

***Elisa Pampolini***



# **OBIETTIVO BENESSERE**

**4 PASSI per conquistare e mantenere la forma con il  
self-coaching**

## INTRODUZIONE:

*Il cielo non è mai stato il limite. Siamo solo noi i nostri limiti. E 'quindi ora di rompere i nostri limiti personali e superando noi stessi, vivere meglio la nostra vita '.*

- anonimo

Ogni lunedì mattina milioni di donne decidono di cominciare una dieta, ma il 10% la interrompe già dopo il primo giorno (indagine "Food: Body: Mind")

Ogni mese milioni di persone si iscrivono in palestra ma poi diradano gli allenamenti e abbandonano il campo entro pochi mesi.

Ogni capodanno milioni di persone formulano il buon proposito di tornare in forma ma ogni scusa è buona per rimandare.

Questione di volontà?

Eppure si parla tanto di benessere, non solo perché la nostra è una società basata sull'immagine, in cui la bella presenza è richiesta anche per impieghi che poco o nulla avrebbero a che fare; ma anche i "costi", in termini di salute, dell'essere fuori forma sono sempre più evidenti.

E allora, dove sta l'inghippo? Se ormai siamo bombardati di informazioni su cosa mangiare, come mangiare, quanto mangiare, come muoverci, quando muoverci, quanto muoverci e anche le signore dalla parrucchiera parlano come i nutrizionisti alla tv... perché poi non lo facciamo?

**Il segreto sta nella motivazione, cioè nei motivi che spingono all'azione.**

È una dinamica che ho osservato spesso nei miei clienti: arrivano per tornare in forma dopo una gravidanza, per rientrare nei vecchi abiti e rimettersi in gioco dopo



un periodo poco felice, per dimostrare di poter essere ancora attraente, o più raramente per un out out del medico di base.

Ma senza una motivazione profonda, senza il contatto con la propria essenza, senza aver individuato la **forma che ci appartiene al di là degli stereotipi estetici del momento**, il corpo prima o poi si oppone alla violenza di una forma imposta.

La buona notizia è che il processo è reversibile!

Prima di tutto perché il nostro benessere e la nostra forma sono determinati geneticamente solo per il 30% ma il restante 70% dipende da abitudini, che in quanto apprese sono modificabili.

In secondo luogo, il nostro cervello non distingue tra realtà e finzione e questo ci permette di usare l'immaginazione a nostro vantaggio, con tecniche semplici ma estremamente efficaci per lavorare sul nostro stile di vita.

E in tutto questo percorso avrai la mia guida e il mio sostegno!

In questo manuale troverai 4 esercizi, che preferisco chiamare passi, da svolgere autonomamente o in coppia, se hai un compagno seriamente intenzionato a compiere il percorso assieme a te. Ti consiglio di eseguirli man mano che ti vengono presentati, e proseguire nella lettura solo a passo terminato. Questo perché il manuale si snoda lungo il percorso logico e funzionale secondo il quale è strutturato il mio corso dal vivo. Leggere il testo tutto d'un fiato e poi al termine passare alla parte pratica, può essere un piacevole intrattenimento ma non garantisce risultati.

Seguire il percorso ti condurrà invece a:

- **Definire chiaramente i tuoi reali obiettivi di benessere**
- **Trovare la giusta motivazione per raggiungerli e mantenerli nel tempo**
- **Trovare in te le risorse per perseguirli**
- **Apprendere tecniche di self-coaching che potrai applicare anche in altre aree della tua vita**

Pronto a partire?



## CAP.1 LA FORMA AD OGNI COSTO

*Il futuro appartiene a coloro che credono nella bellezza dei propri sogni.*

- Eleanor Roosevelt

Che grasso e bellezza non siano più sinonimi come ai tempi dei nostri nonni è oramai palese.

E pure le numerose problematiche in termini di salute legate al sovrappeso sono tristemente note: dai problemi cardiocircolatori al diabete di tipo II, dalla diverticolosi ad alcune forme tumorali, e persino la maggiore probabilità di morte in caso di incidente stradale.

**Ma essere fuori forma nella nostra società incide paradossalmente anche nella probabilità di trovare un lavoro appagante da un punto di vista professionale e remunerativo.** Da una ricerca condotta da un gruppo di psicologi americani comparsa sul DailyMail, emerge che l'insicurezza e la scarsa autostima conseguenti ad un aspetto poco attraente, rendono meno competitivi ad un colloquio di lavoro, meno propensi ad impieghi che richiedono il contatto col pubblico o intensi scambi relazionali con colleghi e collaboratori, più ansiosi e arrendevoli nelle contrattazioni dei compensi. **In particolare per le donne la preoccupazione per il proprio aspetto si rivela uno dei principali ostacoli alla crescita professionale.**

E la vita privata non va certo meglio! Uno studio del 2010 afferma che le donne obese hanno maggiori difficoltà a trovare un partner delle donne normopeso. Lo studio ha coinvolto 12.000 persone tra donne e uomini, di età compresa tra i 18 e i 69 anni, sottoposti a rilevazione dell'indice di massa corporea e intervistati circa la loro vita sessuale. Il risultato è che **le donne obese hanno il 30% di probabilità in meno di avere un partner, ma soprattutto si dichiarano insoddisfatte della loro relazione, non solo da un punto di vista sessuale ma soprattutto affettivo.**

Ad un risultato analogo era giunto un precedente studio del 2009, che evidenziava la percezione nelle donne di obese della loro relazione di coppia come di scarsa qualità e destinata a concludersi. Infatti, le donne obese, secondo i dati raccolti da questa ricerca, tendono ad accettare partners considerati poco desiderabili dalle altre donne, non solo per l'aspetto fisico ma in quanto poco affettuosi, scarsamente

coinvolti dalle attività e interessi della compagna, apertamente insoddisfatti per l'estetica della partner, che dichiarano "lontana dai propri ideali di bellezza".

