

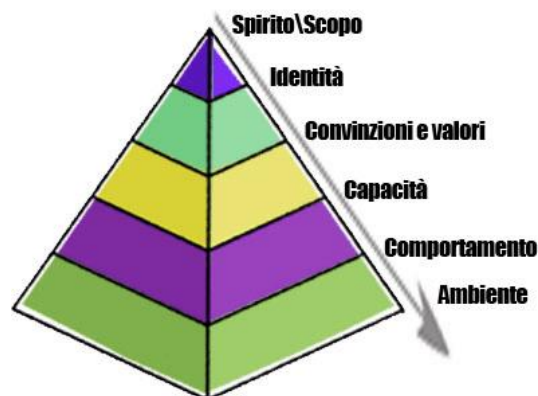
L'eccellenza personale è un traguardo che ognuno di noi vorrebbe raggiungere. In noi risiedono le forze necessarie a raggiungere i risultati che vogliamo e per trovare queste risorse dentro di noi, ci viene in aiuto la consapevolezza, necessaria a compiere quello sforzo che ci permetterà di individuare i nostri talenti e le nostre reali capacità, liberandoci dalle sovrastrutture che le esperienze, l'ambiente, le infrastrutture e le credenze hanno contribuito a creare.

Secondo Robert W. Dilts, esperto di Programmazione Neurolinguistica, ognuno di noi migliora la comprensione di un concetto o di una competenza, passando sistematicamente all'interno di 6 Livelli di Processo, di complessità via via crescente.

Ciascun livello, affrontato in modo assolutamente inconscio dalle persone, porta alla creazione della nostra consapevolezza fatta di stimoli, abitudini, emozioni, comportamenti e reazioni a comportamenti che sono propri della persona e come tali diversi per ognuno di noi.

Per iniziare quindi il nostro cammino nella consapevolezza, proviamo ad analizzare e percorrere insieme questi 6 livelli.

*“Il cervello ha diversi livelli di elaborazione, cui corrispondono diversi livelli di pensiero e di modi di essere. Quando lavoriamo per comprendere il cervello, o per cambiare comportamenti, abbiamo bisogno di prendere in considerazione ciascuno di questi livelli.”
(Robert Dilts)*



Il primo, il più grande, la base di partenza è l'ambiente. Rappresenta il contesto, voluto o non voluto, in cui ci muoviamo nel momento in cui partiamo per la realizzazione di un nostro sogno, di un nostro obiettivo nella vita tenendo conto anche del fattore tempo e quindi risponde alle domande *dove accade? quando accade?* L'ambiente è ciò che ci modifica fin nel profondo, lentamente ma inesorabilmente in quanto



possiede un grandissimo potere sull'inconscio. Il luogo in cui viviamo influenza molto le nostre aspirazioni e i comportamenti che scegliamo per raggiungere quelle aspirazioni, sia in positivo che in negativo.

Ecco perché, di fronte ad un obiettivo importantissimo, ci dobbiamo chiedere:

- *qual è l'ambiente in cui mi muovo?*
- *quale sarebbe l'ambiente più idoneo per facilitare la mia crescita e il raggiungimento del mio obiettivo?*

Se ci troviamo in un ambiente disfunzionale, potremmo essere soggetti a stress e come vedremo dopo, lo stress "amplifica" i nostri comportamenti disfunzionali influenzando l'ambiente che ci circonda e che a sua volta reagirà con comportamenti di stress innescando un circolo vizioso catastrofico. Esistono comportamenti assolutamente disfunzionali al raggiungimento degli obiettivi, così come esistono comportamenti più idonei ed efficaci.

Spesso agiamo in base ai gusti personali, ai suggerimenti di chi ci sta accanto o ancora alle mode del momento senza ragionare in termini di efficacia, fattibilità o programmazione temporale.

I nostri comportamenti sono sempre rivolti alla ricerca del benessere e, secondo l'Analisi Transazionale, lo possiamo ricercare in posizione passiva o aggressiva: nel primo caso sentiamo la necessità di affidarci a delle figure di riferimento, avere delle linee guida in modo da non assumerci rischi. L'atteggiamento passivo si nasconde dietro ad alibi tipo: "non voglio creare conflitti o problemi" o ancora "non voglio disturbare o non voglio offendere nessuno". L'aggressivo invece cerca il benessere a discapito degli altri usando spesso il sarcasmo, frasi o comportamenti svalutativi o denigratori. In entrambe i casi l'ambiente ha influito sulla scelta inconscia dell'individuo di essere passivo o aggressivo attraverso modelli legati a "quello che si dice e come lo si dice" oltre a "quello che si fa e come lo si fa". In entrambe i casi viviamo comunque una sensazione di frustrazione data dal fatto che non c'è equilibrio tra me e il mio ambiente: uno dei due è in posizione vincente rispetto all'altro. Per questo, tra le competenze proposte nella seconda parte del libro, troverete l'assertività come soluzione allo stress, per convivere nell'ambiente che ci circonda in modo positivo, nel pieno rispetto di noi stessi e degli altri.

