

Legge 5 – Formulare i propri obiettivi in forma positiva

La tua parola è la tua bacchetta magica; maneggiala con saggezza.

Ci manteniamo focalizzati e creiamo il nostro mondo per mezzo del *pensiero*, della *parola* e delle *azioni*. Tutta l'energia del pensiero è creativa e attrattiva, ma un pensiero associato a forti emozioni che venga enunciato ad alta voce assume una frequenza molto più alta e diventa più potente. Quando agisci in accordo con il pensiero e l'emozione enunciati, li rafforzi ancora di più. Nessuno è più potente di qualcuno che dice ciò che pensa e poi fa ciò che ha detto. Al contrario, le persone sleali e con due facce, quelle che non dicono ciò che pensano e non fanno ciò che dicono, in genere sono disprezzate e diminuiscono il loro potere.

Nell'esprimere la nostra gratitudine, non dobbiamo mai dimenticare che il maggiore apprezzamento non consiste nel pronunciare parole, bensì nel vivere in base ad esse.

JOHN F. KENNEDY

Il linguaggio che utilizzi riflette la tua mentalità; la tua mentalità riflette i tuoi pensieri e le tue credenze dominanti; i tuoi pensieri e le tue credenze dominanti a loro volta sono i comandi costanti che invii al tuo super- e sub-conscio. Per metterti in grado di mantenere un pensiero positivo, generando vero potere e dando ordini all'universo, è importante che adotti un vocabolario positivo e mantieni l'integrità fra i tuoi pensieri, sentimenti, parole e azioni.

Presta attenzione al tuo linguaggio

Vedi ed enuncia le cose come vuoi che siano.

All'inizio della mia carriera di formatore mi posi l'obiettivo di migliorare la mia memoria e decisi di apprendere le tecniche di memorizzazione. Il primo passo fu quello di analizzare i miei pensieri e commenti e di smettere di dire a me stesso: «Ho una pessima memoria». Dovetti anche smettere di dare ordini agli altri usando la forma negativa, dicendo cose

come «*Non dimenticare*» mentre in realtà volevo dire «*Per favore ricorda*».

È facile cadere nel tranello di impartire inconsciamente comandi negativi. Attualmente collaboro con un paio di psicologi infantili che trascorrono la maggior parte del tempo a lavorare non tanto col bambino, quanto piuttosto con i genitori. I bambini piccoli sono particolarmente sensibili alle frasi che vengono rivolte loro, perché non si sono ancora costruiti un senso dell'io (una mente conscia) sufficientemente forte da metterle in dubbio, quindi il loro subconscio prende il comando alla lettera. Se nutri dei dubbi sul potere della suggestione, chiediti cosa accade quando dici a un bambino: «Non toccare!». È probabile che tocchi immediatamente qualunque cosa vuoi che eviti. Allo stesso modo, ripetere a un bambino la frase «Non essere così impacciato/stupido/pigro» ha l'unico risultato di generare proprio quei risultati negativi. Ricorda che il tuo subconscio non è in grado di dare giudizi di valore (si veda la p. 17). Questo significa che «*Non farlo*» mette in evidenza «*farlo*» e che «*Non più*» viene compreso come «*Più*».

Nel tuo dialogo interiore verifica la presenza di commenti negativi e ordini subconsci. A livello conscio potresti essere consapevole di non volerli realmente seguire, ma se non li trasformi in affermazioni positive di supporto, resteranno ordini subconsci che ti bloccheranno.

Pensare positivo

Cerca ciò che è il meglio – in te stesso, nella tua vita, negli altri – e lo troverai.

Il pensiero positivo non consiste nell'essere felici come fine a se stesso (sebbene questa sia una buona idea e un valido obiettivo) o nell'ignorare l'aspetto negativo delle cose. (Rimanendo cieco di fronte alle insidie della vita finirai per restarne vittima). Il pensiero positivo rappresenta piuttosto una strategia per trovare il modo migliore di progredire verso la felicità durevole, la pace e l'abbondanza; è una tecnica di successo per scorgere l'opportunità nella difficoltà, il risvolto positivo nella nuvola temporalesca.

Qualunque obiettivo su cui ci focalizziamo si espande nella nostra consapevolezza e, grazie alla legge di attrazione, ci attira più vicino al suo conseguimento. Focalizzandoti sul problema scoprirai che il problema si

Tendiamo a ricevere ciò che ci aspettiamo.

NORMAN VINCENT PEALE

Non dovremmo permettere alle nostre paure di impedirci di inseguire le nostre speranze.

JOHN F. KENNEDY

Non trovare la colpa.
Trova il rimedio.

HENRY FORD

I problemi sono ciò che vedi,
quando distogli lo sguardo
dai tuoi obiettivi.

BRIAN TRACY

Il primo passo indispensabile
per ottenere dalla vita le cose
che vuoi è questo:
decidere cosa vuoi.