Anche il Journal of Sex and Marital Therapy sostiene che nelle persone obese la paura del rifiuto è così radicata da spingerle a rinunciare sia al sesso che ad una relazione affettiva appagante. Il non sentirsi adeguati, attraenti ed appetibili è spesso quello che viene riferito come problema principale.

Con queste premesse non stupisce che esistano oltre 25000 libri che parlano di diete e dimagrimento e che ogni rivista o programma televisivo degno di interesse riservi uno spazio all'argomento benessere.

Ma a cosa servono tutte queste informazioni? Perché ogni giorno si stampano notizie relative al benessere? Non sarebbe più semplice diffondere una sola chiara e semplice informazione applicabile per tutti?

**Il nocciolo della questione è proprio questo! Se vuoi riconquistare il benessere e mantenerlo per il resto della vita, devi dimenticare tutto quanto hai letto finora! Devi liberare la mente da tutte le informazioni su calorie, grammi, carboidrati, proteine, indice di massa corporea, e tutto il resto! Fai tabula rasa!**

Perché ti dico questo? Pensi che sia impazzita e stia improvvisamente rinnegando il lavoro fatto finora? Assolutamente no, diciamo che negli ultimi anni ho avuto una "illuminazione"!

Mi spiego meglio: ti è mai successo di incontrare qualcuno decisamente in forma dopo aver seguito un programma alimentare? E poi di rivederlo a distanza magari di un anno tornato al punto di partenza? Anzi, retrocesso in termini di fiducia e autostima? Beh, sarà la deformazione professionale che mi porta a prestare particolare attenzione, ma a me capita continuamente! Al punto che quando partecipo ad un corso d'aggiornamento e sento le testimonianze di chi ha provato un nuovo metodo e dice "mantengo il mio peso da 10 anni grazie a XY!"... beh, sinceramente non ci credo più!

Però, dall'altro lato, ci sono persone sempre al top! Le incontri a distanza di 10 anni e sembra siano passati pochi giorni... Conducono una vita assolutamente normale, non si ammazzano in palestra ma il movimento fa parte della loro routine, non si stressano con bilance e tabelle delle calorie, ma mangiano sano e con gusto, concedendosi di tanto in tanto qualche peccato di gola, stanno fuori casa 10 ore

come tutti, hanno una famiglia ma il tempo per sé riescono ugualmente a ritagliarselo...

Questa osservazione mi ha portata ad approfondire una diversa strategia: l'approccio mentale. Ovvero, cosa c'è di diverso nella mente di queste persone che le spinge a **condurre spontaneamente uno stile di vita orientato al benessere?**

Non sono di certo le conoscenze teoriche, anzi generalmente è molto più informato chi lotta da sempre con la bilancia! Non sono motivi di salute, perché si tratta in genere di persone con un profilo clinico perfetto.

Qual è dunque l'ingrediente segreto, il fatidico elisir dell'eterna giovinezza?

## CAP. 2 STORIE DI ORDINARIA STRATEGIA

*Ci sono due modi per vivere la vita: il primo è pensare che niente è un miracolo. Il secondo è pensare che tutto è un miracolo.*

- Albert Einstein

La mia professione mi porta da anni a contatto con varie tipologie di persone. Anche se la maggior parte si rivolge a me per problemi di peso, alcuni sono “naturalmente” magri e arrivano al Centro con altri obiettivi di benessere. Questo mi ha permesso di mettere a confronto gli stili di vita e gli atteggiamenti mentali di entrambe le categorie e di osservare alcune caratteristiche macroscopiche.

In generale le persone con problemi di peso, anche non particolarmente evidenti:

- Pensano spesso al cibo, in termini sia di qualità che di quantità
- Hanno molte conoscenze tecniche sull'argomento
- Considerano gli appuntamenti con me un dovere e raramente partecipano alle iniziative gratuite
- Considerano l'attività fisica faticosa o noiosa
- Hanno una ridotta percezione del proprio corpo (del senso di sazietà, del livello di intossicazione, del tono muscolare)

Viceversa, le persone naturalmente magre:

- Pensano al cibo nel momento in cui avvertono lo stimolo della fame
- Propendono spontaneamente per cibi sani, che consumano nelle giuste quantità
- Occasionalmente “sgarrano”, e avvertendo un senso di gonfiore/pienezza rimediano riducendo i pasti successivi
- Partecipano con entusiasmo agli incontri al Centro
- Svolgono una vita complessivamente attiva, anche quando non praticano uno sport particolare o non frequentano regolarmente una palestra, provano piacere in attività che richiedono movimento (camminare, danzare, giocare, ecc.)

