

Marisa Quintili

CHOOSE HAPPINESS WORKBOOK



Domande, esercitazioni, attività ed aforismi in chiave coaching.

INTRODUZIONE

HO SCELTO DI ESSERE FELICE

HAPPINESS is not determined by external standards. It's based on our choices (Shawn Achor)

La scoperta della Scienza della Felicità è stata per me come un inebriante giro di giostra, un lungo viaggio che mi ha portata lontano attraverso letture, pratiche, allenamenti e l'incontro di meravigliose persone con cui entrare in risonanza.

Dopo questo lungo percorso, mi sono chiesta: *da dove posso iniziare per fare anche io la mia parte?* E la risposta è stata semplice: *comincia da dentro*, solo attraverso la coscienza di sé si può essere felici ed avere “successo”, in qualsiasi ambito della nostra vita.

Il Coaching è stato lo strumento che mi ha permesso di “cominciare da dentro”, di avere consapevolezza, ed è stato il primo passo verso *la mia scelta di essere felice*.

Oggi il mio *proposito di vita* è contribuire a realizzare un *cambiamento positivo* a livello culturale, sociale ed organizzativo: per realizzarlo però bisogna partire dal **cambiamento individuale**, dalla consapevolezza e dalla crescita personale.

La **via del cambiamento** implica almeno 3 elementi fondamentali:

- 1 **L'Intenzione**, cioè la dichiarazione di proposito e direzione;
- 2 **La Scelta**, perché un cambiamento sia autentico, le intenzioni devono riflettersi nelle nostre scelte consapevoli quotidiane;
- 3 **La Pratica**: cioè impegnarci in pratiche ed esercizi che creano congruenza fra il nostro sé interiore e la nostra espressione esteriore.

La mia è la storia di un *cambiamento positivo*.

La mia era una storia apparentemente di insoddisfazione e, se vuoi, di *successo*.

Mi sono laureata a pieni voti e nei 14 anni passati in azienda avevo fatto quella *carriera* tanto desiderata. Avevo amici e possibilità di andare, di fare ... ma non avevo mai tempo e pur mantenendo la mia vitalità ero spesso stressata, in affanno.

La mattina ho iniziato ad alzarmi con un peso sullo stomaco.

E la sera, tornando a casa dal lavoro troppo spesso tardi, i miei occhi si velavano di tristezza.

Mi sono resa conto che non sapevo più quale fosse il mio *perché*, **il mio proposito di vita**.

Ho mollato tutto, mi sono presa una pausa e con l'amore della mia famiglia ho iniziato il mio *Viaggio dell'Eroe**. Ho sentito che ero *chiamata* a diventare e fare altro. Ho accolto questa chiamata ed affrontato il viaggio, fatto di consapevolezza, di riscoperta dei miei valori e della mia identità, dei *modelli mentali* e dei *demoni* che dobbiamo affrontare.

Mi sono spinta oltre il *mio confine* ed è stato un viaggio meraviglioso alla scoperta di me stessa, di quello che era veramente importante per me e della mia missione su questa terra.

Ho ritrovato senso e significato del mio essere.

Con questa profonda consapevolezza ho scelto e scelgo ogni giorno le mie priorità, come vivere le relazioni, la famiglia e reagire alle avversità. Ho re-inventato il mio lavoro, diventato ora una vera *vocazione*. Ho imparato il valore della *gratitudine* e del *dono*. **Ho scelto di essere Felice.**

Sono stati due i *custodi* di questo mio viaggio: Il Coaching e la Scienza della Felicità, che durante il percorso si sono incrociati, sovrapposti e arricchiti a vicenda.

Avevo deciso di frequentare un corso per diventare coach professionista ma, si sa, il coaching è prima di tutto un percorso interiore. Ho scoperto l'importanza di essere una persona *centrata*, il valore dell'ascolto e della presenza (il *qui ed ora*).

Per una serie di eventi ed incontri magici (*perché nulla è per caso*), nello stesso periodo ho conosciuto ed approfondito La Scienza della Felicità che è stata determinante per il mio "fiorire". Le mie intuizioni personali e professionali, hanno trovato una cornice scientifica di evidenze e strumenti; la risonanza con i tanti Geni Positivi incontrati mi ha dato l'energia necessaria per creare il mio *cambiamento positivo*.

Ho affrontato la sfida ed imparato cose nuove, dalle mie *risorse* così come dai miei *demoni*.

Ora che ho trovato la *strada di casa*, voglio condividere il mio cammino e i miei apprendimenti.

Questo workbook nasce proprio dall'esigenza di *donare* la mia esperienza e attraverso riflessioni, domande, esercitazioni ed approfondimenti contribuire a realizzare il tuo *Viaggio dell'Eroe*, il tuo **cambiamento positivo**.

(*Gestire il processo di crescita personale ed il cambiamento di vita può essere paragonato a quello che Joseph Campbell ha definito il *Viaggio dell'Eroe*. Campbell ha esaminato numerose e diverse storie di eroi della storia e del mito, ed ha scoperto che ci sono temi profondi e ripetuti. Ha definito il *Viaggio dell'Eroe* la sequenza di eventi che i miti epici e le storie di ogni cultura sembrano condividere, e ha descritto quello che c'è in comune con il percorso delle nostre vite in termini di passi e cambiamenti.)

INTRODUZIONE

PERCHÉ SCEGLIERE LA FELICITÀ

NESSUNO è nato sotto una cattiva stella, ci sono semmai uomini che guardano male il cielo

(Dalai Lama)

La **Scienza della Felicità** è una disciplina giovane, nata dalla convergenza e dall'integrazione dei contributi provenienti da scienze consolidate (psicologia positiva, biologia, neuroscienza, fisica quantistica ed economia), ricerche di frontiera (come quelle nei campi della medicina integrata), filosofia e discipline orientali. Le evidenze e gli strumenti che ne derivano si applicano sia allo sviluppo della persona che in ambito organizzativo.

