

Debora Conti

ASCOLTA I GRILLI E SCENDI
DALL'OTTOVOLANTE

Manuale di Indipendenza Emotiva

Indice dei contenuti

Disclaimer	1
L'autrice	3
IO CREDO	5
<i>7 MOTIVI per COMINCIARE!</i>	7
1. IMPARA A VEDERCI MEGLIO!	9
2. CREDERE per VEDERE!	11
3. Tu SEI i TUOI buoni PROPOSITI	13
4. INDIPENDENZA EMOTIVA	17
5. Il POTERE di CONTROLLO	19
6. IMMAGINARE è VIVERE	21
7. PNL: PREFERISCO NUTRIRE la LIBERTÀ	23
COMINCIA L'AVVENTURA	25
<i>Parte prima: OTTOVOLANTI, MENTE, FILTRI e STRUTTURA</i>	29
L'OTTOVOLANTE delle ABITUDINI	31
I FILTRI E LA STRUTTURA INTERNA	37
LE DUE MENTI	43
Il SEGRETO per ELIMINARE ABITUDINI non UTILI	51
ORGANIZZIAMO il DA FARSI	55
<i>Parte seconda: STAI ATTENTO a COME PARLI</i>	57
LA GRAMMATICA EMOZIONALE	59
Il TEMPO VERBALE è EMOZIONALE: IMPARA A USARE L'IMPERFETTO	61
Il TEMPO PRESENTE ACCELERA L'APPRENDIMENTO	69
Non ESAGERARE ciò CHE vuoi CAMBIARE	75

EVITA il NON NEI SUGGERIMENTI	77
L'ERBA VOGLIO CRESCE anche nel TUO GIARDINO	83
TRE LEZIONI IMPORTANTI: VOGLIO, DEVO, DEVI	85
TIENI D'OCCHIO LA FONTE	87
E SE X non PORTASSE A Y?	91
ASCOLTARE NON BASTA	95
14 RESPONSABILITÀ PER COMUNICARE	99
LE DOMANDE UTILI	101
I 5 PRINCIPI	105
C'è un PERCHÉ nel PERCHÉ	113
PERCHÉ no? o PERCHÉ io no?	117
DOMANDE UTILI e soluzioni	123
LE 3 DOMANDE UTILI DEL MATTINO	133
<i>Parte terza: STAI ATTENTO a cosa SENTI, VEDI, PROVI, CREDI</i>	139
IL DIALOGO INTERNO	141
Come CORREGGERE il DIALOGO INTERNO DANNOSO	151
Le IMMAGINI INTERNE e le VISUALIZZAZIONI	163
Le VISUALIZZAZIONI CORRETTIVE	167
Le VISUALIZZAZIONI di PREPARAZIONE	177
LE METAFORE	187
LE EMOZIONI	193
CAMBIA LE TUE EMOZIONI	199
LE CREDENZE	203
LA SPESA INTELLIGENTE	215
<i>Parte quarta: COME GESTIRE la STRUTTURA INTERNA</i>	223
9 PUNTI CRITICI	225
1. LA CONGRUENZA	227
2. LA FISIOLOGIA è UNA SCORCIATOIA	231
3. LA PAURA è TUA AMICA	235
4. Tu TE lo MERITI SEMPRE	241
5. LA COSTANZA è un RIFLESSO	245
6. Il focus E L'ATTENZIONE	249
7. Il FALLIMENTO non ESISTE	255
8. L'umorismo è il SEGRETO PER CAMBIARE	259

9. L'APPRENDIMENTO si FA in 4	263
<i>Parte quinta: LE RELAZIONI CON gli ALTRI</i>	269
DIFENDITI DAGLI ALTRI	271
Non DIPENDERE dall'UMORE ALTRUI	281
TIENI A BADA il VEGGENTE CHE è in TE	287
AIUTA il TUO prossimo A STARE MEGLIO	291
Non PARLARE TROPPO o INVANO	295
SCENDI DALL'OTTOVOLANTE DEL «PERCHÉ SEMPRE A ME?»	297
PERCHÉ L'AVVENTURA CONTINUI... DIVENTA EMOTIVAMENTE INDIPENDENTE	301
21 MOSSE PER i prossimi 21 giorni	303
7 MOSSE PER i prossimi 7 giorni	307
2 LEZIONI PER ME E PER TE	311
RINGRAZIAMENTI	315
BIBLIOGRAFIA, consigli di LETTURA E RISORSE on LINE	317
Wide edizioni	319

DISCLAIMER

Questo libro è protetto da copyright. Non è permessa la riproduzione in alcun modo del presente documento.

