

Gli atteggiamenti, i comportamenti e il pensiero potente per raggiungere i propri obiettivi e avere successo

Dott. Fabrizio Cianca –Direttore didattico del Centro di formazione Maveco

Definite i vostri obiettivi primari : *nessuna cosa di valore è raggiungibile senza aver definito un obiettivo*

A cosa state puntando ?

(i filtri di informazione per le opportunità)

Scrivere 5 cose che vorreste ottenere

Dedicatevi con forza all'obiettivo: determinazione, tenacia, costanza e energia per raggiungere quell'obiettivo

Le opportunità e le idee possono venire da direzioni opposte a quella dove guardiamo o da porte di servizio secondarie. Spesso un insuccesso, una situazione negativa nasconde un'altra opportunità ma è nascosta o mascherata da situazione negativa

avete avuto degli esiti negativi ? trovate 3 vantaggi che si possono ricavare da questa situazione negativa

definite un piano per raggiungere l'obiettivo: definite sotto-obiettivi, obiettivi, azioni, sottoazioni, date di inizio e di fine, mezzi da utilizzare e supporter. Niente che abbia peso o valore può essere raggiunto con mezze intenzioni, a cuor leggero e con sforzo indeciso

Siamo ciò che pensiamo: ci comportiamo, agiamo, decidiamo e parliamo in base ai nostri pensieri e da questi proseguiamo a fare la nostra vita. Noi costruiamo la nostra realtà. La nostra realtà è costruita dai nostri pensieri. il pensiero è una forma di energia. Pensieri costruttivi e pensieri distruttivi

Analizzate il vostro comportamento, il vostro pensiero, la vostra motivazione, determinazione, fiducia, la vostra azione quando qualcosa è andato male e quando invece è andata bene.

Utilizzare un linguaggio positivo. Le cose che non hanno parole per descriverle non esistono. Abbandonate parole che iniziano con "non": non posso farcela, non sono capace,, impossibile, difficile,.....la profezia che si autoavverà

In questi giorni quanti pensieri negativi e parole negative ho usato ? pensate che possano facilitare a raggiungere felicità, serenità, ricchezza, successo ?

Le parole che usiamo e ci ripetiamo per descriverci si riflettono su di noi, sulla nostra fisiologia, psiche, sul nostro agire, relazioni, comportamenti. Ciò che pensiamo di noi si riflette su come ci relazioniamo con gli altri e come gli altri ci vedono.

Rifiutate ciò che non ha funzionato in passato. Allontanate le esperienze passate, comportamenti, atteggiamenti, che vi frenano il successo ora.

Coltivate una mente aperta. Noi non vediamo le cose per quello che sono, le vediamo per quello che siamo. Non fermatevi alle vostre convinzioni e percezioni; approfondite. La mappa non è il territorio. noi filtriamo la realtà in base al nostro sistema valoriale e al sistema di filtraggio e ci rappresentiamo la realtà, che non è quella vera ma solo una nostra rappresentazione, come noi l'abbiamo interpretata.

Visualizzate nella mente quello che desiderate ottenere. Siate dei sognatori di ciò che volete realizzare e abbiate fame di realizzare i vostri sogni. Immaginate ciò che desiderate in modo preciso, limpido, colorato. Raffiguratevi come se lo aveste già ottenuto e state godendo della nuova raggiunta situazione. Create il vostro progetto mentale, guardatelo, sentitelo, credete in esso. Immaginate i complimenti degli altri. Immaginate come gli altri vi guarderanno. Quale emozioni sentite ? vi piace la nuova situazione ? siete pronti a ottenerla ? pensate che ne vale la pena per la vostra vita e benessere ? se si azione e determinazione !

La forza di volontà "ardente" e la visualizzazione ci permette di materializzare i pensieri, i quali non rimangono solo nel regno mentale e dei sogni ma entrano come esperienze nella mente e influenzano il corpo, i comportamenti e le azioni.

Pensate a qualcosa che vi piacerebbe cambiare (la vostra comunicazione, atteggiamenti, rapporti, ...) ed eseguite le sei fasi del cambiamento (in appendice)

La Visualizzazione vi permette di modificare e rimodellare le esperienze. Le esperienze negative possono essere "ristrutturate", quindi trasformate con la mente in eventi senza negatività, senza insuccessi e senza emozioni negative oppure limitati

Visualizzate nella mente la situazione ideale che vorreste accadesse. Immaginatevi che sta andando tutto bene, in modo fluido. Gli altri sono interessati a voi, le cose vanno bene, gestite bene la situazione e il rapporto con gli altri, attraete e siete stimato.

I pensieri ripetuti creano la realtà, le emozioni, i sentimenti. Parlatevi in positivo e ripetete quello che desiderate. Cominciate poi a spingervi all'azione e continuate a parlarvi, incoraggiatevi. Questo è il passo importante per materializzare quello che desiderate.

Coinvolgete le emozioni nei vostri pensieri e quindi nel vostro obiettivo, sogno, idea, o esperienza da cambiare. I pensieri potenti e le visualizzazioni efficace sono quelle a cui sono stati dati sentimenti intensi, passioni ardenti. Essi coinvolgono corpo, mente, triplicano energia, stima, azione, determinazione, costanza e fanno raggiungere la meta. Le emozioni e la passione, trasformano i pensieri in realtà

Immergetevi nell'esperienza del futuro che desiderate, nell'obbiettivo che volete raggiungere e percepite i sentimenti ed emozioni che sentireste se aveste raggiunto l'obbiettivo

I condizionamenti negativi del passato, i pensieri limitanti, i vincoli che ci mettiamo o che ci impongono gli altri sono catene per la nostra realizzazione, obiettivi, progetti.

Abbiate fede: la fede è credere in ciò che non vediamo e la ricompensa di questa fede è vedere ciò in cui crediamo. La fede è il pensiero e l'emozione di certezza. Essa deve essere al vostro servizio per farvi andare avanti e credere nel raggiungimento dell'obbiettivo. La fede verso limitazioni, vincoli, credenze limitanti vi bloccano le azioni e la speranza.

In cosa credete ? ci sono cose che credete siano assolutamente vere ? vi limitano ? sono i vostri paletti ?

la sfortuna non esiste, il fato non esiste, non siamo condannati a niente. Esistono delle circostanze che possono rallentare il raggiungimento degli obiettivi, ma anche delle opportunità, i nostri obiettivi e la volontà di raggiungerli con determinazione, con costanza, con energia, credendo sempre in se stessi.

Autore: Dott. FABRIZIO CIANCA –Direttore didattico del Centro di formazione Maveco (www.formazione-maveco.it) e docente dei corsi di Tecniche e psicologia della vendita, strategie di Marketing e Comunicazione d'impresa, Comunicazione efficace e Abilità relazionali.