

MARILENA NEGLIA

*Rivoluziona il tuo modo di vedere le cose!*

**ELIMINA I CONDIZIONAMENTI  
E CREA IL TUO PERSONALE  
SISTEMA DI CREDENZE**

Manuale, approfondimenti ed esercizi di  
Indipendenza Emotiva



*Soltaindie.com*

## INDICE

### Capitolo 1

**I CONDIZIONAMENTI: LE INFLUENZE CHE TI PORTI DIETRO  
DALL'INFANZIA** **3**

**ESERCIZIO** **9**

### Capitolo 2

**LE CREDENZE LIMITANTI** **13**

**ESERCIZIO** **15**

### Capitolo 3

**ELIMINA LE CREDENZE LIMITANTI** **19**

**ESERCIZIO** **21**

### Capitolo 4

**POTENZIA LE TUE CREDENZE** **24**

**ESERCIZIO** **26**

**IL TUO NUOVO SISTEMA DI CREDENZE** **29**

**CONCLUSIONE** **30**

## Capitolo 1

### I CONDIZIONAMENTI: LE INFLUENZE CHE TI PORTI DIETRO DALL'INFANZIA

I **condizionamenti** che ti porti dietro dall'infanzia giocano un ruolo chiave nella tua vita. I condizionamenti ti portano ad assumere determinati **ruoli** che potrebbero non essere allineati con la tua vera essenza e ti impediscono di capire chi sei veramente e qual è **il tuo scopo**.

Forse hai già sentito parlare di condizionamenti. È un termine di cui si sente spesso parlare in psicologia e molte persone non capiscono realmente quanto essi stiano *condizionando l'andazzo* della propria vita. Ti farò qualche esempio per farti capire quanto siano importanti.

Una ragazza con cui ho lavorato, mi ha confidato di avere dei problemi nella sua relazione. Dopo un anno di fidanzamento il suo ragazzo ha incominciato a fare pressioni su di lei per poter vivere insieme o almeno avvicinarsi, cambiare casa e vivere in un appartamento non molto distante dalla casa della ragazza.

Lei si sentiva a disagio con questa decisione, viveva questo desiderio del ragazzo come oppressivo.

Continuando a parlare, abbiamo poi scoperto che questo senso di disagio derivava dal rapporto che nell'infanzia lei aveva avuto con suo padre. Lei voleva tanto bene a suo padre ma lui, per il lavoro che faceva, era costretto a stare a casa solo nel week end.

Questa esperienza ha creato in lei la prospettiva che per avere un rapporto bello con un partner sarebbe stato indispensabile vedersi poco e vivere a distanza.

Una volta presa consapevolezza di questo, gli occhi le si sono illuminati. **Ha messo in discussione le sue credenze** e gli si sono

aperte nuove porte, nuove prospettive di vita e opportunità di vivere finalmente un rapporto di coppia più maturo e sereno.

-

Un mio amico non è mai stato lontano da casa per più di due giorni consecutivi in luoghi più distanti di 100 km dal suo paese d'origine. Strano per chi vive in un piccolo paesino di provincia... Lui afferma di soffrire di attacchi di panico nello stare lontano dalla sua famiglia, la cosa che gli preme di più è dover avere bisogno dei suoi cari in casi di emergenza.

Alla mia domanda: “ma stando qui, quante volte ti è capitato di aver avuto urgentemente bisogno dei tuoi cari?” i suoi occhi si sono bagnati e ha ricordato un evento di quando era piccolo. Ancora prima di iniziare le scuole, la sua infanzia è stata segnata da un ricovero d'urgenza per una grave malattia. “Molte persone ricordano un'infanzia felice con i loro amici, io ricordo solo di essere rimasto per giorni in ospedale, con nonna al mio capezzale che mi accudiva”

È stato lui stesso a capire che quel singolo avvenimento gli aveva segnato il suo rapporto con i viaggi. Da qui, la convinzione di essere un tipo abitudinario giustificando così la sua paura.

La verità è che, dopo l'avvenimento spiacevole successogli quando era piccolo, non ha mai più avuto bisogno di ricoveri d'urgenza, nemmeno uno svenimento, nemmeno un trasporto in ambulanza, anzi, ha sempre goduto di una buona salute.

