

**EBOOK**



# **MEV**

## **MENTALITÀ EQUESTRE VINCENTE**



***Benvenuto in questo viaggio dentro di te. Ogni viaggio porta con sé ricordi e cambiamenti, proprio per questo troverai delle parti da compilare per registrare le parti salienti del percorso.***

***Manuel Alghisi non è uno psicologo, uno psicoterapeuta professionista, nè un medico, è un Mental Coach.***

***In questo ebook sono presenti strumenti e concetti teorici di PNL***

Credo fortemente che scrivere le azioni che si decidono di intraprendere, utilizzando carta e penna, sia indispensabile per gestire la mente e il nostro successo. Questo è il motivo per il quale vorrei che questo ebook fosse pieno di te: dei tuoi appunti, delle tue riflessioni, colmo di risposte e parti evidenziate.

Le tracce che lascerai in queste pagine saranno qui ad aspettarti per un confronto.

# “LA CARTA CANTA, È SINCERA ANCHE DOPO ANNI”

Data \_\_\_\_\_

Luogo \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

Cognome \_\_\_\_\_

Mi alleno al C.I. \_\_\_\_\_

Il mio tecnico è \_\_\_\_\_

È un periodo della mia vita nel quale...

---

---

---

---

---

---

Cosa cerco in questo ebook...

---

---

---

---

---

---

Se 20 anni fa avessi avuto le competenze che ho oggi, oppure, se 20 anni fa avessi trovato una guida come lo sono io oggi per i miei cavalieri e le mie amazzoni, capace di indirizzarmi verso il mio miglior futuro, che cavaliere sarei stato?

È una domanda che si ripropone spesso nella mia mente e, seppur con un velo di tristezza, con un sorriso la utilizzo per chiedermi:

***“Come posso far ottenere ancora più successo a quell’atleta? Come posso esaltare tutto il suo potenziale?”***

Dopo trent’anni passati a balbettare, non avrei mai e poi mai pensato di poter parlare come parlo oggi nella mia vita; allo stesso modo tanti atleti che ho seguito, non avrebbero mai pensato di poter ottenere risultati così evidenti in poco tempo.

Siamo un infinito potenziale. Siamo un’infinità di possibilità.

Sì, hai letto bene...

## **“SIAMO POSSIBILITÀ INFINITA”**

Personalmente non credo alla legge dell’attrazione così come molti la spiegano. Se in gara arrivassero due van allo stesso momento e ci fosse un solo ultimo posto disponibile nella zona migliore, ed entrambi i cavalieri desiderassero allo stesso modo quel parcheggio, chi dei due avrebbe la meglio?

Uno dei due dovrà necessariamente rimanere deluso!

Quindi cos’è che fa la differenza? È giusto desiderare oppure no?

A mio parere se un’atleta desidera intensamente e in modo chiaro quello che vuole, pensandoci in modo continuativo ogni giorno, allora darà vita a una serie di mini-pensieri che produrranno mini-comportamenti, i quali genereranno risultati transitori in funzione dell’obiettivo.

Questi risultati anche se piccoli e a volte nemmeno percepiti come tali, faranno sì che la mente inconscia riceva appagamento, che sia eccitata e gasata ad un livello da consentire la produzione di una chimica corporea propedeutica al nostro intento, ossia, all’essere proattivi verso il successo e riuscendo ad attingere a tutta l’energia necessaria.

*Diventare ciò che desideriamo, significa allinearsi a quella cosa a quell'obiettivo in un modo impercibile per la maggior parte delle persone, significa fare un cambio di paradigma diventando quella cosa e, in questo modo, attraendola a me.*

Ti faccio un esempio:

Immagina che adesso io ti dica di alzarti e di correre 30 km vestito come sei, con le prime scarpe che trovi o addirittura con gli stivali da equitazione, lo faresti?

Probabilmente, a meno che tu non sia un grande appassionato di corsa, mi dirai di NO!

Pensa invece adesso, se ti dicessi che a 30 km da DOVE TI TROVI c'è un maneggio dove c'è il cavallo dei tuoi sogni e che quel cavallo potrebbe diventare tuo se vai a prenderlo correndo, senza MAI CAMMINARE!

Sicuramente troveresti l'energia per correre con qualsiasi abbigliamento, ne sono certo! Come sono certo che hai appena fatto un sorriso!

L'energia non si compra, è dentro di noi, è infinita...

Come è l'energia dentro di te? Ci hai mai pensato? C'è luce o buio?

A me piace pensare che dentro di me ci sia una luce fantastica, infinita collegata al mondo delle infinite possibilità.

*La vita è quello che ne fai, la vita è di chi se la prende*

Strettamente collegata all'energia che abbiamo dentro di noi è la nostra vita. Energia alta si traduce in energia luminosa, energia positiva, al contrario, energia bassa si traduce in buio ed energia negativa.

I nostri obiettivi sono strettamente collegati a chi siamo, alla nostra impronta, a ciò che portiamo nel mondo: luce o buio.

La nostra energia guida i nostri desideri ed i nostri intenti.

Ti faccio un esempio: faccio x per ottenere y.

Nella pratica potremmo dire: "ho comprato un nuovo cavallo per fare le 120".

Analizziamo l'intento e l'energia che questa frase comporta.

## ***Ho comprato un nuovo cavallo.***

Che energia muove dentro di te?

Sono felice senza ripensamenti -> quindi energia alta/positiva; oppure l'ho comprato ma ha un problemino -> sono insicuro quindi energia bassa/negativa)

## ***Per fare le 120***

Sono felice e positivo perché ho un nuovo obiettivo -> energia alta; oppure devo farle per dimostrare che anche io sono in grado -> energia bassa/negativa.

***In ogni azione, in ogni situazione, in ogni desiderio analizza l'energia che si muove dentro e fuori di te.***

***La buona riuscita di ciò che desideri dipende da questo.  
La tua mente è fondamentale per la gestione della tua energia.***

Quanta energia sento di avere in questo periodo?

Tanto - Sufficiente – Poco - Nulla

Qual è quella volta in cui mi è scoppiata nel corpo tanta energia quando pensavo di non averne?

---

---

---

---

Cosa ho guadagnato da quella situazione grazie a quel pensiero?

---

---

---

---

***Ti racconto un episodio durante il quale ho capito che questo concetto è fondamentale!***

Ho corso due maratone nella mia vita: Torino e New York. Mi ero prefisso degli obiettivi sfidanti per il mio corpo, così tanto oltre i miei limiti che, dopo i trenta chilometri (la maratona è lunga 42,195 km) ho fatto sforzi fisici e mentali estremi per portare a termine il mio obiettivo.

Entrambe le volte, mi sono accorto che verso il quarantesimo chilometro ero in ritardo rispetto all'obiettivo che mi ero posto, così per recuperare, durante gli ultimi due chilometri ho tenuto il mio miglior passo gara di tutto il percorso!

Questo dimostra che, nonostante la mente a trenta chilometri (quindi quarantacinque minuti prima) avesse iniziato ad intralciarmi, provando in ogni modo e con ogni scusa a fermarmi, facendomi sentire ogni dolore accentuato e mandandomi pensieri distruttivi per la mia salute, quando ha capito che ero deciso a continuare nonostante tutto, ha smesso di remarmi contro e si è arresa! Ciò è avvenuto perché ho sbloccato il mio VERO potenziale, che mi ha portato a correre più veloce dei quaranta chilometri precedenti!

***Quando credi di dare il massimo, non è mai il tuo massimo.***

***È IL MASSIMO DEL TUO COMFORT***

***Quel massimo che credevi è solo un limite, un'illusione che ti sei creato tu per vivere meglio, per stare tranquillo.***

***Il vero nemico dell'uomo? La sua mente limitante.***



**LA**  
**MENTE**  
**CHE**  
**MENTE**

La mente è quella parte di noi che ci vuole al sicuro ed il meno tristi possibile! Hai capito bene, il meno tristi possibile, non felici.

Il suo scopo è di garantirci la sopravvivenza, poiché il cervello rettile è la parte più antica del nostro cervello. Un tempo aveva il solo scopo di tenerci in vita, aiutandoci a fuggire da animali carnivori con la quale condividevamo l'ambiente. Oggi queste necessità non ci sono più, tuttavia, la parte rettiliana del nostro cervello è ancora presente. È la nostra guardiana, colei che ci fa vedere il pericolo!

Il problema è che ci protegge anche quando non dovrebbe farlo e se dovesse scegliere tra: farci fare una gara prestigiosa con un rischio importante di vivere una delusione o guardare quella gara rimanendo sul divano con amici bibite e popcorn secondo te cosa sceglierebbe?

Esatto! Divano, popcorn e ... RASSEGNAZIONE!

Ti faccio un esempio:

Pensa se tu andassi da uno dei tuoi genitori, oppure, da una persona che ti vuole davvero bene e gli dicessi che domani hai intenzione di lanciarti con il paracadute da un aereo. Secondo te, cosa ti direbbe o ti direbbero? Se non ti rispondono "vengo anche io", probabilmente ti diranno di non farlo, che rischi troppo e che per quindici minuti di adrenalina il rischio è troppo alto e mille altre cose. Tuttavia, tu determinato e coraggioso, lo fai comunque e ti lanci. Vivi la tua esperienza, ti godi emozioni indescrivibili e torni a casa gasatissimo! Racconti tutto ai tuoi genitori o alla persona alla quale hai pensato, mostrando foto e video fatti durante il lancio E...

Cosa PENSI CHE POTREBBERO PENSARE quelle persone di te veramente dopo che l'hai fatto?

---

---

---

---

---

---

Come pensi ti potresti sentire dopo averlo fatto?

---

---

---

---

---

---

Rispondi prima di continuare.

Le stesse persone che non volevano farti lanciare, probabilmente, saranno orgogliose di te e andranno in giro a raccontare quello che hai fatto. La mente si comporta un po' così, ci limita perché la sua priorità è la nostra sopravvivenza, tuttavia sta a noi prendere il controllo.

Se sei qui e stai leggendo questo e-book probabilmente è perché vuoi un cambiamento per ottenere di più dalla vita.

**+ CONTROLLO**



**+ CAMBIAMENTO**

# IL COACHING E LO SPORT

Tu sai a che cosa servono le tecniche di coaching nello sport e a che cosa serve un Mental Coach?

Applicare le tecniche di coaching in ambito sportivo significa portare lucidità d'azione e definire i propri obiettivi in modo strategico.

Conoscere sé stessi e i propri limiti, le proprie convinzioni, aiuta l'atleta a sapere dove si trova, ovvero, dove si sente di essere.

Vedere la vetta di una montagna permette di sapere che esiste, che con la giusta strategia, i giusti mezzi e le appropriate risorse ci si potrebbe arrivare.

Il ruolo principale di un Mental Coach sportivo è quello di aiutare gli atleti a sviluppare una mentalità vincente, a gestire lo stress e a superare gli ostacoli mentali che possono influire sulle loro prestazioni.

### ***Nel dettaglio, un Mental Coach aiuta l'atleta fornendo:***

**1. Supporto emotivo:** Il Mental Coach sportivo aiuta gli atleti a gestire le emozioni e a sviluppare una mentalità positiva. Questo può includere strategie per affrontare insicurezze, paure o la frustrazione che possono sorgere durante le competizioni.

**2. Potenziamento della fiducia:** Il Mental Coach sportivo lavora per sviluppare la fiducia degli atleti nelle proprie abilità. Ciò può essere fatto attraverso tecniche di visualizzazione, auto-valorizzazione e rafforzamento positivo.

**3. Gestione dello stress:** Il Mental Coach sportivo insegna agli atleti strategie di gestione dello stress, come la respirazione profonda, il rilassamento muscolare e la focalizzazione mentale.

