quali sono allora i motivi per i quali NON si decide? Ne possiamo identificare 4 principali:

1. paura
2. mancanza di certezze
3. mancanza d'abitudine
4. NON utilizzo delle proprie risorse

### 1 - LA PAURA

La paura è il primo “ostacolo”. È la paura che ci pone i limiti! La paura frena il nostro potenziale, è come avere una Ferrari con il freno a mano tirato. È la paura dell'ignoto, che le cose non vadano nel verso giusto, e allora come fare? Chiediti:

***Quante cose non ho fatto per paura?***

La paura è un processo naturale e avere paura ci permette di valutare le situazioni e ci regala un dono bellissimo, la prudenza! E la prudenza ci permette di essere più attenti nel far le cose, di usare davvero la testa, di ottenere risultati migliori rispetto al solito. La paura è un'alleata, NON una nemica.

Avere coraggio NON significa NON aver paura, significa piuttosto andare oltre, **essere curiosi** e usare la paura per quello che è: un avvertimento. Chi non ha paura è folle, è un incosciente.

Il problema dell'aver paura è quando ne perdiamo il controllo, quando è lei che ci domina. Pensa a qualche decisione che NON hai preso per paura:

- ✓ *Che paura hai avuto?*
- ✓ *Cosa ti ha fermato?*
- ✓ *Perché hai rimandato?*
- ✓ *Cosa ti ha bloccato?*

Se gestita male la paura può crescere a dismisura dentro di noi, creando un vero e proprio mostro nato da un semplice animaletto. E questo può succedere perché diamo troppo spazio a quello che potrebbe succedere, rendendolo reale, come se già fosse successo.

Spesso NON facciamo le cose per paura che le cose stesse vadano storte, per paura di qualcosa che pensiamo soltanto e che quindi NON esiste nella realtà, ma solo nella nostra mente... paura di qualcosa che NON c'è, sembra un paradosso... ma è così!

Pensaci: se la cosa ancora non esiste (perché ancora non l'hai fatta), hai il 50% di probabilità che le cose vadano bene o male, e allora perché NON pensare che le cose vadano bene?

In più, io voglio che le cose vadano bene e la mia influenza cambia drasticamente questa percentuale, aumentando il peso verso il bene: vogliamo fare 80% e 20%? O anche facciamo 70% e 30%... e il restante 20-30% lo posso gestire!

Perché continuo allora a pensare che le cose andranno male? Perché dal momento in cui non faccio nulla, il mio “potrebbe non andare bene” diventa “non andrà bene”...

E indipendentemente dal motivo, per poter davvero decidere dobbiamo gestire la paura.

Fin troppo spesso succede che le cose che sappiamo di dover fare o che sarebbero da fare, le rimandiamo per paura, ad esempio una visita medica. E più tempo aspettiamo, più l'impresa diventa ardua e arrivano frasi come “eh lo so, lo devo fare” oppure “e se le cose sono diverse?”

I se e i ma NON hanno la patente e con loro non si va da nessuna parte! E allora comincia a lavorare su questo, facendo questo esercizio:

1. fai attenzione a tutte le volte che ti trovi davanti ad una decisione;
2. comincia a diventare consapevole di tutte le decisioni che prendi;
3. ogni volta che decidi, che sia cosa mangiare o a che ora dormire, scrivilo o segnalo: ho deciso di mangiare questo!
4. appena ti accorgi che stai rimandando, fermati, ovunque tu sia e rifletti un istante sul perché stai rimandando;
5. se realizzi che questa cosa NON ha motivo di NON essere fatta, falla immediatamente;
6. scrivi la nuova esperienza: ad esempio ho deciso di chiamare Francesca anche se stavo rimandando...

È un allenamento molto pratico, come la palestra. Ti accorgerai dopo un po' che la cosa diviene automatica, e che aumenta la comprensione di te stesso.

Ricorda che il primo passo per lavorare sulla paura è affrontarla quando è piccola, più aspetti, più diventa grande e difficile da superare.

**LA PAURA è SOLO UNO STATO MENTALE, è focalizzarsi su qualcosa che NON esiste, che immaginiamo soltanto, è solo dentro di noi.**

Se dai troppo spazio alla paura questa uccide la creatività, i progetti, la voglia di fare, la grinta, la determinazione, la fiducia, l'iniziativa... E incoraggia il dubbio, la sfiducia, l'insicurezza.

## **2 – INCERTEZZA**

Un altro dei motivi per cui si rimandano le decisioni è perché si vuole avere una certezza personale che le cose andranno bene, si vuole avere la sicurezza che sia la decisione giusta.

Spesso capita di fare discorsi tipo *“Guarda, mi assicuro prima che sia in questo modo”* o *“Se non sono sicuro che le cose siano così, aspetto”*. Ma ben poche sono le occasioni dove si potrà avere la sicurezza che sia la scelta giusta!

