

DAI SOGNI ALL'AZIONE

IN 4 PASSI



LINDA IANNETTI

PSICOLOGA
PSICOTERAPEUTA
ISTRUTTRICE DI MINDFULNESS



LinIauMind

Indice della tua guida dei sogni

Mi presento

- 3** Il mio nome è Shoupette e ti capisco benissimo

Dal sogno alla realtà

- 5** Come passare dall'insoddisfazione all'azione

Apriamo gli occhi al mondo

- 12** Meditazione

Plasmiamo il giaciglio

- 14** Uno strumento pratico per raggiungere i tuoi obiettivi più cari: WOOP

Avanziamo coraggiosi

- 15** I 4 passi in concreto
18 Esempio di un'applicazione

Il traguardo è un nuovo sorprendente inizio

- 19** A presto!



Il mio nome è Shoupette e ti capisco benissimo

Ciao! Sarei davvero una gran maleducata se iniziassi questo viaggio con te senza presentarmi.

Il mio nome è Shoupette e sono la modella della copertina, ho deciso di offrire la mia presenza ammaliante a questa guida che troverai senz'altro snella, quasi quanto me, ed efficace.

Ma al di là del mio aspetto, sono qui per parlarti in poche righe della mia anima, di ciò che non puoi vedere con gli occhi: sono una donna capace ed intelligente, piena di sogni e desideri, con un cuore grande che batte per le cause più giuste. Quando mi metto in testa qualcosa difficilmente mi fanno cambiare idea.

Tu dirai: allora non hai alcun problema!

Bè, non è proprio così.



Negli ultimi anni ho lasciato che alcune parole mi scalfissero dentro e ho dubitato sempre più spesso del mio valore, nonostante tutto attorno a me mi dimostrasse il contrario. Ho chiuso nel cassetto posto più in alto possibile i sogni più cari, volevo preservarli da possibili attacchi esterni, ma i giorni sono passati e si sono trasformati in anni. Poi me li sono dimenticati.



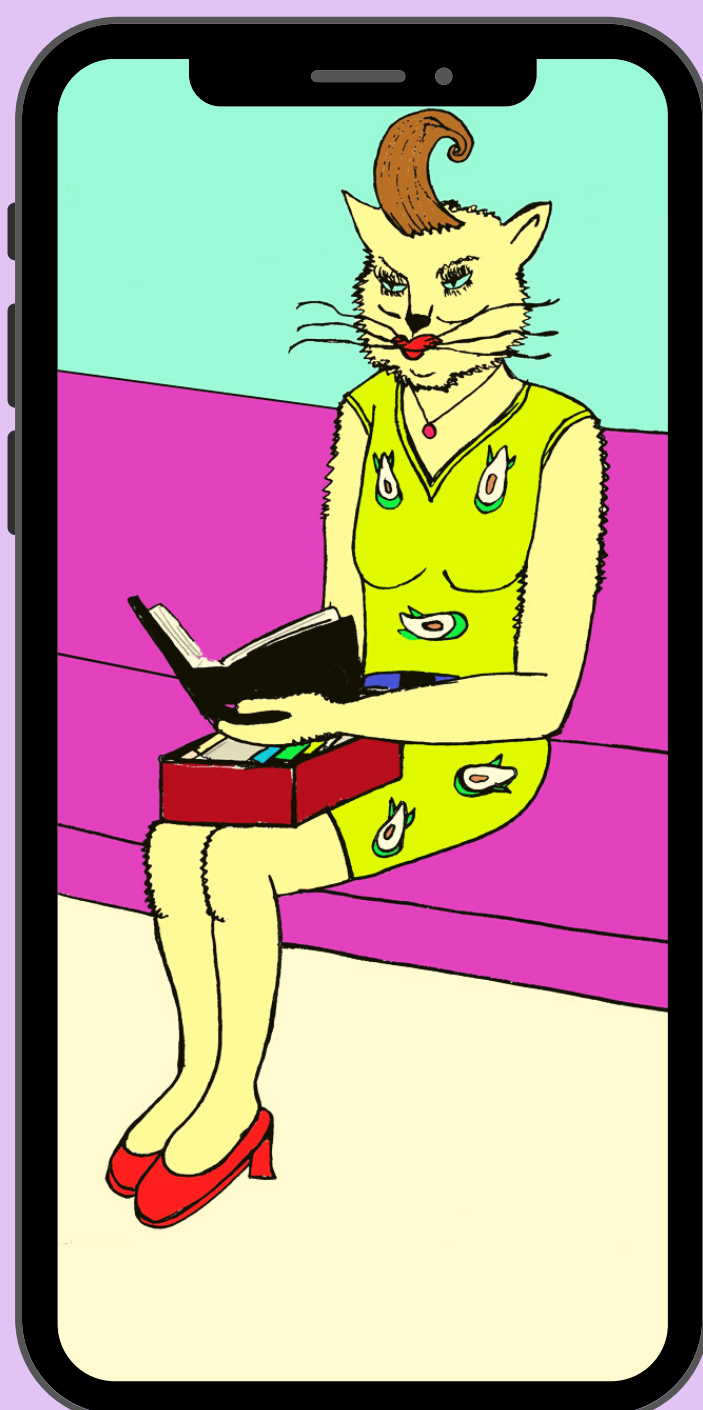
Una sera d'estate sfrecciavo a finestrini aperti nel cuore della città, ero in ritardo per una cena e nella fretta avevo lasciato i capelli un po' bagnati.