- Sono sensibili ai segnali del proprio corpo, intuiscono cosa fa loro bene e cosa intossica e orientano le loro scelte in direzione del benessere nella maggior parte dei casi.

Questo atteggiamento è assolutamente “normale”, fa parte dell’istinto di conservazione insito in ogni animale in condizioni naturali, che mangia:

- quando ha fame
- ciò di cui ha bisogno
- nella giusta quantità

E il movimento fa altrettanto naturalmente parte della sua vita.

Ora può sembrarti ancora impossibile, ma **procedendo lungo questo percorso ti accorgerai che meno penserai a cosa e quanto dover mangiare e a dover fare attività, più permetterai alla saggezza innata del tuo corpo di guidarti lungo il sentiero del benessere, per lasciar emergere la sua forma originaria.**

## CAP.3 OBIETTIVO BENESSERE IN PILLOLE

*Alcuni uomini vedono le cose per quello che sono state e ne spiegano il perché. .. Io sogno cose che ancora devono venire e dico, perché no.*

- Robert Kennedy

Il segreto risiede dunque nell'**approccio mentale**.

In quanto essere abitudinario, l'uomo tende a conservare le proprie abitudini anche quando sa che sono dannose, o non esisterebbero più fumatori sulla faccia della terra! E in questo di certo la cultura popolare non ci è d'aiuto! "Mai lasciare il certo per l'incerto" oppure "Chi lascia la strada vecchia per la nuova male si ritrova", proverbi che di sicuro non spronano all'azione e al cambiamento!

Eppure **ogni abitudine, in quanto appresa, può essere modificata**. Attenzione, non ho detto "eliminata" ma "modificata" ovvero sostituita con un'abitudine analoga ma più idonea al raggiungimento dell'obiettivo. Ad es. voglio perdere 10 kg in un anno, l'abitudine che mi allontana dal mio obiettivo è che ogni sera davanti alla tv mangio un sacchetto di patatine e bevo una bibita gassata. Se decido semplicemente di non mangiare davanti alla tv, dopo le prime faticose imposizioni la mia volontà comincia a vacillare e prima o poi ricadrò nella vecchia abitudine. Ti ricorda qualcosa? Posso invece sostituirla con un'abitudine più funzionale al mio obiettivo di benessere, ad esempio mangiare bastoncini di verdura e frutta e bere un infuso fresco.

Detto così può sembrare semplicistico e riduttivo. E in effetti la sostituzione delle abitudini va inserita in un percorso più ampio, che possiamo schematizzare in 4 passi principali:

1. Individua la forma del tuo benessere
2. Trasforma le convinzioni limitanti in potenzianti
3. Visualizza il tuo benessere
4. Passa all'azione

Il meccanismo d'azione dell'intero percorso è molto semplice e si basa sull'osservazione del funzionamento della nostra mente. Se ci pensi, il nostro

cervello è composto da 2 emisferi: quello sinistro presiede alle funzioni logico-razionali, quello destro controlla la sfera emotiva. La scintilla creativa, le grandi intuizioni, il lampo di genio caratteristico degli illustri scienziati, si realizza dalla compartecipazione di entrambi gli emisferi focalizzati su un unico obiettivo. In altre parole, **quando razionalità ed emozione si incontrano avviene il miracolo, l'illuminazione, la svolta.**

Quindi per essere in forma occorre essere geni? Non esattamente, ma occorre **trovare dentro di noi l'illuminazione.**

Tranquillo, se stai leggendo queste pagine capendone il significato l'emisfero sinistro funziona! E se provi una qualsiasi forma di emozione, compreso il fatto che forse ti senti preso in giro e ne sei leggermente infastidito, anche l'emisfero destro sta facendo la sua parte! Detto questo, sei perfettamente idoneo ad utilizzare il mio programma, puoi tranquillamente proseguire nella lettura!

## CAP. 4 IN AZIONE, ANZI IN IMMAGIN-AZIONE!

*Ciò che siamo è conseguenza di ciò che abbiamo pensato*

- Buddha

Cosa c'entra l'immaginazione col benessere? La cruda verità è che **se pensi di mantenere i tuoi obiettivi per tutta la vita basandoti esclusivamente sulla forza di volontà, sicuramente fallirai**. E se stai leggendo questo libro come ultimo tentativo sulla via di Lourdes, probabilmente l'esperienza te lo avrà già insegnato! Ti assicuro che non ho doti medianiche! Ma troppe volte ho raccolto persone sfiduciate, non solo nei confronti delle "diete" o per meglio dire delle "mode alimentari", ma nei confronti di se stesse, della loro capacità di perseverare, non tanto di raggiungere un risultato quanto di mantenerlo. La ricerca di uno stato di benessere si era trasformata in un perenne stato di malessere!

Come può dunque l'immaginazione esserci d'aiuto?