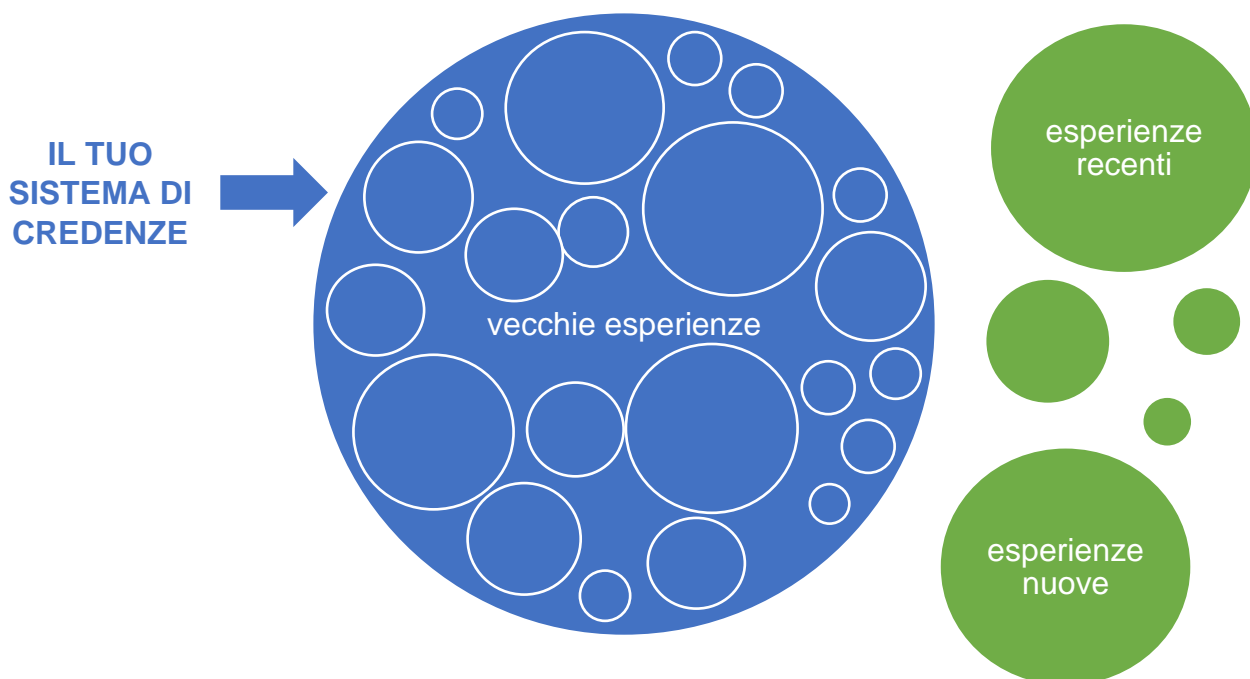
Fin dalla nostra infanzia creiamo un mondo tutto nostro, fatto di limiti e condizionamenti che non sono necessari. Viviamo in una società che non è altro che una **grande bugia**: “non funziona così, io non sono questo tipo di persona, non sono soggetto a queste cose, **io sono indipendente!**”

Tutte queste osservazioni fanno parte nel nostro **sistema di credenze**, ovvero la realtà che ci siamo costruiti, una realtà soggettiva e basata sul nostro vissuto. La realtà, quella vera, è ben diversa.

Il tuo ex partner ti ha tradito e hai vissuto male la fine della relazione? Il tuo lavoro ti piace ma odi il tuo capo, non ha fatto niente di male, anzi, appare sempre molto gentile ma tu proprio non riesci a fidarti di lui e non capisci perché... Non è che per caso il profumo che utilizza il tuo capo è lo stesso di quello che usava sempre il tuo partner?

La tua visione della vita, ovvero il tuo **sistema di credenze**, rappresenta il tuo MONDO SOGGETTIVO. Se il tuo sistema è pieno di credenze derivanti dalle **esperienze passate** alle quali rimani ancorato, deciderai inconsciamente di non prendere in considerazione le nuove esperienze che vivi anche se possono darti dei **nuovi insegnamenti**.

Semplicemente, nella tua mente *non c'è più spazio* per accogliere delle nuove credenze ed è più facile rimanere ancorati a quelle derivanti dalle esperienze passate anziché decidere di disfarsene per fare spazio alle nuove.