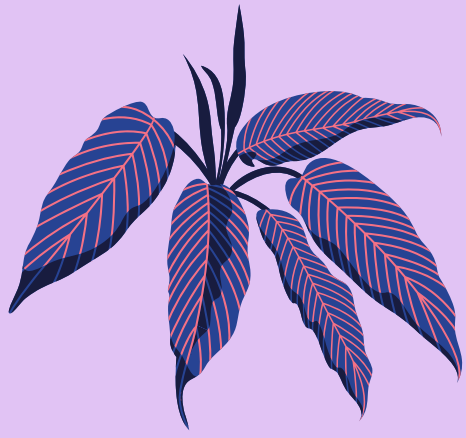
L'aria calda raccontava di giardini riparati dalla frenesia urbana, mentre la radio trasmetteva una canzone in cui le note allegre si fondevano con la brezza floreale e tutto danzava al ritmo dei capelli che schiaffeggiavano le guance.

Mi sono sentita libera e, solo per un attimo, ho ricordato cosa significasse non porsi dei limiti. Il vento smosse pensieri, convinzioni e fece vacillare persino il cassetto, che si schiuse facendo scivolare fuori il mio sogno più caro di bambina.

Fu un attimo, appunto, perché poi affiorò la paura e provai a chiudere tutto stipando alla bell'e meglio il sogno fuoriuscito. Avevo lottato così duramente per stabilire un po' di equilibrio che il pensiero di cambiare e mettere nuovamente tutto in discussione mi provocava terrore puro.

Cosa avrebbero pensato gli altri di me? Come avrebbero reagito alla nuova Shoupette?





Come passare dall'insoddisfazione all'azione



Scommetto che ti sei sorpresa molte volte a fantasticare su ciò che avresti sempre voluto realizzare, magari proprio ciò che immaginavi da bambina, quando ancora tutto sembrava possibile. Forse ti sarai chiesta più volte: “Ma dove sono finiti tutti i miei sogni? Da quando ho smesso di desiderare ardentemente qualcosa e di credere in me stessa?”

”Dove è finito quel mondo dove i campioni del cuore infondono coraggio, gli eroi dei fumetti salvano il mondo dai cattivi e i personaggi dei cartoni animati colorano di magia le giornate? Ora potresti pensare: “Da bambini non si conoscono le vere difficoltà. È da immaturi puntare troppo in alto, si rischia di perdere il contatto con il terreno e i piedi, invece, vanno tenuti ben saldi al suolo per non cadere rovinosamente”. Obiezione accolta, ma solo in parte.