Innanzitutto, l'immaginazione è **molto più potente della forza di volontà! E là dove arriva la nostra mente può arrivare il nostro corpo, ovvero se riusciamo a "immaginare" il nostro benessere allora lo possiamo raggiungere!**

Alzati in piedi, tieni il braccio sinistro disteso lungo il corpo e solleva il destro esternamente fino all'altezza della tua spalla, con l'indice puntato. Ora, mantenendo la posizione delle gambe, ruota il busto verso destra, dietro di te, il più possibile, e memorizza il punto della parete indicato dal tuo dito. Torna nella posizione di partenza, chiudi gli occhi e, senza spostare i piedi, ripeti mentalmente l'esercizio. Immagina, immagina solamente, di sollevare il braccio destro con l'indice puntato, e andare in torsione. Immagina di arrivare al punto indicato precedentemente dal tuo dito, ma stavolta il tuo corpo è più elastico e la torsione procede, va oltre, finché il tuo dito arriva ad indicare un altro punto sulla parete. Prendi nota mentalmente del nuovo punto e immagina di tornare alla partenza. Ora riapri gli occhi e ripeti l'esercizio nella realtà, cercando di raggiungere il nuovo punto. Ci riuscirai senza incontrare alcuna resistenza del tuo corpo.

In secondo luogo, **l'immaginazione è tanto la nostra peggior nemica quanto la nostra più potente alleata, spetta a noi imparare ad utilizzarla a nostro vantaggio.** L'uomo è l'unico animale che soffre per situazioni che non si stanno verificando nell'istante presente: la gazzella fugge impaurita nel momento stesso in cui fiuta il leone che la insegue, ma fino a un attimo prima brucia tranquilla, si gode il suo pasto. L'uomo si rovina la giornata pensando a quel che è stato o a quel che (forse) sarà, si preoccupa per circostanze che magari non si verificheranno mai! **Ma se la pre-occupazione, cioè l'occuparsi prima del tempo di ciò che potrebbe accadere, è insita nell'animo umano, possiamo imparare a pre-occuparci di noi stessi in maniera costruttiva anziché distruttiva, utilizzando l'immaginazione a nostro vantaggio.**

Perché attraverso l'immaginazione possiamo creare emozioni positive, fonti di azioni efficaci. Lo schema è molto semplice:

IMMAGINE → EMOZIONE → AZIONE → EFFETTO NELLA REALTÀ

Ovvero **l'immagine positiva che andremo a creare richiamata alla mente creerà un'emozione potenziante che ci spingerà ad un'azione efficace in grado di produrre l'effetto voluto nella realtà.** Il meccanismo è esattamente lo stesso che ci porta a ridere per una barzelletta o piangere per un libro drammatico: in entrambi i casi stiamo immaginando la realtà, visualizzando la scena buffa che ci viene raccontata o la situazione triste che stiamo leggendo. Eppure l'immaginazione prende il sopravvento sulla realtà che stiamo vivendo, ci scatena un'emozione (ilarità o tristezza) che genera una conseguenza nella realtà (ridiamo o piangiamo). La nostra mente non è quindi in grado di distinguere tra realtà oggettiva, esterna, e realtà soggettiva, interna. In altre parole, **l'unica realtà è quella che percepiamo soggettivamente, perché è da questa che derivano in ultima analisi le nostre azioni, è in base a questa che agiamo e interagiamo col mondo che ci circonda lasciando traccia del nostro passaggio. E l'immaginazione è lo strumento che ci permette di utilizzare al meglio il tempo che ci rimane in questa vita, per migliorarne la qualità e raggiungere il benessere desiderato.**

A questo punto, entriamo nel vivo del programma! Carta, penna, uno specchio, una coperta e una bottiglia d'acqua. Si comincia!

## PUNTO 1. INDIVIDUA LA FORMA DEL TUO BENESSERE

*Chi ama davvero, ama anche sé stesso. Chi ama solamente gli altri, ha qualcosa che non va*

- Erich Fromm

Il primo punto su cui concentrare l'attenzione è la **necessità di fare pace con il proprio corpo, lavorare per lui e con lui anziché contro**. La sensazione che spesso avverto trattando i clienti in sovrappeso è una totale "separazione" dal corpo fisico, vissuto come un'entità a se stante da scolpire a colpi di fitness, restrizioni caloriche e privazione del piacere, per tendere all'ideale estetico del momento spesso lontanissimo dalle reali fattezze del cliente. Giusto per fare chiarezza, solo l'1% della popolazione è geneticamente predisposto a sviluppare un fisico da modella. Se questo aspetto estetico fosse la regola anziché l'eccezione, non si tratterebbe di un "ideale".

È quindi fondamentale porre fine alla guerra con le proprie forme e scoprire viceversa la propria unicità, la propria bellezza, e farla emergere, così come Michelangelo ha estratto il David dal blocco di marmo. Non sto parlando di totale auto accettazione che giustifichi il non assumersi responsabilità! Abbiamo visto all'inizio del manuale cosa comporta in termini di salute e riconoscimento sociale non prendersi cura della propria forma. Mi riferisco invece all'importanza di individuare l'unicità della propria bellezza al di là di qualunque stereotipo, quella forma che è propria ed esclusiva di ognuno di noi e che resiste al passare del tempo, che si esprime dallo sguardo entusiasta e soddisfatto di chi sta bene dentro al proprio corpo.

Può sembrarti paradossale, ma **più imparerai ad amare il tuo corpo, più facilmente potrai ottenere quei miglioramenti che desideri!**

Partiamo dal presupposto che la perfezione non è di questo mondo, e che tu, come chiunque altro, hai dei difetti. Il punto non è eliminare i difetti, è semplicemente smettere di vedere solo quelli! Focalizzarsi sui nostri "punti deboli" non solo ci impedisce di vedere la bellezza d'insieme ma sminuisce qualunque complimento ci venga rivolto. Se il mio naso è pronunciato difficilmente mi sentirò dire che ho un nasino alla francese ma probabilmente qualcuno noterà il taglio dei miei occhi, la

dolcezza dello sguardo, la spontaneità del sorriso. Ed è ciò che devo imparare a fare anch'io.