L'autore e l'editore negano ogni responsabilità per qualsiasi azione non andata a buon fine intrapresa dal lettore che si considera unico responsabile delle sue azioni.

Questa edizione riprende in toto la versione originale pubblicata nel 2009 con Sperling & Kupfer.

L'AUTRICE



Debora Conti

Debora Conti è autrice, formatrice, Trainer di PNL a livello internazionale e Coach professionista. È dottoressa in lingue e in psicologia e ha conseguito diversi master. Ha scritto vari libri di crescita personale tra cui alcuni best seller. Ha ideato specifici metodi di auto-aiuto e ama divulgare in modo semplice e pratico solo ciò che trova utile. Parla tre lingue, è moglie e madre di due figlie. Il suo sito ufficiale è www.deboraconti.com e ideatrice del sito www.disiato.com.

IO CREDO

IO CREDO

Questo libro è per noi che crediamo di poter migliorare l'esistenza.

NELLA LIBERTÀ EMOZIONALE

Libero è chi sa quando interrompere un meccanismo, libero è chi sa come interrompere il meccanismo, libero è chi non si fa influenzare dai limiti altrui, libero è chi è felice dentro e lo riflette sugli altri.

7 MOTIVI per COMINCIARE!

1. IMPARA A VEDERCI MEGLIO!

NO, non nel senso che questo libro ti debba migliorare la vista. Questo libro aumenterà le tue possibilità di vederci chiaro e diminuirà nettamente quelle di prendere un abbaglio.

Pensa: cos'è più reale? Quello che vediamo o quello che crediamo di vedere?

Il mondo esterno o quello interno a noi? Senza che ce ne accorgiamo, viviamo tutta una vita **credendo che il mondo interno sia esattamente quello esterno**. E quando non corrisponde al mondo che altri ci descrivono come esterno, ci arrabbiamo con loro o con noi stessi.

Quello che vedi assomiglia soltanto alla realtà. Ogni evento, ogni rapporto con gli altri passa attraverso i tuoi occhi e attraverso dei **filtri** invisibili, che selezionano la realtà perché si integri alla tua personale visione del mondo.

Di qualsiasi scena di vita, tu osserverai e conserverai dei particolari che altri non noteranno, e viceversa. E per questo motivo potrebbero nascere incomprensioni, diverbi, ambiguità.

Tu hai anche una **voce interna**, una specie di **grillo parlante** eternamente posizionato sulla funzione ON, che commenta tutto il documentario della tua esistenza. Questa voce è solo tua, gli altri non la possono sentire.

In questo libro imparerai a capire come i tuoi filtri interni hanno selezionato e selezionano le scene da vedere e ricordare, e come pulirli o cambiarli, se necessario.

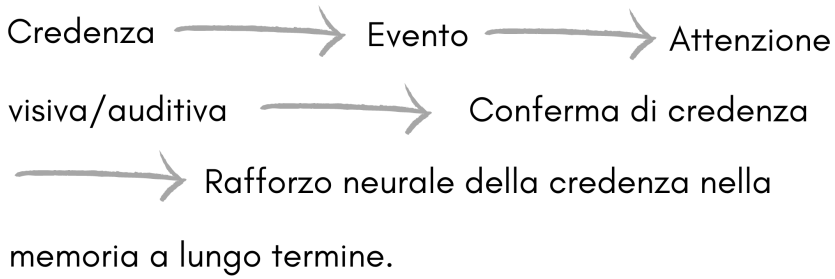
2. CREDERE PER VEDERE!

E non vedere per credere! Lo sai perché? **Perché noi vediamo solo quello a cui crediamo già.**

Se credo che il mondo si salverà, guardando la TV e facendo zapping la mia mente sarà attratta da servizi che parlano di energia alternativa, di un fiume bonificato, di ecoturismo.

Se credo che stiamo andando verso lo sfacelo, nella stessa circostanza la mia attenzione coglierà immagini o parole che si riferiscono all'ennesimo disastro ambientale, all'inquinamento, allo scioglimento dei ghiacciai.

