

PROATTIVITA'

come essere padroni del proprio destino



CINZIA MAGNONI COACH



Ciao!

è un piacere
accoglierti in questo
spazio.

Grazie per aver
scaricato questo
ebook.

Qui troverai tanta pratica, perciò, prima di
iniziare a leggere procurati questi ingredienti:

- fiducia: credi nelle tue risorse, in me come supporto e nella proattività;
- attenzione e concentrazione;
- motivazione: perchè è importante per te essere proattivo/a?
- allenamento: segui tutti gli step;
- costanza: come ti garantirai di farlo?

*"Scegliendo la nostra
reazione in una
determinata
circostanza, noi
possiamo esercitare
un forte influsso sulla
circostanza stessa."
Stephen R. Covey*

PRONTI? Via!





PROATTIVITA'

Conosci la storia di Victor Frankl ?

Frankl era ebreo ed esercitava la professione di medico psichiatra.

Venne imprigionato nei campi di concentramento della Germania nazista.

Di tutta la sua famiglia gli unici a sopravvivere furono lui e la sorella.

In quei luoghi fu testimone di atrocità lontane da ogni sentimento umano, subendo lui stesso feroci torture e maltrattamenti con l'unica certezza che la sua vita, per i carcerieri, non aveva nessun valore.

Un giorno, nella più completa desolazione, solitudine e sofferenza, nella sua mente si concretizzò un pensiero, che lui stesso chiamò “l'ultima delle libertà umane”:

i suoi aguzzini nazisti avevano il potere di controllare completamente l'ambiente, e potevano fare ciò che volevano del suo corpo, fino a toglierli la vita, ma su una cosa non avevano nessun potere, sulla sua identità.



Quella era, e sarebbe rimasta, intatta, a qualunque costo.

Prese coscienza di essere una persona, autocosciente, in grado di assistere, come un osservatore esterno, al suo stesso coinvolgimento.

Frankl comprese di avere il potere di decidere in assoluta autonomia, quanto ciò che stava vivendo, avrebbe potuto influire su di lui.

In mezzo tra quello che gli stava accadendo (definito da lui stesso "lo stimolo") e la sua reazione, c'era la sua unica libertà di scegliere la risposta.

Frankl sfruttò il potere della mente unito alla disciplina. Utilizzò memoria e immaginazione esercitando e potenziando la "sua" libertà.

Uno degli esercizi che mise in atto fu quello di immaginare se stesso mentre insegnava ai suoi allievi la stessa lezione che in quel momento, lui stesso stava imparando.

Si esercitò con tale costanza che arrivò ad ottenere una libertà ben più grande di quella dei suoi stessi carcerieri: la libertà interiore di esercitare le proprie scelte.

Diventò una fonte di ispirazione per tutte le persone che aveva accanto, e li aiutò a trovare dignità e significato nella loro sofferenza.



Nelle circostanze più degradanti che si possono immaginare, Frankl usò la facoltà dell'uomo dell'autocoscienza per scoprire un principio fondamentale della natura umana:

fra stimolo e risposta
l'uomo ha la libertà di
scegliere.

QUESTO È LO STRUMENTO PIÙ
POTENTE CHE HAI A TUA
DISPOSIZIONE.

Frankl descrisse e sviluppò poi in una accurata mappa, la prima e fondamentale regola di una persona efficace: la regola della proattività.



PROATTIVITA'

significa che noi

ESSERI UMANI
siamo
responsabili della
nostra vita, e il
nostro
comportamento
è una funzione
delle nostre
decisioni.

Noi abbiamo
l'iniziativa e il senso
di responsabilità
necessari per far sì
che le cose
accadano.



Responsabilità letteralmente significa

“abilità di risposta”.

Quindi è la capacità di scegliere la nostra risposta e la nostra reazione.

SEI PROATTIVO QUANDO ACCETTI
QUESTA RESPONSABILITÀ.

