

IL PRIMO PASSO PER AVERE SUCCESSO E REALIZZARE I PROPRI DESIDERI ? SI CONSAPEVOLE !

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

Se vogliamo migliorare per avere successo e quindi realizzare i nostri desideri, obiettivi, programmi, dobbiamo prima di tutto essere CONSAPEVOLI. Il primo passo per la propria autorealizzazione è diventare CONSAPEVOLI. Significa accettare l'idea che la nostra felicità e autorealizzazione dipende da noi, da quello che pensiamo, da come agiamo, dalla determinazione nel raggiungere ciò che desideriamo e vogliamo da tempo.

Essere CONSAPEVOLI significa non dipendere mentalmente dagli altri, ma definire e cercare la propria strada, perché tutto dipende da noi. Significa decidere ciò che vogliamo essere e diventare, in base ai nostri valori, principi, e desideri e muoversi il giorno in base ad essi. Molti accarezzano i propri desideri ma senza mai esaudirli.

Vivere consapevolmente vuol dire essere consci dei nostri pensieri, emozioni, obiettivi e valori. Questo ci consente di comportarci in accordo con quello che vediamo e sappiamo.

Significa vivere nello stato mentale giusto per quello che sto facendo in quel momento, in base a ciò che voglio raggiungere. Significa vivere nella realtà, nel presente e non in un mondo di fantasia, di sogno e di attesa che qualcosa cambi. Il cambiamento che vogliamo dipende da noi e non da altri, fato o entità superiori. Significa comprendere dove si è, se la situazione ci soddisfa, se è quello che vogliamo e non fare finta che non siamo là dove siamo.

Ciò che voglio è scritto nel mio programma di autorealizzazione, dagli obiettivi che mi sono posto. Agire consapevolmente significa che da quando ci alziamo la mattina a quando andiamo a dormire, dobbiamo agire essendo focalizzati su ciò che desideriamo, su ciò che vogliamo, e agire continuamente in quella direzione con forza, ossessione, determinazione, costanza, coraggio.

Vivere consapevolmente significa assumersi la responsabilità: dal momento che sono responsabile della mia felicità, decido cosa fare, come agire, di informarmi, di sapere, di riflettere, e soprattutto di muovermi per cambiare le cose. Non mi abbandonerò alla fantasia che qualcun altro possa risparmiarmi la necessità di pensare o di decidere per me. Non accetto che le cose accadano intorno a me e non posso farci nulla, ma faccio in modo di far accadere le cose che mi interessano e mi sono utili, intorno a me. Io creo le opportunità.

Vivere il momento presente: voglio essere nel momento presente, ma non intrappolato in esso. Solo questo equilibrio mi permetterà di attingere a tutte le mie risorse. Abbiamo il potere per cambiare noi e le cose intorno a noi. Dobbiamo solo tirare fuori gli strumenti mentali giusti che già abbiamo ma che sono assopiti, non utilizzati, o sono stati nel tempo rovinati.

Per vivere consapevolmente devo essere sensibile e attento nel distinguere fatti, interpretazioni e emozioni. Paura e dolore: paura e dolore non devono farmi chiudere gli occhi ma aprirli ancora di più. Preoccuparsi di vedere dove mi trovo rispetto ai propri progetti o desideri. Vivere consapevolmente significa monitorare le azioni che svolgo ai miei obiettivi. Disponibilità a riconoscere e correggere gli errori: a volte mi affeziono alle mie idee. Vivere consapevolmente significa riconoscere la realtà, non cercare a tutti i costi di avere ragione. Tutti ci sbagliamo qualche volta, ma se leghiamo la nostra autostima al fatto di essere infallibili, o se siamo eccessivamente legati alle nostre posizioni, rischiamo di restringere la nostra consapevolezza. Sentirsi umiliati nell'ammettere un errore è un sicuro segno di autostima difettosa.

Chi è CONSAPEVOLE, ha già fatto molta strada per raggiungere il suo traguardo, ciò che desidera ottenere in questa vita. Ha la mente e i pensieri sul suo progetto di vita. Si sente al centro della sua vita e non delega la sua felicità e autostima ad altri. Chi è consapevole non si accontenta, rifiuta la mediocrità, sa di meritare altro e la sua mente farà di tutto per fargli raggiungere ciò che vuole.

“Quando vivi il presente, comprendi la tua realtà e sai cosa stai facendo, allora puoi fare ciò che vuoi”

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