Pensa a te stesso, al tuo corpo, e annota tutti i tuoi pregi da un punto di vista fisico. Possono essere anche complimenti che ti sono stati rivolti e ai quali non credi. Se fai l'esercizio in coppia, puoi segnare i pregi che vedi nel tuo compagno poi scambiatevi i fogli e leggete cosa avete scritto l'uno dell'altro. Ora mettiti davanti allo specchio, osservati e focalizza la tua attenzione solo sui pregi elencati. Prenditi il tempo necessario per cogliere davvero queste tue caratteristiche, sentile dentro di te, senti la sensazione di amore che provi per il tuo corpo. Ora chiudi gli occhi e visualizza la tua immagine riflessa ancora nello specchio. Osservalo mentre piano piano, quasi impercettibilmente, comincia a mutare. Lentamente si assottiglia, si modella. I colori si fanno più vivi. L'atmosfera attorno si fa distesa e serena. Osserva i particolari attorno a te, non sei più in una camera, dove ti trovi? Al mare? In montagna? Dove sei? Cosa c'è attorno a te? Ascolta i suoni della natura che ti circonda. Senti i profumi attorno a te. Intensifica i colori. Amplifica la sensazione piacevole di benessere e di amore per il tuo corpo. Portala alla massima potenza. All'altezza della tua mano destra c'è la manopola di un termostato che mostra il tuo livello di benessere. Nella scala da 1 a 10 a che livello è? Se non è 10 gira la manopola e osserva il livello del termostato salire fino ad arrivare al 10. Guarda il livello salire. È a 10 e sale ancora, sta per esplodere! Senti questa sensazione di benessere esplodere dentro di te! Stringi forte il pugno e grida "sì!". Al mio 3, 1-2-3 "Sì!"

Perfetto, hai fatto un ottimo lavoro! Ora respira profondamente per rientrare nello stato ordinario di coscienza. Riapri gli occhi e annota le tue sensazioni. Se hai fatto l'esercizio in compagnia puoi condividere la tua esperienza. Se l'hai fatto da solo e vuoi rendermi partecipe puoi contattarmi all'indirizzo [info@puravida-lifestyle.com](mailto:info@puravida-lifestyle.com). Ti consiglio di ripetere l'esercizio quotidianamente, preferibilmente al mattino appena sveglio. Ti stupirai di come le cose cambieranno rapidamente!

Bevi un bicchierone d'acqua, copriti se senti un po' freddo. Quando sei pronto possiamo ripartire.

## PUNTO 2. TRASFORMA LE CONVINZIONI LIMITANTI IN POTENZIANTI

*Gli ostacoli sono quelle cose spaventose che vediamo ogni qualvolta distogliamo lo sguardo dalla nostra meta.*

- Henry Ford

Eccoci al punto cruciale del percorso, quello che rappresenta effettivamente la svolta nel tuo modo di pensare a te stesso e al tuo benessere! Se nel primo esercizio ti ho dimostrato che l'immaginazione può davvero regalarti belle emozioni e sostenerti nel tuo percorso, ora ti aiuterò a comprendere come finora spesso tu l'abbia utilizzata a tuo svantaggio.

Ti chiedo quindi di preparare un elenco di tutte le scuse che ti racconti quotidianamente per evitare di prenderti cura di te. Ti faccio qualche esempio:

- Non ho tempo
- Non ho soldi
- Non mi piace cucinare
- Non voglio patire la fame
- Fare sport è noioso
- Comincio poi mi stanco
- Mi conosco, con me non funziona
- Ho già provato di tutto
- Questo non fa per me
- Ho il metabolismo bloccato
- Sono pigro
- Non sono costante
- Anche nella mia famiglia sono tutti come me
- Ho già troppe cose da fare
- So esattamente cosa dovrei mangiare ma la mia è fame nervosa
- Mangio per stress

Stila, sinceramente, l'elenco di tutto ciò che ti ripeti. Prenditi il tempo necessario. Più lunga è la lista, più efficace sarà l'esercizio. Non riprendere la lettura finché non avrai terminato.

Perfetto, ora che la tua lista è completa ti svelo un segreto: sono tutte balle! Sì sì, hai letto bene! Potrei smontartele una alla volta. Ma non è necessario che sia io a farlo. Lo dimostra il fatto che al mondo **ci sono persone che mantengono da anni la propria forma**. E non mi riferisco a personaggi famosi, per i quali la cura della propria immagine è parte integrante del proprio lavoro, che usciti dalla seduta col personal trainer passano dal massaggiatore personale per poi consumare un pasto equilibrato studiato ad hoc dal proprio nutrizionista e preparato in maniera appetitosa dal migliore chef! Parlo di **persone comuni, fuori casa 10 ore al giorno, con una famiglia, una casa, un mutuo, a volte anche un cane o un gatto o un parente anziano da accudire. Parlo di persone che hanno raggiunto un sufficiente livello di amore verso se stessi da riuscire comunque a ritagliarsi uno spazio per sé. Persone che hanno capito che se prima non ci prendiamo cura di noi stessi, poi non avremmo abbastanza amore da dare agli altri, saremo vuoti, insoddisfatti, irritabili, suscettibili...**

Quindi ora ti chiedo un importante sforzo: prendi l'elenco delle scuse, rileggilo, e individua le 3 principali che ti ostacolano nel raggiungere la forma che desideri.