La Scienza della felicità ci dimostra che la felicità non è solo un'emozione piacevole, ma è soprattutto una **competenza che può essere allenata**. Ha a che fare con il modo in cui utilizziamo le nostre **risorse interiori per interpretare il mondo e reagire agli eventi** che ci accadono. Shawn Achor, uno dei padri putativi della Scienza della Felicità, definisce tale capacità **Genio Positivo**:

*Prima della felicità e del successo, c'è la percezione del mondo. Quindi, prima di poter essere felici e di raggiungere il successo, dobbiamo creare una realtà positiva che ci permetta di vedere la possibilità che si realizzino entrambi. Una **realtà positiva** è una realtà in cui possiamo fare appello a tutte le nostre risorse cognitive, intellettuali ed emotive per creare un cambiamento positivo, perché crediamo che un cambiamento vero sia possibile. La capacità di creare questo tipo di realtà in modo costante viene definita **genio positivo**, e risulta essere il più importante precursore del successo, delle performance e perfino della felicità.*

Si tratta di un atteggiamento mentale permanente, diverso dall'emozione piacevole, che favorisce il successo. **Non è il successo a renderci felici, ma la felicità ci renderà persone di successo**. Se aumentiamo la nostra **positività nel presente**, il cervello prova quello che Shawn Achor chiama il **vantaggio della felicità**, ossia se il cervello si trova in uno stato positivo, funziona significativamente meglio di quando si trova in uno stato negativo o neutro: aumentano i livelli di intelligenza, creatività, energia. La dopamina che scorre nel nostro sistema quando siamo positivi svolge due funzioni: ci rende più felici ed attiva tutti i centri d'apprendimento del nostro cervello, consentendoci di adattarci al mondo in modo diverso. Quindi, allenando il cer-

C'è solo un tipo di **SUCCESSO**: quello di fare della propria vita ciò che si desidera

(H. D. Thoreau)

vello alla positività, è possibile invertire la formula per la felicità ed il successo e dare vita ad una vera *rivoluzione*. È importante chiarire che il **successo** a cui si fa riferimento è il *raggiungimento dei propri obiettivi*, qualsiasi essi siano, e non uno “status” sociale. “Successo” è il participio passato del verbo succedere ed indica la particolare abilità, che alcuni individui hanno, di far accadere determinate cose nella propria vita.

Anche la **felicità** è intesa in modo ampio come *positività e benessere*. Nello specifico, Martin E. P. Seligman, padre della Psicologia Positiva, nella sua **Teoria del Benessere** ha indicato i 5 cinque elementi che sono alla base del *funzionamento ottimale dell'individuo*:

- 1 L' Emozione positiva (piacevolezza, estasi, rapimento, calore, conforto ...)
- 2 Il Coinvolgimento (esperienza ottimale, flusso)
- 3 Il Significato (il senso, il perché, l'appartenenza a qualcosa di più grande di noi)
- 4 La Realizzazione (riuscita, successo)
- 5 Le Relazioni Positive (capitale sociale, cooperazione)

Tale funzionamento ottimale o “flourishing” (*fiorire*) – felicità, flusso, significato, gratitudine, realizzazione, crescita, rapporti migliori – può essere *creato*.

Il conseguimento di questo obiettivo ha inizio nel momento in cui chiediamo a noi stessi che cosa ci rende realmente felici.



Approfondimenti

I vantaggi della Felicità

Lo sapevi che le persone felici...

- ▶ Lavorano meglio con gli altri
- ▶ Risolvono più facilmente i problemi
- ▶ Hanno più energia e motivazione
- ▶ Sono più creative, ottimiste e in salute
- ▶ Si lamentano meno
- ▶ Imparano più velocemente
- ▶ Prendono decisioni più efficaci

L'infelicità ci costa cara...

- ▶ In Italia **11 milioni di persone** fanno uso di psicofarmaci
- ▶ In Famiglia, all'aumentare dello stress dei genitori, i ragazzi sono per il **31% più esposti** al rischio di dipendenza da alcool o droghe
- ▶ In Europa **40 milioni di lavoratori** soffrono di stress da lavoro correlato
- ▶ Al lavoro **il 65% dei lavoratori** dichiara di non sentirsi apprezzato
- ▶ Nel mondo **1 paese su 5** è impegnato a combattere guerre o a sopravvivere alla Fame



Approfondimenti

Sei **curioso?**

Puoi leggere ...

Shawn Achor (2016), Il vantaggio della felicità. I sette principi della psicologia positiva che alimentano il successo e le performance, Scuola di Palo Alto.

Shawn Achor (2013), Prima della felicità. Cinque strategie concrete per tracciare una strada positiva verso il successo, Scuola di Palo Alto.

Martin E. P. Seligman (2012), Fai fiorire la tua vita. Una nuova, rivoluzionaria visione della felicità e del benessere, Anteprema.

Dalai Lama, Howard C. Cutler (2009), L'arte della felicità, Mondadori.

Williams M., Penman D. (2016), Metodo Mindfulness. 56 giorni alla felicità, Mondadori.

Raphaëlle Giordano (2017), La tua seconda vita comincia quando capisci di averne una sola, Garzanti.

Mo Gawdat (2018), L'equazione della felicità. Costruisci la tua strada verso la gioia, Bur Rizzoli.

Di Ciaccio D., Gennari V. (2018), La Scienza delle Organizzazioni Positive. Far fiorire le persone e ottenere risultati che superano le aspettative, Franco Angeli.

Oppure ascoltare gli esperti ...




Shawn Achor - Il felice segreto per lavorare meglio



Sonja Lyubomirsky - What Determines Happiness



Ron Gutman - Il potere nascosto del sorriso

Quando trovi questo simbolo  puoi accedere al video on line cliccando sul simbolo oppure sul titolo

INTRODUZIONE

COME USARE QUESTO WORKBOOK

Non si vede bene
che con il cuore.
L'essenziale è
invisibile agli
occhi. (A. De Saint-Exupéry)


Questo workbook è un testo di domande, esercitazioni, attività ed aforismi in chiave coaching.

Il modello di riferimento è il **GROW**, ideato di Sir. J. Whitmore. Le domande ti aiuteranno a mettere a fuoco l'*obiettivo* (goal), ad esplorare la *tua realtà* in termini di situazione attuale e risultato atteso (reality); ti stimoleranno ad ampliare le tue prospettive e possibilità di scelta (options), rinforzando l'impegno con te stesso per ottenere ciò che desideri.

Il testo percorre i diversi **Livelli Logici di Pensiero** (R. Dilts), attraverso i quali esplorerai il senso della tua vita, la persona che vuoi essere, i valori in cui credi, le tue convinzioni, le capacità su cui contare, le azioni che potrai fare nel tuo ambiente, per ottenere ciò che desideri.