Al contrario diventi reattivo quando non assumi questa responsabilità, quando decidi di permettere a ciò che ti circonda (persone, ambiente, situazioni, ecc....) di controllarti.





PROATTIVITA'

come parli?

il tuo linguaggio è un indicatore realistico ed eloquente della misura in cui sei più reattivo o più proattivo.

Il linguaggio della persona reattiva la assolve sempre da ogni e qualsiasi responsabilità, mentre quello della persona proattiva è rivolto all'azione.

TU COME PARLI?

Linguaggio reattivo

Non posso farci niente

Sono fatto così e basta

Mi fa uscire dai

gangheri

Non me lo lasciano fare

Devo farlo.....

Non posso

Devo

Se soltanto.....

Linguaggio proattivo

Consideriamo le alternative

Posso scegliere un approccio diverso

Controllo i miei sentimenti

Preparo una presentazione efficace

Scelgo una risposta adeguata

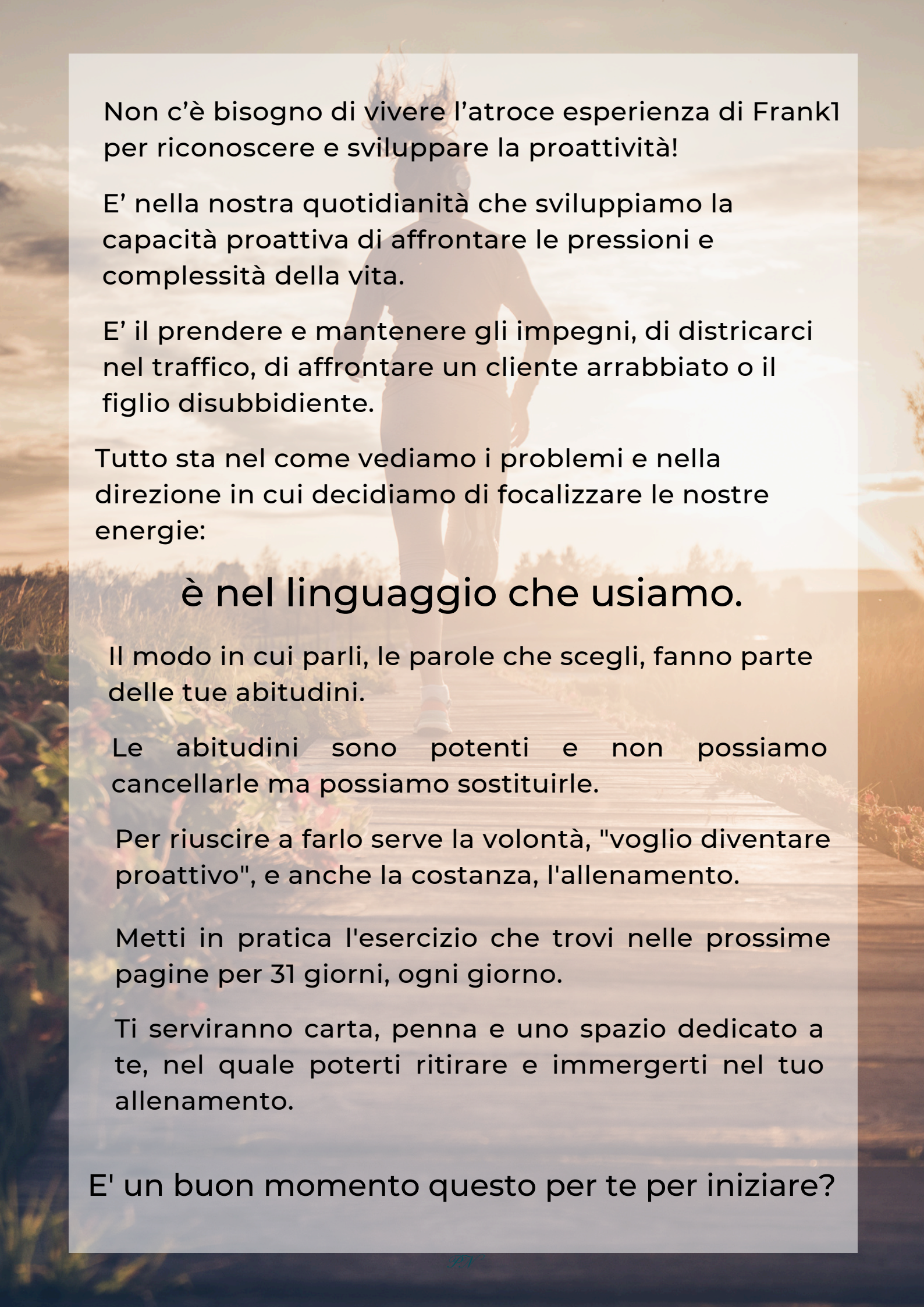
lo scelgo

lo preferisco

lo voglio

quali espressioni utilizzi più spesso?



A person is running away from the camera on a dirt path that leads towards a sunset. The person's hair is flying, suggesting movement. The background is a warm, golden sunset over a field.

Non c'è bisogno di vivere l'atroce esperienza di Frankl per riconoscere e sviluppare la proattività!

E' nella nostra quotidianità che sviluppiamo la capacità proattiva di affrontare le pressioni e complessità della vita.

E' il prendere e mantenere gli impegni, di districarci nel traffico, di affrontare un cliente arrabbiato o il figlio disubbidiente.