Se aspetti d'aver la certezza su quella decisione, probabilmente sarà già troppo tardi. Prima ti renderai conto che la sicurezza è già dentro di te e NON fuori, prima riuscirai a migliorare la tua vita!

Pensa ad una decisione presa in passato, sul lavoro o nella vita, che ti ha in qualche modo cambiato la vita:

***Cosa ti ha spinto a farlo?***

***Eri completamente sicuro dell'esito?***

Molto probabilmente no. Nulla ti diceva che sarebbe andata com'è andata, l'unica certezza l'hai creata tu, era dentro di te, eri sicuro che l'avresti portato a compimento, qualunque cosa fosse successo.

Dove devi cercare la vera sicurezza? Di sicuro NON fuori! **Niente e nessuno potrà darti la sicurezza che cerchi. Solo tu, con le tue convinzioni, credenze e determinazione.** Niente di più!

### 3 - ABITUDINE

Partiamo da un presupposto molto semplice: **l'uomo vive di abitudini** e con le abitudini.

L'abitudine è un comportamento o un insieme di comportamenti diventati ormai automatici, e ai quali non fai più caso.

E il punto è proprio questo! Non farci più caso! Quel determinato comportamento, modo di fare, modo di mangiare è diventato ormai così automatico e “normale” che neanche ci pensi più!

E cosa è più semplice fare? Una cosa nuova o una cosa che sai già fare (e che fai abitualmente?)

È più semplice ovviamente fare qualcosa al quale siamo abituati, ci da sicurezza, sappiamo già cosa ci aspetta, la sappiamo già fare... a volte dimentichiamo che c'è stato un giorno, un momento in cui abbiamo iniziato a fare quello al quale ora siamo abituati, e magari non è stato facile iniziare, allora perché l'abbiamo iniziata?

Obbligati, motivati... qualunque sia il motivo, ora è un abitudine! È come andare in palestra, abituiamo il muscolo a lavorare e all'inizio non è facile.

**Il cervello è uguale, se lo abituiamo a fare qualcosa, più lo farà, più sarà semplice farlo.** E la mancanza d'abitudine a prendere decisioni determinate ci porta a farlo sempre meno, fino a convincerci che magari non siamo in grado di farlo, convinzione più sbagliata che possa esistere.

In realtà tutti i giorni decidiamo, da cosa mangiare, a cosa fare a lavoro, a cosa indossare e via dicendo.

Ma la cosa più bella è che ci sono piccole decisioni che ci porteranno a grandi sviluppi della nostra vita. Non esistono in realtà decisioni più o meno importanti: ogni decisione è come un sassolino gettato nell'acqua. Si formano delle onde che si disperdono, alcune muoiono, alcune influenzano il resto.

È il principio di causa ed effetto: **ogni decisione ha già in se il potere di influenzare il futuro** ed è impossibile che NON abbia conseguenze, che siano esse positive o negative. **È la nostra intenzione che fa la differenza.**

Se le nostre intenzioni saranno coerenti con noi e con i nostri valori allora anche le conseguenze saranno positive.

Pensa a quante volte nella tua vita ti fermi, consciamente o inconsciamente, a prendere decisioni. Se scaverai bene, sarai davvero impressionato da quante ne prendi inconsciamente, e allora ti renderai conto che sei una persona che decide tutti i giorni e l'immagine che hai di te cambia, vedrai una persona che sceglie cosa fare della sua vita tutti i giorni, una persona che decide abitualmente più volte al giorno.

E rendendoti davvero conto di quante volte decidi nell'arco di una giornata, del fatto che tu sei una persona capace di decidere, sentendo tua questa abitudine, nel momento in cui ti troverai di fronte ad una scelta, una decisione da prendere, la tua mente attiverà l'immagine di una persona che ha l'abitudine di decidere normalmente tutti i giorni.

#### **4 - RISORSE PERSONALI**

Spesso capita che di fronte a situazioni di decisione: invece di alimentare le nostre risorse come positività, sicurezza, determinazione, diamo spazio ai dubbi, alla paura... perché? Semplicemente perché le nostre risorse non sono automatiche, sono in un comò che dobbiamo aprire, e cos'è più facile, aprire un comò o non fare nulla? Ovviamente, non fare nulla!

L'istinto ci porta a fare le cose più semplici, e questo "nulla" è la paura! Semplicemente è più facile avere paura e le decisioni dettate interamente dalla paura non sono mai scelte in funzione della nostra libertà.

## LA TECNICA PER DECIDERE

Allora qual è il sistema? Quando hai fatto un po' di ordine in testa e le emozioni non ti sovrastano più, e cominci a controllarle e direzionarle, a quel punto puoi cominciare ad usarle per te.