E ora smontale, cioè dimostrati che sono scuse, e che in realtà è vero il contrario. Trasforma le tue convinzioni limitanti in convinzioni potenzianti. Se ad esempio la convinzione limitante è "non sono costante", ripensa a situazioni della tua vita in cui grazie alla tua costanza hai raggiunto dei traguardi, ad esempio nel corso dei tuoi studi, nel tuo lavoro, o semplicemente rifletti sul fatto che tutte le mattine ti lavi il viso! Trascrivi la tua convinzione potenziante "sono costante".

Un giorno accolsi al Centro una signora di circa 60 anni. Durante l'indagine sullo stile di vita mi disse che fin da bambina tutte le sere prima di andare a dormire beveva un bicchiere di latte. Quando le proposi il programma obiettò "Ma sa, il mio problema è che non sono costante..."

"Mi perdoni signora" osservai "da 60 beve ogni sera un bicchiere di latte..."

Se stai facendo l'esercizio in compagnia, ti propongo di giocare all'avvocato del diavolo. Il tuo compagno cercherà di convincerti della validità della convinzione limitante e tu sosterrai la convinzione potenziante. Ad esempio:

- Compagno: tanto lo sai che non sei costante
- Tu: sì che lo sono, quando ho preparato quell'esame studiavo tutti i giorni per 8 ore al giorno
- Compagno: sì, ma lo facevi per ottenere un lavoro
- Tu: anche in questo caso sono costante per ottenere un beneficio
- Compagno: cosa te ne fai, hai già una famiglia e un lavoro
- Tu: lo faccio per me stesso, è un gesto d'amore verso di me
- Compagno: sono sicuro che smetterai alla prima difficoltà
- Tu: potrò incontrare delle difficoltà, potrò inciampare... credo sia normale... ma molto tranquillamente riprenderò le mie sane abitudini e continuerò nel mio percorso
- Ecc ecc

Benissimo! Ora hai 3 nuove convinzioni potenzianti! Prendi un nuovo foglio, pulito, e riscrivile a caratteri cubitali. Appendi il foglio dove puoi vederlo bene e leggerlo più volte al giorno. Straccia con forza il foglio precedente, in cui avevi scritto l'elenco delle convinzioni limitanti, se vuoi puoi anche bruciarlo, quelle convinzioni non ti appartengono più!

Ti chiedo di chiudere gli occhi, fare qualche respiro profondo, e immaginare davanti a te una linea sulla quale poter camminare. È la linea del tuo futuro, il punto in cui appoggi i piedi è il tuo presente e tutto il cammino davanti a te è il tuo futuro. Ora immagina un punto lontano lungo questa linea, può essere tra 10, 20, 30 anni... un punto lontano davanti a te. Comincia a camminare verso quel punto e man mano che cammini senti il tuo corpo che cambia. Il tuo corpo sta cambiando perché il tempo passa ma soprattutto perché tu hai cambiato le tue convinzioni limitanti. Hai trascorso questi anni prendendoti cura di te e ora il tuo corpo ti ringrazia. È vero, sei più vecchio, ma sei addirittura più in forma! Ti guardi alle spalle e vedi quante cose meravigliose sono accadute nella tua vita dal momento in cui hai acquisito le nuove convinzioni potenzianti, le persone che hai incontrato e amato, i tuoi successi personali e professionali, le esperienze vissute per le quali hai trovato il coraggio di osare... e poi ti chiedi: come sarebbe stata la mia vita se non avessi cambiato le mie convinzioni? Quale sarebbe stata la qualità delle mie relazioni? Quale sarebbe la mia condizione professionale ed economica? Come sarebbe ora la mia condizione di salute?

E ora l'ultima fatica:

Fai qualche respiro profondo, riapri gli occhi, bevi un bicchierone d'acqua e annota ciò che hai visto nel tuo futuro in entrambe le situazioni, nel caso in cui tu decida di cambiare convinzioni e nel caso tu decida di mantenerle. Se

*Una signora legge questa pubblicità: perdi peso senza rinunce! Acquista subito il nostro pacchetto per perdere in una settimana 10 kg, 20kg o 30kg!*

*Incuriosita telefona e acquista il pacchetto da 10kg, giusto per capire di cosa si tratta. Dopo un paio di giorni sente suonare il campanello, va alla porta e si trova davanti Brad Pitt con un cartello: "se mi prendi sono tuo". Brad comincia a correre e la signora gli corre dietro, per una intera settimana! Sale sulla bilancia e si accorge di aver perso i 10 kg promessi dalla pubblicità. Entusiasta, telefona nuovamente e ordina il pacchetto da 20 kg. Dopo alcuni giorni sente il campanello, va alla porta e si trova davanti Hugh Jackman con il cartello "se mi prendi sono tuo". Hugh comincia a correre e la signora lo insegue per l'intera settimana! Sale sulla bilancia e scopre di aver perso 20 kg. Fuori di sé dalla gioia, telefona e ordina il pacchetto da 30 kg e, orgogliosa dei risultati e certa questa volta di poter raggiungere l'uomo che arriverà, si prepara in desabillè. Finalmente suona il campanello, corre alla porta e si trova davanti Fantozzi con un cartello "se ti prendo sei mia!"*

hai fatto l'esercizio con qualcuno puoi condividere l'esperienza, o se ti fa piacere puoi raccontarla a me.