**4. Pianificazione e obiettivi:** Il Mental Coach sportivo aiuta gli atleti a stabilire obiettivi realistici e a pianificare le loro prestazioni. Questo può includere la creazione di programmi di allenamento mentali personalizzati e l'analisi delle prestazioni passate per identificare aree di miglioramento.

**5. Concentrazione e focalizzazione:** I migliori al mondo sono coloro in grado di eliminare le interferenze esterne e di gestire le interferenze interne durante le competizioni. Il Mental Coach sportivo insegna agli atleti

tecniche di concentrazione e di gestione delle distrazioni.

**6. Gestione delle situazioni di pressione:** In situazioni ad alta pressione, come gare importanti o eventi di grande rilievo, il Mental Coach sportivo può lavorare con gli atleti per aiutarli a mantenere la calma, prendere decisioni rapide e gestire la pressione esterna.

**7. Comunicazione e gestione delle relazioni:** Il Mental Coach sportivo aiuta gli atleti a migliorare le loro abilità comunicative e a gestire le relazioni con allenatori, compagni di squadra e altre persone coinvolte nel loro ambiente sportivo.

***Il Mental Coach sportivo è una figura di supporto all'allenatore tecnico, il primo si occupa della parte mentale, il secondo della parte tecnica, tuttavia non è uno psicologo, pertanto non fa diagnosi e non cura!***

***Tutti gli atleti possono lavorare con un Mental Coach?***

***No, sarà premura del Mental Coach capire se è in grado di aiutare una persona oppure se indirizzarla verso altri professionisti.***

Ci sono molti atleti e squadre che hanno un Mental Coach per aiutarli a sviluppare la loro mentalità e prestazioni sportive. Ecco alcuni esempi di atleti e squadre che hanno utilizzato un Mental Coach:

1. Michael Phelps - Il nuotatore olimpico statunitense Michael Phelps ha lavorato con un Mental Coach di nome Bob Bowman. Bowman ha aiutato Phelps a sviluppare la sua mentalità competitiva e a gestire lo stress durante le competizioni.

2. Serena Williams - La tennista Serena Williams ha collaborato con diversi Mental Coach nel corso della sua carriera. Ha utilizzato tecniche di visualizzazione e lavoro mentale per migliorare la sua concentrazione e fiducia in campo.

3. Novak Djokovic - Il tennista serbo Novak Djokovic ha lavorato con un Mental Coach di nome Dr. George Pratt. Djokovic ha lavorato sulla gestione dello stress, sul focus mentale e sulla preparazione mentale generale per le competizioni.

4. Real Madrid CF - La squadra di calcio spagnola Real Madrid ha avuto un Mental Coach nel suo staff per molti anni. Il Mental Coach ha lavorato con i giocatori per migliorare la loro motivazione, concentrazione e resilienza mentale durante le partite.

5. Michael Jordan - La leggenda del basket Michael Jordan ha lavorato con un Mental Coach di nome George Mumford. Mumford ha aiutato Jordan a sviluppare la sua mentalità vincente e a gestire la pressione durante le partite.

Questi sono solo alcuni esempi, ma molti atleti e squadre di successo si affidano a un Mental Coach per migliorare le loro prestazioni sportive e affrontare gli aspetti mentali del loro sport.

# LA MIA STORIA



Ho sempre avuto una grande passione per i cavalli. Il mio primo pony mi è stato regalato all'età di sette anni.

Lo avevamo nel giardino di casa, un po' come un animale da compagnia. Non ci salivo molto, lo ammiravo mangiare l'erba, amavo passare del tempo con lui. Distanti, ma insieme.

Ho iniziato a fare lezioni di equitazione solo verso i dodici anni.

La mia famiglia non poteva economicamente permettermi di fare questo sport, io ne ero consapevole, così avevo stretto un accordo con il proprietario di una cascina vicino casa mia, ossia, avrei pulito la stalla delle mucche in cambio di qualche lezione a cavallo.

La passione per il mondo equestre è sempre stata forte in me. Nel primo maneggio che frequentai, mi ritrovavo, per mio piacere personale, a fare mestieri che avrebbe dovuto fare il personale del centro. A me piaceva essere d'aiuto, ero piccolo, ma stare lì, in mezzo ai cavalli mi piaceva e avrei fatto qualsiasi cosa.

Tutto ciò mi ha permesso di acquisire capacità e competenze che mi hanno portato a domare i primi puledri, portarli nelle loro prime gare, a trovare sponsor e allevatori con i quali avevo creato delle partnership.

A causa di una complicata situazione familiare, che mi ha sconvolto mentalmente, ho smesso di andare a cavallo, ho smesso di fare il cavaliere professionista, chiudendo un importante capitolo della mia vita.

Proprio quei problemi che hanno interrotto la mia carriera agonistica sono stati gli stessi che mi hanno guidato sulla strada degli studi di: pnl e di coaching, business coach, linguaggio del corpo, negoziazioni complesse, meditazione e molto altro...

Tutte queste vicende hanno creato il Manuel di oggi che, con la stessa passione di ieri, di quando ero in sella, aiuto cavalieri ed amazzoni ad esaltare il loro potenziale!

Questo è l'esempio lampante che, ciò che non ti spezza ti fortifica!

***Siamo sempre e solo noi a decidere se spezzarci o fortificarci.***

Tutti possono "rinascere" anche più volte nella vita, rialzarsi, cambiare rotta, oppure semplicemente cambiare. Molto spesso di fronte alle difficoltà le persone si abbattano, rinunciano e si convincono che non possono farcela, un po' come la storia dell'elefante.

*Guarda l'immagine qui sotto, che cosa vedi?*



## **UN ELEFANTE LEGATO AD UN PALO?**

*Non è la corda a tenere legato l'elefante,  
ma il suo sistema di credenze.  
In GERGO diciamo che ha un'INCAPACITÀ appresa.*

## **MA DA COSA TRAE ORIGINE L'INCAPACITÀ APPRESA?**

Abitudini ed educazione sono le prime responsabili.

L'elefante potrebbe rompere la catena senza sforzo ma, semplicemente, non lo fa! Perché? Fin da quando era cucciolo è sempre stato incatenato in quel modo e allora i suoi tentativi di liberarsi sono risultati vani.

Ora che potrebbe facilmente strappare la catena non ci prova più perché ha appreso l'impossibilità teorica di liberarsi e non è più cosciente della propria forza.

La stessa trappola ha effetto su di noi: se qualcuno ci convince che non siamo in grado di realizzare nulla di buono o di nuovo (e noi stiamo al gioco), apprendiamo questa presunta impotenza e la nostra mente diventa

incapace di valutare oggettivamente le nostre potenzialità.

La trappola mentale ci costringe in limiti autoimposti e si genera quando ci convinciamo di una nostra presunta incapacità di realizzare qualcosa, senza aver provato a realizzarla.

Questa trappola è particolarmente insidiosa in quanto ci impedisce crescita e cambiamento, costringendoci a vivere nello stato attuale anche se i nostri desideri ci porterebbero altrove. Inoltre, è fonte e causa di una serie di altre distorsioni, le quali rafforzano la condizione di impotenza e la frustrazione che ne consegue.

La “profezia che si autorealizza” è la seguente: poiché sono convinto di non essere in grado di fare qualcosa, non tento nemmeno di farla e quindi realizzo, di fatto, la mia stessa profezia.

Inoltre, siamo naturalmente e biologicamente propensi a diffidare del nuovo e a trovare mille alibi per rimanere nell'apparente stato di quiete nel quale ci muoviamo: la zona di comfort è difficile da abbandonare, e lo è ancora di più se siamo convinti che realizzare il cambiamento è per nostra incapacità, impossibile.

Come uscirne? Un modo semplice e ovvio sarebbe... provarci!

Provarci significa fare qualcosa, anche piccola, che vada nella direzione della realizzazione di quel sogno o di quell'idea.

La domanda da porci è:

Quale sarebbe la prima azione che dovrei compiere se fossi già convinto di riuscire?

---

---

---

---

---

---

Perché lo farò?

---

---

---

---

---

---

La probabilità che abbia esito positivo è molto alta e, in questo modo, si innesca nella nostra mente un processo inverso: ormai motivati dal successo, nessuno (nemmeno noi stessi) sarà più in grado di fermarci!

**LA MENTE TI VUOLE IL MENO TRISTE POSSIBILE**

Esatto, non sto scherzando! La tua mente ti vuole il meno triste possibile! A lei del tuo successo importa poco, lei vive per tenerti al sicuro. Ama le certezze, le routine, gli schemi... pensa ad esempio a come ti prendi cura del tuo cavallo:

Prepari prima la sella o lo saluti?

Da dove parti a spazzolarlo?

Che stinchiera metti per prima?

Che gesti unici fai mentre lo prepari?

E secondo te...fai sempre queste azioni in questo ordine?

La risposta è ... SÌ!

Rispondi ora a queste domande:

Quale è quell'insuccesso che mi ha potenziato?

---

---

---

---

---

---

Cosa ho ottenuto grazie a quell'insuccesso?

---

---

---

---

---

---

Guarda il grafico qui sotto.

Ci sono persone che ottengono successo (verde), altre insuccesso (rosso) e altre vivono in una zona limitata, lontani dal desiderio del successo per evitare difficoltà e fallimenti (grigio).

# GRAFICO DEL SUCCESSO

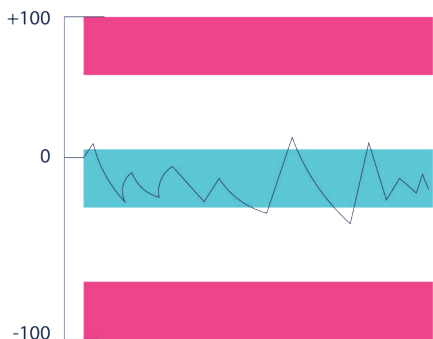


*Secondo te la nostra mente in quale zona dello schema ci porta se la lasciamo fare?  
Rifletti e rispondi.*

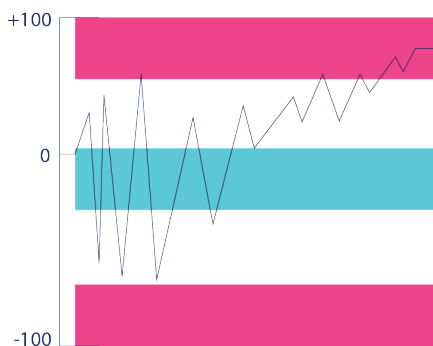
Probabilmente hai risposto nella zona azzurra nella quale c'è sicurezza! Ebbene sì, è proprio così!

La mente, ricorda molto bene, non vuole il tuo successo, vuole mantenerti al sicuro, il meno triste possibile.

È disposta a sacrificare la tua felicità, il tuo successo, la tua identità da vincente in funzione della tua salvaguardia, mantenendoti in un posto sicuro, spesso triste (non a caso gran parte della zona grigia è sotto lo zero) perché nel caso in cui, dovessi ottenere un insuccesso avrai un picco emozionale più basso e meno intenso, ovvero, soffrirai di meno perché sei già rassegnato.



*Più credi in te e più cerchi il successo, maggiori sono le probabilità di sofferenza in caso di fallimento. Più guardi in alto, più rischi di andare in basso.*



*Quindi, ora che hai capito questo concetto, scrivi che cosa potresti fare per rimanere in alto? Rifletti bene e rispondi:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **ACCETTARE L'INSUCCESSO!**

*Se il limite mentale dell'ottenere successo è la paura di non ottenerlo, prima accettiamo di poter fallire provandoci, prima ci sentiremo liberi.*

## **L'INSUCCESSO NON È IL CONTRARIO DI SUCCESSO, È UNA PARTE FONDAMENTALE DEL SUCCESSO**

Un metodo totalmente basato sullo “sbagliare”, sul “fare, sbagliare, correggere, rifare, risbagliare, ricorreggere etc...” è un approccio alla vita sostenuto da molti, ma non da me.