Le emozioni hanno informazioni estremamente preziose perché vengono dall'inconscio. Hai presente quelle situazioni in cui te lo sentivi che c'era qualcosa che non andava ma razionalmente l'hai fatto lo stesso perché sembrava tutto a posto?

E poi hai scoperto dopo che era meglio che quella cosa non la facevi?

Oppure in positivo, quando una cosa l'hai fatta perché te lo sentivi dentro nonostante non sembrasse in superficie la cosa giusta da fare e tutti ti dicevano che non avresti dovuto e poi è andato tutto bene?

In fondo la decisione stessa di acquistare questo e-book è stata una decisione emotiva, sentivi che c'era qualcosa in quello che hai letto che era utile per te.

Il famoso istinto o sesto senso...

Ora, l'istinto va saputo usare e per usarlo correttamente è necessario allenarlo, conoscerlo e metterlo a punto. Basta che ci fai un po' di attenzione all'inizio e poi diventa sempre più facile.

Allora, dicevamo, **COME prendere le decisioni giuste.**

È molto semplice e per imparare come, facciamo un esercizio specifico. Inconsciamente il tuo cervello distingue le decisioni buone e quelle meno buone. Quando devi decidere una cosa, la risposta è già dentro di te, solo che non sai COME trovarla.

Facendo l'esercizio ti sarà più chiaro.

Pensa ad una decisione che hai preso e della quale sei veramente contento. Una scelta che hai fatto e della quale sei soddisfatto, qualcosa che sai essere stata la decisione giusta.

Può essere qualcosa che hai comprato e della quale sei molto contento o qualsiasi altra decisione che a posteriori sei molto soddisfatto di aver preso.

Quando pensi a quella decisione, nota come ti senti dentro e poi nota anche le caratteristiche del tuo pensiero rispetto a quella decisione.

L'esercizio consiste nel prendere una decisione della quale sei soddisfatto e che sai essere stata la decisione giusta e analizzarla per vederne le caratteristiche così ti rendi conto (la consapevolezza) di come la tua mente classifica quella decisione.

Più impari a conoscere come funziona la tua mente, più sei libero di cambiare i tuoi stati d'animo, le tue sensazioni, il come stai, il come ti comporti, il come agisci, i risultati che ottieni e, se vuoi dimagrire... il tuo peso.

Quando pensi in modo diverso, cominci a fare le cose diversamente e a provare sensazioni differenti.

E nella tua mente puoi:

1. creare, visualizzare, pensare immagini
2. creare, ascoltare, voci/suoni

E a seconda delle immagini che ti fai e di ciò che ti dici proverai sensazioni diverse. Cioè, le immagini che ti fai più quello che ti dici determina le sensazioni che provi.

**Le immagini che ti fai + quello che ti dici = le sensazioni che provi.**



Gli esseri umani dispongono di 5 sensi attraverso i quali raccolgono le informazioni dal mondo esterno. Una volta che le informazioni vengono “raccolte” attraverso i 5 sensi, viene creata, nella mente, una mappa del mondo basata sulle rappresentazioni interne dei 5 sensi.

Pensaci: quando per esempio qualcuno ti chiede di che colore è il divano di casa tua, per saperlo la tua mente richiama un’immagine del divano. E questa immagine ha delle caratteristiche (che in PNL – Programmazione Neuro Linguistica – si chiamano sottomodaltà), ad esempio può essere un’immagine a colori, o in bianco e nero, può essere che la vedi vicina o lontana da te, può essere di dimensioni naturali, più grande, più piccola e così via.

Allo stesso modo, se ripensi a qualcosa che qualcuno ti ha detto, dentro di te risentirai la voce della persona e questa ha delle caratteristiche (sottomodaltà) come il volume, il timbro, la direzione, l’intensità e via dicendo.

E lo stesso si ripete per le sensazioni che provi. Tutte le volte che provi una sensazione, essa è localizzata da qualche parte nel tuo corpo. Puoi sentirla nascere in un punto e poi spostarsi in un altro, può muoversi in una certa direzione piuttosto che nella direzione opposta, può, cioè, avere diverse caratteristiche (sottomodaltà).

La cosa importante, adesso, è che diventi consapevole delle immagini che ti fai, di quello che ti dici e delle sensazioni che provi e delle caratteristiche che le immagini, le voci e le sensazioni che provi hanno.

Quindi, per cominciare, pensa a un cibo che ti piace.

Fatto? Bene, quell’immagine ha certe caratteristiche. Quello che voglio che tu osservi è:

- *l’immagine è a colori o in bianco e nero?*
- *è statica come una foto o è in movimento come se fosse un film?*
- *è grande o piccola? Cioè, è a grandezza naturale, più grande o più piccola?*
- *l’immagine è luminosa o scura?*

- *è a fuoco o è sfuocata?*
- *ha una cornice o è senza contorno?*
- *la vedi vicina o lontana da te?*

E poi:

- *dove la vedi?*

Cioè... dove la vedi nella tua mente... cioè, può essere davanti a te, a sinistra oppure a destra... in alto o in basso... indica con la mano dove la vedi nello spazio di fronte a te.

