

## Pensa in 3D

Delle modalità linguistiche si occupano varie discipline fra le quali la PNL. La PNL viene definita la "disciplina dell'eccellenza" e, tra le altre cose, si occupa di mostrarci come il linguaggio programma il nostro cervello, come il linguaggio definisce e "incornicia" l'esperienza.

Analizziamo insieme questa frase: "*il successo è sempre difficile da ottenere*" (qualsiasi sia il concetto di successo). Cosa contiene secondo te? Contiene:

**1) Una *generalizzazione*** - attenzione a tutte le paroline che identificano una generalizzazione, come "sempre", "mai", "tutto" etc.

**2) Una *informazione direttiva per il cervello*** - il cervello è infatti un esecutore, se gli dici che qualcosa è difficile farà in modo di trovare tutti gli elementi che possano in qualche modo verificare quella informazione. La stessa cosa ovviamente la fa se gli dici che è semplice.

Come riconoscere e smontare dunque queste convinzioni?

Inizia ad ascoltare come parli e individua tutti gli elementi di generalizzazione (sempre, mai, tutto). Una volta individuati... smontali.

Chiediti: *è sempre così? Non conosco nessuno che l'abbia fatto in modo diverso?*

Tornando all'esempio di prima: il successo è sempre difficile da ottenere. E' vero? Non conosco nessuno che l'abbia ottenuto in modo semplice (trova controesempi). In questo caso per esempio potrei dirti che, se il successo cui aspiri è il successo di tipo finanziario, c'è sicuramente chi l'ha raggiunto in modo molto semplice. Potresti trovare decine di esempi.

Quello che voglio farti capire è che ogni convinzione è frutto di una generalizzazione.

Le azioni che intraprendiamo sono il risultato delle nostre opinioni, convinzioni e credenze. Smonta quelle autolimitanti e costruiscine di potenzianti, il resto, come per magia, verrà da sè.