Dalle mie esperienze ho capito che, funziona, ma è un metodo duro, a volte frustrante. Allunga i tempi per il raggiungimento del proprio obiettivo e durante il percorso molti atleti si arrendono e mollano.

Quanto tempo dedico ad approfondire le mie conoscenze teoriche in equitazione?

Tanto, sufficiente, poco, nulla

---

Mi impegno ad imparare dagli sbagli?

Tanto, sufficiente, poco, nulla

---

## **ELENCA GLI ULTIMI 5 SBAGLI FATTI E I RELATIVI INSEGNAMENTI**

1

---

2

---

3

---

4

---

5

---

## ***CHE COSA PENSA MANUEL ALGHISI DELL' EQUITAZIONE?***

L'equitazione, secondo il mio punto di vista, si divide in tre aree:





**COMPETENZE**

Ho fatto per un periodo l'istruttore in un maneggio senza il campo coperto e ricordo che, tutte le volte che eravamo impossibilitati a montare a causa del meteo, coglievamo l'occasione per svolgere una lezione teorica. Tutto ciò che io insegnavo loro erano concetti indispensabili, a mio giudizio, per praticare il nostro bellissimo sport. L'azione non basta senza conoscenza teorica, così come sapere l'argomento non significa saper montare bene.

La capacità di fare un programma, di gestire il calendario gare o allenamenti (un po' come in un progetto di una casa, prima l'architetto la disegna poi la si costruisce) sono abilità fondamentali da acquisire.

Nell'equitazione non è previsto l'insegnamento senza la pratica, non è previsto il "progetto" prima della "casa".

***“Avere conoscenza di qualcosa non significa saperla fare, così come farla non vuole dire saperla”***

Le competenze sono le abilità, le conoscenze e le qualità personali che una persona possiede e possono essere divise in:

1. Competenze tecniche. Si riferiscono alle abilità e alle conoscenze specifiche relative all'equitazione. Ad esempio: un cavaliere dovrebbe avere competenze tecniche nel linguaggio equestre, sapere che differenza c'è tra un'appoggiata e una cessione, sapere le varie funzioni delle varie imboccature etc...

Abilità nel lavoro in piano, conduzione, salto, flessibilità mentale, horsemanship, etc... sono tantissime le competenze tecniche che puoi sviluppare!

2. Competenze trasversali. Si tratta di abilità che possono essere applicate in diversi contesti: allenamenti, gare o momenti di svago nell'ambiente. Queste competenze includono: la comunicazione efficace, la capacità di lavorare in team, la flessibilità, la leadership, la capacità di problem solving, la gestione del tempo e altre abilità affini.

3. Competenze sociali ed emotive. Si riferiscono alla capacità di comprendere ed esprimere le emozioni, di gestire i conflitti, di stabilire relazioni

positive con tecnici ed istruttori, di collaborare e di lavorare in gruppo. Riscontro spesso, nei miei clienti, la difficoltà di convivenza all'interno del maneggio. Ci sono persone che scelgono di restare o di cambiare scuderia in funzione delle persone o delle situazioni sociali che ci sono.

4. Competenze cognitive. Comprendono l'abilità di pensiero costruttivo, di risoluzione dei problemi, di analisi delle situazioni, di apprendimento continuo e di creatività. Queste competenze sono fondamentali per adattarsi a nuove situazioni, imparare nuove conoscenze ed affrontare le sfide giornaliere.

5. Competenze linguistiche. Si riferiscono alla capacità di comunicare, la comprensione delle richieste e l'espressione orale.

Questi sono solo alcuni esempi di competenze, ce ne sono molte altre specifiche che possono essere rilevanti in base al contesto. Le competenze possono essere sviluppate e migliorate attraverso l'esperienza, la formazione, lo studio e l'apprendimento continuo.

Nel mondo dell'equitazione, essere predisposti ad imparare è fondamentale. Si apprende sempre, a qualsiasi livello e a qualsiasi età.

Ora ti chiedo di dare una tua valutazione, utilizzando un punteggio compreso tra 0 e 100, del tuo grado di soddisfazione (rispetto alla situazione attuale) delle seguenti voci:

- \_\_\_\_\_ Qualità di vita cavallo
- \_\_\_\_\_ Abilità Lavoro in Piano
- \_\_\_\_\_ Abilità disciplina svolta
- \_\_\_\_\_ Gestione emozioni
- \_\_\_\_\_ Flessibilità mentale rispetto a novità/emergenze
- \_\_\_\_\_ Risultati
- \_\_\_\_\_ Allenamento fisico Cavallo
- \_\_\_\_\_ Allenamento fisico Cavaliere
- \_\_\_\_\_ Organizzazione

---

---

Come è andata? Sei soddisfatto/a del risultato?

Spero di sì! Altrimenti, se non l'hai già fatto, all'interno del mio video-corso "Scoprire" troverai un sostegno per impostare un lavoro improntato su di te, per permetterti di avvicinarti il più possibile a 100 in tutte le aree!

**ABILITÀ**

Le abilità umane sono date dalla somma di competenze e di capacità personali e possono essere suddivise in diverse categorie, tra cui:

**1. Abilità cognitive:** Queste abilità riguardano il pensiero, la ragione, la memoria, l'attenzione, la risoluzione dei problemi e il processo decisionale. Comprendono anche l'abilità di apprendere, acquisire nuove conoscenze e adattarsi a nuove situazioni.

**2. Abilità sociali ed emotive:** Queste abilità coinvolgono la capacità di comprendere, gestire ed esprimere le proprie emozioni, nonché di comprendere ed interagire efficacemente con gli altri. Ciò include l'empatia, l'ascolto attivo, la comunicazione efficace, la gestione dei conflitti e la negoziazione.

**3. Abilità comunicative:** Queste abilità riguardano la capacità di comunicare in modo chiaro ed efficace con gli altri.

Ciò include l'abilità di esprimere le idee in modo coerente, di ascoltare attentamente, di fare domande pertinenti e di utilizzare i mezzi di comunicazione appropriati. Tali abilità se unite ad un approccio empatico verso il cavallo, porta ad una "connessione" con lui, saremo pertanto in grado di "capirlo" e "sentirlo" meglio.

**4. Abilità motorie:** Queste abilità coinvolgono il controllo e il coordinamento dei movimenti del corpo. Possono essere suddivise in abilità motorie grosse, come salire in sella, "seguire" durante un salto, e abilità motorie fini, come trovare il contatto, utilizzare lo sperone o manipolare il frustino.

Spesso chi va a cavallo fa fatica a svolgere con il proprio corpo quello che nella mente è corretto, a volte hanno dei comportamenti involontari che vanno oltre il pensiero, ad esempio gestire la forza del proprio intervento con la mano, del proprio corpo etc...

**5. Abilità creative:** Queste abilità riguardano la capacità di pensare in modo originale, generare nuove idee e risolvere i problemi in modo innovativo. Comprendono la creatività, la flessibilità cognitiva, la curiosità e la

capacità di pensare fuori dagli schemi convenzionali.

**6. Abilità di leadership:** Queste abilità riguardano la capacità di assumere un ruolo guida, influenzare il sistema binomio, prendere decisioni e gestire efficacemente le risorse nostre e del cavallo.

Comprendono la capacità di comunicare con il cavallo e di motivarlo.

**7. Abilità tecniche:** È importante notare che queste abilità non sono fisse e possono essere sviluppate e migliorate con l'apprendimento, la pratica e l'esperienza. Ogni persona può avere diverse combinazioni di abilità umane e può lavorare per potenziarle nel corso della vita.

**LA**  
**GESTIONE**  
**DELLO**  
**STATO**  
**D'ANIMO**



La gestione dello stato d'animo è un processo che implica l'adozione di strategie e tecniche per influenzare e gestire le emozioni e il benessere mentale. Ecco alcuni suggerimenti per gestire lo stato d'animo:

**1. Consapevolezza emotiva:** Sviluppa consapevolezza delle tue emozioni, riconoscendole e accettandole senza giudizio. Lascia che le emozioni si manifestino senza reprimerle o controllarle e osserva come influenzano il tuo stato d'animo.

**2. Identifica le fonti di stress:** Riconosci le situazioni, le persone o gli eventi che possono influire negativamente sul tuo stato d'animo. Puoi cercare di evitare o ridurre l'esposizione a queste fonti di stress quando possibile.

**3. Pratica l'autocura:** Dedica del tempo a te stesso e alle attività che ti portano gioia e benessere. Questo può includere hobby, attività fisica, meditazione, lettura, ascolto di musica rilassante o qualunque cosa ti faccia sentire bene.

**4. Coltiva relazioni positive:** Cerca di trascorrere del tempo con persone che ti sostengono e ti fanno sentire bene. Le relazioni positive possono aiutarti a gestire lo stress e migliorare il tuo stato d'animo complessivo.

**5. Mantieni uno stile di vita sano:** Assicurati di seguire un'alimentazione equilibrata, di dormire a sufficienza e di fare regolare attività fisica. Uno stile di vita sano può contribuire a migliorare il tuo benessere emotivo.

**6. Pratica la gratitudine:** Prendi l'abitudine di riflettere su ciò per cui sei grato. Concentrarsi su ciò che va bene può aiutare a migliorare lo stato d'animo complessivo e promuovere una prospettiva positiva.

**7. Cerca supporto:** Non esitare a chiedere aiuto quando ne hai bisogno. Parla con amici, colleghi, familiari o professionisti tecnici o della salute mentale se stai affrontando difficoltà emotive

Ricorda che la gestione dello stato d'animo è un processo individuale e ciò che funziona per una persona potrebbe non funzionare per un'altra. Sperimenta diverse strategie e scopri quali ti aiutano a gestire e migliora-

re il tuo stato d'animo.

Più avanti riprenderemo ed approfondiremo meglio lo stato d'animo. Utilizzeremo il lavoro di Antony Robbins, autore, saggista statunitense, formatore e figura autorevole nel coaching ed in PNL a livello mondiale.

**VERSO**  
**COSA**  
**VADO**

Via dal dolore o verso il piacere? Ci sono cavalieri, amazzoni o istruttori che raggiungono meglio i propri obiettivi fuggendo da ciò che non vogliono, ossia, danno la loro migliore prestazione per evitare una situazione o un risultato non voluto, tutto ciò al fine di evitare il dolore. Al contrario, le persone che agiscono in modalità “verso il piacere”, ottengono migliori risultati pensando a quello che otterranno, in funzione di ciò che desiderano.

tAgli appartenenti a quest’ultima tipologia sarebbe meglio proporre esercizi facili, semplici, con una progressione minore in modo da permettergli di “restare nel giusto”. È meglio spiegare loro molto bene la parte teorica dell’argomento e proporre esercizi di un livello sei in una scala da zero a dieci, altrimenti rischiano di andare nel troppo dolore e abbattersi.

Riassumendo, abbiamo capito che ci sono persone che agiscono in modalità “via dal dolore”, che funzionano meglio con pensieri e con un focus legato all’insoddisfazione, legato al desiderio di non fallire; persone che agiscono “verso il piacere”, ossia, coloro che hanno bisogno di vedere sempre il lato positivo, di fare esercizi ed azioni in progressione, per essere felici e per vincere.

Rispondi ora a queste domande senza pensarci troppo, scrivi quello che ti viene in modo spontaneo:

Che parole uso di più per calmarmi?

---

---

---

---

---

Che parole uso di più per motivarmi?

---

---

---

---

---

Che parole mi dicono che mi fanno male?

---

---

---

---

---

---

Che parole mi dicono che mi emozionano?

---

---

---

---

---

---

Ho capito che sono prevalentemente....

---

---

---

---

---

---

Quindi se anche tu, sei tra quelle persone che per agire al loro meglio hanno bisogno dell'emergenza e della paura ti invito a creare il tuo focus pensando a quello che potresti perdere se non darai il massimo! Invece, se sei tra le persone che ottengono migliori risultati pensando al piacere che otterranno, focalizzati ogni giorno sui benefici che avrai una volta ottenuto ciò che desideri.