Tutto nella vita segue la regola del credere per vedere: poiché **se non credo a qualcosa non la ritengo possibile**, non la cercherò nel mondo e, di conseguenza, non la vedrò.



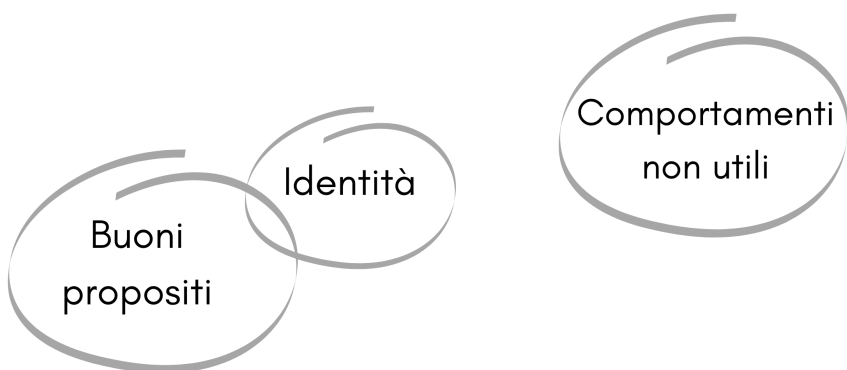
3. TU SEI I TUOI BUONI PROPOSITI

TU non sei quello che fai, tu SEI una **persona meravigliosa** che fa cose di cui è cosciente e vuole continuare a farle, cose di cui è cosciente e vorrebbe cambiare, cose di cui non è cosciente ma farebbe bene a esserlo.

Tu non sei i tuoi comportamenti, piuttosto sei i tuoi buoni propositi!

Se l'identità è un cappotto e i comportamenti sono delle spille, tu puoi scegliere le spille da tenere, quelle da mettere e quelle da togliere. Presupposto di questo libro e di un sereno percorso di cambiamento è che tu SEI, e poi tu FAI.

Tu sei una persona unica, meravigliosa, buona, generosa, e poi ci sono dei comportamenti che possono essere meschini, egoisti, stupidi, imbarazzanti, cattivi. E poi ci sono dei desideri, dei buoni propositi, aspetti di te che ti piacerebbe sviluppare e consolidare.



Se vuoi che un desiderio non resti tale, **avvicina la tua identità ai tuoi buoni propositi** e presto il tuo desiderio diverrà realtà. Se vuoi diventare una persona diversa, adotta il maggior numero di aspetti della nuova immagine a cui aspiri e presto la diventerai.

Pensa alle persone che utilizzano un linguaggio improprio:

- *Sono uno stupido.* Sei uno stupido! Quante volte ci insultiamo, anche in modo cattivo. Hai mai sentito una madre dare dello stupido al suo bambino per una sciocchezza? Io sì!
- *Io sono anoressica. Io sono bulimica.* Una persona non è anoressica o bulimica, una persona, in un periodo ben preciso della sua vita adotta un comportamento anoressico o bulimico. Infatti, anoressia e bulimia sono considerati disturbi del comportamento alimentare, non certo deviazioni a livello di identità.
- *Io sono un perdente.* Non si può essere perdenti per tutta la vita, ma si può guardare nella direzione sbagliata per

tutta la vita. E si può vivere continuamente questa profezia autorealizzante che si ripete!

Una profezia autorealizzante significa immaginare tanto vividamente una cosa, prospettarsela e viverla con tale intensità dentro di sé, nei propri pensieri, che presto si trasforma in realtà.

Una profezia autorealizzante si avvera comunque, indipendentemente dal finale, perciò **fai in modo di essere consapevole di chi credi di essere e di chi vuoi diventare**. Se ti ritieni un perdente, molto probabilmente la tua mente e il tuo sistema di credenze (cioè le tue convinzioni profonde) ti faranno realizzare questo «pronostico». Ma se credi di essere fortunato, intelligente, acuto, brillante, sarà tutta un'altra profezia, non ti pare?

Far coincidere un comportamento con l'identità dà un senso di eternità. Tu puoi scegliere i tuoi comportamenti.