Tutto sta nel come vediamo i problemi e nella direzione in cui decidiamo di focalizzare le nostre energie:

è nel linguaggio che usiamo.

Il modo in cui parli, le parole che scegli, fanno parte delle tue abitudini.

Le abitudini sono potenti e non possiamo cancellarle ma possiamo sostituirle.

Per riuscire a farlo serve la volontà, "voglio diventare proattivo", e anche la costanza, l'allenamento.

Metti in pratica l'esercizio che trovi nelle prossime pagine per 31 giorni, ogni giorno.

Ti serviranno carta, penna e uno spazio dedicato a te, nel quale poterti ritirare e immergerti nel tuo allenamento.

E' un buon momento questo per te per iniziare?

ALLENAMENTO

giorno _____

Pensa alla giornata appena trascorsa. Alle persone che hai incontrato, alle situazioni che hai vissuto. Pensa alle conversazioni, ai pensieri e individua quando hai risposto o ti sei parlata in modo **reattivo**. Scrivi quello che hai detto, le parole che hai usato. Sii precisa.

Cosa ti ha portata a rispondere in questo modo?

Quali emozioni hai provato in quella situazione?

Ora pensa alla stessa situazione e scegli quale risposta proattiva puoi dare, o con quali parole ti puoi parlare per trasformare il tuo pensiero da reattivo a proattivo.

Formula qui sotto la tua risposta scegliendo con cura le parole.

Ogni volta che questa situazione tornerà a presentarsi, scegli questa risposta proattiva.

Da ripetere per 31 giorni.