Trova il tempo e la tranquillità per **connetterti con te stesso**, per ascoltarti. Nel rispetto dei tuoi ritmi, cerca di portare avanti il percorso proposto con continuità ed impegno. Non devi necessariamente rispondere a tutte le domande o svolgere tutte le attività proposte, ma scegli quelle che ti stimolano maggiormente.

Le uniche risposte giuste sono le TUE, quelle autentiche ... "a portata di cuore".

Ogni volta che decidi di procedere lungo questo percorso crea una situazione che faciliti il tuo ascolto. Gli esercizi di respirazione o di **coerenza cardiaca**  possono aiutarti. Se preferisci ascolta della musica: lo sapevi che i brani incisi a 432 hz (*la frequenza del cuore*) sono armonici con l'universo e generano equilibrio e benessere?



CLICCA QUI E ASCOLTA QUESTO BRANO INCISO A 432 HZ

Musica per relax e meditazione | Gratitude

Nel testo troverai i *campi editabili* per scrivere e salvare le tue risposte, ma puoi scegliere di avere un tuo quaderno nel quale scrivere a penna risposte, emozioni, spunti e riflessioni.

Le attività ed esercitazioni proposte permettono di approfondire, ampliare le prospettive e "fare pratica". L'allenamento è essenziale per creare e mantenere nuove abitudini!

Il TUO DIARIO ti permetterà di riflettere su quanto fatto fino a quel momento, di trovare connessioni, *file rouge* e fissare nuovi apprendimenti.

Prima di iniziare ti chiedo di compilare questo breve questionario:



AWE QUIZ - COULD YOUR LIFE BE MORE AWESOME?

Segna qui il tuo risultato

Dopo 6 mesi ripeti il questionario e guarda la differenza.

Fra 6 mesi segna qui il tuo risultato

Se sei hai deciso di consultare questo workbook e sei arrivato a questo punto, vuol dire che sei già lungo la via del cambiamento: devi passare dall'intenzione alla scelta.

Adesso tocca a te scrivere la tua storia di cambiamento positivo!

IL TUO CAMBIAMENTO POSITIVO



La decisione è il motore del cambiamento. Quando avrai capito il tuo progetto, avrai capito il senso della tua vita e non ti accontenterai più di niente che ti allontani dal tuo scopo e dalla tua direzione. Le tue risposte, la tua strada, le tue alleanze faranno della vita un'opera d'arte.

Alberto Simone



Rilassati, fai alcuni respiri e ascoltati profondamente. Per almeno 2 minuti chiudi gli occhi e ripeti a te stesso *“Sono libero di essere felice, sono felice di essere libero”*.

Poi completa le frasi: scrivi di getto quello che verrà, anche se ti capiterà di ripetere le stesse cose.

Rimani nel sentire, non far entrare il mentale e non giudicare ciò che emerge.

La felicità è...

Essere felici è...




Se sono felice...


Cosa ti rappresenta la felicità?


Cosa ti rende realmente felice?



Esercitazioni

-  **Vivere in coerenza cardiaca**
-  **La consapevolezza del respiro**
-  **Ascoltare profondamente**

Quando trovi questo simbolo  puoi accedere al video on line cliccando sul simbolo oppure sul titolo

Quando trovi questo simbolo  puoi accedere alla pagina dell'esercizio cliccando sul simbolo oppure sul titolo



Approfondimenti

Lo sapevi che?

Oltre 3.000 studi scientifici hanno dimostrato che la meditazione:

- ▶ Riduce lo stress e l'ansia generale;
- ▶ Migliora la concentrazione, l'attenzione e la capacità di lavorare sotto stress;
- ▶ Dona forza mentale, resilienza ed intelligenza emotiva;
- ▶ Migliora l'apprendimento, la memoria e la consapevolezza di sé;
- ▶ Migliora l'umore ed il benessere psicologico;
- ▶ Ci prepara ad affrontare meglio gli eventi stressanti;
- ▶ Aumenta la consapevolezza della mente inconscia;
- ▶ Facilita la riparazione del sistema immunitario;
- ▶ Aumenta la concentrazione di materia grigia nella corteccia

“ Se vuoi veramente qualcosa focalizzati sulla meta, il tuo corpo seguirà la tua mente. J. McEnroe ”

Ora, rispetto al tuo cambiamento positivo, scrivi in modo più specifico il tuo sogno-obiettivo.

Un **obiettivo** se è *allenabile*, è realizzabile. Verifica che sia espresso in *positivo*, cioè che includa solo ciò che vuoi e non ciò che non vuoi. Puoi raggiungere un obiettivo solo se è sotto il tuo *controllo*, quindi deve dipendere da te al 100% (e non da altri).

Che significato ha per te ottenere ciò che desideri?

Che cosa otterrai concretamente una volta realizzato l'obiettivo?

Cosa ti farà dire di aver raggiunto il tuo obiettivo?

Da 1 a 100, la realizzazione del tuo obiettivo, quanto dipende esclusivamente da te?

Considerando 0 il punto di partenza e 100 quello di arrivo, ora dove di trovi?

Entro quando vuoi ottenere i risultati che hai stabilito?

Quanto ti impegni da 1 a 100 per realizzare le decisioni che hai preso?


Come accendi il tuo impegno?



Esercitazioni



Le 4 domande

Quando trovi
questo simbolo 
puoi accedere
alla pagina
dell'esercizio
cliccando
sul simbolo
oppure sul titolo