Sono d'accordo, ora sei un'adulta e non puoi più affidarti alle favole e alla speranza che “un giorno anch'io sarò una campionessa imbattibile nel mio settore e sprizzerò gioia da tutti i pori”. Proprio perché sei un'adulta e non dipendi più da qualcun altro, hai la possibilità concreta di agire, di scegliere, di compiere delle azioni specifiche, di assumerti la responsabilità della direzione che prende la tua vita.

Non c'è nessuno che scelga più al tuo posto, ma non c'è neanche nessuno più a cui puntare il dito e dare la colpa se le cose vanno diversamente da quanto sperato. Se la tua vita va a rotoli non puoi prendertela con il capo, come avresti fatto con il genitore che ti negava il gelato. Eppure, questo atteggiamento lo perpetuiamo attraverso la ricerca del “colpevole”, la lamentela e la percezione che le condizioni esterne vadano tutte contro di noi.

C'è la possibilità che tu possa affermarti e far sentire la tua voce nonostante le difficoltà, gli imprevisti e i fastidi che incontri nel quotidiano?

Quando hai smesso di credere nell'impatto che le tue scelte possono avere anche in questo mondo così frenetico e convulso?



Se sei arrivata fin qui è chiaro che una parte di te crede nel potere che puoi esercitare nella tua vita e intendi riprenderne la gestione, che forse hai un po' delegato al caso, all'improvvisazione o ad altre circostanze mutevoli.



Lascia che te lo dica. Anch'io per anni ho vissuto nell'improvvisazione totale e credevo che un giorno, quasi per magia, le cose avrebbero iniziato ad andare nel verso sperato. Mi dicevo che un giorno qualcuno mi avrebbe offerto una possibilità lavorativa importante, un giorno mi sarei trovata (forse catapultata da un missile spaziale) nel posto giusto al momento giusto, un giorno qualcuno si sarebbe accorto delle mie capacità, un giorno avrei iniziato a mangiare meglio e andare in palestra, un giorno avrei smesso di lamentarmi di tutto, un giorno avrei sentito finalmente la pace nel cuore prendere il posto di quel turbinio vorticoso di pensieri che risucchiava tutte le mie energie mentali, un giorno avrei incontrato la “persona giusta” che mi meritava, un giorno avrei iniziato ad assomigliare alla donna che avrei voluto essere... Potrei proseguire oltre, ma te lo risparmio.

Sai come è andata? Che “quel giorno” non è mai arrivato.



È arrivato però un altro giorno. Inatteso e sorprendentemente migliore di qualsiasi scenario prefigurato. Il giorno in cui per la prima volta mi sono seduta su un cuscino zafu da meditazione e mi sono vista per ciò che sono, senza identificarmi più in niente, né con le storie che continuavo a raccontarmi, né con i riflessi restituiti dalle parole o dagli sguardi altrui, tanto meno con l'immagine ideale in cui cercavo di incastrarmi a fatica. Il giorno in cui mi sono guardata dentro e ho visto solo ciò che c'era: una ragazza con fragilità, insicurezze ed un mondo tempestato di gemme grezze, che aveva bisogno di cura e ascolto, ma andava bene esattamente così com'era.



L'errore più comune che si possa fare è attribuire alla ricchezza interiore la causa della confusione e pensare che per fare ordine si debba eliminare la complessità. Che si debba scegliere subito, per sapere esattamente dove andare e non lasciarsi più suggestionare da stimoli sempre diversi, offerte, corsi, opportunità che sembrano esaltanti ma finiscono inesorabilmente per amplificare la confusione. Che serva prendere una piega rapidamente e appoggiarsi alle persone giuste per non farsi schiacciare dai trionfi degli altri o da paragoni umilianti. Ma è proprio quella fretta, quella pressione ad agire e quel senso di urgenza che ci deviano totalmente dall'ascolto di noi stessi. E il confronto con i successi reali e presunti degli altri è la classica ciliegina sulla torta.