BEN STEIN

ampia; invece concentrandoti sulla soluzione del problema ti avvicinerai all'obiettivo. Cerca i tuoi tratti positivi e così facendo darai una spinta alla tua autostima e alimenterai la tua fiducia in te stesso. Cerca i lati positivi della tua vita e così facendo individuerai delle opportunità e troverai delle soluzioni. Cerca i tratti positivi degli altri e creerai armonia, pace e sinergia.

È importante ribadire di affermare ciò che vuoi, non ciò che temi.

Questo può sembrare ovvio, ma in realtà molti si prefiggono intenzioni e obiettivi negativi senza rendersi conto di ciò che stanno facendo. Il classico esempio riguarda il fumo. Quando mi proposi per la prima volta l'obiettivo di smettere di fumare, commisi l'errore di esprimerlo in termini negativi:

«Non voglio più fumare».

Quell'obiettivo e quella frase in realtà generarono un'immagine mentale di me che *fumavo di più, mentre in realtà non volevo affatto fumare*, e quello fu proprio il risultato che ottenni. Due settimane dopo mi ritrovai a fumare più di prima e a non poterne veramente più. Ridefinii il mio obiettivo, stavolta cercando di usare un termine puramente positivo per l'atto di non fumare. L'unica frase che riuscii a formulare fu: «Sono una persona che respira aria», che sebbene fosse vera e positiva, era talmente debole da avere ben poco impatto su di me.

Dovetti scavare più a fondo dentro di me per chiarirmi davvero le idee su cosa volessi. Volevo liberarmi della mia dipendenza, ma volevo anche essere libero in senso generale – libero di scegliere – cioè libero di fumare se lo volevo e di non fumare se non lo volevo. Mi fissai quindi il mio obiettivo in termini positivi e usando il tempo presente con la frase «*Io sono libero*», la dipendenza cominciò semplicemente a scomparire.

Legge 6 – Formulare i propri obiettivi in forma personale

Puoi stabilire obiettivi solo per te stesso, non per qualcun altro.

Affinché un obiettivo funzioni sia a livello subconscio che superconscio, deve trattarsi di qualcosa in cui credi a livello personale, quindi dev'essere stabilito da te. Non puoi fissare alcun obiettivo per o su qualcun altro, pro-

prio come nessuno può stabilire degli obiettivi per te. Tu sei il padrone del tuo “genio” subconscio e lui lavorerà solo per te.

Spesso mi imbatto in persone che resistono all’idea di crearsi degli obiettivi, perché qualcuno in passato le ha costrette a farlo, qualcuno che non aveva nulla a che fare col tipo di obiettivi da porsi. È probabile che un genitore, un insegnante o un capo ben intenzionato abbia detto: «Ecco cosa devi fare, quindi fissati un obiettivo e raggiungilo».

Molti anni fa commisi l’errore di impormi l’obiettivo di sposare una certa persona. Non era il suo obiettivo, era solo il mio, e non si realizzò. Allo stesso modo, talvolta qualcuno mi fa questa domanda durante i miei seminari: «Come posso cambiare mio marito/mia moglie?». Beh, puoi cercare un nuovo marito o una nuova moglie, ma non cambierai mai quella persona. Le persone cambiano quando lo vogliono loro.

Nel mio lavoro con le aziende ho visto dei manager annunciare l’obiettivo più recente al loro team, senza rendersi conto che l’obiettivo era solo il loro obiettivo personale o quello dell’azienda. Non diventerà l’obiettivo del loro team, finché il gruppo stesso non lo farà diventare in qualche modo suo. Questo accade quando ogni individuo di quel team si fa avanti e si assume un impegno personale.

Qualcun altro potrebbe identificare il traguardo da raggiungere ma, a meno che tu non lo accetti personalmente, non diventa davvero un tuo obiettivo. Ciascuno di noi è dotato di libero arbitrio; ciascuno di noi si crea e vive la propria realtà; ciascuno di noi ha un proprio “genio” subconscio personale che lo aiuta a raggiungere lo scopo; e ciascuno di noi è personalmente respons-abile dei comandi che impartisce al proprio subconscio.

Non conquistiamo la montagna, bensì noi stessi.
SIR EDMUND HILLARY

Tenete sempre a mente che la vostra determinazione a riuscire è più importante di qualsiasi altra cosa.

ABRAHAM LINCOLN

L’impegno individuale rispetto a un intento di gruppo: ecco ciò che fa funzionare una squadra, un’azienda, una società, una civiltà.

VINCE LOMBARDI

Legge 7 – Consentire un tempo di risposta

Appropriati del tempo che intercorre fra il pensiero e la manifestazione.

Pensa a ciò che accade quando batti le ciglia. Il lasso di tempo che intercorre tra formulare il pensiero e raggiungere il risultato è relativamente breve (a meno che tu non stia sovrapponendo un altro pensiero a quello e non stia ordinando ai tuoi occhi di restare aperti). L’intervallo di tempo

Penso che nessuna qualità sia altrettanto cruciale per raggiungere qualunque tipo di traguardo della perseveranza. Essa supera quasi ogni cosa, perfino la natura.

