

Esercizio per il Cambiamento

Questo è uno dei possibili esercizi proposti dalla PNL. Lo scopo è quello di percepire un fatto o una situazione in modo diverso e più utile. Potrà sembrare strano e fantasioso nelle modalità, ma provate a lasciarvi andare, rilassatevi e giocate “seriamente” con voi stessi e le vostre risorse. Poi giudicate da voi i risultati. Ricordate che la nostra mente si muove su due aspetti: logica e creatività? Buon esercizio.

1. Identifica un comportamento che vuoi abbandonare e definiscilo linguisticamente bene.
2. Stabilisci un contatto con quella parte di te che mette in atto il comportamento attuale e ringraziala per averti accompagnato fino a qui.
3. Accendi la tua parte creativa. Fai in modo che la parte che genera il comportamento da abbandonare spieghi il suo intento positivo alla parte creativa di te stesso. Lascia che la tua parte creativa trovi almeno tre comportamenti che possano sostituire con soddisfazione quella da abbandonare. Fai in modo che la parte creativa comunichi le soluzioni alla parte che generava il comportamento che vuoi abbandonare.
4. Aspetta di ottenere il totale consenso dalla prima parte, parla con lei, rivolgiti dicendole “ora lascio a te la piena e completa scelta di continuare con il comportamento di prima o di adottare tutte o alcune delle soluzioni proposte”. Quasi automaticamente verrà scelto un comportamento nuovo, uno che senti ti potrà dare nuove soddisfazioni e sentirai nascere dentro di te una nuova spinta positiva che avvolgerà tutta la tua persona. Resta in questo stato di rilassatezza e lascia lavorare il nuovo meccanismo che hai inserito finché la parte più razionale avrà inglobato una delle soluzioni proposte dalla parte creativa.
5. Controlla che la scelta fatta sia ecologica e nel rispetto della tua persona. Se non è così ritorna al punto 4 e ricomincia, lasciandoti il tempo necessario per sperimentare dentro di te il cambiamento.