4. INDIPENDENZA EMOTIVA

PROSEGUENDO nella lettura di queste pagine, diventerai un maestro di indipendenza emotiva. Non preoccuparti, non ti trasformerai in una persona insensibile! Sarai in grado di scegliere come sentirti dentro per la maggior parte del tempo, indipendentemente da ciò che succede fuori.

Essere indipendente emotivamente significa sentirti felice perché puoi agire sulla tua struttura interna, cioè la «mappa» che ciascuno di noi porta dentro di sé per orientarsi nel mondo e interpretare la realtà.

Tu hai il potere di generare dentro di te qualsiasi emozione, senza che nessuna situazione esterna la evochi.

Puoi provare gioia, felicità, spensieratezza, forza, coraggio, onestà, rispetto, serenità, tranquillità SOLO PENSANDOCI.

NON sei obbligato a seguire i meccanismi emozionali che hai rispettato fino a oggi: in risposta a un abuso verbale in ufficio, per esempio, puoi generare un sentimento di indifferenza, replicare a tono e poi lasciar correre, oppure puoi ignorarlo.

Tu puoi scegliere come sentirti in ogni momento, indipendentemente da ciò che capita là fuori!

È questo il bello: puoi scegliere di arrabbiarti per 5 minuti e poi... basta! Puoi «allenare» il tuo corpo a sentirsi forte e sicuro, perché provare delle emozioni è come un'abitudine, va eserci-

tata.

Puoi scegliere se fare come le persone che si alzano arrabbiate, quelle *oddiooggièlunedidevoandareallavoro!* o invece associare alla sveglia l'idea che *graziesignoresonovivosanoecontento.*

Tu puoi scegliere e scegliere ti rende libero!

5. IL POTERE DI CONTROLLO

SU cosa possiamo veramente esercitare il nostro potere di controllo?

Non sul tempo, non sulle tasse, non sulle code e sulle masse. Non sugli altri e nemmeno sulle loro abitudini (a meno che non vogliano), solo a volte sulle relazioni con gli altri o sulle loro credenze, se riusciamo a convincerli.

Possiamo esercitare davvero appieno il nostro potere di controllo solamente su noi stessi:

- Quando ci svegliamo e scegliamo con che umore iniziare la giornata
- Quando litighiamo e scegliamo per quanto tempo rimanere arrabbiati
- Quando ci accorgiamo di aver fatto una cavolata
- Quando esprimiamo il nostro affetto
- Quando facciamo un favore a qualcuno

... e in mille altre occasioni.

L'unico vero controllo, dunque, possiamo averlo su noi stessi. E questo è un bene e un sollievo, perché significa che possiamo (e dobbiamo) sentirci responsabili solo per ciò che è sotto il nostro controllo e nulla più.

Bisogna quindi stare attenti a non sentirsi troppo responsabili né troppo poco.

Vediamo come funziona: se sei in ritardo per un appuntamen-

to e c'è traffico, quale delle seguenti tre risposte fa al caso tuo?

a. Dai la colpa al traffico e non ti poni altre domande. Sei proprio sicuro che sia solo colpa del traffico? C'è stato un incidente imprevisto o era l'ora di punta? E se era l'ora di punta lo hai calcolato?

b. Dai la colpa a te stesso. Pur essendo l'ora di punta, non hai deciso di partire prima e questo ti fa arrabbiare.

c. Pensi che ormai è fatta. Ti scusi, perché sai di essere responsabile del ritardo, impari la lezione e la prossima volta terrai conto anche del traffico.

Se fuori c'è un tempaccio da lupi e un tuo amico vuole uscire con la macchina, lo puoi avvisare degli eventuali pericoli di sbandamento, ma se lui insiste, prende l'auto e finisce fuori strada, non è colpa tua e non è nemmeno una tua responsabilità. La decisione finale è stata presa dal tuo amico, che ora si ritrova con il paraurti da cambiare e i danni da pagare.

Il vero potere di controllo è limitato, perciò dobbiamo almeno sentircene responsabili.

6. IMMAGINARE È VIVERE

IL tuo sistema nervoso percepisce come reale tutto ciò che tu vivi intensamente, anche se te lo stai solo immaginando.

Lo sapevi?

Quando guardi un film dell'orrore e sei totalmente immerso nella storia, il tuo sistema nervoso reagisce alle emozioni che stai provando come se tu stessi vivendo gli eventi sullo schermo: sobbalzi per la paura, ti sudano le mani, il cuore batte forte, le mani si contraggono, e a volte ti scappa perfino un urlo soffocato.