JOHN D. ROCKEFELLER

La sola cosa che si frappone fra un essere umano e ciò che desidera dalla vita spesso è solo la volontà di provarci e la fede di credere che sia possibile.

RICHARD M. DEVOS

tra il porti l'obiettivo e il raggiungerlo dipende più dalla forza della tua credenza e dallo spessore della tua convinzione che dalle circostanze fisiche e dalla tua abilità personale. Detto in parole semplici, il requisito fondamentale per raggiungere qualsiasi obiettivo è quello di rendere il pensiero del tuo successo più forte di quello del tuo insuccesso.

Tutti gli obiettivi sono relativi. Quello che per te potrebbe rappresentare un grande obiettivo potrebbe essere piccolo per qualcun altro, o viceversa. Un grande obiettivo significa semplicemente che va molto al di là di dove sei attualmente nella tua vita e rispetto a te stesso, il che significa che dovrai crescere sia in termini di fiducia in te stesso che di capacità fisica. È la tua *credenza* a prendere la priorità, perché sono le credenze a regolare l'*abilità fisica*.

Alcuni anni fa, quando mi fissai l'obiettivo d'insegnare a me stesso a leggere e scrivere correntemente, mi concessi dodici mesi per raggiungere il mio obiettivo e ci vollero proprio dodici mesi. Insieme all'obiettivo di imparare a leggere, decisi di stabilire quello di scrivere un libro, per avere un segno tangibile del mio successo. A quello assegnai la scadenza di diciotto mesi, immaginando che se ci fossero voluti dodici mesi per imparare a leggere, ce ne sarebbero voluti altri sei per scrivere il libro.

Diciotto mesi arrivarono e passarono, ma niente libro. Dapprima mi scoraggiai, arrivando fino al punto di prendermela e di lamentarmi che il goal-setting non funzionava. Poi mi ricordai ciò che uno dei miei mentori mi aveva insegnato: «Brian, quando le cose non vanno come vorresti, fatti un *check-up, dal collo in giù*. Verifica per prima cosa dov'è il fulcro della tua concentrazione mentale e poi soprattutto per assicurarti che il tuo paradigma della situazione sia onesto, accurato e chiaro, prima di fissarti sui dettagli».

Quando ebbi scelto di concentrarmi su cosa fosse giusto, divenni consapevole che avevo già fatto molto in quel lasso di tempo; dovevo solo resettare l'obiettivo del libro. Mi diedi altri diciotto mesi e ancora una volta la scadenza arrivò senza che ci fosse alcuna traccia del libro. Come era già accaduto, caddi nel tranello di diventare negativo, ma solo per poco. Ben presto applicai il check-up focalizzandomi sul lato positivo e riconobbi che durante il periodo previsto avevo sviluppato la mia capacità di scrittura e avevo pubblicato vari articoli; quindi scelsi di resettare l'obiettivo ancora una volta.

In tutto ci mi sono voluti più di quattro anni per riuscire a pubblicare un libro. Tuttavia, è importante tenere a mente che non è stata la sola cosa a cui ho lavorato in quel periodo. In realtà il libro mi ha richiesto uno

sforzo relativamente ridotto. Quello che ha realmente richiesto quattro anni di tempo non è stata l'attività fisica, bensì la costruzione della mia convinzione di poterlo scrivere.

Tendere il proprio arco

È tuo diritto e la tua forza.

Stabilire un obiettivo è come scoccare una freccia: più ambizioso è, più tempo impiegherà la freccia per raggiungerlo. Il primo passo per l'arciere è decidere dove mirare, stabilendo un obiettivo. Poi deve raccogliere la propria forza per tendere l'arco, ossia creare una potente immagine mentale che diventi dominante. Infine, l'arciere rilascia la freccia e attende un certo *lasso di tempo* a che questa colpisca l'obiettivo.

Indipendentemente dal tipo o dalla grandezza del tuo obiettivo, assicurati di lasciare che passi un intervallo di tempo tra la visualizzazione e la sua manifestazione; molti non concedono al "genio" subconscio abbastanza tempo per fare le sue magie.

Se hai trascorso anni a rimuginare pensieri negativi su te stesso o a nutrire una credenza negativa, ci vorrà un po' di tempo per costruire il potere delle tue intenzioni positive e per renderle dominanti. Più spesso stabilisci e passi in rassegna i tuoi obiettivi, più il loro potere aumenterà e più rapidamente il tuo subconscio si impegnerà a realizzarli. A prescindere da quanto tempo ci voglia, resta fedele al tuo sogno. Rivedi e riformula regolarmente i tuoi obiettivi e ricordati di lasciare spazio a un tempo di risposta perché si realizzino.

Questo unico passo, scegliere un obiettivo e attenersi ad esso, cambia tutto.

SCOTT REED

Il futuro appartiene a chi crede nella bellezza dei propri sogni.

ELEANOR ROOSEVELT