

Beliceweb.it - Semplicemente gratis !!!

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

51 - Problemi ? IO non ne ho (PNL)



Spesso ho detto che non dobbiamo mai dire : << Ho un problema >>, ma invece dobbiamo trasformare questa frase in qualcosa di meno pericoloso per la nostra mente.


(23/10/2005 - DA OGGI TU NON AVRAI PIU' PROBLEMI : Leggi)

Questo è verissimo. Un problema non è che una situazione da risolvere. Siamo noi in fondo che diamo il peso di quella situazione. Noi siamo gli unici responsabili di quello che facciamo.

Quindi può capitare di attribuire a una situazione da risolvere un'importanza maggiore rispetto a quella che gli tocca, con la conseguenza, che vediamo quella cosa, come qualcosa di irrisolvibile. Quindi tutto sta a noi.

Le cose da fare in questi casi sono semplice. Fermarsi un attimo e dare il giusto valore alla situazione da risolvere, sia linguisticamente che mentalmente. Fate così e vedrete che tantissime cose, non avranno più il potere emozionale iniziale. Ci sono tecniche specifiche per fare questo, ma la migliore tecnica secondo me è quella di dare sempre il giusto peso alle situazioni.

Esempio :

Uno che buca una ruota dovrebbe imparare a dire : << Perbacco, ho bucato  >> e non dovrebbe assolutamente utilizzare frasi del tipo : <<< Ho bucato, ora si che sono nei guai fino al collo >>.

Nella prima c'è senso di umorismo è l'effettivo peso dato alla situazione è proporzionale; Nella seconda c'è una sproporzione tra quello che è successo e quello che l'individuo ha detto con la conseguenza che si sentirà davvero nei guai fino al collo, quando invece sappiamo bene, che cambiando la ruota il tutto si risolve e se si concentra sull'affrontare la piccola cosa, la cambia subito ed arriverà puntuale al suo appuntamento.

Quindi da oggi, diamo il giusto peso alle nostre situazioni da risolvere e vedrete che quasi, si risolveranno da sole.

Buona Giornata,

Ros.