Qui si presenta il primo problema concreto: come si fa a scegliere cosa essere se non ci conosciamo abbastanza? Come si fa a delimitare un percorso e restringere il ventaglio delle possibilità se abbiamo solo una pallida idea del potenziale da cui partire?

Si può cominciare solo dal punto in cui ci si trova, non da un'altra postazione. Lo dico spesso ai miei pazienti quando esprimono l'urgenza di arrivare velocemente da qualche parte, magari ai "risultati" che mi chiedono. Non si può andare da nessuna parte se non sappiamo dove siamo. È come pensare di raggiungere una destinazione senza avere la minima idea della propria localizzazione geografica o credere che basti prendere in mano una cartina e individuare la meta sul quadrante giusto... sì, ma quale percorso tracciamo se non sappiamo dove siamo?

C'è anche un'altra implicazione da mettere in conto: se pure dovessimo fare scelte rapide e adeguate, tutto ciò che parte da una conoscenza di sé sommaria ci starà stretto. Sentiremo sempre di non esprimerci abbastanza, anche con un lavoro remunerativo e un'attività apparentemente buona.

Tutto ciò che non parla autenticamente di noi e non esprime i nostri talenti finisce per stonare, in qualche modo.

Si può mettere a tacere con vari escamotage ma poi riprende a sobbollire e scopperciare il vaso in cui teniamo sigillati i sogni.



Se ti sta accadendo proprio questo, non preoccuparti. Non hai bisogno di stravolgere la tua vita e mettere tutto in discussione per seguire la voce interiore, questa è una storia adatta al copione di un film. Nella realtà puoi seguire un percorso di riscoperta dei tuoi valori allineato con il contesto nel quale ti trovi. Puoi operare delle scelte graduali ed esprimere con i tuoi tempi e modi, assolutamente non giudicabili, ciò che hai dentro e scalpita per uscire.

C'è chi arriva a questa consapevolezza a cinquanta o settant'anni e va bene così, tardi è meglio che mai. Prima di offrirti uno strumento pratico per muovere i primi passi nella direzione dei tuoi sogni, ci tengo a dirti che sei una persona di valore.

E sì, sei abbastanza per meritare la felicità.

Forse non ne sei del tutto convinta ma in parte è dovuto al fatto che non ti conosci così bene da cogliere che sei molto più di ciò che credi. Hai presente quando si comunica con una persona solo per affermare la propria posizione e il momento in cui l'altro prende la parola lo occupiamo a formulare nella testa la risposta giusta?



In quei casi non ascoltiamo con curiosità ciò che l'altro dice perché ci sembra già di saperlo: andrà a parare sempre dalla stessa parte (non dalla nostra) e così, giochiamo di anticipo, sfruttiamo la regola della buona educazione per concedergli il suo turno conversazionale ma gli lasciamo dire qualche parola solo per prepararci alla risposta da dare, non ascoltiamo con intenzione e profondità ciò che sta effettivamente dicendo.

La brutta notizia è che facciamo lo stesso nei nostri confronti: ci sembra di sapere come stiamo e cosa abbiamo da offrire ma non intratteniamo un dialogo interiore genuino e autentico.

Non ci chiediamo “come stai” con l'intenzione di fare silenzio e lasciare che la risposta emerga senza forzature. Se diamo per scontato le risposte, è facile anche che ci incolliamo addosso modi di essere, fare e pensare che non vengono quasi mai messi in discussione.

Nutriamo inconsapevolmente molteplici credenze limitanti che ci condizionano e ci danno la zappa sui piedi.

La confusione che si può provare a seguito, il senso di insoddisfazione e incertezza, raramente fanno i bagagli e con il passaporto in mano ci salutano.

