

# Come gestire le emozioni con la PNL

*Quante volte ti è capitato di essere fuori controllo, di non riuscire a gestire le emozioni, di reagire in maniera spropositata oppure semplicemente di vivere un mix di sensazioni che hanno avuto risultati negativi sui tuoi comportamenti?*

Più o meno sono esperienze che abbiamo vissuto un po' tutti nella vita e a seconda delle situazioni, ognuno di noi ha dovuto fare i conti con le conseguenze che si sono poi manifestate.

La gestione dello stato emotivo è fondamentale in situazioni di forte stress e lo è in generale in ogni ambito della vita.

Di seguito scoprirai il perché e come imparare a gestire il tuo stato emotivo nella vita di tutti i giorni in modo da trarne notevoli benefici soprattutto nelle relazione con gli altri.

## L'importanza della gestione dello stato emotivo

Dalla gestione dello stato emotivo dipendono molti aspetti della nostra vita e del modo in cui ci relazioniamo agli altri.

Gestire il proprio stato emotivo è innanzitutto fondamentale per se stessi.

Essere in uno stato emotivo positivo ci permette di vivere meglio, di allontanare tutte le interferenze e di aumentare la nostra influenza sull'ambiente circostante.

Quando sei "centrato" e vivi nella tua mente e sulla tua pelle uno stato emotivo potenziante, energico e positivo, puoi trasmettere questo stato alla persona che hai di fronte e consentire ad entrambi un'azione efficace e coerente.

*Un esempio?*

Fai questo semplice esperimento: *sorridi a ogni persona che incontrerai durante la giornata e con la quale ti troverai a parlare.*

Soprattutto se non è una tua abitudine, noterai subito come lo stato emotivo delle persone con cui ti interfacci cambia positivamente, anche se magari sono arrabbiate o nervose!

E questo porta sicuramente dei benefici enormi nella comunicazione e nelle relazioni.

## 3 aspetti su cui lavorare per gestire le emozioni efficacemente

L'esempio che ti ho fatto rappresenta a pieno uno degli aspetti che influenzano la gestione dello stato emotivo.

Andiamo con ordine così capirai a cosa mi riferisco.

Lo stato emotivo è influenzato da 3 aspetti principali:

- le credenze,
- il linguaggio,
- la fisiologia.

Ogni emozione che viviamo crea uno stato corrispondente che deriva proprio dalle credenze, dal linguaggio e dalla fisiologia: più sappiamo gestire questi 3 elementi, più siamo capaci di orientare il nostro stato emotivo verso ciò che vogliamo.

Per credenze intendiamo *cio che riteniamo vero anche se non ne abbiamo fatto esperienza diretta*: può derivare dai nostri studi, dall'educazione ed anche dai nostri pregiudizi.

Conoscere le nostre credenze ci consente di osservare l'effetto che esse hanno sulle nostre comunicazione e relazioni.

Conoscere le credenze altrui fa sì che possiamo riconoscere o immaginare il loro stato emotivo o le loro reazioni in determinate situazioni.

L'aspetto del linguaggio che influenza il nostro stato emotivo è *il modo di comunicare con noi stessi, il nostro dialogo interno e le parole che usiamo*.

Il nostro modo di comunicare è direttamente legato al nostro stato emotivo e usando un linguaggio positivo possiamo orientare le nostre emozioni verso uno stato corrispondente.

Il terzo elemento che incide sul nostro stato emotivo è la fisiologia: quante volte abbiamo detto a qualcuno «*questa cosa ti si legge in faccia*» perché ci è bastato guardare la persona per capire il suo pensiero?

Assumere una fisiologia corrispondente alle emozioni positive - come nell'esempio del sorriso - è un altro elemento utile per gestire il nostro stato emotivo.

## Gestione dello stato emotivo e PNL

Ora immagino tu ti stia chiedendo: *"Ok, ho capito l'importanza della gestione dello stato emotivo e gli aspetti che lo influenzano, ma ora come faccio a non incavolarmi più anche per le cose banali?"*

Hai ragione ed ora ti spiego come fare.

Inizio col dirti che la gestione dello stato emotivo, vista la sua importante funzione nella vita quotidiana e nelle relazioni che abbiamo, richiede allenamento, costanza e voglia di modificare davvero le proprie abitudini e comportamenti.

Capisco le iniziali perplessità e quello che puoi pensare ora...e ti assicuro che appena comincerai ad esercitarti noterai che è più facile del previsto.

Ovviamente devi sapere da dove partire e come fare ad allenarti a gestire il tuo stato emotivo.

La PNL è proprio il punto di partenza.

*Perché?*

Il motivo è semplice e risiede nel fatto che con la PNL hai a disposizione una metodologia ed una serie di strumenti efficaci per gestire il tuo stato emotivo.

A partire da alcuni concetti fondamentali su "come funzionano" le persone - e con tanta pratica - la PNL ti consente di gestire il tuo stato emotivo e di "entrare" nelle emozioni che desideri con poche semplici operazioni e nonostante le "interferenze" interne ed esterne.