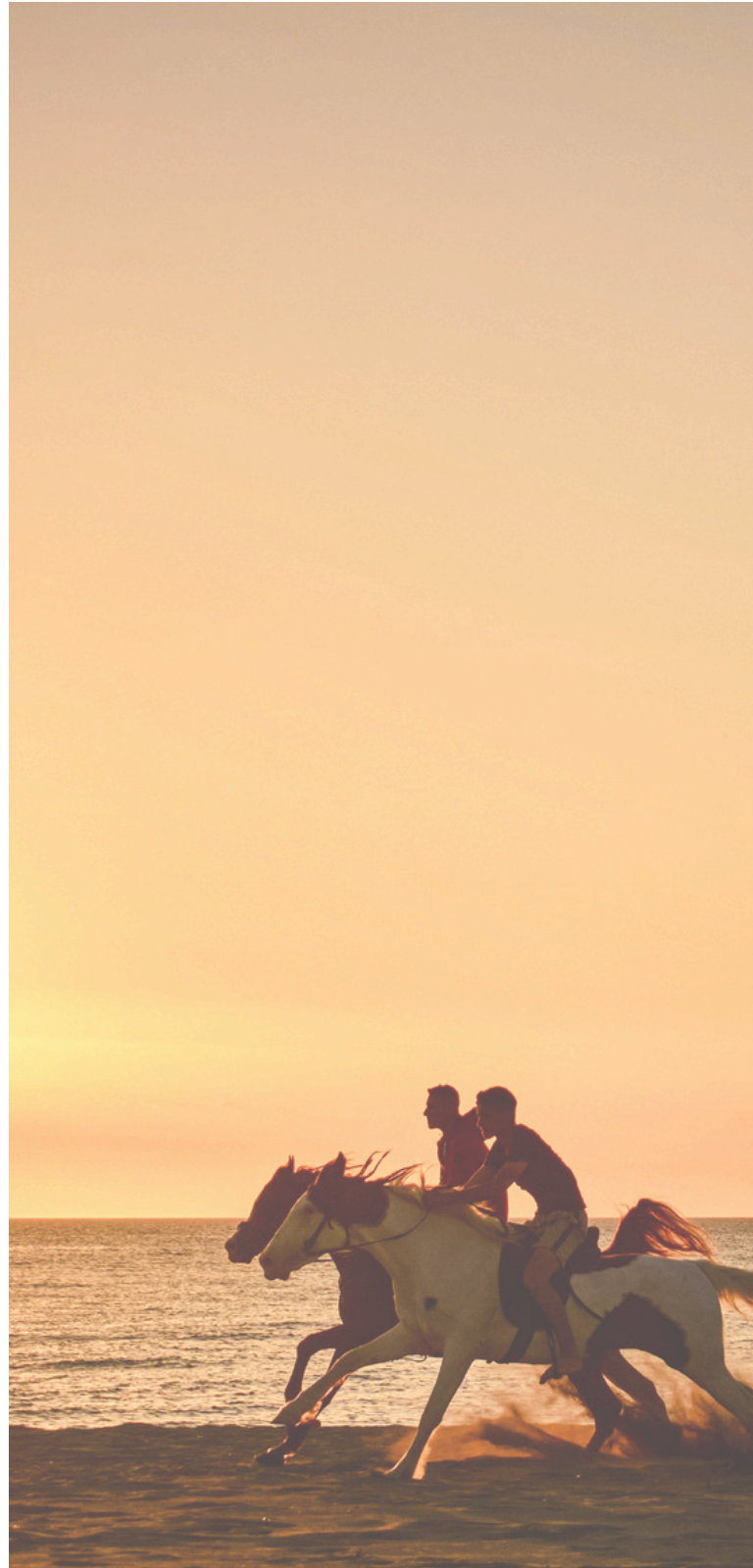
AT THE END.....


LIBERTA' DI SCELTA.

Ognuno di noi può
decidere se accettare o no
il potere che ci dà accettare
questa respons-abilità.

Mi piace pensare che, così
come lo è stato per me,
scoprire la storia di Frankl ti
ha acceso una piccola,
piccolissima scintilla.

Perchè da una
piccolissima scintilla
possiamo poi imparare a
governare un fuoco.



A person is sitting on a large, light-colored rock in the foreground, looking out over a calm body of water. A large, leafy tree with a thick trunk stands to the left of the person. The background shows a clear blue sky and the horizon line of the water.

*"La consapevolezza
è una pausa,
è lo spazio
tra lo stimolo
e la risposta:
ed è lì che sta la scelta."*

Tara Brach

Ti è piaciuto questo ebook?
Vuoi approfondire questi argomenti?

puoi contattarmi qui
cinzia.magnoni66@gmail.com

335 8171375

GRAZIE

www.cinziamagnoni.it