Il distacco, le storie che insegui e in cui tenti di riconoscerti finiscono per inseguire te, se non riprendi contatto con ciò che sei e non ti guardi dentro.



Meditazione

Meditare è uno strumento essenziale per stabilire il contatto con se stessi e andare oltre le impalcature costruite difensivamente negli anni. Sono sufficienti pochi minuti al giorno per rivoluzionare completamente il rapporto con la realtà e modificare il cervello, dal punto di vista funzionale e anatomico. È ormai impossibile annoverare la valanga di ricerche scientifiche a sostegno dei benefici della pratica meditativa: ne risultano potenziati la salute psico-fisica, la qualità della vita, le prestazioni cognitive, la capacità di concentrazione, le performance a lavoro, le relazioni con gli altri... Le trasformazioni concrete si riversano in ogni ambito, che sia personale, relazionale, educativo o professionale.

Vuoi scoprirne di più? Non perdere gli aggiornamenti che ti invierò nei prossimi giorni. Ti spiegherò come iniziare praticamente ad avviare questa rivoluzione positiva nella tua vita attraverso le pratiche di mindfulness, vedrai che sarà molto più semplice di quanto si è portati a pensare in partenza. Se vuoi conoscere il senso delle pratiche di mindfulness nella nostra vita e il loro ruolo nella cura della sofferenza, ti invito a cercarmi su YouTube.



Nel mio canale **LinIanMind** ho pubblicato un video che si occupa nello specifico di questo argomento, ma ti chiedo già in anticipo di non fare caso all'enorme e inopportuno albero di Natale sullo sfondo... ero al mio primo video e non mi avevano ancora spiegato l'opportunità di creare contenuti cosiddetti "evergreen". O forse me lo avevano accennato ed ho pensato che significasse aggiungere un sacco di verde alle spalle.



Veniamo a noi, allo strumento che ti propongo di utilizzare per iniziare a scostare la cortina dell'insoddisfazione dalla tua vita e dissolvere la nebbia di confusione che sta offuscando la visione di ciò che conta.



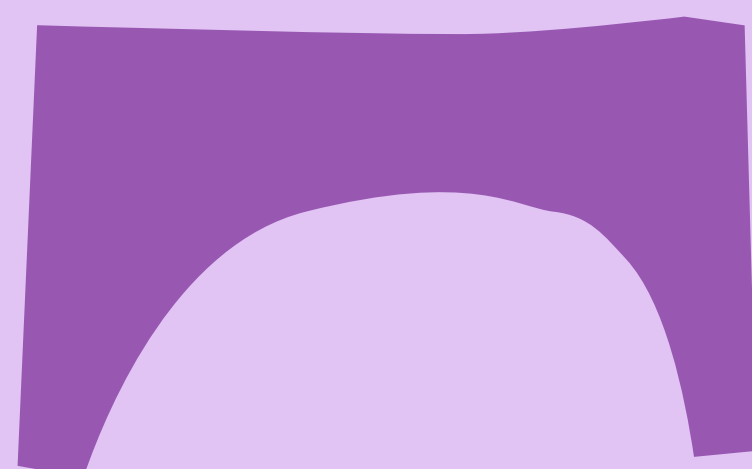
Uno strumento pratico per raggiungere i tuoi obiettivi più cari: WOOP

“Woop... già iniziamo con i paroloni?” Non ti preoccupare, questo strumento non presuppone una laurea in ingegneria meccanica, ma se dovessi esserne dotata è sempre ben accetta. Quando pensiamo al raggiungimento di un obiettivo importante, siamo naturalmente inclini a idealizzare la strada che ci consentirà di raggiungerlo, in un senso positivo o negativo. Nel primo caso crediamo che la meta richieda una sorta di “salto quantico” dal nostro punto iniziale a quello finale e non mettiamo adeguatamente in conto i dovuti passaggi, fatti di compiti, sotto stadi, mobilitazione di risorse e difficoltà. Nel secondo caso non proviamo neanche a figurarla perché il solo pensiero di quanto siamo distanti dall’obiettivo ci divora vivi, e con esso il giudizio che non potremo mai farcela, non saremo mai abbastanza bravi.

