



NEWSLETTER

## Oltre gli obiettivi



Gennaio 2007



### Congruenza e zona comfort

Come riuscire ad essere sempre al meglio.

di Andrea Carboni - Trainer Pnl - [carboni@enermind.it](mailto:carboni@enermind.it)

Roma, 28 Gennaio 2007

Carissimi iscritti. Oggi mi ritrovo a fine giornata ad elaborare idee e spunti pratici utili per questa prima newsletter dell'anno. Sono nell'ufficio romano della mia Azienda di distribuzione e sento quella sana stanchezza di fine giornata che, per citare vecchi temi, è termometro del fatto che anche oggi è stata una giornata produttiva che mi avvicina un po' più ai miei obiettivi. E sì, avere anche un'altra Società mi accende quotidianamente nuove sfide, dandomi la grande opportunità di mettere in pratica quanto ho imparato in questi anni e di essere congruente rispetto a quanto insegniamo nei Corsi Aziendali e in quelli aperti al pubblico.

Ebbene sì, essere congruenti significa che quanto insegni e professi lo devi applicare tu per primo e solo dopo puoi insegnarlo ad altri... in altre parole "mai pretendere dagli altri ciò che prima non hai preteso e ottenuto da te stesso"; è una delle regole fondamentali dell'efficacia personale. Ma quanti lo fanno? Avete mai sentito parlare di psicologi o pseudo-esperti di PNL che tengono corsi sulla vendita senza mai aver prima venduto nulla? Può funzionare? Evidentemente no! È inutile nascondere, lo trasmettiamo inconsciamente e, per fortuna o per sfortuna, i nostri interlocutori lo percepiscono togliendo peso ed efficacia a quanto insegniamo. E poi, diciamocelo pure, è un vero peccato!

Perché non sforzarsi di applicare ciò che sappiamo traducendo in pratica il nostro sapere e spingendo noi stessi verso più alti livelli di performance? Sì, spesso è vero, alcune cose che sappiamo essere valide non le facciamo perché ci allontanano dalla nostra "**zona comfort**" ossia da quel complesso di azioni/abitudini che ci portiamo appresso da anni e che, tutto sommato, ci fanno stare bene. E il segreto sta proprio qui, ossia uscire da questa zona il più possibile per installare nella nostra neurologia nuove sane abitudini legate al

successo e facendo in modo, col tempo, che anche queste rientrino tra le cose che ci "fanno star bene".

L'essere umano spesso è bizzarro. Conosco colleghi formatori che affrontano folle intere con una verve e un'energia tali che ci aspetterebbe da loro di essere quasi dei super-uomini nella vita di tutti i giorni, se solo applicassero una parte di quanto insegnano. Stessa cosa dicasi di sportivi che fuori dal loro ambito "di forza" sembrano dei timidoni senza arte né parte. In realtà questa dinamica ha una reale e concreta spiegazione che lascio volentieri al mio amico e socio Albino nel suo articolo. Io mi limiterò ad indicarvi una strada per essere forti sempre. Ognuno di noi vive periodicamente momenti di forza, motivazione, sicurezza in se stesso, ecc. (zona comfort) ebbene, quando siamo lontani da questi momenti (fuori zona comfort) e ci sentiamo impacciati, ritorniamo mentalmente a quei momenti e ripercorriamo quei ricordi vedendo, ascoltando e provando le sensazioni di quei momenti positivi. Se siamo stati efficaci una volta, possiamo esserlo sempre!

Ora, prendetevi qualche minuto per voi stessi ... concentratevi e ritornate a quei momenti positivi ... vedete quello che vedete (sempre con gli occhi della mente), ascoltate quello che ascoltate e notate le sensazioni che ne scaturiscono ... così!! Bene, quando raggiungete uno stato generale di massimo benessere aumentate l'intensità del tutto, ingrandendo l'immagine, mettendo più colore e "condandola" in modo da sentirvi veramente bene ... ancora di più ... e quando vi sentite proprio al massimo ancorate questo stato con un gesto importante, come stringere il pugno con forza, dire una frase motivante con altrettanta forza, ecc. Ora, uscite da questo piacevole stato d'animo e bevete un bel bicchiere d'acqua; ispirate, ossigenate i polmoni. Bene, se vi siete concentrati veramente nel fare tutto quanto vi ho detto, ogni qualvolta rifarete quel gesto specifico riproverete le stesse sensazioni piacevoli ritornando a essere efficaci come in quei momenti. Se così non fosse riconcentratevi e ripetete il tutto daccapo.

Questo esercizio molto pratico e funzionale lo insegniamo insieme a tante altre tecniche e strategie al nostro "Practitioner Pnl", ossia il primo livello di specializzazione in Programmazione Neuro-Linguistica. Ricordiamoci sempre che ognuno di noi ha già dentro di sé tutte le risorse che gli occorrono per "sfondare" nella vita. Spesso è sufficiente solo esserne consapevoli e riattivarle.

Al resto ci pensa lui ... il nostro sub-conscio. Provare per credere!