Ti è mai capitato? Ti sei mai sentito un po' sciocco dopo, sapendo che tutta quella tensione era IN REALTÀ ingiustificata? No, non è pazzia, è un vantaggio! E lo scoprirai presto quando parleremo di grammatica emozionale e tempi verbali emozionali.

Il tuo sistema nervoso non distingue ciò che vivi realmente da ciò che immagini vividamente!

Imparerai a usare questa sua caratteristica a tuo vantaggio per vivere i benefici ancor prima che siano reali.

Visto che il sistema nervoso vive ciò che noi gli mettiamo davanti o gli facciamo credere vero, cosa succederebbe se tu gli facessi già vivere la sensazione e l'emozione di aver raggiunto l'obiettivo a cui aspiri? Di aver ottenuto quello che vuoi? O di aver già sviluppato quella parte di te che desideri migliorare?

Qualunque cosa sia – aver raggiunto il traguardo, cambiato quella maledetta abitudine in un nuovo comportamento più costruttivo, aver perso quei chili di troppo, sentirti sicuro come volevi, forte dentro e fuori, innamorato della vita, energico, felice... – prova, e avrai fatto più di quanto tu non creda.

Prima vivi i vantaggi di cui gode chi vuoi diventare e prima lo diventerai.

Prima quei vantaggi diventeranno fluido vitale per il tuo sistema nervoso e prima otterrai ciò che vuoi. **Fai in modo che il tuo sistema nervoso e tutto il tuo corpo provi e GODA dei benefici che presto potrai vivere per sempre.**

Se vuoi fare più movimento, è più efficace immaginare di correre e sperimentare una forte sensazione di fatica oppure associare all'immagine della corsa un piacevole senso di soddisfazione, stima di sé, beneficio fisico, forza, energia e divertimento?

7. PNL: PREFERISCO NUTRIRE LA LIBERTÀ

IN questo libro ti parlerò da studiosa, amante e trainer di Programmazione neurolinguistica (PNL).

La PNL è un atteggiamento, la ricerca della libertà individuale, la possibilità di avere più scelte, il miglioramento della propria vita e di quella di chi ci sta vicino.

- Ciò che mi piace della PNL è:
- La praticità e l'orientamento problem solving
- La possibilità di dissociarsi dal dolore e di associarsi al piacere
- L'approccio scientifico allo studio della mente, delle emozioni e delle abitudini
- L'idea che in noi non ci sia niente di rotto o sbagliato, ma solo meccanismi da sistemare e migliorare
- Che gli intenti alla base sono sempre positivi
- La flessibilità, la magia e la gioia che può procurare.

Nell'arco della vita, cambiamo naturalmente abitudini e atteggiamento, e l'esperienza ci aiuta a migliorarci. **Qui, con la PNL, impari a migliorarti, proprio come la vita stessa ci insegna naturalmente, ma scegliendo anche QUANDO e COME farlo.**

Questo libro mette in pratica quello che da anni trovo efficace e utilizzo sia con me stessa sia con chi vuole lavorare assieme a

me per crescere. Ciò che ti mostrerò è un modo di vivere: spero
ti possa piacere e ti torni utile molto presto,

Debora

COMINCIA L'AVVENTURA

AL termine della lettura, avrai strumenti sufficienti per:

- Pulire la mente da filtri che selezionano la realtà, da collegamenti automatici che innescano in modo inconsapevole e incontrollato reazioni e comportamenti
- Non dipendere dagli altri e non farti ferire emotivamente
- Intervenire sulle situazioni stagnanti, cambiare le abitudini che ti condizionano, prevenire e risolvere i problemi.
- Parlare più efficacemente con le persone che ami e con gli altri in generale
- Distinguere ciò che merita un impegno emotivo da ciò che bisogna lasciarsi alle spalle
- Porsi domande utili per raggiungere i propri obiettivi e a realizzare i desideri
- Possedere più potere di scelta nei pensieri e nelle azioni
- Non fare il veggente sulla vita altrui
- Godere della tua libertà (o indipendenza) emozionale: potrai rilassare il viso e alleggerire il cuore quando lo vorrai, senza aspettare di ricevere una bella notizia!