WOOP ci aiuta a fare pulizia nella nostra mente, a tagliare tutto ciò che può aspettare e non è prioritario, a mettere ordine e acquisire consapevolezza di cosa è davvero importante e più significativo per noi, a scegliere obiettivi realistici e fattibili che nel contempo hanno un valore radicato e autentico! “Un giorno sarò felice”, la storiella che mi raccontavo anch’io, non funziona perché è pura teoria. Bisogna impegnarsi e agire con chiarezza di intenti per modellare una vita a propria immagine e somiglianza.

WOOP è un acronimo che sta per:

- W wish- desiderio
- O outcome- risultato
- O obstacle- ostacolo
- P plan- pianificazione



Vedremo insieme nel dettaglio come maneggiare questo strumento per andare nella direzione dei tuoi sogni.

I 4 passi in concreto

Cosa fare? Innanzitutto, facciamo chiarezza nella mente.

Lo strumento che ti proporrò è stato messo a punto dalla psicologa Gabriele Oettingen e, a sua stessa detta, è paragonabile ad una bicicletta o ad un martello per l'estrema concretezza, versatilità e funzionalità. È, al pari di essi, uno strumento pratico che chiunque può utilizzare senza competenze specifiche, è sufficiente infatti ritagliarsi pochi minuti di tempo in uno spazio relativamente tranquillo, dove non si verrà interrotti.

Si può usare il WOOP anche in metropolitana ma in questo caso assicurati che il viaggio sia sufficientemente lungo per non perdere la tua fermata!

Quindi inserisci la “modalità aereo” nel tuo cellulare per non sentire beeeep continui (o canzoni, canti del gallo, qualunque suoneria tu abbia), ed evita di controllare messaggi/social network ed email.

Stai per entrare in uno spazio speciale e protetto, privo di distrazioni inutili, solo tuo!

Pronta?



W

Per prima cosa ti chiedo di selezionare l'area nella quale vuoi impegnarti a lavorare attivamente per attuare un cambiamento: può essere professionale, personale o relazionale. Una volta scelto l'ambito, ti chiedo di pensare ad un'unità temporale in cui realisticamente puoi raggiungere l'obiettivo, che sia fattibile e un po' sfidante. Ora chiediti quale è l'obiettivo più importante che intendi raggiungere nel tempo che ti sei data (oggi stesso, in una settimana, un mese o ad un evento particolare). Cosa vuoi veramente? Qual è la principale preoccupazione che ti attanaglia e su cui vuoi lavorare nell'ambito specifico che hai pensato?

Non andare a cercare risposte precise e non aspettarti nulla in questa fase, lascia che si attivi un processo di esplorazione aperta, ricettiva e curiosa. Ciò che è dentro di te affiorerà naturalmente, senza alcun tipo di forzatura. È naturale che ci sia un piccolo sforzo iniziale, ma poi lasciati andare.

Descrivi l'obiettivo in un massimo di 3-4 parole che ora puoi vedere nella lavagna mentale davanti a te.

O

Quale potrebbe essere lo scenario migliore possibile se si realizzasse veramente il tuo obiettivo? Cosa cambierebbe nella pratica? Come ti sentiresti, quali pensieri avresti nella tua mente, cosa proveresti a livello fisico ed emotivo?