L'ALBERO DEI LIVELLI LOGICI

La VITA
che vuoi è la sola
che avrai

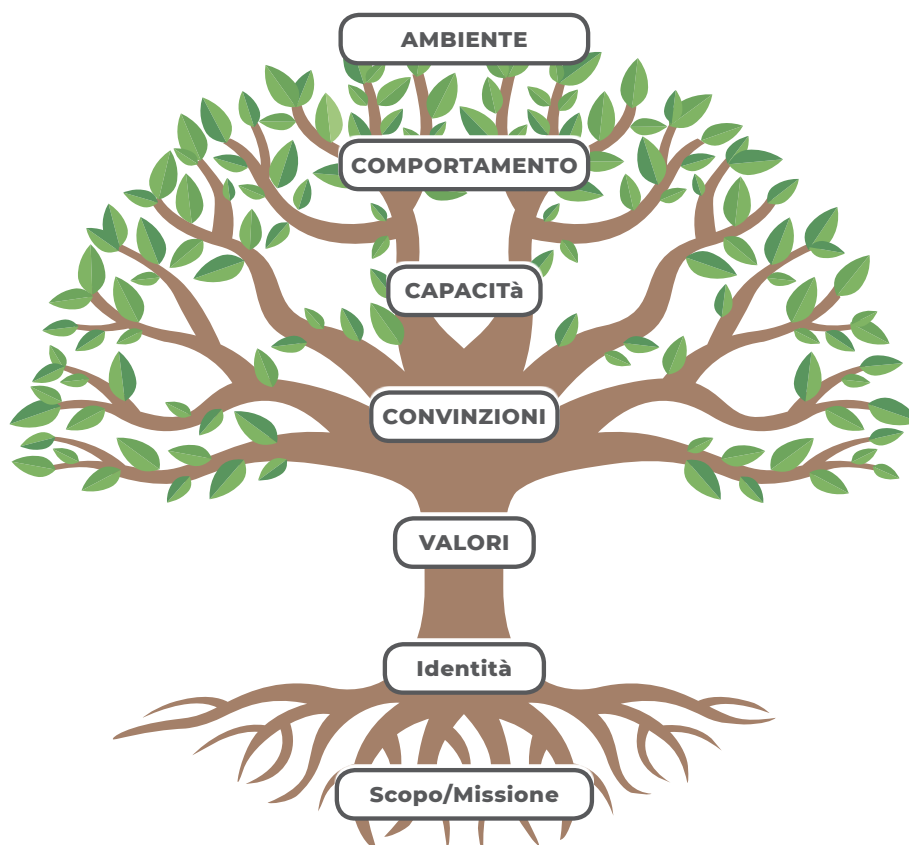
(Giovanna Giuffredi)

Ci sono alberi che crescono dritti, con i rami verso il cielo, altri invece si piegano su un fianco e la chioma cresce quasi parallela al terreno.

Così esistono persone che sono allineate alle proprie “radici” e vivono una vita centrata, coerente con ciò che sono. Altre invece perdono il loro allineamento e la consapevolezza del senso profondo della loro vita.

Le pagine che seguono ti aiuteranno ad esplorare le dimensioni dell'essere e del fare, a verificare la congruenza dei tuoi obiettivi con i livelli più profondi del tuo essere, a trovare la tua *centratura*.

Il modello prevede 6 livelli, ma noi ne consideriamo 7 distinguendo valori e convinzioni. Rispondendo alle domande successive entrerai in contatto con questi livelli di pensiero:



SCOPO/MISSIONE



Sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo.

M. Gandhi



Questo livello rappresenta le tue *radici*, il senso che dai alla tua vita e la traccia che vuoi lasciare su questa terra.

Qual è il senso che vuoi dare alla tua vita?

Cosa desideri lasciare di significativo in questo mondo?



In che modo questo tuo sogno favorisce il tuo cambiamento positivo?


In che modo farà bene a te a agli altri?

Cosa vorresti che un giorno le persone che ti hanno conosciuto dicessero di te?



Esercitazioni

-  Storia della mia vita
-  Il viaggio dell'Eroe

Quando trovi questo simbolo  puoi accedere alla pagina dell'esercizio cliccando sul simbolo oppure sul titolo

IDENTITÀ



*Noi siamo coloro
che stavamo aspettando.*
Sciamano Navajo



Questo livello rappresenta il *tronco*, la parte solida e forte dell'albero. Riguarda il modo in cui ti percepisci, la consapevolezza che hai di te stesso.

Chi sei?

Chi temi di essere?

Chi fingi di essere?

Che persona vuoi essere?



Per che cosa provi gratitudine?


Quali sono gli aspetti di te che riconosci come autentici?

Quali sono gli aspetti di te che ti rendono speciale?



Esercitazioni

-  **Sé Primari e Sé Rinnegati**
-  **Figure Guida e Modelling**

Quando trovi questo simbolo  puoi accedere alla pagina dell'esercizio cliccando sul simbolo oppure sul titolo

VALORI



*I valori sono i punti esclamativi
che danno contenuto
e significato alle nostre azioni.*
R. Dilts



Insieme all'identità, questo livello corrisponde al *tronco portante* dell'albero. I valori sono alla base delle motivazioni, guidano capacità e comportamenti, determinano il nostro senso di realizzazione. Sono ciò in cui crediamo.

Che cosa è veramente importante per te?

Che cosa fa vibrare la tua vita?

Quali sono le vere passioni che accendono la tua vita?

A quale immagine associ la felicità?

Per sentirti pienamente felice, quale dei tuoi valori vuoi celebrare?



Esercitazioni



I miei valori

Quando trovi questo simbolo puoi accedere alla pagina dell'esercizio cliccando sul simbolo oppure sul titolo



Il tuo diario

FERMATI, RESPIRA, RIFLETTI

Rileggi il tuo obiettivo e rifletti su quanto hai scritto fino a questo punto.

Stai andando nella giusta direzione per arrivare ai risultati che ti aspetti?

Quali scoperte/nuove apprendimenti hai fatto?

Cosa hai imparato su di te/sul tuo modo di agire?

CONVINZIONI



*Tutto quello che siamo
è il risultato di ciò che
abbiamo pensato.*

Buddha



Questo livello corrisponde agli *snodi* dell'albero, che fanno deviare o meno i tronchi e i rami nelle diverse direzioni. Le convinzioni sono frutto delle esperienze passate, sono opinioni che posso alimentare o frenare le nostre capacità e azioni. Possono essere, quindi, potenzianti o limitanti. Le convinzioni limitanti, però, possono essere cambiate e diventare potenzianti: non potrai cambiare gli eventi, ma potrai decidere il modo in cui affrontarli.

Quali risorse hai utilizzato quando hai superato delle difficoltà in passato?

Cosa hai appreso dalle difficoltà che hai incontrato?

Quali interferenze ci sono tra te e i risultati che vuoi raggiungere?

Cosa ti permette di guardare agli eventi con fiducia?


Quale strategia usi per trasformare i problemi in opportunità?



