

ZEFFIRO 118

LIFESTYLE

Acque di benessere
e luoghi di cultura in Toscana

SPAZIO GIÒ

Estate
in technicolor

COLLEZIONI

Changing
look, cut & colours

SPECIALE

Uomo
a gonfie vele

DOSSIER

Beauty 360°

GANDINI TEAM PER WELLA PROFESSIONALS



A cura di Lucia Giovannini

GLI ASSI DEL CAMBIAMENTO

Sia che vogliate cambiare un'abitudine personale, un processo in una società o cambiare la direzione di una nazione, è necessario comprendere la psicologia del cambiamento.

Parliamo di fare dei cambiamenti, ma siamo forse in grado di infilarli in valigia e portarli con noi? O di farne scorta al supermercato? Oppure di chiederli in prestito? Anche se ci esprimiamo come se fosse una cosa, in realtà il cambiamento è un processo interattivo molto complesso. Qualunque cambiamento desideriamo attuare, dobbiamo attraversare delle fasi ben precise. Quante volte abbiamo giurato a noi stessi che saremmo cambiati e magari l'abbiamo anche fatto per un breve periodo, ma poi ci siamo ritrovati esattamente al punto di partenza? Per scongiurare questo rischio e affrontare al meglio il viaggio verso la trasformazione occorre un prototipo che ci indichi il più esattamente possibile come funziona il cambiamento, quali sono le varianti e i meccanismi coinvolti, quali le attività e le fasi da attraversare. Ecco una parte che viene dalla Neurosemantica e dal Meta Coaching e che ho sviluppato nel mio libro *Tutta un'altra vita: l'Asse del Cambiamento™*. Nell'Asse del Cambiamento la prima forza è l'energia della motivazione. Prima che il cambiamento possa avvenire infatti, deve esistere sufficiente motivazione per superare l'inerzia. Questa energia è data dalla motivazione. L'andamento della motivazione è innato: tendiamo ad allontanarci da ciò che ci procura dolore e ad andare verso il piacere. Cambiamo perché vogliamo delle cose, desideriamo nuove esperienze, siamo ispirati dai nostri sogni, ci lasciamo catturare da una visione, iniziamo a credere in essa e a investirvi tempo ed energia. Oppure, cambiamo quando abbiamo sofferto abbastanza, non ne possiamo più, siamo obbligati, non abbiamo altra scelta né altra via d'uscita. Uno dei lavori importanti che faccio durante i corsi è proprio quello di portare consapevolezza alla motivazione e amplificarla in modo che ciascuno possa possedere la chiave della propria auto-motivazione e non debba più dipendere da continui aiuti esterni (motivazione data dal proprio titolare, aiuto del coach, approvazione delle altre persone, ecc.). Ma anche quando c'è motivazione, a volte le persone

non cambiano perché è il loro atteggiamento mentale a fermarle. Occorre allora fare un passo indietro ed esplorare questi limiti mentali per prendere la decisione definitiva di rifiutare il vecchio e adottare un nuovo atteggiamento che supporti i nuovi cambiamenti desiderati. È la fase della decisione, senza la quale nessuna trasformazione può avvenire. In questo modo si creano nuove cornici mentali e comportamenti che manifestano i cambiamenti voluti. È la fase della creazione: nascono nuove idee, nuovi punti di vista, nuove credenze che portano a nuovi modi di sentire,

di parlare e di agire. Ma questi nuovi comportamenti sono spesso sperimentali, scomodi ed è facile ricadere nelle vecchie abitudini, e nei vecchi modi di essere. Mentre sviluppiamo queste nuove parti di noi, è quindi necessario ricevere abbondanti rinforzi per il nuovo comportamento, onorare ogni passo avanti e celebrare ogni piccolo risultato. È la fase della solidificazione. Una volta che i nuovi comportamenti sono messi in atto regolarmente e è possibile verificarli per un ulteriore miglioramento; in questo modo l'intero processo inizia nuovamente e da vita al miglioramento costante. È la strada della maestria.

**RIFIUTARE IL
VECCHIO
PER
ADOTTARE
IL NUOVO FA
PARTE DI UN
PERCORSO
INTERIORE
BEN
DETERMINATO
E MOTIVATO**

Pensate ai cambiamenti che avete portato nella vostra vita. Come si sono svolti? Qual è

stato lo stimolo? Da quale fase avete iniziato? Ci avete riflettuto? Avevate una strategia ben precisa fin dall'inizio o avete agito d'impulso per poi vedere cosa succedeva? Siete andati verso ciò che desideravate o siete scappati da uno scenario che non volevate? Siete stati sostenuti dalla motivazione fino alla fine o dopo un po' lo slancio iniziale è scemato? Riuscite a consolidare facilmente i risultati ottenuti?

Se ti interessano questi argomenti, se vuoi allenarti a vivere meglio, se vuoi saperne di più, sugli assi del Cambiamento, visita www.tuttaunaltravita.it o www.blessyou.it