Scrivi in 3-4 parole sulla tua lavagna mentale ciò che vedi e definisci il risultato prefigurato. Ora è il momento di lasciar andare la tua mente alla visualizzazione, è una tecnica molto potente. Non preoccuparti di immaginare cose particolari, qualsiasi cosa affiori andrà benissimo... immergiti nel tuo scenario con i tempi che senti a te più congeniali, senti l'energia che scorre nel corpo e vivi direttamente il tuo risultato



O

Ora identifica l'ostacolo. Cosa c'è dentro di te che ti impedisce di raggiungere l'obiettivo? Cosa ti trattiene? Cosa si frappone tra te e il traguardo? Individua in 3-4 parole un ostacolo interno che realisticamente si presenterà nella strada verso l'obiettivo e fissalo bene nella tua lavagna mentale.

Una volta definito l'ostacolo, lasciati ancora andare alla visualizzazione.

Questa volta ti chiedo di immaginare l'impedimento in questione e di sentire direttamente come si manifesterà, cosa accadrà e quali pensieri ed emozioni ti attraverseranno. Non aver paura di viverlo nella tua mente.

P

È giunto il momento di fare un piano! Cosa puoi fare concretamente per superare l'ostacolo? Scegli un'azione specifica o un pensiero che possono aiutarti ad affrontare la situazione critica e gestire la difficoltà che hai identificato nel punto precedente. Ora stabiliamo una nuova connessione specifica che il tuo cervello ricorderà nel momento in cui si presenterà la difficoltà, nella forma di un piano SE- ALLORA. Se si presenterà l'ostacolo — identificato nel passaggio precedente (inserisci le 3-4 parole che hai individuato in O), allora ——— posso mettere in atto il piano e quindi compiere l'azione o pensare una determinata cosa che mi aiuterà a superare l'ostacolo. Ripeti questa frase compilata con le tue parole almeno due volte per rafforzare la nuova connessione.

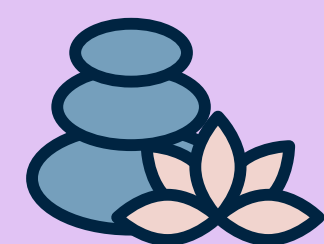


Questo esercizio è stato sottoposto a persone provenienti da background, culture ed età totalmente diverse, con eccellenti risultati: vi sono studi a sostegno di risultati significativamente migliori in svariati ambiti, dalla dieta, allo stabilimento di uno stile di vita più salutare, maggiore resilienza rispetto alle difficoltà lavorative, performance più elevate in ambito accademico e professionale, gestione delle emozioni, relazioni più soddisfacenti...

Puoi integrarlo nella tua vita, ripeterlo tutte le volte che vuoi e applicarlo a qualsiasi ambito tu voglia migliorare o cambiare.

È un valido sostegno per fare chiarezza e stabilire obiettivi mirati, specifici, di valore e raggiungibili.

Esempio di un'applicazione



Nel caso in cui tu lo abbia trovato un po' complesso (credimi, sarà semplicissimo nell'esecuzione), ti illustro una possibile applicazione che renderà tutto più pratico.

L'ambito che sceglierò per il mio esempio è la meditazione.

W: voglio meditare ogni giorno e raggiungere l'obiettivo in un mese

O: mi sentirò meno stressata, più concentrata e serena

O: non ho tempo

P: se non ho tempo, allora mi sveglio venti minuti prima al mattino per meditare in tutta tranquillità o mi dedico alla pratica dieci minuti a fine giornata.



Ci vediamo presto!

Cosa ne pensi? Spero che tu possa fare un gigantesco passo in avanti verso la vita che hai sempre sognato.

Si comincia sempre da un piccolo, timido passo per poi avanzare sempre più risolutamente, e raggiungere infine l'obiettivo che sembrava impossibile. Il nostro viaggio per il momento è giunto al termine.

È con gioia che ti ho accompagnato in questa piccola guida, sarò ben lieta di rispondere a tuoi dubbi, domande, perplessità o ascoltare semplicemente la tua storia.

Puoi scrivermi quando vuoi e raccontare la tua esperienza con WOOP, ogni condivisione è per me di enorme valore!

A presto, felice vita!

Vienimi a trovare su www.linianmind.org!