Esercitazioni



Le mie convinzioni limitanti

Quando trovi questo simbolo  puoi accedere alla pagina dell'esercizio cliccando sul simbolo oppure sul titolo

CAPACITÀ



Le cose che impariamo con passione, non le dimenticheremo mai.
A. Mercier



Questo livello rappresenta la *base robusta dei rami*, quella che sostiene la chioma. Le capacità sono le risorse personali (abilità, conoscenze, competenze ...) che ti permettono di ottenere i tuoi risultati. Capacità e talenti non sempre sono riconosciuti e valorizzati.

Pensa ad una situazione molto difficile del passato che hai risolto: quali delle tue migliori risorse hai utilizzato?

Cosa ti piace veramente fare?

In quali attività ottieni i migliori risultati con il minimo sforzo?

Quali capacità ti riconosci?


Per raggiungere la tua felicità, quali sono i talenti che userai?



Esercitazioni



Il mio Lavoro Futuro

Quando trovi questo simbolo  puoi accedere alla pagina dell'esercizio cliccando sul simbolo oppure sul titolo



Approfondimenti

Come funzioniamo

Non ci crederai ma abbiamo 3 cervelli:

- Cefalico o Sistema Nervoso Centrale,
 - Sistema Nervoso Cardiaco,
 - Sistema Nervoso Enterico,
- cioè ... TESTA, CUORE, PANCIA!

Un cervello è una rete neuronale complessa e adattiva. A partire dagli anni '40 la Scienza ha iniziato le sue ricerche sul cervello della pancia prima e del cuore poi. I 3 cervelli emettono onde elettromagnetiche e sono in connessione e comunicazione continua.

Cervello – pancia: le funzioni primarie sono la comprensione dell'identità e del chi sono nel mondo, l'istinto di sopravvivenza.

Cervello – cuore: la funzione primaria è la percezione del mondo attraverso emozioni e sentimenti.

Cervello – testa: la funzione primaria è il ragionamento logico e l'analisi dei dati.

L'iperattività di un cervello piuttosto di un altro porta al prevalere di certe caratteristiche sulle altre.

Lo stato ottimale è quello nel quale testa, cuore, pancia ed emozioni sono allineati e in sincronia (stato di flusso). L'individuo "completo" quindi usa tutti e 3 i cervelli o almeno considera il contributo di ciascuno di essi.



CLICCA QUI E ASCOLTA

Silvia di Luzio

Coerenza cardiaca e Stato di flusso

COMPORAMENTI



Se fate le stesse cose che avete sempre fatto, otterrete gli stessi risultati che avete sempre ottenuto.

Lord O. Cromwell



Questo livello rappresenta i *rami* dell'albero. I comportamenti sono le azioni che metti in atto per raggiungere qualunque obiettivo. Il sogno-obiettivo si realizza trasformando l'idea in azione attraverso una strategia.

Pensa ad una occasione in passato nella quale ti sei sentito profondamente felice, quali azioni hai messo in campo?

Che cosa ti diverte particolarmente fare?

Che cosa ispira le tue azioni?

Quali sono i comportamenti più funzionali che ti porteranno verso il tuo obiettivo?

Quando agisci in modo nuovo/diverso, cosa ottieni?



Esercitazioni



La Visita di Gratitudine




Ti ringrazio perché



Le 3 benedizioni



Pensieri della sera

Quando trovi questo simbolo  puoi accedere alla pagina dell'esercizio cliccando sul simbolo oppure sul titolo



Approfondimenti

Come funzioniamo

Tutti noi possediamo uno specifico set di assunzioni, principi e “credenze” che ci aiutano a navigare nel mondo in cui viviamo: si chiamano **modelli mentali**. Si tratta di “programmi” caricati attraverso un meccanismo biologico all’interno della nostra mente, in modo inconscio, nei primi 7 anni di vita quando la capacità critica e di pensiero evoluto non sono ancora formati. La corteccia, la parte più evoluta del nostro cervello, si forma completamente solo a 21 anni. Per questo è importante essere consapevoli dei contesti dove siamo cresciuti e dove siamo inseriti, poiché le informazioni di cui ci nutriamo con il tempo diventano il nostro *pensiero dominante*, i nostri *schemi mentali*. A quel punto tutto diventa talmente scontato da diventare una *verità assoluta che non mettiamo più in discussione*.

Anche perché il nostro cervello è pigro e abitudinario e per risparmiare energia non torna ad interrogarsi sempre sulle stesse cose... le mette in moto in *automatico*. Si chiamano pattern. Ti sembrerà incredibile ma per il 95% del nostro tempo operiamo con la mente subconscia, cioè siamo fisicamente presenti ma con la testa che sta processando milioni di informazioni e stimoli tra passato e futuro. Finiamo quindi per avere una scarsissima capacità di essere attenti a cosa sta accadendo nel momento presente.

Aggiornare le credenze, cambiare paradigma e modelli mentali è difficile ma possibile, perché il cervello è plastico e siamo programmati per cambiare. Questo grazie alla **neuroplasticità**, ossia la capacità del nostro cervello di creare continuamente nuove connessioni neurali. Come? ogni esperienza, pensiero si deposita nella rete neurale e più esperienze di uno stesso tipo facciamo più il legame diventa forte.

Per ri-scrivere un nuovo programma bisogna iniziare a creare nuove connessioni neurali allenando i nuovi comportamenti, costruendo nuovi sentieri. All’inizio sarà più difficile ma via via che si pratica diventerà una nuova abitudine. Attraverso questo principio possiamo allenare non solo i nuovi comportamenti ma anche la nostra capacità di sviluppare attenzione e consapevolezza del momento presente.



CLICCA QUI E ASCOLTA

[Bruce Lipton - La biologia delle credenze](#)

AMBIENTE



Ci sono 3 qualità che ogni individuo deve avere per raggiungere il successo: la pazienza di un monaco, il coraggio di un guerriero, l'immaginazione di un bambino.

Sharad Vivek Sagar



Questo livello corrisponde alle *foglie* dell'albero, mutevoli, che si rinnovano continuamente. È rappresentato dal contesto in cui vivi, studi o lavori, in cui interagisci con gli altri. Il contesto nel quale agisci il tuo piano d'azione per realizzare il tuo sogno.

Come pensi di realizzare concretamente il tuo cambiamento positivo?

Quali sono i primi passi da compiere per raggiungere il tuo obiettivo?

Di cosa ha bisogno il tuo piano d'azione per avere successo?

Entro quando vuoi ottenere i risultati che hai programmato?

Che cosa ti farà capire se stai deviando?