Agiamo fondamentalmente per 2 ragioni: per raggiungere un obiettivo o per allontanarci da una situazione che non vogliamo.

Questa visualizzazione ti ha aiutato a far luce su entrambi gli scenari, cioè a comprendere come sarà il tuo futuro sia nel caso in cui tu decida di cambiare le tue convinzioni, sia nel caso opposto, in cui tu decida di continuare a vivere col freno a mano tirato.

Decidi ora quale futuro vuoi costruire!

## PUNTO 3. VISUALIZZA IL TUO BENESSERE

*Devi sapere cosa vuoi altrimenti devi prendere cosa viene*

- Proverbio cinese

Una cosa è certa: in questo manuale non ti parlerò di grassi, calorie, nutrienti, ecc. Il mondo è pieno di queste informazioni, e puoi trovarle anche nel mio ebook “la spesa smart!” che scarichi gratuitamente registrandoti al mio sito [www.puravidalifestyle.com](http://www.puravidalifestyle.com)

Ma di sicuro converrai con me che senza qualche “aggiustamento” al tuo attuale stile di vita non potrai raggiungere l’obiettivo desiderato. Ovvero se continui a fare esattamente ciò che stai facendo, otterrai esattamente ciò che hai ottenuto finora. E non credo sia ciò che tu desideri!

Detto ciò, il lavoro che andremo a fare adesso ha l’obiettivo di motivarti quotidianamente e sostenerti nel tuo percorso. Perché se è vero che è necessario cambiare, è altrettanto vero che non è così semplice farlo! Secondo gli esperti della PNL (programmazione neuro linguistica) occorrono 21 giorni per acquisire una nuova abitudine. Il che significa che se trascorsi i 21 giorni il percorso è “in discesa”, durante queste faticose 3 settimane le visualizzazioni potranno davvero fare la differenza nel tuo futuro!

Sappi che non devi stravolgere il tuo stile di vita di punto in bianco! Secondo la Legge di Pareto, il 20% delle nostre azioni determina l’80% dei nostri risultati. Questo significa che per ottenere il benessere desiderato, potrebbe essere sufficiente orientare il 20% delle nostre scelte all’obiettivo.

Ora ti chiedo di prendere un foglio nuovo e scrivere un elenco di tutte le tue attuali abitudini disfunzionali, ovvero di tutte le azioni che compi quotidianamente e che ti stanno allontanando dallo stato di benessere desiderato. Ad esempio:

- Uso sempre l’ascensore

- Mi sposto solo in auto
- Tutte le sere mangio il dolce davanti alla tv
- Mangio spesso cibi confezionati
- Mangio in mensa/bar/ristorante tutti i giorni
- Esco a cena più volte a settimana
- Quando sono nervoso/triste/stanco/arrabbiato mangio
- Salto la colazione
- Bevo molti caffè
- ....

Prenditi tutto il tempo necessario, analizza con calma la tua “giornata-tipo” ed evidenzia tutte le tue abitudini. Continua l’elenco finché non sei soddisfatto.

Bene, ora, esattamente come nell’esercizio sulle convinzioni limitanti, individua 3 abitudini che, se modificate, possono avvicinarti al tuo obiettivo di benessere. A questo punto non devi fare altro che sostituirle. Tranquillo, per ora devi sostituirle solo sulla carta, scrivendo l’abitudine funzionale corrispondente. Ad esempio, se l’abitudine che vuoi sostituire è “mi sposto solo in auto” puoi cambiarla in “mi sposto in auto solo per tragitti superiori a x km”. Questo implica che ad esempio comincerai in alcune occasioni a spostarti a piedi o in bicicletta, compromesso iniziale più soft rispetto alla decisione di correre ogni sera. Può sembrare un misero passo avanti, ma considera che questo esercizio può essere ripetuto periodicamente per acquisire uno stile di vita sempre più “virtuoso”. Chi già pratica sport sa benissimo quanto l’attività fisica sia contagiosa per la sensazione di benessere che regala grazie al rilascio di endorfine, sostanze oppiacee naturali rilasciate dal nostro organismo per far fronte allo stress. E un risultato analogo lo otteniamo migliorando la qualità del cibo che mangiamo. Un po’ alla volta il nostro corpo si libera dalle tossine, migliora la funzionalità digestiva, la qualità del sonno e persino l’umore. E sarà sempre più spontaneo e naturale proseguire lungo il sentiero del benessere.

Ma torniamo ai fatidici 21 giorni in cui “instillare” la nuova abitudine. È in questa fase che ricorriamo nuovamente all’aiuto delle tecniche immaginative.