Il secondo livello della piramide di Dilts è dedicato proprio ai comportamenti e corrisponde alle domande:

- *come fare per?*
- *cosa faccio per?*

Viene spontanea una riflessione: il successo di un manager inizia con il decidere cosa realmente desidera in ogni ambito della vita; avere quindi obiettivi chiari da perseguire con tenacia e determinazione dove focalizzare tutte le energie per raggiungerli.

Il primo suggerimento è di concentrarvi su pochi obiettivi, altrimenti disperderete energie e avrete semplicemente stilato una lista di desideri.

Spesso di fronte alla domanda "cosa desidero veramente per me?" ci si trova senza parole oppure ci si rende conto di voler mille cose, ma di non sapere da che parte iniziare.

Un piccolo trucco potrebbe essere quello di iniziare con un "brainstorming" con sé stessi, senza limitazioni razionali: *come vorrei essere? Cosa vorrei avere? Cosa vorrei fare?*

Potrebbero uscire anche desideri "folli", ma vi serviranno comunque a declinare gli obiettivi nella realtà.

A questo aggiungete un'osservazione su come è e come si sviluppa oggi la vostra vita personale e lavorativa: *c'è qualcosa che vorreste cambiare?*



E ancora: *a cosa pensate e di cosa parlate per la maggior parte del tempo? Quali sono gli argomenti che più vi interessano e vi stimolano?*

Non dimenticate di tener conto anche delle emozioni: *in quale campo provate maggiori soddisfazioni? Facendo cosa nello specifico?*

Bene, siete ora pronti per il primo esercizio di consapevolezza sui vostri obiettivi: analizzate le risposte che avete dato alle domande precedenti e scrivete 3 obiettivi che ritenete importanti per voi nella sfera personale e professionale:

NELLA MIA SFERA PERSONALE

Voglio (ottenere/sviluppare/raggiungere).....

Perché desidero.....

Quali comportamenti posso mettere in atto?.....

NELLA MIA SFERA PROFESSIONALE

Voglio (ottenere/sviluppare/raggiungere).....

Perché desidero.....

Quali comportamenti posso mettere in atto?.....

Ora che abbiamo più chiaro l'ambiente in cui viviamo, i nostri obiettivi e i comportamenti necessari per perpetrarli, possiamo passare al terzo livello della piramide di Dilts.

Per compiere certe scelte e per poter attuare determinati comportamenti efficaci, servono determinate e specifiche abilità, e non è detto che tu le possieda o che tu le possieda in modo soddisfacente per raggiungere il tuo obiettivo. Le competenze non sono solo ciò che abbiamo studiato a scuola, ma anche ciò che abbiamo appreso dalle nostre esperienze di vita e le competenze tecniche, ciò che so fare.

Ma i livelli di Dilts proseguono. Dopo le competenze troviamo credenze e valori: ciò che ci differenzia da chi il successo lo ha già raggiunto, sono proprio i nostri valori più profondi. I valori sono le colonne attorno alle quali costruiamo il castello della nostra vita. Se siamo insoddisfatti della nostra vita o non abbiamo il successo che ci meritiamo, molto probabilmente dobbiamo soffermarci ad esplorare il livello delle nostre credenze e valori. Credenze e valori personali rispondono alle domande:

- *cosa è più importante per te?*
- *Cosa credi di te stesso?*
- *Cosa è giusto/sbagliato per me?*
- *Cosa ti impedisce di...?*
- *Per quale motivo fai/non fai...?*
- *Qual è l'elemento più importante nel lavoro e nell'ambiente lavorativo?*

Valori e credenze operano ed influiscono potentemente sul nostro inconscio.