Come valuterai l'efficacia dei tuoi passi?



Qual è il primo passo concreto in questa direzione?


Quando lo farai?

Quanto ti impegni con te stesso, da 1 a 100, per portare a conclusione quanto hai deciso?



Esercitazioni

-  **Imagineering**
-  **Allena il cambiamento**

Quando trovi questo simbolo  puoi accedere alla pagina dell'esercizio cliccando sul simbolo oppure sul titolo



Il tuo diario

FERMATI, RESPIRA, RIFLETTI

Complimenti, se sei arrivato fino a qui hai scelto di essere felice!

Ora devi passare dalla scelta alla pratica.

Tu, quale domanda ti faresti?

Che cosa ti porti via dalla lettura di questo workbook?

Cosa è cambiato nella tua vita/pensieri/azioni?

Cosa hai imparato di nuovo/diverso?



Qual è la differenza tra un sogno e un obiettivo?

Una data.

Walt Disney



Le persone cercano di cambiare le cose attraverso il fare o l'aver, ma è nella consapevolezza dell'essere la vera risposta e l'unica rivoluzione reale possibile. E' dalla conoscenza della radice della nostra identità e natura che dovremmo iniziare a trasformare il mondo. Lì, in quello spazio interiore, esiste il seme della vera rivoluzione. Daniel Lamera



BIBLIOGRAFIA

Achor S. (2016), *Il vantaggio della felicità. I sette principi della psicologia positiva che alimentano il successo e le performance*, Scuola di Palo Alto.

Achor S. (2013), *Prima della felicità. Cinque strategie concrete per tracciare una strada positiva verso il successo*, Scuola di Palo Alto.

Dalai Lama, Howard C. C. (2009), *L'arte della felicità*, Mondadori.

Di Ciaccio D., Gennari V. (2018), *La Scienza delle Organizzazioni Positive. Far fiorire le persone e ottenere risultati che superano le aspettative*, Franco Angeli.

Di Luzio S. (2011), *Il cuore è una porta. Dalla scienza un'ipotesi di evoluzione*, Edizioni Amrita.

Dilts R. (2004), *Il manuale del coach*, NLP Italy.

Giuffredi G. (2016), *L'onda del coaching. Come favorire un'evoluzione consapevole*, Piccin.

Giuffredi G., Volpetti F. (2011), *La vita che vuoi. Come trovare le tue risposte*, Life Coach Italy.

Lipton B.H., Bhaerman S. (2009), *Evoluzione Spontanea*, Macro Edizioni.

Lipton B. H. (2009), *La Biologia delle credenze. Come il pensiero influenza il DNA e ogni cellula*, Macro Edizioni.

Lumera D. (2017), *L'arte di far succedere le cose*, ROI Edizioni.

Seligman M.E.P. (2012), *Fai fiorire la tua vita. Una nuova, rivoluzionaria visione della felicità e del benessere*, Anteprema.



VIVERE IN COERENZA CARDIACA

- ⑨ Scegli un luogo silenzioso, dove puoi stare in tranquillità (all'aperto o al chiuso).
- ⑨ Puoi scegliere o meno di ascoltare un brano musicale: in tal caso, ti consiglio brani musicali a 7,83 hz (frequenza vitale – ispirata e quindi della stessa frequenza dell'anima, genera unione e consapevolezza) o 432 hz (frequenza del cuore - armonica con la frequenza dell'universo, genera equilibrio e benessere)
- ⑨ Siediti comodo, con la schiena ed i piedi appoggiati.
- ⑨ Chiudi gli occhi.
- ⑨ Senti il respiro: inspira contando fino a 5 ed espira contando fino a 5.
- ⑨ Prendi consapevolezza di ogni parte del tuo corpo.
- ⑨ Trova il tuo *mantra*: libera la mente da ogni pensiero e ripeti a te stesso solo alcune parole per te davvero importanti o rilassanti.
- ⑨ Rivivi un momento della tua vita profondamente felice: osserva l'immagine, senti le emozioni.
- ⑨ Mantieni questo “stato di flusso” (assenza di pensieri e di percezione del tempo, coerenza, gioia, gratitudine) per almeno 5 minuti.





LE 4 DOMANDE

Pensa ad una tua scelta importante, passata o futura, e rispondi *di getto* a queste domande:

- 1** **Perché** hai scelto quella cosa?
Scrivi tutti i motivi che ti vengono in mente e poi ordinali dal più importante al meno importante.

- 2** **COSA.**
Sei in grado di definire cosa stai scegliendo? Sei consapevole di cosa stai scegliendo?

- 3** **COME** scegli.
Come avviene il tuo processo di scelta?

- 4** **CHI** sceglie?
Quale parte di te sceglie?

Cosa ti rappresenta questa scelta?

Accogli le sensazioni che stai vivendo, senza giudicarle.

STORIA DELLA MIA VITA

La storia della propria vita ha un inizio, un punto di mezzo ed una fine. Ha i suoi eroi, i suoi protagonisti e le sue comparse. Ha un tema principale e degli intrecci secondari. Può essere comica o tragica, entusiasmante, noiosa, fonte d'ispirazione, banale. Rispondi "di getto" alle seguenti domande, scrivendo le prime risposte che ti vengono in mente.

Qual è il titolo della tua storia? Perché questo titolo?

Che tipo di storia è? Felice o triste? Perché? Descrivi gli eventi o le sensazioni felici o tristi che si ripetono.

Trionfale o tragica? Per quale motivo? Descrivi gli eventi o le sensazioni che ti portano a definirla in questo modo.

Appassionante o noiosa? Per quale motivo? Descrivi gli eventi o le sensazioni che si ripetono con costanza.



Quale è il contributo personale che dai allo “sviluppo” della tua storia? Cosa rifaresti e cosa non rifaresti?

Paure, indecisioni, ansie, fantasie, pensieri ricorrenti, pensieri limitanti.

Cosa cambierà o potrà cambiare in positivo nel breve, medio o lungo periodo nella tua vita?

Cosa dovrà succedere perché ciò avvenga?

Cosa dovrai fare perché ciò avvenga?

Descrivi la scena finale: come termina la tua storia?

Descrivi la tua vecchiaia ed il cammino che intraprenderai.

IL VIAGGIO DELL'EROE

Gestire il processo di crescita personale ed il cambiamento di vita può essere paragonato a quello che Joseph Campbell ha definito il Viaggio dell'Eroe.