In base alla mia leva cosa penserò da oggi per motivarmi?

---

---

---

---

---

---

Ci rimane da ricordare ancora un'altra tipologia di persone, ovvero chi non si motiva più e si abbatte. Possiamo dividerli in due sottocategorie: i disperati, ossia, quelli che continuano a provarci, che tengono duro e che continuano a ottenere insuccesso, ma ogni mattina si alzano con la voglia di tentarci; I rassegnati, quelli che non ci provano più ad ottenere ciò che desiderano. Vivono nel limbo, sopravvivono agli eventi, fanno azioni solo perché devono fare qualcosa o perché si sentono in dovere verso qualcuno. Molti sono i casi di chi continua a montare e a fare gare solo perché gli è stato comprato un cavallo, perché la famiglia rinfaccia l'acquisto oppure perché il genitore è molto appassionato etc...

Quindi ora ti chiedo una cosa fondamentale. Rispondi sinceramente, ascoltati e sii onesto con te stesso/a.

Qual è il vero motivo che ti spinge ad andare a cavallo?

---

---

---

---

---

---

**SEI**  
**PROGRAMMATO**

Ebbene sì. Tu, io, i tuoi conoscenti, i tuoi genitori, tutti noi siamo nati con la mente vuota. Eravamo come una memoria esterna, un device vuoto. Poi, un poco alla volta ci abbiamo scritto sopra, ma non solo noi: i nostri genitori, i nostri insegnanti, le figure di riferimento della nostra vita, la società con le sue regole e i suoi doveri. Abbiamo così creato i nostri programmi che ci dicono che cosa è giusto o sbagliato, che cosa possiamo o non possiamo fare. Abbiamo creato un'identità entro la quale identificarci.

Tutto ciò filtra e ci fa vivere la realtà in base agli insegnamenti ricevuti e alle esperienze vissute. Ti spiego meglio... è un concetto fondamentale, ci tengo molto che tu lo capisca!

Quando ti succede qualcosa, questa esperienza viene interpretata dalla tua mente in base alla programmazione ricevuta in merito a quella situazione, ad esempio, il cavallo si è fatto male perché... e la mente trova la motivazione più consona a lei, più in linea alle sue convinzioni e alla sua esperienza. È come se dalla testa uscisse il cassetto: "male cavallo" e subito dopo si aprisse il corrispettivo per la risposta. Che cosa succederebbe se all'aprirsi del cassetto mentale "risposta automatica" provassimo ad aprire quello di "dubbio" o "ricerca di nuove risposte"?

Pensa a tutti i limiti e alle convinzioni che ti sono state installate, che oggi sei convinto che siano tue, ma che non lo sono!

Ora ti chiedo di rispondere sinceramente alle domande che trovi qui di seguito, ascoltati e si onesto con te stesso/a.

Quale è una convinzione sicuramente solo mia?

---

---

---

---

---

Mi limita o potenzia? Descrivi come.

---

---

---

---

---



Quale è una convinzione sicuramente che mi hanno installato?

---

---

---

---

---

---

Mi limita o potenzia? Descrivi come.

---

---

---

---

---

---

Quindi, appurato che la nostra mente è programmata, possiamo comunque dire che tutto quello che è programmabile è riprogrammabile!

Bello vero? Nel corso della tua vita, avrai sicuramente fatto degli aggiornamenti al cellulare o al computer, giusto? Ebbene, anche tu come me, puoi riorganizzare, reimpostare e riprogrammare la tua mente!

Prova ad immaginare se tu, nato nello stesso luogo, figlio delle stesse persone fossi stato rapito e portato a vivere in Texas. Se fossi cresciuto in quel luogo, monteresti come oggi? Con lo stesso stile? La stessa mentalità?

Sono sicuro che hai risposto di no! In Texas è prevalente la monta western!

Quindi, cos'è che fa la differenza? Che cosa ti ha portato oggi a vestirti e a montare come fai oggi?

Sono stati i programmi mentali che l'ambiente ti ha installato e tu non ne sei mai stato consapevole fino ad ora!

Allora ti starai chiedendo: come si fa a riprogrammare la mente?

Partiamo dal presupposto che tutti possono fare tutto, a meno che non ci siano dei limiti fisici rispetto all'obiettivo, tutte le persone possono ottenere qualsiasi cosa desiderino, con le giuste variabili.

Ad esempio, se dovessi chiedere a me di correre una maratona in due ore e dieci minuti, credo che per il mio corpo sarebbe un obiettivo non sostenibile, per la mia età, per la mia tipologia di fisico che tende a farsi male quando corro troppo. In questo caso abbiamo a che fare con un limite fisico, ok? Un esempio di limite mentale invece, potrebbe essere il fatto

che ho balbettato fin da piccolo. Ho balbettato fino a trentatrè anni e solo quando ho preso in mano la mia vita, quando ho iniziato a studiare tutto quello che mi ha portato ad essere un Mental Coach, ho parlato fluentemente. Ho iniziato a parlare meglio, ho basato la mia vita e il mio business sul dialogo. Oggi parlo tutto il giorno, tutti i giorni con atleti diversi, porto evoluzione nelle altre vite parlando. Tutto ciò l'ho ottenuto senza sottopormi a nessun intervento fisico. Non sono stato operato, non ho subito interventi chirurgici, non ho preso medicine, calmanti o psicofarmaci. Ho esclusivamente riprogrammato la mia mente.

***“La mente è un servo-meccanismo, un meccanismo al nostro servizio”***

Che limiti fisici ho rispetto all'obiettivo che ho in testa?

---

---

---

---

---

Che limite mentale ho rispetto all'obiettivo che ho in testa?

---

---

---

---

---

Come potrei usare la mente a mio favore?

---

---

---

---

---

## GIUDIZIO

La paura del giudizio è un'emozione comune che molte persone sperimentano. È il timore di essere giudicati o valutati negativamente dagli altri e può influenzare il modo in cui ci comportiamo, le decisioni che prendiamo e persino la nostra autostima.

È importante ricordare che il giudizio degli altri è spesso soggettivo e basato sulle loro percezioni, esperienze e convinzioni personali. È impossibile piacere a tutti e ricevere solo giudizi positivi da parte degli altri. Ognuno ha opinioni diverse e ciò che può piacere a una persona potrebbe non piacere ad un'altra.

Il giudizio può essere interno o esterno, ci sentiamo giudicati o ci giudichiamo, questo in funzione di chi ci sentiamo.

Che giudizio ESTERNO percepisco?

---

---

---

---

---

---

Che giudizio INTERNO percepisco?

---

---

---

---

---

---

Ognuno di noi crea la propria identità, utilizzando una bolla di percezione, quindi noi tutti percepiamo e re-aggiamo ad eventi e situazioni in modo diverso. Ciò dipende da chi siamo in quel momento e da che stato d'animo abbiamo.

# LO STATO D'ANIMO

## CHE COS'È, CHE COSA LO INFLUENZA?

Lo stato è una condizione psico-fisica-emotiva nella quale una persona si trova.

Fra le abilità di una persona ci sono: la competenza di conoscere le cose e la capacità di gestire il proprio stato d'animo.

Ti farò un esempio semplice: un'atleta si prepara per uno stage, ha fatto tutto quello che doveva fare, ha svolto tutti gli allenamenti al meglio, ma durante la prova, causa il nervoso e l'agitazione, fa confusione e gli esercizi in modo errato. Finito lo stage dopo aver svolto una cattiva prestazione, si tranquillizza e si detesta per il pessimo risultato ottenuto; va ai box, fa quattro passi e così facendo scarica la pressione minima e si ricorda tutto, trovando lo stato ottimale... troppo tardi!

Magari è capitato anche a te o se non questa una situazione analoga! L'atleta sapeva fare tutto, eppure, era talmente agitato, talmente poco lucido che non è stato capace di gestire la situazione.

Oppure analizziamo un contesto lavorativo: un dipendente si agita quando entra il titolare è gli impartisce qualche ordine. La sua agitazione crea uno stato non adatto all'apprendimento e alla comprensione di quanto richiesto. Non è stupido, ma l'agitazione che il titolare gli provoca, gli impedisce di capire correttamente.

Gli esempi appena esposti dimostrano che lo stato d'animo può essere un facilitatore o un inibitore.

Il nostro stato d'animo viene influenzato passivamente quando si subisce l'influenza di qualcuno o qualcos'altro, ad esempio: vince il cavallo del cuore e sono felice, (in questo caso subisco il mio stato d'animo), oppure attivamente se impariamo ad entrare da soli e volontariamente nello stato d'animo idoneo al momento. Noi umani siamo gli unici esseri viventi in grado di farlo!

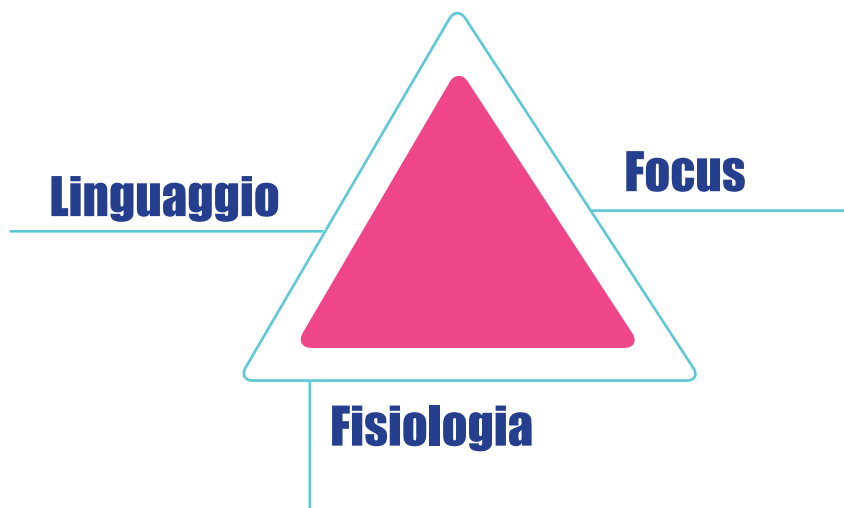
Pensa agli attori, specialmente di teatro, che si devono calare nella parte (quindi creare lo stato giusto) a volte per più giornate; questo nonostante la propria vita personale, i propri problemi e le proprie gioie.

Anche gli atleti professionisti hanno imparato a gestire il proprio stato d'animo. Durante i barrage, magari all'ultimo giro dei mondiali, quello che potrebbe decretare la vittoria o la sconfitta, il cavaliere deve avere la giusta concentrazione e tranquillità, nonostante i tifosi, nonostante la stanchezza, nonostante tutto.

# TRIADE DELLO STATO

Anthony Robbins ha raccolto nella seguente triade gli ingredienti dello stato d'animo che hanno la finalità di:

- Mantenere una situazione di calma se dobbiamo influenzare il nostro stato;
- Interrompere uno stato d'animo sbagliato;
- Influenzare o interferire con lo stato d'animo di altri.



## FISIOLOGIA

Alla base della triade c'è la fisiologia. Ciò significa che per influenzare lo stato possiamo intervenire sulla nostra corporeità, ad esempio: mangiando, bevendo, scendendo da cavallo per fare due passi o dei saltelli, facendo pipì, respirando, facendo sport etc ...

Rispondi a queste domande:

Cosa sto già facendo attualmente per gestire il mio stato attraverso la fisiologia?

---

---

---

---

---

---

Cosa farò da oggi per gestire la mia fisiologia?

---

---

---

---

---

---

## LINGUAGGIO

Il linguaggio è l'insieme delle parole che una persona utilizza quotidianamente. Uno specifico vocabolo può evocare emozioni differenti per le persone, questo perché le parole che pronunciamo esistono perché esiste o è esistita una determinata esperienza di vita.