Che ne dici? Pensi che sia sufficiente?

Come avrai notato, fin dalle prime pagine di questo libro ti sei subito tuffato nel vivo degli argomenti. Non voglio sprecare un attimo e voglio approfittare al massimo della tua attenzione.

Ecco alcuni degli argomenti che tratterò:

- Perché la forza di volontà non basta a cambiare le abitudini?
- Cos'è la grammatica emozionale?
- Cosa si intende per pulizia della mente?
- Come parlare con gli altri, difendersi da loro e dai loro limiti, aiutarli a stare meglio
- Un programma per ricordarsi tutto in 21, 7 e 2 mosse

Alcuni simboli che incontrerai nel corso della lettura



Il dialogo interno, cioè la voce interiore che, come una specie di grillo parlante, commenta costantemente ciò che viviamo.



L'ottovolante, cioè le nostre abitudini, che possono essere utili o non utili.



Domande utili da farsi e suggerimenti sull'uso del linguaggio.



Il film che proiettiamo dentro di noi, le immagini mentali alternative alla realtà che ci creiamo.



Sensazioni, emozioni, sistema nervoso.



Mente conscia



Mente inconscia



Il «Supermercato delle credenze», cioè il luogo dove possiamo andare a rifornirci di nuove convinzioni su noi stessi e sulla realtà che ci circonda.

Parte prima: OTTOVOLANTI, MENTE, FILTRI e STRUTTURA

L'OTTOVOLANTE DELLE ABITUDINI

PERCHÉ, in alcune circostanze, ci sembra di rivivere sempre la stessa storia, di percorrere in tondo lo stesso girone dantesco, di personificare la teoria di Giambattista Vico dei «corsi e ricorsi storici», cioè di rimanere sempre uguali a noi stessi?

L'ottovolante rappresenta le abitudini che adottiamo più spesso e le situazioni ricorrenti in cui ci troviamo di frequente. Conosci i tuoi ottovolanti? Cioè, conosci le tue abitudini?

Ti pare di rivivere continuamente situazioni imbarazzanti, pesanti, difficili, noiose, stressanti? Sai il perché?

Un'abitudine è un'azione ripetuta più volte, un comportamento che, tempo fa, abbiamo messo in atto per soddisfare un bisogno. La ripetizione di quel comportamento ha generato un percorso neuronale nel nostro cervello e ora lo attiviamo automaticamente, senza davvero scegliere ogni volta che cosa fare.

Ti faccio un esempio.

Mi sto annoiando e cerco di svagarmi: ecco che si manifesta un bisogno. Per soddisfare la mia necessità di distrarmi mi metto a fumare. Questa è un'azione che può diventare un'abitudine. La sigaretta è un mezzo che mi è stato d'aiuto perché ha appagato il mio bisogno in quel momento. Ma a lungo termine un mezzo che era nato per un bisogno ben preciso può:

a. Generalizzare e autoapplicarsi ad altri bisogni – ridurre nervosismo o stress, cercare divertimento...

b. Perdere la sua funzione di mezzo per arrivare a uno sta-

to emotivo e rimanere semplicemente un'azione.



Tutti noi abbiamo diversi ottovolanti su cui saliamo ormai automaticamente: alcuni ci consentono ancora di soddisfare un bisogno, altri non più, perché li abbiamo talmente generalizzati e messi in atto che non ci danno più quello che ci davano prima.

Tutti noi, inoltre, abbiamo svariati ottovolanti *utili* e alcuni *non utili*.

Per *utile* intendo un comportamento che ti offre un vantaggio a breve e anche a lungo termine.

Non utile o *non più utile* è invece un mezzo (un comportamento) che **non rispetta più il tuo senso di libertà**, di benessere e di miglioramento.

Ci serviamo dei termini «utile» e «non utile» perché in questo ambito sono più efficaci di «buono» e «cattivo» o «positivo» e «negativo». Ciò che è utile al tuo benessere può infatti essere quantificato senza margini di errore in base ai vantaggi che ti può portare. L'utilità è quindi un'unità di misura oggettiva, mentre buono, cattivo, positivo e negativo implicano sempre un giudizio soggettivo.

L'utilità di un mezzo ha una variabile, però: il *quando* e per *quanto tempo*.