Fatto? Molto bene. Quelle che hai individuato sono le sottomodalità dell'immagine. È un primo allenamento per quello che andremo a fare adesso.

Ripensa, ora, ad una decisione della quale sei soddisfatto e che sai essere stata la decisione giusta.

Fai caso a dove sta l'immagine nella tua mente quando ci pensi. Chiudi gli occhi e indica con la mano dove sta l'immagine.

Fatto?

Bene, quell'immagine ha certe caratteristiche (come hai fatto per quella di prima). Quello che voglio che tu osservi è:

- *l'immagine è a colori o in bianco e nero?*
- *è statica come una foto o è in movimento come se fosse un film?*
- *è grande o piccola? Cioè, è a grandezza naturale, più grande o più piccola?*
- *l'immagine è luminosa o scura?*
- *è a fuoco o è sfuocata?*
- *ha una cornice o è senza contorno?*
- *la vedi vicina o lontana da te?*

E poi:

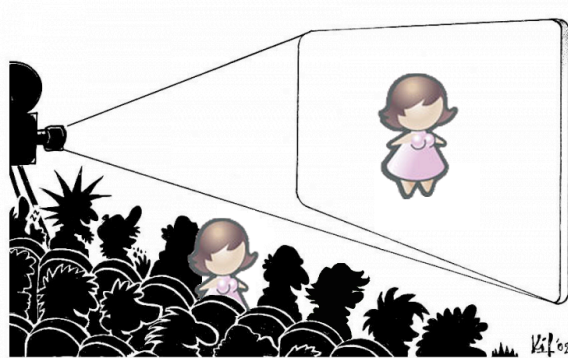
- *dove la vedi?*

Cioè... dove la vedi nella tua mente... cioè, può essere davanti a te, a sinistra oppure a destra... in alto o in basso... indica con la mano dove la vedi nello spazio di fronte a te.

C'è un altro aspetto molto importante da tenere in considerazione quando si lavora con le immagini e i film che ci facciamo nella mente, ed è questo, quando vedi l'immagine o il film di qualcosa nella tua mente lo puoi vedere:

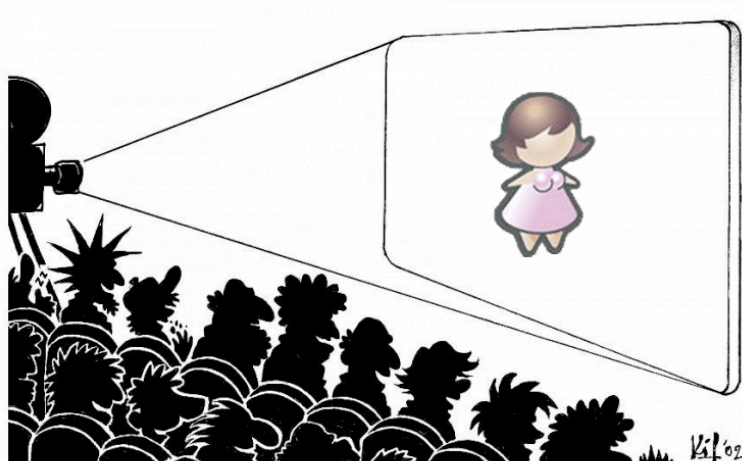
- come se tu fossi al cinema, quindi seduta sulle poltroncine - **DISSOCIATO**
- come se tu fossi dentro al film (quindi sullo schermo) - **ASSOCIATO**

### DISSOCIATO



Quando sei **DISSOCIATO**, cioè in terza persona, rivivi il ricordo e rivedi l'immagine/film come dall'esterno, come se tu vedessi un film e non vivi direttamente l'esperienza ma la visualizzi e la percepisci da lontano.

### ASSOCIATO



Quando sei **ASSOCIATO**, cioè in prima persona, rivivi il ricordo e rivedi l'immagine/film come se tu fossi lì in quel momento, cioè non vedi il tuo corpo dall'esterno ma vedi quello che tu vedresti se fossi lì, con i tuoi occhi, udendo gli stessi suoni, vedendo le stesse immagini e provando le stesse sensazioni.

Adesso, riprendi l'immagine di prima e verifica se sei in prima persona (ASSOCIATO) o in terza persona (DISSOCIATO).

Poi fai attenzione se senti una voce dentro che ti conferma che è stata una buona decisione, se ti dici qualcosa e con che tono. Nota anche da dove viene la voce, se va verso di te o da dentro di te verso fuori, da che parte proviene (destra, sinistra, centro, alto, basso...).

E infine fai attenzione alla sensazione che hai dentro, quella che ti conferma che hai fatto la scelta giusta in quella situazione.