Campbell ha esaminato numerose e diverse **storie di eroi della storia e del mito**, ed ha scoperto che ci sono temi profondi e ripetuti. Ha definito il Viaggio dell'Eroe la sequenza di eventi che i miti epici e le storie di ogni cultura sembrano condividere, e ha descritto quello che c'è in comune con il percorso delle nostre vite in termini di passi e cambiamenti.

Ora pensa ad un progetto, un passaggio o un'iniziativa in cui sei al momento coinvolto o che stai pianificando.

SENTI LA CHIAMATA.

Cosa sei stato *chiamato* a fare o a diventare?

Cos'è veramente importante per te?

Qual è la tua missione?

ACCOGLI LA CHIAMATA.

Quali sono le tue abilità?



Che cosa ti trattiene?

OLTREPASSA LA SOGLIA.

Qual è la tua *soglia*, il tuo confine?

Qual è il territorio sconosciuto, fuori dalla tua zona di comfort, nel quale devi entrare per fronteggiare il momento?

Dove sei *costretto* ad andare?

TROVA UN CUSTODE.

Chi sono o saranno i tuoi custodi?

Chi potrà aiutarti a far emergere le tue abilità, a credere in te stesso?



Come potranno esserti di aiuto le relazioni che hai costruito?

AFFRONTA LA SFIDA (O IL DEMONE).

Qual è il *demone* che devi fronteggiare?

In quale situazione ti senti più *vittima* che *eroe*?

Che cosa si *oppone* a te?

TRASFORMA IL DEMONE.

Quali risorse hai e quali ti sono necessarie?

Il *demone* di oggi cosa può diventare domani?



COMPLETA IL COMPITO.

Come puoi rispondere alla chiamata?

Cosa puoi fare di nuovo o di diverso?

TROVA LA STRADA DI CASA.

Cosa hai imparato da questa situazione?

Con chi vorresti dividerla?





SÉ PRIMARI E SÉ RINNEGATI

Pensa a 3 persone che non stimi, che disprezzi (del presente o del passato)

Persona che disprezzi	Caratteristica che disprezzi	Caratteristica opposta
1. _____	1. _____	1. _____
2. _____	2. _____	2. _____
3. _____	3. _____	3. _____

Ora pensa a 3 persone che stimi particolarmente, che apprezzi per il loro valore (del presente o del passato)

Persona che stimi	Caratteristica che stimi	Caratteristica opposta
1. _____	1. _____	1. _____
2. _____	2. _____	2. _____
3. _____	3. _____	3. _____

Che cosa osservi tra le caratteristiche che disprezzi?

Che cosa osservi tra le caratteristiche che stimi?



Che cosa osservi tra le caratteristiche opposte?

Rispetto alle osservazioni che sono emerse, che spunti puoi trarre per affrontare la tua situazione?

Che cosa ne farai?





FIGURE GUIDA E MODELLING

Pensa a 5 figure che ammiri, familiari, amici o personaggi tratti dalla storia, dalla politica, dalla religione, dalla letteratura o da altro.

Per ciascuna, trova almeno 3 motivi per cui apprezzi queste figure.

Personaggio	Cosa apprezzo
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Quando cogliamo nel prossimo alcuni aspetti, piuttosto che altri e ammiriamo una persona o addirittura la invidiamo per una o più caratteristiche, spesso ci colpiscono aspetti che ci appartengono, potenzialità che cercano la strada per realizzarsi.

Osservare gli altri, scrutarli, assorbire il loro lato geniale, è la tecnica del **Modelling**.

Il salto di qualità consiste nell'osservare i comportamenti che più apprezziamo, permettendoci di assorbirli, rielaborarli e attualizzarli secondo il nostro stile.



I MIEI VALORI

Individua e ordina per importanza i 10 valori per te più rappresentativi tra i seguenti (non esitare ad aggiungerne altri che non trovi in questo elenco).

___ responsabilità	___ eccellenza	___ fare la differenza
___ realizzazione	___ equità	___ comunicazione aperta
___ equilibrio casa / lavoro	___ famiglia	___ apertura
___ impegno	___ guadagno finanziario	___ realizzazione personale
___ compassione	___ amicizie	___ crescita personale
___ competenza	___ generazioni future	___ energia
___ apprendimento continuo	___ salute	___ rispetto
___ cooperazione	___ onestà	___ responsabilità
___ coraggio	___ humor / divertimento	___ assunzione rischi
___ creatività	___ indipendenza	___ autodisciplina
___ entusiasmo	___ integrità	___ successo
___ efficienza	___ iniziativa	___ fiducia
___ etica	___ intuizione	___ saggezza
...

Riporta di seguito i tuoi primi 5 valori in ordine di importanza:

1.
2.
3.
4.
5.

Rifletti ora su valori, credenze e comportamenti:

Scegli ora i 3 valori per te più importanti nella tua vita (uno per ciascun riquadro sottostante)	Quali sono le tue credenze/convinzioni che sostengono questo valore?	Quali comportamenti manifesti/agisci a supporto/sostegno di questo valore?
1.		
2.		
3.		



LE MIE CONVINZIONI LIMITANTI

Le *convinzioni limitanti* sono frutto di esperienze passate, sono opinioni/credenze che frenano le nostre azioni, inibiscono gli entusiasmi, ci fanno vedere ostacoli ovunque.

Esempio: “Non c’è nulla che io possa fare per questo ...”, “Lo so ... è inutile provarci”, “Non va bene come sono”, “Tanto non cambia niente, se le cose non cambiano”.

Rifletti su quali sono le convinzioni limitanti che hanno influito sulle scelte della tua vita.

Convinzione	Come si è formata (un episodio, influenza di persone importanti, una caratteristica personale ...)	Cosa ti ha impedito di fare (cogliere opportunità, scelte professionali, creare relazioni ...)	Cosa puoi fare di diverso



IL MIO LAVORO FUTURO

Cosa è veramente importante che ci sia nel mio lavoro futuro?	
Quali valori, capacità e comportamenti voglio poter esprimere nel mio lavoro futuro?	
Quali caratteristiche ha il mio lavoro futuro?	
Quali sono le tematiche/aree che mi piacerebbe approfondire e sviluppare?	
Quali sono i settori in cui mi piacerebbe operare?	