Vediamo ad esempio in quanti modi possiamo definire una gara in italiano: competizione, sfida, percorso... cambia l'immagine mentale, vero? Ora analizziamo gli aggettivi che potremmo utilizzare per descrivere un oser: enorme, sfidate oppure impegnativo etc...

Ciascuno di questi termini ha un impatto emotivo diverso, quindi creano nelle persone che ci ascoltano ed in noi stessi, uno stato d'animo diverso.

Fai l'elenco delle parole che utilizzi di più per descrivere una gara o un allenamento importante:

1

---

2

---

3

---

4

---



5
6
7
8
9
10

Fai un elenco delle parole che utilizzi di più per descriverti come cavaliere o amazzone in una situazione emozionante (gara o allenamento)

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

Presta attenzione alle parole che utilizzi perché possono diventare etichette. La mente ti porta senza giudizio verso l'immagine mentale che crei, ad esempio, pensa se la tua mente ti dicesse:

- “non devo tirare davanti ai salti”, tu non potrai fare altro che immaginare te stesso/a che tiri le redini!
- “lascio la mano morbida in battuta”, immaginerai te stesso sicuro/a e tranquillo/a con la mano morbida.

Quindi ora hai capito che quello che ti racconti e quello che immagini agiscono come “comandi” per la mente, la quale farà di tutto per farti realizzare ciò che hai decretato verbalmente oppure attraverso un'immagine.

## FOCUS

Il focus è la situazione, l'aspetto, l'elemento, l'obiettivo etc... verso la qua-

le indirizziamo la nostra attenzione.

Rispondi a queste domande:

Che cosa voglio ottenere, chi voglio diventare TRA 1 ANNO?

---

---

---

---

---

Chi voglio diventare tra 5 anni?

---

---

---

---

---

La famosa frase del bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto è riferita proprio a questo.

Una stessa situazione può essere vista in positivo dal 50% delle persone e in negativo dal restante 50%. Sicuramente in base a dove possiamo lo sguardo abbiamo un impatto differente nella vita. Il sistema di semplificazione della mente decide che cosa cancellare e che cosa tenere, se impariamo ad educarlo potremmo diventare delle persone positive; possiamo imparare ad avere attenzione e memoria selettiva.

Che cosa fa un ottimista di diverso da una persona negativa? In ogni situazione porta l'attenzione sugli elementi positivi; vede quelli negativi, ma esalta così tanto i primi che i secondi diventano meno importanti.

Ti farò un esempio semplice per farti capire come funziona: ci sono cavalieri che arrivavo ad un livello così alto di concentrazione, che al suono della campanella e alla chiamata del loro nome, entrano in una sorta di trans. Non vedono il pubblico, non sentono i rumori che li circondano, vedono solo gli ostacoli e l'unica voce che sentono in questo stato è quella del loro tecnico.

Prova a pensare se a volte lo hai attivato anche tu, senza sapere di che cosa si trattasse!

Ti è mai capitato?

- Sì
- No
- Non lo so

Che cosa potrei fare per migliorare, ancora di più, la mia concentrazione?

---

---

---

---

---

Fisiologia, linguaggio e focus sono strettamente collegati fra loro, ad esempio: se cambiamo la fisiologia, influenziamo il focus e il linguaggio. Pensa a quando sei arrabbiato/a, noti solo il brutto delle persone vero? Perfino il tuo cavallo sembra poco disponibile e “poco simpatico”!

Ti è mai capitato?

- Sì
- No
- Non lo so

Ma sono davvero gli altri che cambiano? È il tuo cavallo che cambia? Oppure è il tuo stato d’animo che influenza tutto il resto, che ti fa vedere quello che credi sia vero?

La “giornata iniziata male” è una giornata dell’anno veramente che porta sfortuna oppure tu in quel giorno hai uno stato d’animo che influenza tutta la tua realtà e pertanto autorealizzi la “giornata difficile”?

Oppure, bevi una birra e il linguaggio cambia, il focus cambia e quindi anche lo stato d’animo.

Il linguaggio che utilizzi è sempre lo stesso oppure quando ti arrabbi i vocaboli sono diversi? Quei termini influenzano la tua fisiologia e il tuo focus? Certo che sì! Non a caso quando ci si arrabbia a molte persone si gonfiano le vene del collo e del viso, si diventa rossi (fisiologia).

Indica un tuo esempio:

---

---

---

---

---

---

A partire da oggi valuta la possibilità che i tuoi stati d'animo a volte si alterino per questioni biochimiche (quindi fisiologiche) e che qualche volta puoi intervenire e altre no; valuta se il linguaggio che utilizzi influenza il modo in cui ragioni e le reazioni del cavallo che ti ascolta; valuta se quello che pensi e noti determina la qualità del binomio.

Rispondi a queste domande:

Come posso avere una fisiologia ottimale, considerando le mie abitudini con lo scopo di dare il mio meglio?

---

---

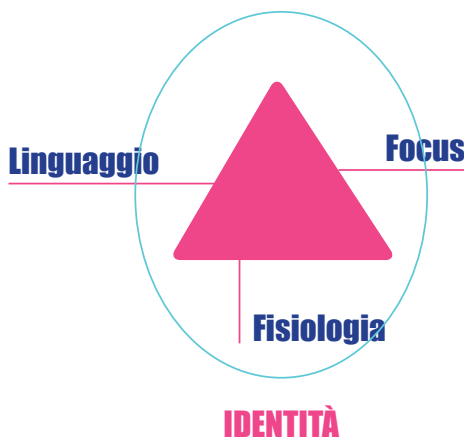
---

---

---

---

**IDENTITÀ**  
**E FUTURO**  
**MOTIVANTE**



## **IDENTITÀ**

Per identità intendiamo quello che una persona pensa di essere, la percezione che ha di sé stessa.

Il verbo “essere” seguito da un aggettivo che ci riguarda, influenza nel tempo la percezione che abbiamo di noi stessi.

L’identità consiste nelle credenze che usiamo per definire la nostra individualità, ciò che ci rende unici (buoni, cattivi etc..) rispetto agli altri. È il nostro senso di sicurezza circa chi siamo e crea i confini e i limiti entro cui viviamo.

La nostra capacità è costante, ma la misura in cui la usiamo dipende dall’identità che ci attribuiamo.

Per esempio, se siamo sicuri di essere una persona di successo ed esuberante, attingeremo alle risorse di comportamento che corrispondono alla nostra identità. Se ci riteniamo imbranati o impulsivi, vincenti o perdenti, ciò determinerà istantaneamente le capacità alle quali potremo attingere.

Infinite volte i ricercatori hanno dimostrato come le capacità degli studenti vengano fortemente condizionate dalle identità che essi sviluppano per sé stessi, in seguito alle convinzioni dell’insegnante circa il loro livello intellettuale.

In un esperimento fu detto a un gruppo di insegnanti che alcuni loro studenti erano veramente dotati e che si ricordassero di metterli continua

mente alla prova in modo da esaltare le loro qualità. Ovviamente quei ragazzi diventarono i migliori in quella classe. In realtà essi non avevano dimostrato di avere qualità intellettuali migliori rispetto agli altri, tuttavia la sicurezza nella propria superiorità, appresa dagli insegnanti, fece scattare in loro la molla che li portò al successo.

Il verbo “essere” seguito da un aggettivo che ci riguarda, influenza nel tempo la percezione che abbiamo di noi stessi.

Dovremmo utilizzare questo predicato, per noi e per gli altri, con molta attenzione e cautela.

La frase: “io sono scarso” ad esempio, è poco funzionale per te stesso! In realtà tu stai facendo esperienza e ti trovi in una situazione, che può essere problematica o difficile magari, ma non sei scarso/a, altrimenti se te lo ripeti ti convincerai di esserlo (ricordi l’esperimento dei ragazzi di cui ti ho appena parlato?). Oppure potrebbe succedere che quando inizierai a ottenere risultati, ti sentirai lo stesso scarso perché ti sei detto che lo sei stato per molto tempo e questo è entrato nella sfera della tua identità.

## FUTURO MOTIVANTE

Il futuro motivante invece è la capacità delle persone di vedere la luce in fondo al tunnel.

Se sei fra queste sarai molto più facilitato ad uscire dallo stato in cui ti trovi e a trovare soluzioni per ottenere quello che vuoi.

Il sapersi motivare, il saper gestire fisiologia, focus e linguaggio in funzione dei propri obiettivi è fondamentale.

# **TRIADE DELLA FISIOLOGIA**



## **TRIADE DELLA FISILOGIA**

La fisiologia a sua volta è composta da tre elementi:



## **REAZIONI CHIMICHE**

La biochimica è costituita dalle sostanze chimiche disciolte nel nostro corpo che possono facilitare o inibire uno stato d'animo; possiamo intervenire su di essa in vari modi:

### **Respirazione**

Respirare profondamente e con il diaframma. Se sei nervoso o agitato, porta la tua attenzione sul respiro. Impara ad utilizzare questo prezioso strumento perché ti aiuterà ad intervenire sulla tua biochimica corporea e quindi sul tuo stato d'animo.

### **Idratazione**

Idratare il proprio corpo aiuta il sangue ad essere più fluido, quindi a scorrere meglio, a far arrivare ossigeno più velocemente alle cellule e a ricevere da queste scorie e anidride carbonica.

### **Alimentazione**

Ciò che mangi e bevi influenza la tua biochimica corporea. Quindi da oggi, mangia in funzione dei tuoi obiettivi. Quando mangiamo troppo affatichiamo gli organi adibiti alla digestione, creando in noi un senso di sonnolenza perché il processo digestivo è più lungo e complesso, quindi richie-

de più energia. Se abbiamo una gara o un impegno importante è meglio mangiare qualcosa di leggero!

## POSTURA

La postura è un elemento importantissimo nella gestione dello stato d'animo. Prova a pensare alla postura di una persona depressa, che si sente giù, come te la immagini? Sicuramente ricurva! Vero? Tutte le emozioni negative sono chiuse con le braccia tendenti verso il basso, mentre le emozioni positive stimolano posture aperte con le braccia verso l'alto o spalancate. Non per niente in tutte le lingue del mondo "sentirsi su" indica uno stato d'animo felice e gioioso, mentre "sentirsi giù" denota sentimenti di tristezza e depressione.

In posizione eretta abituati a disporre il peso su entrambe le gambe, spostarlo in continuazione da una all'altra gamba indica insicurezza e indecisione, porta il tuo baricentro quattro dita sotto l'ombelico e cammina come se qualcuno ti avesse preso con un gancio e ti tirasse in avanti.

Ti propongo un esercizio per farti capire meglio l'impatto che la postura ha sulla tua vita: prova a piegarti a novanta gradi, tenendo le braccia tese in avanti con i palmi delle mani rivolti verso l'alto, così come testa e sguardo nella tipica posizione di chi cerca misericordia o elemosina. In questa posizione pensa intensamente al tuo problema più grande, alla cosa che ti impedisce di essere felice. Fatto? Bene, ora resta due minuti in questa posizione e ascolta come il tuo corpo percepisce il problema.

Ora alzati in posizione eretta con le spalle ben aperte, i piedi aperti allineati con le tue spalle, sposta il baricentro quattro dita sotto l'ombelico, respira profondamente e tieni lo sguardo fisso in avanti. Pensa allo stesso quesito che ti sei posto quando ti trovavi nell'altra posizione e ascoltati. Che cosa hai notato? Il problema sembra meno importante, vero? In realtà è sempre lo stesso non è mutato, ma la percezione di poterlo risolvere è cambiata.

Le difficoltà non le risolviamo con la postura, dobbiamo agire per fare qualcosa, ma cambiando il nostro modo di porci fisicamente al mondo, grazie al movimento e alla biochimica, la nostra capacità di gestire l'ostacolo cambia.