Per la sensazione nota soprattutto dove la senti, in che parte del corpo. Dove la senti è soggettivo, alcune persone le sentono nello stomaco, altre nel petto, altre nella gola, altre un po' ovunque.

E questa è la prima parte dell'esercizio.

Per la seconda parte **pensa ad una decisione della quale ti sei pentito** e che adesso sai essere stata la decisione sbagliata e fai la stessa cosa.

Analizzane le caratteristiche come hai fatto prima: come vedi l'immagine, se senti voci che ti confermano che è stata la decisione sbagliata e come ti senti dentro, la sensazione che hai e dove la senti.

**In questi esercizi, l'importante sono le differenze in come ti rappresenti le decisioni buone da quelle meno buone.**

E di solito ci sono una o due differenze che ti indicano se stai pensando ad una decisione giusta o ad una che poi si è rivelata sbagliata.

Per farti un esempio, nel mio caso quando penso ad una decisione della quale sono contenta l'immagine la vedo in alto a sinistra, mentre quando penso ad una decisione che so essere stata sbagliata l'immagine la vedo in alto a destra. La posizione in mente del ricordo è per me un aspetto importante.

Per alcune persone invece è la voce la caratteristica fondamentale per distinguere una decisione buona da una sbagliata e per altre ancora è la sensazione diversa.

Ognuno ha il suo modo. Per adesso la cosa importante è che diventi consapevole di quello che fai in mente rispetto alle decisioni che hai preso in passato.

In questo esercizio c'è una, di tutte le caratteristiche che hai trovato, che di solito è la più importante e che puoi usare come scorciatoia. Per molte persone è la posizione dell'immagine. La maggior parte delle volte le decisioni buone e quelle meno buone sono in posizioni diverse.

Oppure può essere il tipo di sensazione, il tono della voce o da che parte sta la voce.

Se fai l'esercizio per decisioni diverse, ti puoi concentrare sulla differenza maggiore per distinguere i due tipi di decisione senza dover fare tutta la lista ogni volta.

Se lo fai più volte, un po' per volta arrivi a renderti conto di qual è la distinzione principale per te.

E ricorda sempre un principio: se stai male dentro NON è quello il momento di prendere decisioni... **il momento di prendere le decisioni è quando stai bene, sei carico, soddisfatto, sicuro di te, quando hai il cuore aperto**, NON quando stai male per qualche motivo. È fondamentale.

Se ripensi alle decisioni che hai preso nel passato, quelle che hai preso per rabbia, invidia, disperazione o una qualsiasi altra emozione negativa e

poi ripensi a quelle che hai preso per amore incondizionato, per gioia, per condividere con qualcuno, quando ti sentivi bene con te stesso e con il mondo... ti accorgerai che sono state decisioni molto diverse.

Ora, cosa fare con tutto questo....

Una volta che sai quali sono le differenze tra le decisioni buone e quelle meno buone e sei consapevole delle emozioni che ci sono dietro, quando arriva il momento di prendere una nuova decisione, quello che è importante che fai è **analizzare le alternative nella tua mente e vedi dove sono collocate le immagini** (delle due alternative).

L'inconscio le classifica automaticamente: tu **guarda dove e come sono le alternative e tieni in particolare considerazione quella che sta nel posto e che ha le caratteristiche delle decisioni migliori.**

All'inizio ci può volere un po' di tempo per prenderci l'abitudine ed è possibile che devi farci più attenzione, nel senso fare attenzione alle decisioni che prendi, controllare come distingui in mente le alternative e poi a posteriori valutare se sei contento dell'alternativa che hai scelto.

Ad un certo punto ti diventa automatico e prima di prendere una decisione guardi dove sta nella mente e se c'è qualcosa che non va te ne accorgi.

È importante sottolineare che tutto questo non significa che non farai mai più uno sbaglio.

Tutto questo **significa che prenderai la miglior decisione possibile con le informazioni che hai a disposizione al momento** e che anche le informazioni provenienti dal tuo inconscio saranno incluse nella valutazione, dandoti le migliori possibilità di riuscita.

Man mano che vai avanti, che scopri nuove cose, aumenti la tua consapevolezza, cominci a far caso a cose che prima non notavi, aggiungi la tua esperienza e fai gli aggiustamenti necessari trovando il modo migliore che funziona per te.

E così facendo inizi a migliorare le tue capacità di scelta. E quando

prendi una nuova decisione metti in moto una catena di causa, effetto direzione e cominci a cambiare letteralmente la tua vita.

Bene, adesso vediamo **cosa fare quando prendi decisioni che in fondo sai NON essere le migliori**. Perché a volte succede che prendiamo decisioni pur sapendo che NON è la cosa migliore da fare... solo che in quel momento sembrano non esserci alternative.

