

Il Coaching e la costruzione di Mete stimolanti

Qualunque cosa stiamo cercando di raggiungere, è sempre lo scopo finale che perseguiamo dentro di noi, a livello più alto, dove c'è la nostra coerenza personale, che ci fa fare il salto di qualità motivazionale. Alcune domande, oltre alla classica “perché vuoi farlo?”, ci possono guidare in questa ricerca: Come starai dopo averlo raggiunto? Come farai a sapere di esserci arrivato? Quali sono le cose sotto la tua diretta responsabilità?. Altre domande ci permettono di fare un'attenta fotografia di quello che già abbiamo e di quello che potrebbe servirci strada facendo: Quali risorse ho e quali potrebbero tornarmi utili? (Per risorse intendo Qualità personali, Modelli di esempio, Persone, Tempistiche, Risorse economiche, Oggetti materiali) Qual è un limite, oggettivo e soggettivo, che vogliamo stabilire?

Idee e spunti lineari per provare a crearsi una personale Progettazione ragionata della meta:

- Definite **prima di tutto la Meta finale** e cercate di renderla concreta e misurabile, poi penserete ai passaggi del come arrivarci. Altre info utili: luogo fisico d'arrivo, con chi arrivarci e come festeggiarla.
- Usate solo **parole direzionali** verso quello che si vuole ottenere. Serve per costruirsi mentalmente una immagine concreta del ragionamento.
- Ogni meta deve avere un preciso tempo di **scadenza**.
- Il percorso deve rispettare le cose per noi importanti, stabilite quindi i vostri **limiti**.
- Ogni tappa di avvicinamento deve poter essere riprogrammabile, sulla base dei risultati oggettivi ottenuti. Costruitevi o almeno pensate ad **alternative** possibili.
- **Scrivere i passaggi** può essere un aiuto aggiuntivo per concentrarsi, in più serve per farci vedere quello che ci prefiggiamo, ci fa prendere consapevolezza di dove siamo e ci focalizza su dove stiamo cercando di andare.

Per ampliare la gamma interna delle proprie Risorse di pensiero può intervenire la PNL, con le sue tecniche di concentrazione verso l'interno, per poter fare nuove scelte e prevederne anticipatamente le conseguenze. È un passaggio utile, essenziale secondo il mio parere, per passare dall'atteggiamento dei “vorrei ma/però” al come ragionare per “fare e imparare, qui e adesso”.