

“Stato” emotivo potenziato: a cosa prestare attenzione

“Si è forti di testa se si riesce a rimanere sereni e divertirsi anche quando le cose non vanno bene, e se si riesce a non perdere mai la fiducia in se stessi e nel lavoro di squadra.”

(Valentino Rossi)

Uno dei segreti dei grandi campioni sta nella possibilità di riprodurre quello Stato emotivo potenziato in cui si è sicuri di riuscire di poter dare il meglio da sé. Questo è possibile quando si è in grado di governare gli elementi che condizionano i nostri stati d'animo: le parole (e le domande), la concentrazione (o focus mentale) e la fisiologia del corpo.

Controllo sulle Parole e sulle Domande potenzianti

- Le parole che utilizziamo per esprimerci creano ed influenzano le nostre convinzioni di riuscita e di conseguenza il nostro modo di agire. L'utilizzo di termini in negativo o poco potenzianti non faciliterà il raggiungimento di uno specifico obiettivo di prestazione.
- Le domande potenzianti e motivanti (se ci pensate, sono sempre delle parole legate tra loro) possono dare una spinta in più per crescere nella prestazione. Esempio: “Cosa c'è di positivo in questa situazione?”, “Quali sono gli strumenti che ho a disposizione?”, “Come posso imparare/fare per ottenere di più?”

Il Focus dell'attenzione

Porsi le domande giuste è anche la strategia migliore per controllare un altro elemento: il Focus. Ciò su cui ci focalizziamo, ovvero dove andiamo a porre l'attenzione quando siamo stanchi o quando non riusciamo a fare qualcosa. Quello è il nostro terreno di azione. Ci servirebbe ampliarlo?

La Fisiologia del corpo

È importante perché provoca direttamente un cambiamento percettivo e ci invia un messaggio fortissimo e potenziante in grado di modificare qualsiasi modulo emozionale. Mantenere la giusta fisiologia aiuta a raggiungere uno stato di forma fisica-mentale ottimale.

Cosa intendo per fisiologia?

- **La Respirazione:** le persone sottoposte a situazioni di forte stress che tendono a contrarre la respirazione, riducono la propria capacità di controllarsi. Una respirazione superficiale non permette di immagazzinare l'ossigeno necessario per affrontare prestazioni fisiche.
- **La postura del Corpo:** come muoviamo il nostro corpo nello spazio e cosa comunichiamo con esso a noi stessi e agli altri.