Quindi, **come fare a cambiare il processo decisionale per cambiare le decisioni che prendi, quando sai che NON sono le migliori e più utili per te?**

Ci sono state situazioni in cui hai fatto delle scelte che sapevi bene non erano il massimo per te (specialmente a medio e lungo termine), ma lo hai fatto lo stesso.

C'è il modo per cambiare come prendi quelle decisioni... Il "trucco" sta nel **trasformare quell'immagine in un film che include tutte le conseguenze del caso e anzi esagera i lati negativi della decisione sbagliata**.

Mi spiego...

Per poter aver preso decisioni che sapevi NON essere il massimo nel lungo periodo, **hai dovuto escludere le conseguenze negative della decisione stessa** dal processo decisionale altrimenti la scelta sarebbe stata diversa.

**Per chi si abbuffava, la decisione di mangiare oltre il necessario poteva essere fatta solo se il gonfiore e la pesantezza dopo l'abbuffata (medio termine) più il sovrappeso che ne risultava e tutte le altre conseguenze negative (a lungo termine) venivano messe da parte durante il processo decisionale.**

Solo se mettevi da parte tutto quelle conseguenze negative potevi poi scegliere di abbuffarti. Il "**mettere da parte**" le conseguenze negative è un processo mentale che si chiama in inglese "Deletion" che significa letteralmente cancellazione.

Dovevi prendere le conseguenze per te negative a medio e lungo termine e metterle da parte, altrimenti la decisione che avresti preso sarebbe stata diversa... È per esempio lo stesso processo che usano le persone che cancellano tutti progressi fatti e vedono solo gli aspetti negativi, e quello che non va.

**E c'è un'altra cosa che facevi: mantenevi davanti a te l'immagine di te che mangiavi e stavi meglio mentre ti abbuffavi, ovvero a brevissimo termine...**

E non è un caso che alcune persone si sentivano come drogate di cibo perché quello è esattamente lo stesso processo che usano i drogati per fare quello che fanno. Ogni volta che prendono la decisione per la dose successiva hanno in mente solo l'immagine di loro che stanno meglio per quei pochi minuti durante l'effetto dello stupefacente e continuano in mente a vedere solo quella finché non prendono la dose.

Tutto il resto delle conseguenze, CANCELLATO....

Allora, COME fare per cambiare scelta?

Semplice processo: **se ti dovesse ricapitare di volerti abbuffare** (o qualsiasi altra decisione che sai bene di pentirtene a posteriori), **quando è ora di prendere la decisione, ti fermi un attimo** e invece di guardare ad un immagine statica e a breve termine, **fai partire tutto il film, dall'immagine dove stai mangiando e stai bene** (che era l'immagine che ti portava a prendere la decisione dell'abbuffata) **ma continuando nel tempo al medio e lungo termine.**

**E questo è il momento di farlo tragico il film, il più tragico possibile.** Ti guardi che ti abbuffi e poi ti senti male, gonfio, grasso, che non ti puoi muovere e visto che stai male ti abbuffi di nuovo per cercare di sentirti meglio ma quello ti fa stare ancora più male, e intanto continui ad ingrassare, fai sempre più fatica a tenerti in piedi, finisci in ospedale con problemi di cuore, fermo a letto e ti fai schifo da solo ecc. ecc.

Quando ti fai tutto il film e lo fai fatto bene (**il più negativo possibile**), **la decisione su cosa mangiare cambia.** Quando sei sazio ti fermi e quello che



fai diventa MOLTO più in linea con i tuoi desideri nel lungo periodo, con i tuoi obiettivi e con quello che vuoi a lungo termine invece che con la gratificazione immediata come siamo abituati....

E questo meccanismo (il fare il film) lo ritroverai nel Percorso Avanzato del metodo DcG, lo useremo molto... per risolvere anche altre cose...

Quindi, ricapitoliamo:

**Le decisioni le prendi inconsciamente e sono basate sulle sensazioni e le emozioni.**

**La razionalità c'entra poco nelle decisioni che prendi.** E infatti nel comportamento dei consumatori è assodato e dimostrato che c'è molto poco di logico e razionale nella decisione di comprare qualcosa al di là delle giustificazioni che ci diamo.

**La forza di volontà non è molto utile se cerchi di contrastare la parte emotiva in modo diretto** (ricordi la metafora della mosca e dell'elefante?). Quel sistema (che è poi quello che spesso ci insegnano) crea per la maggior parte molti conflitti interiori, sofferenza e dolore.

La forza di volontà la usi invece per influenzare i processi mentali (che è quello che stiamo facendo).

In questo caso, **ogni volta che ti viene un'idea che sai NON essere il massimo, usi la forza di volontà per farti il film di quello che succederà se mangi male e poi ti abbuffi di nuovo** e poi perdi la stima di te e poi ti senti male e poi continui a mangiare male, e poi cominci a riprendere peso ancora peggio di prima, perdi tutte le speranze e ti ritrovi a 200 kg che non ti puoi muovere dal letto, con tutti che ti guardano schifati e tu che ancora cerchi di mangiare la torta per sentirti meglio...

