

millionaire

idee per lavorare e vivere meglio

L'esperto

6 ARMI PER ATTACCARE LA PAURA

1. IMPARA AD ASCOLTARLA

Ci segnala un pericolo dal quale ci prepara a scappare.

2. VALUTA L'ENTITÀ DEL PERICOLO e, se non mette a rischio la sopravvivenza, affrontalo.

3. ALLENA IL TUO CORAGGIO

Come atleti esistenziali, dobbiamo allenarci e uscire poco a poco dalla nostra zona di comfort, evitando exploit eccessivi. Ci vogliono pazienza e fiducia, evitando carichi eccessivi che possono generarci inutili infortuni.

4. FESTEGGIA I PICCOLI

SUCCESSI. Se sono una persona terrorizzata dal parlare in pubblico e riesco a fare una battuta davanti a un gruppo di colleghi di lavoro, questo per me è un successo. Molte persone sono infelici perché si scelgono dei modelli lontanissimi, invece di rendersi conto dei propri piccoli passi avanti e gioirne.

5. NON DIMENTICARE MAI DA DOVE VIENI.

Io sono unico. Le mie difficoltà e le mie paure sono figlie della mia storia. Mi piacerebbe avere una storia diversa, ma così non è. Per la propria felicità, è fondamentale onorare e rispettare i propri limiti. Questo non significa non provare a superarli.

6. SII GENTILE CON TE

STESSO. Se non raggiungi un tuo obiettivo, non iniziare a maltrattarti. Un vecchio proverbio giapponese recita "La sconfitta è all'origine della vittoria".

*di Giovanni Porta
Psicologo e psicoterapeuta
www.giovanniporta.it*