

Le Credenze

Cosa sono le credenze?

Sono un sensazione di certezza riguardo a qualcosa.

Stiamo parlando di come tutto ciò in cui noi crediamo o che siamo convinti determinino i nostri risultati.

In realtà potrebbe sembrare scontato, visto che questo meccanismo lo constatiamo ogni giorno, ma non è così.

Quante volte iniziamo a fare un qualcosa pensando, di non farcela, che sarà difficile, complicato, facendole diventare forti convinzioni?

Molte?

Quando affrontiamo una situazione nuova con queste modalità, non attingiamo pienamente alle

nostre risorse, alle nostre potenzialità.

Perché in partenza c'è una sorta di voce dentro di noi che ci dice " tanto non c'è la farai"

E iniziamo a fare quel qualcosa come se volessimo confermare che quei pensieri hanno ragione.

Questi pensieri ci fanno agire al risparmio, non ci fanno mettere in campo il meglio di noi, perché sotto, sotto, in fondo non crediamo di potercela fare.

E appena otteniamo risultati insoddisfacenti, cosa diciamo a noi stessi ?

Hai visto ? avevo ragione, sapevo che sarebbe stato difficile, che avrei trovato degli ostacoli.

E man mano che i risultati continuano ad essere insoddisfacenti, agiremo sempre più demotivati, svogliati, senza energia e passione.

Dopo 1,2,3, difficoltà molto probabilmente lasceremo e abbandoneremo ciò che ci eravamo prefissati.

Penso però che ti sarà anche capitato l'opposto almeno una volta, ti sarà capitato di iniziare a fare un qualcosa veramente motivato, pensando di riuscire a farlo, ed anche se sapevi che sarebbe stato difficile, con molti ostacoli e difficoltà, la tua convinzione di farcela e rimasta immutata.

In quella occasione, oggi, sarebbe fuori luogo chiederti quali siano stati i risultati, come si può immaginare sicuramente avrai centrato l'obiettivo e avrai affrontato e superato tutto ciò che si frapponeva tra te e la meta. Ma come si comincia a fare un qualcosa di questo tipo?

Probabilmente ti svegli la mattina voglioso di intraprendere la tua nuova sfida, pensando di mettere tutto te stesso, tutta la tua energia, la passione e tutto l'impegno di cui la situazione da affrontare a bisogno, ma di fronte alle prime difficoltà, non si agisce con la modalità depotenziante, ma bensì, alle prime difficoltà c'è una vocina nella testa che ti dice " Non mollare, perché c'è la farai, a tutte le carte in regola per arrivare in fondo e vincere".

E questa tua credenza di potercela fare , di riuscire ad ottenere dei risultati ti supporta, di aiuta a superare le difficoltà che potresti incontrare.

E appena riusciamo ad ottenere un primo risultato positivo, cosa dirai a te stesso?

Hai visto lo sapevo, sapevo di potercela fare, questo farà aumentare l'entusiasmo, la grinta, la motivazione, e più risultati positivi riuscirai ad ottenere più ti confermerà la tua convinzione di essere capace e tenace.

Come puoi notare e lo stesso procedimento di prima, ma questa volta in positivo.

Henry Ford diceva :

Che tu creda di farcela o di non farcela, avrai comunque ragione.

Ed è assolutamente vero, molto spesso quello che noi crediamo di poter fare , determina in maniera incredibile i risultati che andremo ad ottenere.

Quindi se vogliamo ottenere dei cambiamenti duraturi e concreti nei nostri comportamenti, nei nostri modi di agire, dobbiamo cambiare le convinzioni che c'è lo impediscono.

Un Abbraccio