Ora, se veramente ti fermi e ti fai quel tipo di film, molto probabilmente poi mangi il giusto...

Il che non significa che devi sempre stare attento. Io parlo delle

abbuffate sconsiderate fatte solo per nervoso, o gli "smangiucchiamenti" fatti per gli stessi motivi...

Per il resto usa la forza di volontà, per DIREZIONARE la tua stessa immaginazione e le tue emozioni.

**Usa la forza di volontà per fare gli esercizi, per ritagliarti 5 minuti della tua giornata e dare direzione alla tua mente invece di mandarla in giro da sola**, così usi l'immaginazione per guardare i tuoi desideri, i tuoi comportamenti futuri, le tue convinzioni. 5 minuti al giorno sono pochi e i vantaggi che ottieni sono enormi.

La forza di volontà usata per quello, non è molto, ci vuole solo un po' di impegno nel farlo, ma se lo paragoni a quello che ti chiederebbe di fare un dietologo, ad esempio, nel caso di chi vuole dimagrire...

**Quindi, la prossima volta quando stai per prendere una decisione e sai che te ne pentirai, fermati un attimo e fatti il film, esagera i lati negativi finché la tua decisione è in linea con quello che veramente vuoi a lungo termine.**

E per le altre decisioni, guarda dove sono le alternative nella tua testa. Guarda se ci sono differenze in come le rappresenti e tieni in considerazione quell'informazione nella scelta.

All'inizio controlla quali sono le decisioni delle quali sei soddisfatto e quelle delle quali ti sei pentito. Per un po' fatti caso, trova le differenze, impara a leggere i segnali del tuo istinto nel giusto modo. L'esercizio che ti ho dato ne ha tante di caratteristiche. Trova quella che fa la differenza per te. Per molti è la posizione dell'immagine ma potrebbe essere qualcos'altro, è soggettivo.

E se cominci a farci caso, se prima di fare qualcosa guardi dove sta, come ti senti, se ti dici qualcosa e poi a posteriori vedi se sei contenta, prima o poi trovi la chiave e a quel punto decidere diventa molto semplice perché sai dove stanno le decisioni che di istinto ritieni più giuste.

Quindi... BUONE DECISIONI!!!!

Ricordati, ogni cosa ha un inizio, e l'AZIONE è il segreto di ogni successo. Focalizzati sul primo passo da fare. NON concentrarti sull'impresa in toto, ma su cosa devi fare per iniziare.

Chiediti: ***qual è la prima cosa che farò oggi per cominciare a cambiare qualcosa?***

Qualsiasi cosa, grande o piccola che sia non fa differenza. Una telefonata, una lettura, un sorriso! Questo è il primo passo e le cose si fanno a piccoli passi. E quando hai fatto questo, fai il secondo... e poi il terzo... a piccoli passi potrai davvero arrivare ad ottenere tutto quello che vuoi!

Il primo passo è fondamentale. È l'inizio del cambiamento, e quando è fatto, il meccanismo è avviato.

Questo ti porterà delle conseguenze, che ti porteranno a fare il secondo e così via.

È un processo generativo, ossia la scintilla che fa esplodere il barile. Qualsiasi cammino o maratona, per difficile che sia, ha sempre un primo passo e un passo alla volta non è mai difficile.

## RIEPILOGO

Facciamo ora un riepilogo di quanto detto fin ora:

- ✓ i nostri comportamenti sono suggeriti dall'istinto: ci avviciniamo al piacere e ci allontaniamo dal dolore;
- ✓ quello che siamo oggi è l'insieme delle decisioni prese finora, e lo stesso è per quello che saremo in futuro. Quello che saremo, lo decidiamo ora;
- ✓ davanti alle avversità ci sono persone che sviluppano la capacità di usarle a loro vantaggio, e quelle persone siamo tutti noi;
- ✓ tutti siamo campioni, bisogna solo esserne consapevoli;
- ✓ la vita è piena di momenti dove decidiamo il nostro futuro, e solo noi decidiamo. Il non decidere è già;
- ✓ decidere davvero significa uccidere l'alternativa, fare in modo che la possibilità di un'altra strada non esista;
- ✓ I motivi principali per cui non si decide sono quattro:  
paura, mancanza di certezze, mancanza d'abitudine, il non usare le nostre risorse. Tutto questo, se analizzato, può essere sminuito per quello che è ed utilizzato a nostro vantaggio;
- ✓ **COME prendere le decisioni giuste:** scopri le differenze tra le caratteristiche delle immagini che ti fai, di quello che ti dici e del come ti senti quando devi prendere una decisione (delle due alternative tra cui devi decidere);
- ✓ **COSA fare quando prendi decisioni che in fondo sai NON essere le migliori:** trasforma quell'immagine in un film che include tutte le conseguenze del caso e anzi esagera i lati negativi della decisione sbagliata;
- ✓ comincia con il primo passo, la prima azione che ti porterà verso quello che desideri;
- ✓ qualsiasi cosa tu voglia fare, falla ora, subito!

