

Vivere una vita poco soddisfacente, sul piano professionale, così come su quello relazionale, spesso genera ansia, irritabilità e insonnia, che possono essere l'anticamera nel tempo di disturbi più complessi



ALESSANDRO DA COL e ALESSANDRO PANCIA
Mindset coach

Non solo **prodotto interno lordo**. Dal 2006, la **New Economics Foundation** ha elaborato un indice particolare, quello di **felicità del pianeta**, basato su diversi parametri come **salute, sostenibilità ambientale e soddisfazione** della vita soggettiva. Sul podio della classifica 2023 delle **nazioni più felici** la **Finlandia**, seguita da **Danimarca e Islanda**; **l'Italia** si trova invece al **33esimo** posto

SERENITÀ INTERIORE, I CINQUE STEP PER RAGGIUNGERLA



Alessandro Da Col e Alessandro Pancia, mindset coach di esperienza più che decennale, fondatori dell'accademia di crescita personale Meritidesserefelice e 300.000 follower sui canali social, spiegano come riconoscere questi sintomi, le loro cause e le azioni da intraprendere per conquistare la serenità interiore e il benessere economico. Gli step sono cinque.

Fase 1: il nostro io interiore ci parla

“Può capitare di provare un senso d'inquietudine, che ci impedisce di vivere una vita soddisfacente e ci fa perdere vitalità ed entusiasmo. Oppure di avere la sensazione che il tempo stia scorrendo, ma sentirci bloccati in delle sabbie mobili. Questi segnali provengono dal nostro io interiore e indicano che è arrivato il momento di fare un cambiamento significativo nella nostra vita - spiegano Alessandro Da Col e Alessandro Pancia - Ci sono due tipologie di insoddisfazione, quella potenziante, creatrice ed ispiratrice, e quella depotenziante che invece è distruttrice. La situazione depotenziante ci porta a essere insoddisfatti di quel che abbiamo, ci sentiamo intrappolati in una vita che non ci piace più, non sappiamo come uscirne e guardando il successo degli altri aumenta la nostra frustrazione. L'insoddisfazione però può anche ispirarci a cambiare a superare ciò che non ci fa stare bene. Il fallimento in quest'ottica è un'opportunità perché rappresenta un'occasione di crescita e di apprendimento dagli errori fatti”.

Fase 2: individuare le cause che provocano il malessere interiore

Prima di tutto, l'insoddisfazione nasce dalle credenze, dai paradigmi, dai programmi presenti nel nostro subconscio, derivanti dalle aspettative e dai condizionamenti che il mondo esterno ci impone, dai traguardi non raggiunti, dai diktat - spiegano Alessandro Da Col e Alessandro Pancia - Ci troviamo in una fase di stallo perché la nostra essenza interiore vorrebbe fare altro, ma non riusciamo. Questa incoerenza tra ciò che il nostro cuore vorrebbe e ciò che la nostra mente, invece, impone, porta a un disequilibrio emotivo, sentimentale, energetico e psicologico. Il risultato? Siamo male. Attenzione, però: le credenze limitanti non sono la realtà. Non a caso, la programmazione neurolinguistica afferma che “la mappa non è il territorio”, il che significa che noi creiamo le nostre insoddisfazioni in base ai paradigmi interiorizzati dentro di noi. Sta a noi riuscire a trasformarli per cambiare la nostra realtà frustrante e vivere la vita che desideriamo, senza giudizio e senza critica. Solo facendo così potremo vivere più leggeri e più sereni con noi stessi e con il mondo che ci circonda”.

Fase 3: liberarci da una vita che non ci piace

“È fondamentale iniziare con un lavoro di autoriflessione e di autoconsapevolezza - consigliano i mindset coach Ale e Ale - dobbiamo essere disposti a guardare dentro di noi per riuscire ad identificare queste credenze limitanti che ci stanno trattenendo dal vivere la vita che desideriamo. Tutto ciò richiede molto coraggio, perché sappiamo che non è facile uscire dalla zona di comfort: spesso si ha paura perché ci autoconvincia-

mo di non essere abbastanza. Un altro preconcetto che ci blocca è la paura di non essere amati: quando scegliamo di prendere in mano la nostra vita, per esempio facendo qualcosa di nuovo, liberandoci da alcuni paradigmi, contemporaneamente si fa strada in noi la paura di un allontanamento da parte delle persone che amiamo. Dobbiamo eliminare questi timori riprogrammando il nostro mindset. Ricordiamoci sempre che noi siamo i co-creatori intenzionali della nostra realtà e abbiamo il potere di cambiare la nostra vita con coraggio, impegno, gentilezza e amore profondo per noi stessi”.

Fase 4: le azioni concrete da svolgere

“È importante creare obiettivi chiari e realistici, che definiamo il focus intenzionale - raccontano Alessandro Da Col e Alessandro Pancia - Il nostro cervello è dotato di SAR (Sistema Attivatore Reticolare) che imposta l'attenzione e la rotta verso quello che noi, consciamente o inconsciamente, decidiamo di selezionare. Se una persona non ha settato il suo SAR e non ha obiettivi chiari e precisi, sarà difficile che li possa raggiungere e le sue azioni saranno molto dispersive. Gli obiettivi dovrebbero sempre riflettere ciò che desideriamo, non quello che vogliono le altre persone. Inoltre, dobbiamo imparare ad assumerci la responsabilità delle nostre scelte, il che non significa sentirsi in colpa, bensì scegliere di metterci in cammino con le nostre gambe, senza aspettarci che qualcuno ci dia la libertà che desideriamo. Fondamentale sarà anche adottare abitudini positive: abbiamo a disposizione uno strumento potente e gratuito, la pratica della gratitudine, la quale consente di mettere in risalto le cose belle che abbiamo e non quelle che ci mancano. Molto importanti anche le affermazioni positive potenzianti e l'esercizio fisico, perché il corpo, quando siamo in movimento, genera ormoni ed endorfine che ci fanno stare bene. Infine, la pratica della meditazione”.

Fase 5: la conquista del benessere economico

“Per raggiungerlo è fondamentale sviluppare un mindset dell'abbondanza. Se continuiamo a convincere noi stessi che non abbiamo abbastanza soldi e che non siamo in grado, per la legge di attrazione scientifica, attireremo continuamente scarsità. Siamo ancora intrappolati in convinzioni limitanti come quelle che associano il denaro a qualcosa di negativo? È importante iniziare ad adottare poi un approccio proattivo nei confronti della nostra situazione economica, quindi educarci sulle questioni finanziarie, imparare a gestire il denaro in modo corretto e prendere decisioni consapevoli. Tutto questo include l'investire in noi stessi, partendo dal credere nelle nostre capacità di realizzare i nostri obiettivi economici. Questo è fondamentale per attrarre la nostra indipendenza. Dobbiamo visualizzare i nostri obiettivi anche in questo ambito, vivendo come se indossassimo gli abiti del nostro “personaggio finanziario”, creando una mentalità che ci spinga a superare le sfide e ad affrontare le nuove opportunità. L'indipendenza economica non è solo una questione di denaro, riguarda anche il senso di libertà e di realizzazione derivanti dalla soddisfazione dei nostri bisogni e desideri, perché meritiamo tutti una vita straordinaria e, soprattutto, come diciamo da oltre dieci anni, meritiamo di essere felici”. **B**