

QUADERNO DEGLI ESERCIZI

del podcast di psinel :)



di Gennaro Romagnoli

www.psicologianeurolinguistica.net

INTRODUZIONE

Questo è il primo “quaderno degli esercizi” che creo per Psinel... che cosa è? Se segui il mio podcast sai che in ognuno sono presenti **una lista di consigli**.

Se poi, approfondisci e leggi il post che scrivo sul blog, non trovi quasi mai la scaletta degli esercizi da fare... non è così? In questo “quaderno degli esercizi” **(QdE), riporto la trascrizione dei consigli del podcast.**

Un piccolo “memorandum” arricchito da collegamenti esterni per avere ben chiara la struttura di ogni podcast...

...nel caso tu **non sia tanto avvezzo ai “mezzi tecnologici”**, sappi che per attivare i link che trovi in un documento pdf devi prima schiacciare la tua “barra spaziatrice” e poi cliccare con il tasto sinistro del mouse...

...lo so per chi “sa come si fanno le cose” questa informazione è del tutto superflua, ma non tutti sono dei “geek” (appassionati di tecnologia).

Questo documento è solo per gli iscritti a Psinel...ti chiedo per tanto di evitare di divulgarlo e tenerlo solo per te! Sono tanti gli studi che dimostrano che, se desideri raggiungere un obiettivo concreto... è meglio “tenere la bocca chiusa” :)

PODCAST 90

“ELOGIO ALLA PROGETTUALITÀ”

Dopo tanti anni passati a raccontarti le mirabolanti proprietà benefiche della meditazione ed in modo particolare del “restare nel presente”, oggi voglio andare “contro tendenza” e parlarti dei benefici del “progettare”.

Per progettazione non intendo il semplice mettersi lì e “settare degli obiettivi” nel futuro, ma intendo un modo di vivere ciò che facciamo attraverso uno scopo, una direzione. Ciò che risponde alla (apparentemente) semplice domanda “perché faccio quello che faccio”?

Dalla psicologia alla crescita personale centinaia di persone, migliaia di libri ed interminabili ricerche, hanno indagato questi aspetti. Per questo, la 90° puntata del podcast, non intende di certo esaurire questo argomento ma mettere un po' di equilibrio fra “presenza e progettualità”.

Ho deciso di registrare questo podcast davvero come una sorta di “elogio”. Perché sono realmente convinto che sia indispensabile avere dei progetti nella vita, di qualsiasi genere e natura essi siano. Questi progetti ci permettono di avere un traguardo, uno scopo, che ci guida in ciò che facciamo. La famosa “bussola interiore”.

Ora, scommetto che ti sarai chiesto che fine ha fatto “la magia del presente”. Ebbene non è sparita, perché per poter progettare in modo sano abbiamo bisogno di saper dimorare nel presente. Stare nel presente significa sapere “da che porto stiamo salpando”. Senza questa consapevolezza hai voglia a cercare “nuovi porti”.

Stare nel presente significa non solo “prendersi pause ristoratrici” o “utilizzare una modalità dell'essere contro quella del fare”, ma significa anche saper accogliere tutto ciò che ci accade durante il nostro cammino...ed il nostro progettare.

Progettare deriva dal latino “projectus” cioè proiettare in avanti qualcosa. Ed è chiaro che si tratta di un'azione rivolta al tempo futuro e non al presente. Ma se immagini di dover “scagliare un oggetto in avanti” più è solida la base da dove lo stai lanciando e più avanti arriverà.

Così una cosa è lanciare una palla galleggiando in acqua, cioè in un terreno poco solido, ed un'altra è farlo sull'asfalto o su un terreno stabile. Ora, se non sei un giocatore di pallanuoto, ti sarai di certo reso conto da solo quanto sia difficile lanciare pallonate potenti senza un appoggio.

Mi piace pensare lo stesso per la presenza, allenare la nostra presenza è utilissimo per

2- Perché...perché...perché: altra metodologia molto famosa per scoprire i propri “valori” è quella di chiedersi ripetutamente il “perché” di una certa cosa. Prova a farlo anche adesso, “perché stai leggendo queste parole?”... rispondi e poi chiediti, “perché e ancora perché”...ti renderai conto di arrivare ad una sorta di “punto cieco”, dove non riesci più a dare una giustificazione, ecco ciò che emerge dovrebbe rappresentare cosa è davvero importante per te.

Ti faccio un esempio pratico:

“perché faccio ciò che faccio? Perché mi piace! E perché mi piace? Perché mi fa sentire bene! E perché mi fa sentire bene? Perché mi fa sentire che sono capace di fare una certa cosa! E perché? Perché facendola mi sento utile!”

Come vedi non sono andato alla ricerca dei “valori” come viene spesso descritto negli esercizi di crescita personale ([come in questo](#)) ma mi sono solo limitato a chiedermi più volte perché, anche fermandomi ben prima dei valori. Questo non serve per sapere con certezza “quali valori sto seguendo” ma semplicemente per mettere sul “banco” le motivazioni sottostanti il normale ragionare e progettare. Non c'è bisogno di un genio per immaginare che cosa accadrebbe se uno facesse un lavoro che non gli piace...esempio:

“Perché fai quello che fai?”... “per sbarcare il lunario” ...”e perché?”...”per dare da mangiare ai miei figli”...e perché? Vai in mona... come direbbero qui in Veneto ;)

Quindi non si tratta di andare a cercare una qualche “motivazione ultima” ma solo un modo per fare più chiarezza, esattamente come tutti gli altri punti descritti nel podcast. Questa chiarezza crea la “base” da cui progettare (e proiettare)... proprio come nella metafora del pallanuotista (si dice così? Bho;)).

Provaci tu con almeno 3 serie di “perché”:

Attenzione il potere di queste domande diventa enorme se ce le poniamo su qualcosa che non conosciamo, come ad esempio il “perché delle nostre PASSIONI” piuttosto del perché “del nostro lavoro”. Se le due cose coincidono tanto meglio, altrimenti ti consiglio di chiederti direttamente “delle tue passioni”.

Perché fai quello che fai?

RISORSE UTILI

[La prima risorsa che voglio condividere è l'antenna di questo stesso podcast.](#) Un audio in cui ti racconto “più o meno” le stesse cose dette qui. Tutto nasce da un curioso studio che afferma che chi “ha uno scopo vive più a lungo”.

[Qui trovi il post](#) di un “paradosso psicologico simile” che mette in contrapposizione l'accettazione con il cambiamento. Presto farò un podcast su tutti questi paradossi e ti mostrerò “come mai accadono”.

[Qui trovi \(ancora\) il post “sull'evitamento esperienziale](#), dove puoi toccare con mano cosa intendevo con “se è emotivamente difficile è bene pensare come iniziare a farlo”... affermazione oscura che faccio nel podcast;)

[Qui trovi il mio manuale di meditazione moderna](#), fondamentale per vuole creare “quel terreno stabile da cui riuscire a proiettarsi nel futuro”.