Un piccolo consiglio: leggi e rileggi questo e-book. Il solo fatto di ripeterlo ti porterà ad una comprensione sempre più approfondita. La ripetizione è la madre di tutte le competenze!

## AGISCI... ADESSO!

### ESERCIZIO 1 – “COME prendere le decisioni giuste”

Prendi un foglio e una penna e scrivi il problema che vuoi risolvere e le alternative che hai per risolverlo.

Adesso, osserva le caratteristiche delle immagini delle diverse alternative utilizzando lo schema che trovi a pagina 34 (ti suggerisco di stamparti l'e-book e di rileggerli da pagina 31 il procedimento finché non ti diventa automatico) e vai avanti finché scopri le differenze tra le alternative e trovi quella che ha le caratteristiche di una buona decisione.

### ESERCIZIO 2

Prendi un foglio e una penna e scrivi una decisione che stai rimandando da qualche tempo, o una che hai già preso ma che ancora non hai realizzato, ad esempio mangiare in modo salutare.

**Cosa ti darà realizzarla?**

**Come cambierà la tua vita?**

In realtà la decisione l'hai già presa, devi solo attuarla.

Ad esempio, mangiare in modo salutare mi farà stare meglio di salute, con più energia, soddisfatta di me, mi farà dimagrire, ecc..

Ora sotto scrivi **che cosa ti ha impedito di agire**, se hai avuto paura o perché ancora non l'hai fatto.

Non l'ho fatto perché non mi ci sono messo di impegno, perché non ce la faccio...

**Scrivi perché questa paura NON ha senso di esistere**, per quale motivo è solo un atteggiamento, uno stato mentale, e scrivi almeno 10 motivi per cui questa paura non è vera, magari con esempi di volte che hai superato questa paura. Almeno 10!

*Non esiste che non riesca, sono io che non ci provo neanche.. Quando ho deciso di cambiare lavoro l'ho fatto con determinazione.. In realtà, quando mi ci metto, ottengo quello che voglio...*

A questo punto **scrivi perché è importante farlo ora**, che piacere ti darà il farlo, come ti farà sentire, che dolore ti darà il non farlo.

*Starò bene perché sarò stato forte..*

*Se non lo faccio i miei vizi saranno più forti di me..*

**Scrivi qual è il primo passo da fare immediatamente, il primo piccolo passo da fare subito, una piccola azione e scrivi quando la farai**, datti una scadenza, e più sarà immediata, più sarà efficace!

*Da oggi a pranzo, per 3 volte alla settimana, mangio in modo salutare..*

E se la cosa puoi farla subito, falla... impara a NON rimandare, abituati e proietta già il secondo passo... e così via.

Comincia anche a divertirti a decidere, fai che sia un gioco, uccidi l'alternativa. Ogni volta che ti trovi davanti ad una scelta, sperimenta e prova a prevedere cosa potrà succedere, fallo come fosse un gioco, per sfida!

## **ESERCIZIO 3**

Prendi foglio e penna:

decidi e scrivi gli standard per i prossimi anni che vuoi per te:

***cosa vuoi che NON si ripeta***

***cosa vuoi che succeda***

***cosa vuoi realizzare***

Scrivilo il più dettagliatamente possibile, più sarà scrupoloso, più avrai le idee chiare.

Pianifica come fare per raggiungere quello che hai deciso, pianifica degli obiettivi intermedi, delle tappe.

Cerca un modello da seguire, che sia un amico o chiunque abbia fatto prima di te e replica o prendi spunto.

Agisci e scrivi i primi passi per arrivare a quello che vuoi, piccole cose che devi fare da subito per cominciare a camminare sulla strada giusta.

Verifica durante il viaggio, monitorizza, perché i problemi ci saranno e sii flessibile, devia quando necessario, e mantieni la rotta per la meta.

Ancor prima di girare questa pagina, potrai fare uso del potere che già sta dentro di te. Prendi ora la decisione che può spingerti in una direzione nuova, forte e positiva di crescita e di felicità.

E se hai bisogno di un Coach che ti accompagna e ti aiuta a diventare sempre più abile, indipendente e sicuro nel prendere le tue decisioni... contattami!

Con affetto

Stella

## CONTATTI:

DimagrireConGusto

Stella Laurini

[www.dimagrirecongusto.com](http://www.dimagrirecongusto.com)

e-mail: [info@dimagrirecongusto.com](mailto:info@dimagrirecongusto.com)

Skype: dimagrirecongusto