Abituati consciamente a metterti nella posizione corretta in modo che diventi naturale, ci sono troppe persone che adottano posture sbagliate

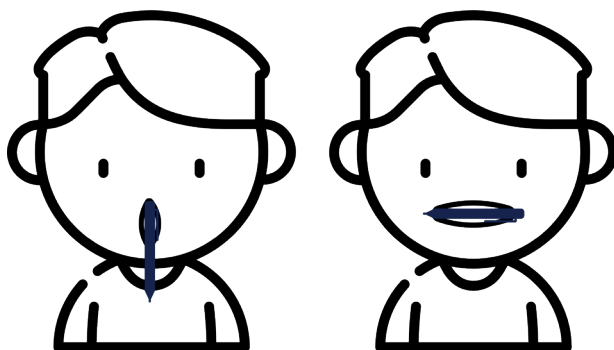
considerandole naturali quando non lo sono!

## MOVIMENTO

Include anche l'espressione facciale. Le emozioni positive sono quasi sempre figlie del movimento, mentre per quelle negative è il contrario.

Prendiamo in considerazione quanto emerso da uno studio effettuato su alcuni studenti ai quali è stato chiesto di vedere un cartone animato al cinema, il risultato è molto interessante.

I ricercatori hanno diviso in due gruppi i partecipanti dando loro una biro e un foglio di carta. Ai ragazzi del primo gruppo è stato chiesto di guardare il cartone tenendo la biro in bocca dalla sua estremità; ai ragazzi del secondo gruppo di tenere la biro in bocca in maniera orizzontale come esposto nel disegno qui sotto.



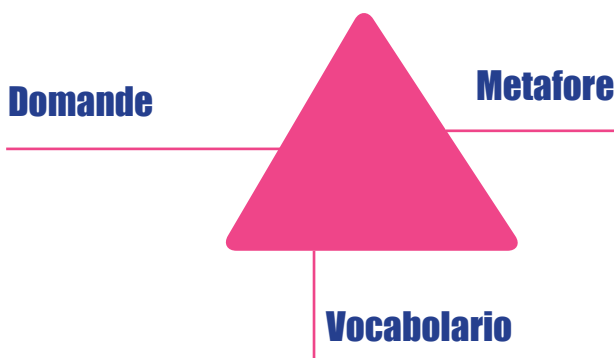
Ad entrambe le classi al termine della proiezione è stato chiesto di esprimere un giudizio per capire il loro grado di divertimento. Ne è emerso che i ragazzi che avevano tenuto la biro dalla sua estremità avevano giudicato il cartone meno spiritoso rispetto al gruppo che aveva assistito alla pellicola con la biro in bocca orizzontalmente.

Ciò ci fa capire quanto i muscoli facciali influenzino il nostro cervello e determinino la percezione che abbiamo di ciò che ci succede intorno.

Il detto “ridi che la vita ti sorride” a quanto sembra non è una mera invenzione... come tutti i detti un fondo di verità questo esperimento dimostra che ci sia!

Quindi d'ora in poi, impegnati a sorridere di più. Sarai più felice.

# **TRIADE DEL LINGUAGGIO**



## IL VOCABOLARIO

Per vocabolario intendiamo le parole che utilizziamo per descrivere un'esperienza.

Prova a pensare che termini utilizzi per definire ad esempio un “problema”: situazione da risolvere, difficoltà, quesito. Ad ogni vocabolo corrispondono una serie di associazioni. Il cervello e la mente umana funzionano per neuro-associazioni, ossia, ad ogni parola sono collegate immagini, termini ed emozioni che cambiano in funzione delle definizioni utilizzate. Studi fatti in Inghilterra hanno dimostrato che le persone felici hanno un linguaggio felice, mentre negli individui depressi prevale un linguaggio con termini tristi. Questo perché? Perché se cambiamo il modo di parlare, cambiamo il modo di pensare, altrimenti le aziende non destinerebbero così tante risorse del proprio budget aziendale in ricerche di mercato per trovare il nome giusto per un prodotto da lanciare!

***Il più delle volte permettiamo al nostro stato d'animo di scegliere le nostre parole, in realtà dovrebbe essere proprio il contrario!***

I vocaboli che utilizziamo influenzano direttamente la nostra vita. Scrivi le 10 parole che utilizzi di più:

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_

## LE DOMANDE

Le domande sono i quesiti che le persone pongono e si pongono individualmente. Molte di esse hanno delle presupposizioni alla base, il cervello a livello conscio e inconscio presuppone, da delle proprie risposte. Pensa a quante volte le domande sbagliate che ti sei posto ti hanno indotto a mollare! Quindi se vogliamo cambiare la qualità della nostra vita dovremmo modificare le nostre domande abituali.

Quello che fa la differenza tra le persone, tra chi ottiene successo e chi no, è la differenza tra le domande che si pongono normalmente, poiché sono esse che determinano tutto quello che facciamo nella vita, a partire dalle nostre capacità, alle nostre relazioni e ai nostri guadagni.

Le domande che ci poniamo hanno questi precisi effetti: cambiano immediatamente l'obiettivo su cui ci concentriamo e quindi il modo in cui ci sentiamo. Se ogni giorno ci domandiamo "come mai sono così scarso a cavallo?" oppure "perché non vinco mai?" non faremo altro che concentrarci sull'idea che c'è un motivo per cui dobbiamo sentirci scarsi e perdenti. Se invece ci chiediamo "come posso cambiare il mio stato per essere più performante e vincere?" ci concentreremo sulla soluzione. Così facendo troveremo delle soluzioni autentiche per sentirci meglio e, concentrandoci su queste ragioni, il nostro stato emozionale si adeguerà immediatamente.

Per cambiare stato d'animo basterebbe porsi le seguenti domande: "che cosa mi rende felice ora? Che cosa potrebbe rendermi felice se volessi? E come farebbe a rendermi felice?". Farci domande del genere, ci porterà a trovare riferimenti reali che cominceranno a farci concentrare sulle ragioni che effettivamente esistono per sentirci felici.

Il problema è che la maggior parte di noi viaggia con il pilota automatico. Non controllando consciamente le domande che ci poniamo abitualmente, limitiamo gravemente la nostra portata emozionale e quindi la nostra capacità di sfruttare le risorse che abbiamo a portata di mano.

Le domande hanno il potere di influenzare le nostre credenze e quindi ciò

che riteniamo possibile o impossibile.

Le parole che scegliamo e l'ordine di parole che usiamo in una domanda possono indurci a prendere in considerazione certe cose e a darne altre per scontate.

Il segreto, quindi, è sviluppare uno schema di domande costanti e funzionali.

Di seguito trovi una lista di cinque domande che uso per qualsiasi tipo di problema mi si presenti:

Che cosa c'è di buono in questo problema?

---

---

---

---

---

---

Che cosa non è ancora funzionale?

---

---

---

---

---

---

Che cosa sono disposto a fare perché la situazione sia come la voglio?

---

---

---

---

---

---

Che cosa sono disposto a non fare più per renderla come la voglio?

---

---

---

---

---

Come posso rendere piacevole il processo per farla diventare come la voglio?

---

---

---

---

---

A partire da oggi utilizza anche tu queste domande per cambiare il tuo stato d'animo rispetto a quel problema.

## LE METAFORE

Ogni volta che spieghiamo o comunichiamo un concetto collegandolo a qualcos'altro usiamo una metafora.

Le metafore sono impattanti come i simboli e possono creare l'intensità emozionale in modo più rapido rispetto alle solite parole che utilizziamo. Pensa all'impatto che ha su di te la parola "croce" oppure il simbolo della croce. Molto più diretto e incisivo il simbolo per la mente! Il termine svastica o il simbolo della svastica etc... I simboli come le metafore agiscono immediatamente anche a livello inconscio creando automaticamente uno stato emotivo. Tutto ciò in modo più rapido rispetto alle parole.

Le metafore ci possono trasformare all'istante, pensiamo e ci esprimiamo costantemente per metafore, avrai già sentito i detti: "mi trovo tra l'incudine e il martello", "lotto per tenere la testa fuori dall'acqua" etc...

Tutti i grandi maestri, Buddha, Maometto, Confucio, Gesù si sono serviti di metafore per trasmettere il loro pensiero all'uomo comune, per far capire meglio i concetti ed arrivare prima all'obiettivo di essere compresi



da tutti.

Se c'è qualcosa che vi fa sentire veramente male, analizzate le metafore che usate per descrivere quello che provate o perché non progredite o che cosa ve lo impedisce.

Spesso scopriremo di usare una metafora che intensifica i nostri sentimenti negativi. Ma le metafore debilitanti possono essere cambiate con la stessa rapidità con cui sono state create!

Rappresentatevi la metafora come se fosse reale; potete cambiarla in un attimo. Cambiando mentalmente l'immagine, cambia il sentito emotivo. La vera ingenuità è permettere a noi stessi di scegliere inconsciamente le metafore che ci limitano continuamente. Dobbiamo assumere il controllo delle nostre metafore, per evitare il problema che simboleggiano e per adottare metafore costruttive.

Ogni volta che utilizziamo la frase "mi sento come", oppure "questo è come", la congiunzione "come" è spesso la leva che fa scattare l'uso della metafora.

Chiedetevi quale potrebbe essere un modo più positivo di pensare a questo problema?

Un'intera serie di regole, idee e preconcetti accompagna qualsiasi metafora adottiamo. Perciò dire che "la vita è una sfida", secondo voi come influisce sul vostro modo di vedere la vita? Pensate se diceste invece "la vita è un'avventura". L'impatto è cambiato, vero?

Tutti questi filtri influenzano le nostre credenze inconsce in merito alla gente, alle possibilità, al lavoro e alla vita stessa.

Cambiare una metafora sulla vita, può mutare subito la nostra esperienza di esistenza!

Quindi scegliamole con cura e con intelligenza in modo che approfondiscano e arricchiscano la nostra esperienza di vita e quella dei nostri cari.

Ogni volta che sentiamo qualcuno usarne una che pone dei limiti, interveniamo, cerchiamo di interrompere lo schema mentale di chi la sta usando con una nuova metafora. Facciamolo con gli altri e con noi stessi.

Ora completa la frase qui sotto senza riflettere molto, rispondi istintivamente. Scrivi anche più metafore se ne hai più di una:

Il maneggio in cui sono è come...

---

---

---

---

---

Il cavallo è come...

---

---

---

---

---

Il rapporto con il mio istruttore è come...

---

---

---

---

---

Andare a cavallo è come...

---

---

---

---

---

Fare gare a cavallo è come...

---

---

---

---

---

Ora crea delle nuove metafore, più funzionali per la tua vita...

Il maneggio in cui sono è come...

---

---

---

---

---

---

Il cavallo è come...

---

---

---

---

---

---

I rapporto con il mio istruttore è come...

---

---

---

---

---

---

Andare a cavallo è come...

---

---

---

---

---

---

Fare gare a cavallo è come...

---

---

---

---

---

---

Ora decidi che per i prossimi trenta giorni vivrai in base alle tue nuove

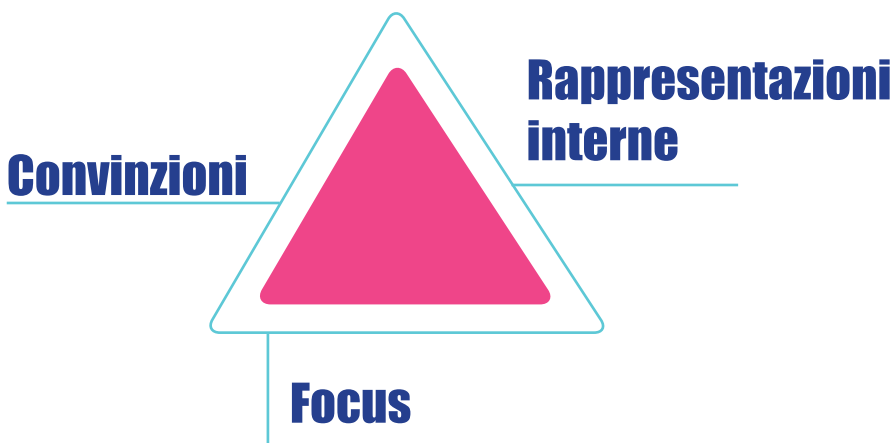
metafore.