Gli ultimi due livelli riguardano il nostro “io” più profondo. Parliamo della nostra identità, la nostra mission di vita. La identità risponde alle domande:

- *chi sono davvero?*
- *chi voglio essere ora?*
- *E fra due, cinque anni?*

A darci una risposta, tornano in aiuto i valori guida, cioè quei valori di livello più alto che pensi, credi diano un senso alla tua esistenza. Per capire meglio cosa significa conoscere meglio noi stessi, vi suggeriamo queste poche linee guida:

- Cercate di osservare ed essere consapevoli delle vostre reazioni emotive e stati d’animo
- diventate consapevoli dei vostri punti di forza e di debolezza
- siate consapevoli dei vostri pensieri, pregiudizi ed abitudini
- esplorate come le emozioni influenzino i vostri pensieri
- analizzate come interagite con gli altri
- Osservate come siete influenzati da ciò che vi circonda
- siate consapevoli di cosa vi piace e cosa non vi piace fare

In altre parole, conoscere il proprio sé autentico significa diventare un bravo osservatore del proprio mondo interno perché conoscere e comprendere sé stessi porta a prendere decisioni migliori, definire i propri obiettivi in modo preciso ed essere più produttivi.

Chi guarda fuori sogna, chi guarda dentro si sveglia. (C.G. Jung)

Conoscere e gestire sé stessi per poi conoscere e gestire gli altri, è il fondamento dell’intelligenza emotiva di Daniel Goleman. (...inserire definizione e note su Goleman...).

Provate con il prossimo esercizio a descrivervi senza menzionare titoli di studio, ruoli, cariche lavorative o sociali. Provate inoltre a rispondere alle seguenti domande:

- *Su quali aspetti di te devi ancora lavorare per poterti migliorare? E cosa non meno importante, cosa stai facendo per superarli?*
- *Quali sono le tue priorità nella vita?*
- *Quali sono le tue reazioni emotive abituali?*
- *Quali sono le caratteristiche che ti rendono unico e che vorresti coltivare e sviluppare?*

L’ultimo livello riguarda la spiritualità che è in noi. Robert Dilts notò che tutte le persone, anche senza dirselo, anche senza accorgersene a livello conscio, operano secondo uno scopo che reputano “spirituale/evolutivo” (senza fraintendere lo spirito evolutivo con la religione). Possiamo chiamarla etica o allineamento tra spirito, mente e corpo. Possiamo darle anche un altro nome, ma è un “qualcosa di nostro e solo nostro” che ci spinge a crescere, migliorare, impegnarsi, perseverare, evolvere. Ci sono persone che dedicano la propria esistenza a fare i medici senza frontiere oppure ad aiutare i malati terminali, così come



ci sono persone che con molta meno enfasi impostano la propria vita semplicemente dandosi come scopo spirituale il viaggiare e vedere paesi nuovi. La domanda che può aiutarti a comprendere meglio te stesso è:

- *per chi lo faccio?*
- *Per cosa lo faccio?*

Potete facilmente comprendere quanto sia potente ed efficace applicare questo modello per essere consapevoli del nostro “essere” e di conseguenza sentirsi liberi di modificare ciò che non ci piace. Poiché questi livelli sono dipendenti fra loro, apportare una modifica a un determinato livello significa automaticamente modificare tutti gli altri livelli e in particolar modo i livelli sottostanti.

Riprendiamo ora gli obiettivi delineati nel precedente esercizio e rendiamoli efficaci attraverso la piramide di Dilts. Esplorate l’obiettivo attraverso i 5 livelli neurologici per ricavare una mappa capace di orientare il vostro cammino verso la realizzazione di ciò che desiderate. Per esplorare al meglio ogni livello ecco una serie di domande utili:

Qual è lo scopo finale associato al tuo obiettivo?

.....

In quale modo la sua realizzazione potrebbe lasciare un’impronta positiva sul mondo e sulle altre persone?

.....

Descriviti nel momento che hai raggiunto l’obiettivo:

.....

.....

Quali convinzioni possono aiutarti a raggiungere quell’obiettivo?

.....

Quali sono i valori che ti spingono verso la realizzazione di quest’obiettivo?

.....

Di quali capacità o risorse interne potresti avere bisogno?

.....

Quali sono i comportamenti e le azioni specifiche necessarie per realizzare il tuo obiettivo?

.....

Quali abitudini positive potrebbero esserti utili?

.....

Quali comportamenti disfunzionali dovresti invece modificare/eliminare?

.....

In quale ambiente o contesto puoi trovare le risorse necessarie alla realizzazione del tuo obiettivo?

Quali sono le persone che potrebbero aiutarti?

.....



Una volta risposto a tutte le domande prova a visualizzare te stesso ad obiettivo raggiunto: il cervello lavora per immagini e non sa distinguere tra le immagini reali e quelle create dalla nostra mente. Visualizzare l'obiettivo raggiunto più volte al giorno aiuterà il vostro cervello ad identificarlo con la realtà.