Ti invito a prepararti bene per questa tecnica perché è di importanza fondamentale per il tuo lavoro, e da sola vale l’intero costo del corso dal vivo! Assicurati di aver staccato il telefono, che le condizioni di luce e temperatura

dell'ambiente in cui ti trovi siano confortevoli, e di poter stare tranquillo e indisturbato per la prossima ora. Se non sei sicuro di queste condizioni, chiudi il manuale e riprendilo quando potrai. Non sto scherzando, quello che succederà durante la tecnica, influirà sul funzionamento dell'intero programma!

Quando sei pronto, mettiti comodo, chiudi gli occhi e fai qualche respiro profondo per aggiustarti meglio nella posizione e predisporre la mente a lavorare con te come tua alleata. **Ora stai per vivere la tua giornata ideale, il primo giorno della tua nuova vita!**

Ti svegli, fresco e riposato, ti allunghi nel letto, senti la piacevole sensazione dei tuoi muscoli tonici. Esci dal letto e ti guardi allo specchio. Osservi compiaciuto la tua immagine riflessa e provi una sensazione di profondo benessere. Scegli dall'armadio il tuo abito preferito. Lo indossi e passi in cucina per una sana colazione. Senti il profumo della frutta, la fragranza dei cereali, il calore del the verde... senti il tuo corpo riempirsi di energia, forza, vitalità... sei pronto per affrontare una entusiasmante giornata, ricca di successi e di nuovi incontri!

Chi incontri durante la giornata? Come si rivolgono a te le persone? Come ti guardano? Cosa pensano di te? Come ti considerano dal punto di vista professionale? Cosa dicono di te i colleghi? Gli amici? I familiari? Che immagine proietti su chi non ti conosce e ti incontra per la prima volta?

Cosa fai durante la giornata? Cosa hai il coraggio di fare nella tua nuova vita?

Continua a immaginare, aggiungi dettagli agli ambienti, alle persone. Come ti senti? Quanto sei soddisfatto di te stesso? Accanto alla tua mano destra c'è la manopola di un termostato che mostra il tuo livello di soddisfazione. Nella scala da 1 a 10 a che livello è? Se non è 10 gira la manopola e osserva il livello del termostato salire fino ad arrivare al 10. Guarda il livello salire. È a 10 e sale ancora, sta per esplodere! Senti questa sensazione di benessere esplodere dentro di te! Stringi forte il pugno e grida "sì!". Al mio 3, 1-2-3 "Sì!"

Perfetto! Ti sei appena programmato per vivere la tua nuova vita!

Ora fai qualche respiro profondo per tornare nel momento presente. Goditi questa potente sensazione e se lo desideri condividila con me.

## **PUNTO 4. PASSA ALL'AZIONE**

*Il vostro tempo è limitato, per cui non lo sprecate vivendo la vita di qualcun altro. Non fatevi intrappolare dai dogmi, che vuol dire vivere seguendo i risultati del pensiero di altre persone. Non lasciate che il rumore delle opinioni altrui offuschi la vostra voce interiore. E, cosa più importante di tutte, abbiate il coraggio di seguire il vostro cuore e la vostra intuizione. In qualche modo loro sanno che cosa volete realmente diventare. Tutto il resto è secondario.*

- Steve Jobs

Cosa intendo per passare all'azione? Semplicemente applica quanto hai letto finora nella vita di tutti i giorni.

Se hai seguito il mio consiglio e hai applicato i passi precedenti a mano a mano che ti venivano proposti nel manuale, qualche cambiamento in te sta già accadendo! Quello che ti resta da fare è annaffiare il seme che hai piantato, ripetendo quotidianamente le visualizzazioni almeno per i prossimi 21 giorni, e tenere monitorati i cambiamenti.

Ricordati che questo è un percorso dinamico, da riprendere in mano più volte nel corso della tua vita.

Una volta al mese, per il primo anno, riprendi in mano il manuale e ripeti i 4 passi. Impiegherai ogni volta meno tempo. Ti servirà a verificare i tuoi progressi, a comprendere quali nuove convinzioni hai interiorizzato e quali nuove abitudini hai acquisito, e a procedere nel tuo percorso di auto miglioramento.

E se vuoi scrivermi, sarà un onore per me leggere i tuoi progressi!

## CONCLUSIONE

*Fate ciò che potete, con ciò che avete, dove siete.*

- Theodore Roosevelt

Complimenti! Sei arrivato alla fine di questo manuale di trasformazione! So che non è stato facile, a volte avrai sofferto, altre ti sarai sentito al top, altre ancora ti sarai sentito ridicolo...

### **Ma ora comincia per te una nuova vita!**

In questo percorso:

-Hai imparato come trovare e raggiungere la tua forma naturale, facendo emergere la saggezza del tuo corpo.

-Hai capito come liberarti dalle tue stesse bugie e ritrovare la fiducia nelle tue risorse.

-Hai compreso quali abitudini finora ti hanno allontanato dal tuo obiettivo e hai imparato a sostituirle.

### **Ora sei in grado di motivarti al benessere, programmarti per la tua vita ideale e spronarti all'azione!**

Ti ringrazio di esserti affidato a me in questo percorso, di aver scelto questo manuale tra tanti libri di self-help e aver deciso di prendere in mano la tua vita. La mia promessa è che i tuoi obiettivi non saranno più tanto lontani!

*Vai con fiducia nella direzione dei tuoi sogni! Vivi la vita che hai immaginato.*

- Thoreau