Assumi il controllo delle tue metafore e crea un mondo nuovo: un mondo ricco di possibilità, agiatezza, di meraviglia e di gioia.

# TRIADE DEL FOCUS

## LA TRIADE DEL FOCUS

“ Non importa quanto fine tagli una fetta, avrà sempre due lati” Antony Robbins



## FOCUS

Come abbiamo già avuto modo di vedere, il focus è rappresentato da ciò a cui noi prestiamo attenzione. La nostra capacità di dirigere l'attenzione ci permette di entrare o uscire volontariamente da uno stato d'animo. Pensa a chi vede il bicchiere mezzo pieno e a tutti quelli che lo vedono sempre mezzo vuoto, che cosa cambia? La loro capacità di mettere il focus, pertanto chi lo vede mezzo pieno avrà uno stato d'animo diverso da chi lo vede vuoto! Giusto?

Anche le domande che ci poniamo possono aiutarci a gestire il nostro focus. All'inizio potrà sembrare difficile, ma con il tempo se ti eserciterai con costanza diventerà un'abitudine.

Il nostro focus e la nostra capacità di raggiungere il nostro obiettivo sono strettamente influenzati dalle nostre convinzioni e dalle rappresentazioni interne che abbiamo.

# CONVINZIONI

Le convinzioni sono le cose di cui una persona è fermamente convinta al punto da influenzare il proprio stato d'animo.

Quando vuoi uscire da uno stato d'animo poco utile ti invito a porti queste due semplici domande:

“di che cosa devo essere convinto per rimanere in questo stato?” oppure “che cosa do per scontato?”.

Ti faccio un esempio: mandi un messaggio, purtroppo con la tecnologia di oggi possiamo vedere se una persona legge o meno quanto abbiamo inviato, pertanto possono insorgere arrabbature, situazioni di sofferenza a volte ingiustificate. Questo perché il nostro cervello interviene facendoci del male, ricalcando le nostre convinzioni, creandoci immagini mentali sbagliate e facendo tutto ciò che è in suo potere per assicurarsi che non soffriamo più in futuro.

Dobbiamo imparare a farci le semplici domande che ho scritto qui sopra e vedrai che il tuo stato migliorerà nelle situazioni che richiedono un tuo intervento.

Pensiamo invece di interrompere il programma mentale rispondendo alle domande che ti ho indicato, ossia:

“di che cosa devo essere convinto per rimanere in questo stato?” oppure “che cosa do per scontato?”.

Ritornando all'esempio precedente del messaggio: sono convinto che abbia letto il messaggio! E se invece il nostro destinatario avesse appoggiato il pollice senza accorgersene e non l'avesse letto? Se l'avesse letto distrattamente mentre stava facendo un'altra cosa e non avesse risposto perché era occupato o occupata? Se in realtà non avesse letto il messaggio, ma il sistema lo visualizzasse come tale?

Quindi per rispondere alla domanda “che cosa do per scontato?” risposta: che l'abbia letto! In realtà ci sono mille variabili da valutare per ogni situazione.

Questi esempi ci devono far riflettere sul fatto che molte volte variamo il nostro stato d'animo e il nostro umore sulla base di presupposizioni che il più delle volte non trovano un riscontro nella realtà.

Rispondere a queste due domande ci mette nella condizione di riprendere il comando del nostro emotivo e restare centrati, impedendo così alla

mente di partire automaticamente con i suoi programmi.

Le convinzioni sono create dalle idee che nel tempo si sono radicate in noi e sono il frutto delle nostre esperienze. Siamo oggi quello che pensavamo saremmo diventati ieri.

Il nostro cervello percepisce i messaggi dell'ambiente circostante distortendoli e facendo cancellazioni o aggiustamenti in base alle proprie convinzioni. Ad un determinato messaggio viene dato un corrispondente significato per ogni persona che lo ascolta. Emblematico è il gioco del "telefono senza fili": il messaggio detto al primo partecipante raramente arriva all'ultimo partecipante così come è stato detto. Questo perché non siamo tutti uguali e ciascuno ha una propria mappa mentale con la quale analizza la realtà circostante.

Le convinzioni influenzano il nostro focus e la nostra capacità di raggiungere gli obiettivi prefissi.

Purtroppo sono limiti che entrano in noi a livello inconscio e pertanto non siamo consapevoli del danno che creano nella nostra vita.

Lavorare sulle proprie convinzioni ci permette di andare a sradicare i concetti limitanti che si sono sedimentati in noi a nostra insaputa e crearne di nuovi e più funzionali.

Interrompiamo le nostre convinzioni, lavorando sulle nostre abitudini. Iniziamo da cose semplici, come salire sul cavallo dal lato sinistro, oppure mettere per secondo lo stivale che solitamente mettiamo per primo... rompiamo i nostri meccanismi, le azioni che ormai svolgiamo quotidianamente senza pensare. Successivamente continueremo con aspetti più importanti. Se non modifichiamo le nostre convinzioni e le nostre abitudini, riprodurremo sempre la stessa vita e non cambierà mai nulla.

Tu credi che il cervello sia il tuo alleato numero uno vero? Ti stupirò e forse ti farò venire la voglia di chiudere l'ebook, ma la risposta è no! Il nostro cervello ci tutela e per natura è predisposto ad occuparsi della nostra sopravvivenza: hai sete? Il cervello ti dice di bere, hai paura? Ti arriva il messaggio dalla testa che devi scappare. Molto bene. Nel tempo il nostro encefalo ha imparato a gestire molto più delle semplici funzioni vitali, "invadendo" molto altro di noi.

Quante volte hai pensato di iniziare qualcosa, ad esempio una dieta o un progetto? E quante volte il tuo cervello ha trovato delle scuse per non



fartelo fare con frasi come: “Vuoi iniziare la dieta il giovedì? Ma sei matto/a, le diete si iniziano il lunedì” e il lunedì continuava: “dopotutto non devi perdere molto, siamo a maggio hai ancora un mese di tempo prima dell'estate. Dai vai al bar e concediti una brioche con un cappuccino che ti piace tanto”.

Ecco. Vuoi altri esempi? Ti sfido.

Da domani programma la tua sveglia dieci minuti prima del solito orario. DIECI. Appena senti il suono devi alzarci, non vale restare a letto. Quando suonerà la sveglia ascolta i messaggi che il tuo cervello ti invierà e valutali. Valuta se lui vuole farti diventare un numero uno o se vuole farti restare al calduccio nelle lenzuola.

Il nostro cervello se utilizzato a dovere ci guiderà verso i nostri obiettivi, è più potente di quello che la maggior parte della gente pensi. Tuttavia se non impariamo a gestirlo a dovere, possiamo cadere vittime delle sue scuse e ottenere esattamente l'opposto di quello che vogliamo.

Noi esseri umani dobbiamo dare una spiegazione logica a tutto, il nostro cervello deve farlo continuamente. Tutti noi abbiamo la necessità di avere una propria storia che giustifichi il nostro posto nel mondo, perché siamo convinti che ne derivi quello che siamo oggi. Il problema si pone quando la nostra storia diventa una prigione, una buona ragione per non evolvere e cambiare.

Forse non potremo cambiare la storia passata, ma possiamo senz'altro modificare quella presente e quella futura!

Il nostro cervello renderà vera qualsiasi cosa nella quale crediamo. Se crediamo di potere potremo, se crediamo di non potere non potremo.

## RAPPRESENTAZIONI INTERNE

Le rappresentazioni interne possiamo definirle come “che cosa vediamo e ascoltiamo al nostro interno”, ponendo molta attenzione a come sono elaborate. Quando una persona rappresenta visivamente le cose più grandi di quello che sono proietta, nella sua rappresentazione interna, il problema in una posizione alta e predominante rispetto a tutto il resto. Per questa ragione se ti chiedo di pensare ad un Re molto probabilmente la tua mente lo visualizzerà su di un trono. Perché nella nostra cultura le cose grandi e autorevoli sono poste in alto così come il Re che, oltre ad

essere in alto, è seduto su un trono.

Quindi le nostre rappresentazioni interne influenzano il nostro modo di interpretare la vita e tutto quello che ci succede.

Attraverso di loro possiamo ingrandire o rimpicciolire una situazione e influenzare di conseguenza i nostri stati d'animo.

Questo perché se rappresentiamo un problema in alto, daremo a questo più importanza e potere, se ce lo rappresentiamo in basso o in un angolo lo priveremo del suo impatto su di noi.

Imparare a rappresentare le situazioni per quello che sono, ci darà la possibilità di trovare le soluzioni più efficaci con maggiore facilità.

Con le rappresentazioni interne chiudiamo le triadi dello stato d'animo.

Riassumendo, possiamo dire che grazie a queste pagine hai capito che:

- Il tuo stato d'animo è influenzabile da te e dagli altri;
- Puoi prendere il controllo del tuo stato agendo sulla tua biochimica, sul respiro oppure facendo movimento;
- Le convinzioni, le rappresentazioni interne, il focus, il linguaggio e le metafore sono connessi tra di loro e influiscono direttamente sul tuo stato d'animo;
- Tutto può cambiare. Puoi imparare da oggi a gestire al meglio il tuo stato e le tue emozioni.

# **LA PAURA DEL GIUDIZIO**

# LA PAURA DEL GIUDIZIO

La paura di parlare in pubblico è una delle principali al mondo.

Ma perché le persone sono inibite dal parlare di fronte ad una platea? Perché la gente ha paura del giudizio, di quello che le persone potrebbero pensare di loro.

Se anche tu sei tra queste persone, se quando entri in campo gara hai timore di quello che il pubblico potrebbe dire o pensare di te, di seguito troverai alcune strategie per affrontare al meglio la paura del giudizio:

- Riconosci la tua autenticità: accetta te stesso per quello che sei e sii autentico nelle tue azioni e nelle tue relazioni. Cerca di non conformarti alle aspettative degli altri a discapito della tua felicità e del tuo benessere;
- Concentrati su te stesso: focalizzati sul tuo sviluppo personale, sui tuoi obiettivi e sui tuoi valori anziché preoccuparti eccessivamente di ciò che gli altri pensano di te. Concentrati sulle tue realizzazioni e sui tuoi successi;
- Esamina le tue convinzioni: spesso la paura del giudizio deriva da convinzioni negative che noi abbiamo di noi stessi. Interroga queste convinzioni e cerca di sostituirle con pensieri più positivi e realistici. Ad esempio, invece di pensare “non piaccio a tutti”, potresti pensare “è impossibile piacere a tutti”;
- Prendi in considerazione il punto di vista degli altri: sebbene il giudizio degli altri non dovrebbe definirti e dovrebbe restare un giudizio esterno, potrebbe esserci spazio per apprendere dagli altri e migliorare come persona. Accetta i feedback costruttivi e usa quelli che ti sembrano utili per il tuo sviluppo.
- Ricorda che tutti fanno errori: nessuno è perfetto e tutti commettiamo sbagli. Impara da essi e continua a crescere, si chiama esperienza.

Infine, se la paura del giudizio diventa estremamente debilitante o interferisce significativamente con la tua vita quotidiana affidati ad un esperto che ti possa aiutare.

La nostra mente ci giudica, critica e valuta le nostre azioni, pensieri e comportamenti. È quella voce che spesso ci parla nella nostra testa e ci dice se

stiamo facendo bene o male, se siamo all'altezza o meno, se siamo degni di amore o di successo.

