

## Potere Personale e consapevolezza

La frase di T. Robbins "personal power is the ability to act", ossia *il potere personale è la capacità di agire*. Cioè non è ciò che sai che fa la differenza, ma ciò che fai con quello che sai.

Hai potere quando puoi generare un'azione efficace per influenzare il risultato che vuoi ottenere. Di conseguenza, secondo questo principio, ciò che limita il nostro potere personale è quella paura abbastanza forte da bloccarti e da impedirti di muoverti verso la direzione che vogliamo raggiungere: potrebbe essere la paura di parlare a quella persona, di fare quella telefonata, di alzarti in piedi e dire la tua opinione, di prendere quella decisione, di cambiare quell'area della tua vita. Negli ultimi anni, questo atteggiamento mentale mi ha aiutato molto. Mi sono sempre più spesso allenato per fare in modo che non ci fossero situazioni che mi togliessero potere personale. Qualcosa mi infastidisce? Bene, allora ho un valido motivo per affrontarla con una mia azione.

Secondo Bandler il potere personale è: "sii consapevole di ciò che fai bene e sii consapevole di ciò che non fai bene: così sai qual è il prossimo passo da fare (o da imparare)". In quest'ottica la "capacità di agire" viene spinta in una direzione ben precisa. Hai subito bisogno di ragionare nei termini del dove vuoi andare!

la consapevolezza è uno dei fattori determinanti nel benessere e nel successo personale. In cosa sei già bravo? E in cosa puoi invece migliorare? Cosa ti servirebbe per stare ancora meglio? Nello specifico, chi o cosa te lo impedisce?

Domande di questo tipo te le puoi fare in ogni contesto, da quello professionale a quello personale. Ed ecco che a questo punto ti puoi fare la domanda più importante di tutte: quindi, a questo punto, qual è il mio prossimo passo? Che cosa posso fare ora per migliorare?

L'unico segreto è l'azione. Concentrati sui comportamenti che vuoi sviluppare e allenati sperimentandoli in molte occasioni e contesti. Ricorda che si chiama *allenamento* mentale e non *miracolo* mentale perché si deve fare qualcosa.