

Beliceweb.it - Semplicemente gratis !!!

<http://www.beliceweb.it/sito/>

30 - Cambia il modo di...



Cambia il modo di guardare le cose e le cose che guardi cambieranno.

Che significa ?

Vado ad una festa e vedo due persone (due fidanzati) che litigano per tutto il tempo della festa. Appena torno a casa e qualcuno mi chiederà come è andata la festa, dirò certamente : << Uno schifo, un mucchio di persone litigavano 😊 >>

La stessa identica festa. Anzichè guardare i due tipi di prima, guardo a sinistra e c'è un gruppetto di ragazzi che ride e si diverte. Quando tornerò a casa e mi chiederanno com'è andata la festa, dirò certamente : << Troppo forte, c'era un sacco di gente che si divertiva 😊 >>.

Quindi non è importante come sia la realtà, ma è importante quello che io percepisco dalla realtà.

Proprio per questo, quando hai un problema, non cercare la soluzione focalizzandoti solamente nel guardare il problema, ma cerca invece di trovare la soluzione per il problema.

Esempio :

Non voglio litigare con la mia ragazza. Inizio a vedere questo problema ed inizio a focalizzarmi su questo problema. Appena vedo la mia ragazza, qual'è la prima cosa che farò ? litigherò con la mia ragazza 😊

Questo perchè non ho fatto altro che alimentare la mia mente, non alla soluzione, ma al problema.

Avrei potuto per esempio pensare : << Prima che litighi con la mia ragazza conterò mentalmente fino a 10, poi vedremo >>. Già la rabbia sarebbe passata e non avrei litigato.

Quindi focalizzarsi su una cosa, come l'esempio della festa, significa aumentare la nostra credenza su quella cosa.