Spesso le sue convinzioni derivano dall'educazione che abbiamo ricevuto, dalle aspettative della società o da esperienze passate che ci hanno condizionato. Questa voce interna può essere sia positiva che negativa. In alcuni casi, può motivarci a fare del nostro meglio e a perseguire gli obiettivi che ci siamo posti. In altri casi, può diventare estremamente critica e autocritica, portandoci a dubitare di noi stessi e a sentirci inadeguati.

Come esseri umani, spesso siamo i più severi giudici di noi stessi. Ci confrontiamo con standard elevati, aspettative irrealistiche e ci giudichiamo duramente quando non raggiungiamo tali obiettivi. Questo può portare a sentimenti di insicurezza, scarsa autostima e stress.

### **ACCETTA L'INSUCCESSO**

L'insuccesso è un termine che si riferisce alla mancanza di successo o al fallimento nel raggiungere un obiettivo desiderato. Può essere applicato a diverse aree della vita, come il lavoro, lo studio, le relazioni personali o i progetti personali.

L'insuccesso è una parte inevitabile della vita e può capitare a chiunque. È importante ricordare che l'insuccesso non definisce una persona, ma piuttosto rappresenta un'opportunità di crescita e apprendimento. Molte persone di successo hanno sperimentato insuccessi nel corso delle loro vite, ma hanno trovato modi per superarli e trarre insegnamenti da tali esperienze.

Affrontare un fallimento richiede resilienza, determinazione e una prospettiva positiva. È importante analizzare le cause dell'insuccesso, imparare dagli errori commessi e adattare le proprie strategie per migliorare le possibilità di successo futuro. Le sfide della vita possono essere un trampolino di lancio per nuove opportunità e per sviluppare nuove competenze.

Ricorda che l'insuccesso è solo temporaneo, non dovrebbe scoraggiarti nel perseguire i tuoi obiettivi. Concentrati sulle tue forze, impara dagli errori e cerca il sostegno di amici, familiari o professionisti per affrontare le difficoltà che incontri lungo il percorso.

Molti atleti di successo hanno affrontato sconfitte significative lungo il loro percorso e sono riusciti a trasformare quelle esperienze in motivazione per migliorare e raggiungere il successo in seguito.

Accettare l'insuccesso significa riconoscere che non tutte le tue sfide saranno coronate da successo. È normale provare frustrazione o delusione quando le cose non vanno come previsto, ma è fondamentale affrontarle e trovare il modo di dargli un senso.

Ecco alcuni passi che possiamo seguire per accettare l'insuccesso e imparare da esso:

**1. Riconosci le tue emozioni:** è importante permettersi di provare e comprendere le emozioni negative associate all'insuccesso. Prenditi del tempo per riflettere sulle tue sensazioni, riconoscerle e trarne un vantaggio;

**2. Analizza la situazione:** esamina obiettivamente ciò che è andato storto e cerca di comprendere le cause dell'insuccesso. Identifica gli errori o i fattori esterni che hanno contribuito al risultato negativo;

**3. Sii gentile con te stesso:** non lasciare che l'insuccesso influisca sulla tua autostima o autovalutazione. Ricorda che sbagliare fa parte dell'apprendimento e dell'esperienza umana. Tratta te stesso con gentilezza e compassione;

**4. Prendi responsabilità:** assumi la responsabilità delle tue azioni e delle tue decisioni. Riconosci i tuoi errori e considera cosa avresti potuto fare diversamente. Questo ti aiuterà a imparare dagli insuccessi passati e a crescere come persona;

**5. Trasforma l'insuccesso in opportunità:** considera l'insuccesso come un'opportunità per imparare e crescere. Chiediti cosa puoi trarre da questa esperienza negativa e come puoi utilizzare ciò che hai imparato per migliorare nel futuro;

**6. Riempi le tue risorse emotive:** dopo un insuccesso, potresti sentirti demotivato o scoraggiato. Cerca di rinnovare le tue risorse emotive facendo attività che ti piacciono, come passare del tempo con amici e familiari, fare esercizio fisico o praticare hobby che ti interessano. Questo ti aiuterà a riprendere fiducia in te stesso;

**7. Ritorna in azione:** dopo aver elaborato l'insuccesso e aver appreso le

lezioni necessarie, è importante tornare in azione. Utilizza ciò che hai imparato per adottare una nuova strategia o approccio e lavora verso i tuoi obiettivi con rinnovato impegno.

## L'INSUCCESSO FA PARTE DEL SUCCESSO?

Absolutamente sì, l'insuccesso fa parte del successo.

Spesso la strada verso il successo è costellata da fallimenti, ostacoli ed errori. È attraverso queste esperienze che impariamo, cresciamo e sviluppiamo le competenze necessarie per raggiungere il successo.

Gli insuccessi ci offrono opportunità di apprendimento. Ogni volta che proviamo qualcosa e non otteniamo i risultati desiderati, possiamo analizzare ciò che è andato storto, imparare dalle nostre azioni e apportare miglioramenti. Questo processo iterativo di prova ed errore ci aiuta a scoprire nuove strategie, ad adattarci alle circostanze e a sviluppare una maggiore resilienza. Inoltre, l'insuccesso ci insegna l'importanza della perseveranza. Spesso, il successo richiede tempo e impegno costante. Gli ostacoli e i fallimenti possono mettere alla prova la nostra determinazione, ma coloro che riescono a superarli e continuare a lavorare verso i propri obiettivi sono quelli che alla fine raggiungono i loro obiettivi.

Dunque, è importante cambiare il modo in cui percepiamo l'insuccesso. Invece di vederlo come una sconfitta definitiva, dobbiamo considerarlo come un passo verso il successo.

Ogni fallimento ci avvicina un po' di più alla nostra meta, purché impariamo dalle esperienze e continuiamo a provarci.

# LA BIOCHIMICA DELLA FELICITÀ



La biochimica della felicità si riferisce allo studio delle sostanze chimiche che sono coinvolte nella regolazione delle emozioni positive e del benessere psicologico. La felicità è un'esperienza soggettiva complessa che coinvolge molteplici fattori, tra cui l'aspetto biologico.

Uno dei principali attori nella biochimica della felicità è il cervello umano, che produce e regola una serie di neurotrasmettitori e sostanze chimiche che influenzano il nostro umore e la nostra sensazione di felicità. I principali neurotrasmettitori coinvolti includono la serotonina, la dopamina, l'ossitocina e le endorfine.

- La serotonina è spesso associata alla regolazione dell'umore e alla sensazione di benessere. Livelli più alti di serotonina nel cervello sono stati correlati a una maggiore sensazione di felicità.
- La dopamina è coinvolta nella ricompensa e nel piacere. Quando facciamo esperienze positive o raggiungiamo obiettivi gratificanti, il cervello rilascia dopamina, creando una sensazione di soddisfazione e felicità.
- L'ossitocina è nota come "l'ormone dell'amore" o "ormone del legame sociale". Viene rilasciata durante l'interazione sociale positiva, come l'abbraccio, il contatto fisico o l'intimità. L'ossitocina promuove un senso di calma, fiducia e connessione emotiva con gli altri, contribuendo così alla felicità.
- Le endorfine sono sostanze chimiche prodotte dal corpo che aiutano a mitigare il dolore e promuovono una sensazione di euforia e benessere. Sono spesso rilasciate in risposta all'esercizio fisico, al cibo gustoso o ad altre esperienze gratificanti.

È importante sottolineare che la felicità non dipende esclusivamente dalla biochimica del cervello, ma è influenzata da molti altri fattori, come le esperienze di vita, l'ambiente, le relazioni sociali, le credenze personali e le prospettive individuali.

In conclusione, la biochimica della felicità coinvolge una serie di sostanze chimiche nel cervello che influenzano il nostro umore e la nostra sensazione di benessere. La comprensione di questi meccanismi può fornire una prospettiva scientifica sulla felicità e potenzialmente guidare strategie per migliorare il benessere mentale e promuovere uno stile di vita sano e soddisfacente.

## **PERCHÉ ANDARE A CAVALLO CI RENDE FELICI?**

Serotonina, dopamina, ossitocina, endorfine dettano l'andamento del nostro umore e, anche grazie ai cavalli abbiamo molti modi per produrle, vediamoli nel dettaglio:

**1 – Movimento fisico**, anche di minima intensità, favorisce il rilascio delle endorfine che migliorano il nostro umore e tengono sotto controllo il cortisolo (chiamato anche "l'ormone dello stress"). Anche un'uscita al passo con il nostro cavallo porta il nostro cervello a produrle e a farci sentire bene!;

**2 – Stare all'aria aperta**, specialmente nelle giornate di sole, è un altro modo per produrre endorfine. Bastano venti minuti ogni giorno;

**3 – Il contatto con la natura**, stare in mezzo a boschi e campi favorisce da parte del cervello la produzione di serotonina, nota come "ormone del buonumore": quindi non abbiate paura di perdere tempo portando il vostro cavallo a brucare l'erba o semplicemente a guardarlo pascolare;

**4 – Il contatto fisico con gli altri esseri viventi** favorisce il livello di ossitocina, un ormone prodotto dall'ipotalamo che aiuta a mantenere la tranquillità e a gestire le situazioni di stress. Montare a cavallo è un lungo, costante e meraviglioso abbraccio tra i due elementi del binomio.

**5 – I suoni** e la musica hanno un ruolo importante nel definire i nostri stati d'animo. Pensate alle emozioni che si scatenano in voi quando sentite degli zoccoli che calpestano la terra, oppure i "suoni" del vostro cavallo mentre lo montate e mentre galoppa.

**6 – La serotonina viene prodotta quando ci prendiamo cura degli altri**, portandoci ad avere sempre più voglia di avere cura degli altri esseri viventi. Quando ci fa star bene sapere che il nostro cavallo sta bene? Che ha la copertina giusta che lo tiene caldo, che mangia il mangime giusto e che sta bene?

**7 – Fare cose nuove**, mettersi alla prova, avere sfide sportive diverse dal solito porta le ghiandole surrenali a produrre dopamina, un doping assolutamente naturale che controlla il movimento, la capacità di attenzione, la memoria di lavoro e collega ad essi la sensazione positiva di piacere. Quando potete, inventate esercizi e giochi nuovi da fare con il vostro cavallo, farà un gran bene a tutti e due!

**8 – Quando ci concentriamo** il cortisolo prodotto dallo stress scende, mentre le endorfine ed il buon umore salgono! Per cui concentratevi

quando siete in sella e staccatevi con animo sereno da tutto il resto, vivendo il momento appieno.

**9 – Avere un obiettivo ben chiaro da raggiungere** stimola la dopamina. In questo aiutano tutte le sfide agonistiche e sportive! Scegliete la disciplina equestre che preferite e datevi un obiettivo raggiungibile!

## E... BUONA FELICITÀ A TUTTI!

*È In arrivo il libro COMPLETO...*

***Manuel Alghisi, non è uno psicologo, uno psicoterapeuta professionista né un medico.***

***Non è stato preparato a diagnosticare patologie mediche o psicologiche.***

***Questo ebook non diagnostica e non cura patologie.***





## MENTAL COACH SPECIALIZZATO IN EQUITAZIONE

Sono **Manuel Alghisi**, grande appassionato di cavalli, ho iniziato a montare a 12 anni e dopo anni sui campi gara, per motivi personali e lavorativi, ho dovuto abbandonare la mia passione.

Mi sono certificato come Mental Coach con Richard Bandler e Jhon La Valle, superando un Master Internazionale di tre anni. Oggi vesto il ruolo di Coach – Allenatore Mentale, aiuto cavalieri, amazzoni/istruttori e team a raggiungere i propri obiettivi, portandoli a gestire mente, emozioni e azioni.

***Ecco come posso aiutarti  
sei pronto/a ad esprimere tutto IL  
TUO POTENZIALE?***