

SPECIALE MATRICOLE/1 > SELF HELP

VIA I DUBBI CON IL COACH



Il tuo personal trainer

Marco Valerio Ricci, Licensed Nlp master trainer & coach, titolo conferito a meno di 30 persone in tutto il mondo dal dr. Richard Bandler, è stato uno dei primi a intraprendere la professione di coach in Italia dove opera dal 1998. Autore di oltre un centinaio di articoli pubblicati nell'ambito dello sviluppo delle risorse umane e della crescita personale, è stato intervistato su oltre 30 riviste e quotidiani di rilievo nazionale e ha partecipato in qualità di esperto a trasmissioni televisive e, come preparatore mentale della Nazionale italiana di rugby, Sky Sport si è occupato del suo lavoro. Dal 2002 ha fatto coaching in alcune delle maggiori realtà aziendali italiane e multinazionali, tra cui Tele2, Merck, Camera di commercio di Roma, Tiscali, Guardia di Finanza italiana, Pfizer, Regione autonoma Valle d'Aosta, Federazione italiana rugby, Associazione italiana allenatori calcio e moltissime altre.

www.marcovalerioricci.net

Quando si inizia una nuova avventura, spesso si vive lo stato di eccitazione dovuto alla novità, alle aspettative che si hanno rispetto a tutto quello che vivremo. Allo stesso tempo, a volte, si vive quella sensazione di dubbio su come sarà. Nelle mie sessioni di Coaching, affiancando studenti che stanno vivendo il momento della scelta universitaria, riscontro entrambi questi stati d'animo. È del tutto comprensibile: per molti è la prima volta che si trovano di fronte a una scelta così importante e non c'è l'abitudine a prendere decisioni.

Per questo, cara matricola, ti propongo un decalogo che ti permetterà di verificare la scelta del percorso che stai facendo e, soprattutto, di mantenere alta la concentrazione e la motivazione nell'arco degli anni a venire. Quindi prendi tre fogli bianchi, una penna e... buono studio!

- 01** «Conosci te stesso»: è un motto vecchio, ma funziona sempre. Scegli un luogo calmo e tranquillo, dove staccarti dalle pressioni esterne, e rifletti.
- 02** Chiarisci i tuoi punti di forza e scrivi sul primo foglio, arricchisci durante il tuo percorso la lista che hai scritto.
- 03** Chiarisci, scrivendoli sul secondo foglio, i tuoi punti deboli. Ogni volta che lavori per migliorare uno di questi, prendi nota di che cosa hai fatto e del risultato.
- 04** Scrivi le tue passioni su un terzo foglio. Non limitarti, scrivi tutte, anche quelle che apparentemente non hanno nessun rapporto con i tuoi studi. Nessun computer avrebbe font di scrittura diversi se un giorno Steve Jobs non avesse deciso di seguire il corso di calligrafia...
- 05** Allinea quello che secondo te è più logico e razionale con quello che ti dice «la pancia», quel non so che di inspiegabile che a volte ti fa balzare in mente la risposta giusta.
- 06** Definisci i tuoi obiettivi di più lungo termine e immagina il tuo «ritorno emotivo» dal raggiungimento di questi. Come ti sentirai? Che persona sarai diventata?
- 07** Verifica a questo punto il grado di motivazione interna rispetto ai tuoi obiettivi. Se non fosse sufficientemente alto, rivaluta gli obiettivi e riprendi i passaggi dal punto 5.
- 08** Crea un piano di azione dettagliato e realistico per permetterti di raggiungere i tuoi obiettivi. Ma con sincerità: non scrivere che trascorrerai otto ore sui libri già dal primo giorno di lezione, non ci crederesti neppure tu. E soprattutto non sarebbe utile perché il nostro cervello ha bisogno di varietà. Allenati piuttosto nel concentrarti su ciò che stai facendo, senza sperare di poter fare più cose contemporaneamente: il nostro cervello funziona come un computer, non riesce a portare avanti due compiti in contemporanea.
- 09** Analizza le tue convinzioni in relazione all'obiettivo e al piano di azione: qual è la prima cosa che ti viene in mente pensandoci? È un'immagine positiva o limitante? Se ci fosse qualsiasi pensiero limitante, sappi che è normale e che puoi liberartene. Fai questo semplice esercizio: che sia un'immagine o una voce negativa, rendila ridicola, collegala a dei personaggi dei fumetti (Gatto Silvestro o Paperino sono perfetti) e inizierai a viverla in modo ben più accettabile.
- 10** «V.A.R.I.A.I.». È un'esortazione, ma anche un acrostico che significa:
Vivi: al tuo massimo potenziale
Ama: te stesso e gli altri
Ridi: divertiti, libera le endorfine
Impara: fino all'ultimo giorno della tua vita
Agisci: «Il vero scopo della vita non è la conoscenza, bensì l'azione» (Huxley).