Domande e riflessioni

Rileggendo le cose hai scritto, trovi qualche connessione fra le caratteristiche che hai individuato nelle diverse risposte? Quali?



Che riflessioni ti vengono in mente sul tuo lavoro futuro?

Quali caratteristiche dovrebbe avere la cultura (mission, vision, valori) dell'organizzazione ideale (azienda, ente pubblico, associazione ...) in cui vorresti proporti/lavorare?

Quali sono i possibili ruoli per cui potresti proporti in maniera coerente ai tuoi interessi e capacità?





LA VISITA DI GRATITUDINE

La gratitudine può rendere la nostra vita più felice e aiutarci a rafforzare il rapporto con gli altri.

Spesso però il nostro grazie è così distratto e veloce da perdere quasi ogni significato. Con questo esercizio proverai cosa significa esprimere gratitudine in modo profondo e ricco di significato.

Chiudi gli occhi e richiama alla mente il volto di qualcuno ancora in vita che nel passato (anche recente) ha fatto qualcosa che ha cambiato in meglio la tua vita. Qualcuno che non hai mai ringraziato a dovere e che potresti incontrare la prossima settimana.

Il tuo compito è scrivere una **lettera di gratitudine** a questa persona e consegnargliela di persona.

La lettera deve essere circostanziata e lunga almeno 250 parole: scrivi esattamente ciò che questa persona ha fatto per te e come ha condizionato la tua vita. Scrivi qualcosa di speciale.

Una volta scritta la lettera, incontra la persona senza anticipare il motivo: questo esercizio è molto più divertente se contempla una sorpresa! Al momento dell'**incontro** leggi con calma tutta la lettera, poi discutete del contenuto e dei vostri reciproci sentimenti.

Nota: non devi necessariamente scrivere una lettera di 250 parole ogni volta che vuoi esprimere gratitudine a qualcuno, ma è importante ricordarsi più spesso di esprimere gratitudine e di dedicare il tempo necessario affinché questo gesto abbia un significato.



LE 3 BENEDIZIONI

Per diversi motivi legati all'evoluzione, il nostro cervello ha una naturale inclinazione a soffermarsi sugli eventi negativi, tristi, catastrofici. E' importante quindi allenare e sviluppare l'abilità di pensare a ciò che è andato bene, agli eventi buoni e positivi.

Per i prossimi **21 giorni** ogni sera, prima di andare a dormire, scrivi **3 cose positive**, che sono andate bene durante la giornata e *perché* sono andate bene.

È importante tenere un traccia "fisica" di ciò che hai scritto (diario, file ...). Gli eventi possono essere anche "piccole cose", ma devono essere importanti per te.

Accanto ad ogni evento positivo rispondi alla domanda "**perché è successo?**".

Esempio

DATA	EVENTO POSITIVO	PERCHÉ È SUCCESSO?

Nota: all'inizio potrà sembrarti strano scrivere perché sono accaduti gli eventi positivi della tua vita, ma con il tempo diventa più facile e tutto ciò ti renderà più felice. L'importante è non mollare dopo i primi giorni.

Variante: un'alternativa può essere di condividere questo esercizio a casa o a lavoro. Ad esempio, potresti iniziare una riunione chiedendo ad ogni partecipante di raccontare un evento/risultato positivo raggiunto di recente. In famiglia potresti, prima di iniziare la cena, chiedere ad ognuno di raccontare una cosa bella avvenuta durante la giornata.



TI RINGRAZIO PERCHÉ

Si tratta di un esercizio che ha un potere pacificatore e rigenerante. Lasciare andare i pensieri e le emozioni negative, **allenarsi con il perdono e la gratitudine permette di liberare la mente**, guardare avanti, dare valore alle esperienze, rendere consapevoli gli apprendimenti e procedere più speditamente nel cammino della vita.

Quali sono le persone della tua vita che, nel bene e nel male, vuoi ringraziare? Perché?

Grazie a loro, quali sono stati gli apprendimenti più significativi?

Ora scrivi un ringraziamento a te stesso.



PENSIERI DELLA SERA

Scegli un momento tranquillo della sera e trova lo spazio per riflettere sulla giornata trascorsa.

Rispondi alle domande:

Mi ritengo soddisfatto di come è andata la giornata? Per quale motivo?

In quale momento della giornata mi sono piaciuto di più?

Quali delle mie risorse ho utilizzato al meglio?

In quale momento della giornata mi sono piaciuto meno?



Quale risorsa che non ho utilizzato mi sarebbe servita?

Chiudi gli occhi ed immagina come vorresti che le cose cambiassero ...
Concentrati sulla visualizzazione, in ogni dettaglio ...

Ora scrivi:

Domani sarò ...

e farò





IMAGINEERING

Il termine *imagineering* fu coniato da Walt Disney per descrivere il processo che utilizzava per “creare il futuro” elaborando sogni e poi facendoli diventare realtà.

Immagina di avere **3 cappelli** di colore diverso. Indossali tutte e tre a turno, secondo l'ordine indicato sotto. Con il cappello indossato **immagina di essere la persona** descritta. Rifletti e scrivi quanto emerge.

Verde: IL SOGNATORE

Vedi l'obiettivo futuro, a lungo termine, positivo e desiderato. Stabilisci quali saranno i vantaggi derivanti dalla sua realizzazione.

Blu: IL REALISTA

Agisci “come se” il sogno fosse realizzabile, focalizzati su passi ed azioni da compiere, su come mettere in atto il piano o l'idea. Stabilisci schemi temporali e punti di riferimento.

Rosso: IL CRITICO

Valuta il piano o il progetto, rifletti su potenziali problemi o collegamenti mancanti. Assicurati che il progetto conservi gli effetti positivi.



ALLENA IL CAMBIAMENTO

Fai un elenco di almeno 5 abitudini che ti vanno strette e che vorresti cambiare.

Quali nuovi comportamenti potresti adottare al posto di quelli elencati?

ABITUDINE	NUOVO COMPORTAMENTO
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Sperimenta per **almeno 21 giorni** cosa accade se ti impegni ad attuare questi nuovi comportamenti. Una volta sedimentato il cambiamento rispondi alle domande.

Quali nuove idee?



Quali nuove emozioni?

Cosa hai scoperto di te?





MARISA QUINTILI
marisa.quintili@positivechange.it

Creating Positive Change

Tutti i diritti riservati