



ARTICOLI PUBBLICATI SU TISCALI SOCIALNEWS

© ULYSSE MANAGEMENT

LA MENTE POSITIVA: SI PUO' "COSTRUIRE"

Tutto lascia pensare che questa crisi durerà a lungo e che in un modo o nell'altro tutti noi ne usciremo avendo dovuto cambiare abitudini e mentalità, a meno che questo non sia già avvenuto. Mi capita talvolta di incontrare persone che conosco da tempo delle quali ricordo bene carattere e modo di fare: la loro faccia è cambiata, l'espressione si è incupita, il discorso sempre più ossessivamente fissato sulle difficoltà presenti e soprattutto future.

Conosco queste sindromi. Sono come dei gorgi, tendono a trascinarci dentro. Sono contagiose e possono diventare vere e proprie epidemie. Non si limitano a rovinarci la vita, spesso senza una reale causa. No, vanno oltre. Se non stai attento – e quasi nessuno lo è – pian piano si fissano nell'animo e ti cambiano in peggio, perché questa è la caratteristica del nostro cervello, quella di essere modificabile a forza di essere sottoposto a determinati stimoli.

Viviamo tempi difficili e dobbiamo stare attenti a farci danneggiare il meno possibile. Come? Attezzando la nostra mente in positivo, invece di lasciare che essa venga indebolita giorno dopo giorno in modo subdolo ma incessante dalla sua tendenza naturale, se non contrastata, a farsi attirare dal gorgo. L'ipotesi di lavoro è questa ed è molto semplice: visto che il cervello apprende e che se lasciato a sé stesso potrebbe apprendere cose negative, perché non assumere l'iniziativa e indirizzarlo verso il positivo? Se il giochetto – che invece è una cosa molto seria – riesce, potremmo prendere due piccioni con una fava: dare un po' di tregua alla nostra anima, così martoriata in questi tempi grami, e contemporaneamente diventare un po' più padroni di noi stessi. Vale la pena scommettere – come diceva Pascal – non vi sembra?

Vediamo un po' come si fa. Per prima cosa dobbiamo focalizzare bene l'immagine della persona positiva *per dono di natura*. Sono poche ma pur esistono e ognuno di noi ne conosce per fortuna qualcuna. Bene, dobbiamo a questo punto semplicemente imitare i loro atteggiamenti mentali, anche se questo vi sembrerà, all'inizio, molto artificioso. Infatti lo è ma non preoccupatevi di questo, pensate solo che l'imitazione – proprio come avviene per gli atleti – “costringerà” il vostro cervello all'apprendimento, solo che, in questo caso, lo spingerà ad un apprendimento utile al posto di quello non utile o dannoso.

Questa “imitazione” di cui sto parlando va presa alla stregua di un allenamento sportivo del quale ha la natura e anche le caratteristiche fisiologiche: è infatti la ripetizione che produrrà l'effetto desiderato che, man mano che si sta instaurando, non sarà più percepito come artificioso. Sarà pian piano diventato sempre più naturale, il vostro cervello avrà cioè imparato a reagire agli eventi in modo positivo, anziché negativo. Mi chiedete se ci vuole un certo sforzo per ottenere tutto questo? Certo che ci vuole, cribbio, ma se pensate di poter arrivare ad una delle più grandi conquiste della vita senza pagare pegno, avete sbagliato articolo ragazzi! Abbiate fede e mettetevi al lavoro.

Sedi : Perugia e Monte Vidon Corrado (FM) - P. IVA 02288180546

E mail: info@ulyssesmanagement.it - www.ulyssesmanagement.it



ULYSSE MANAGEMENT

STRATEGIA, ORGANIZZAZIONE E FORMAZIONE

STUDIO Caglini & Frasconi

Piuttosto una cosa molto utile, mentre siete diligentemente impegnati nello sforzo dell'imitazione, è sapere come funziona una mente *naturalmente* positiva: questo rende l'imitazione più consapevole, più vicina al modello e conseguentemente più efficace. Ecco le cose più importanti da tenere, è la parola, a mente.

- Una mente positiva non si preoccupa mai – né perde tempo – con cose sulle quali sa di non avere alcun controllo, semplicemente passa ad altro. Riflettete : su quante delle cose che attualmente vi preoccupano potete dire di avere un reale controllo? Algoritmo mentale da seguire: *ci puoi far niente ? No? Smettere immediatamente di pensarci !*
- Una mente positiva, anche nei momenti o periodi peggiori, si dà sempre uno Scopo fondamentale (forse ha capito che lo Scopo è terapeutico in sé, a prescindere dal suo oggetto): quindi studia un piano per poterlo raggiungere e agisce in conseguenza, concentrandosi su ciò che fa momento per momento. La concentrazione è un forte antidoto alla negatività
- Una mente positiva non prende nulla sul serio – a cominciare da sé stessa – e preferisce la risata al piagnisteo e alla lamentazione. Mettete in pratica a partire da questo stesso momento e non smettete mai più!
- Una mente positiva in ogni rovescio della fortuna scopre il seme dell'opportunità o comunque dell'insegnamento che vi si nasconde. Pensate a questo, non al rovescio della sorte, sul quale non potete farci niente.
- Una mente positiva sa usare il vantaggio della collaborazione con altre menti . non si isola ma si confronta, si apre ad altri punti di vista.
- Infine, una mente positiva non smette mai di osservare ciò che succede con lo stupore infantile dello scienziato e con il disincanto smaliziato ma anche tollerante di chi assiste ad una satira di dubbio gusto. Della serie : succede di tutto e nessuno, come sempre avvenuto, è mai al riparo di nulla.

Insomma penso di avervi dato un bel compito per l'estate. Chissà che non serva per affrontare meglio un autunno decisivo per tutti noi.

Pepe Caglini