L'unico modo per liberare spazio è diventare **consapevoli** di quali siano le esperienze passate NON ALLINEATE con la nostra essenza e imparare a liberarsene.

Detto questo, nell'esercizio che trovi di seguito e che ti chiedo di completare, dovrai indagare:

1. Quali **ruoli** interpreti nella tua vita? Ad esempio nella relazione con il tuo partner, qual è il tuo ruolo?

Sei un marito/moglie, un padre/madre, un figlio, un ingegnere, un lavoratore dipendente, uno studente, ...?

Ci sono coppie fidanzate per 10 anni senza nessun problema e che dopo il matrimonio divorziano in pochi mesi. Perché? Perché non hanno capito di essere influenzate dall'idea che loro hanno soggettivamente di cosa significhi MATRIMONIO.

Questi individui sono condizionati dal dover interpretare un ruolo diverso da quello che avevano prima, solamente per il fatto di aver legalizzato la loro unione.

Dopo il matrimonio si aspettano che il partner incominci a comportarsi da marito/moglie o essi stessi cambiano, per diventare la moglie o il marito che hanno **nella loro visione** della vita. Una visione che hanno ereditato dalle loro esperienze passate ma che non rispecchia le loro nuove esperienze. Il tuo partner smette di vederti come un uomo o una donna e incomincia a vederti come un marito dovrebbe essere, come una moglie dovrebbe essere, una madre, un padre, ecc. a seconda di quello che ha vissuto nella sua infanzia.

Questo vale in tutti i campi della tua vita: nella tua relazione, nella tua carriera, nelle tue passioni e hobby, nel modo in cui ti relazioni con gli altri.

Quali sono i tuoi ruoli in tutti questi campi? Sei una crocerossina? Un salvatore di anime? Un benefattore o un approfittatore? Sei quello bravo ad ascoltare e a capire? Sei quello che coinvolge sempre tutti nel fare festa? O quello che tutti contattano per avere aiuto?

Essere condizionati dal ruolo che si ha nei singoli ambiti della propria vita non è necessariamente negativo. Lo è solo se il ruolo che interpreti non è allineato con il tuo scopo ultimo, con la tua reale personalità.

Un bambino che vive la sua infanzia in giro per il Mondo coi suoi genitori, potrebbe pensare che non c'è un altro modo per vivere se non quello di spostarsi continuamente e questo potrebbe renderlo particolarmente aperto e dinamico. Se sogna di fare un lavoro in viaggio, le sue esperienze passate giocheranno a suo favore, avrà bisogno di rivoluzionare le sue credenze solo se e quando deciderà di stabilirsi in un luogo fisso che considererà casa.

2. Dove hai **imparato** a svolgere questi ruoli? Come li hai interiorizzati? Dove hai visto che “si fa così”? Sono stati i tuoi genitori a mostrartelo? La società in cui vivi? La TV? La TV influenza le persone molto più di quanto si possa immaginare. Pensa a tutte quelle persone che non hanno altra finestra sul mondo esterno. Le società pagano miliardi di euro per produrre pubblicità televisive al solo scopo di influenzare le tue scelte e infine...
3. I ruoli che interpreti sono **allineati** con te e con quello che vuoi essere? Vuoi essere un padre severo solo perché il tuo è stato duro con te e non conosci altro modo di comportarti? Vuoi seguire la massa nella disperata ricerca di risorse economiche anche se ritieni che il tuo stato sia già soddisfacente?

Cosa fare se si scopre di ricoprire un ruolo diverso da quello che si vuole? Lo si cancella! Liberando spazio per nuove credenze che andranno così a creare la tua nuova realtà, quella totalmente allineata con te, con il tuo volere.

Lo scopo finale di questo lavoro è quello di creare il tuo personale **sistema di credenze** in modo che sia allineato con te, con il tuo credo, con quello che TU vuoi fare nella vita.

A questo punto potrai prendere tutte le esperienze che hai maturato negli anni passati e decidere consapevolmente di escluderle dal tuo mondo, liberando così spazio per le nuove esperienze e gli insegnamenti che sono più in linea con la tua persona.

Qual è il tuo attuale sistema di credenze? Quali sono i ruoli che stai interpretando artificialmente solo per non deludere qualcuno che ti ha detto “che si fa così”?



## ESERCIZIO

### I CONDIZIONAMENTI: LE INFLUENZE CHE TI PORTI DIETRO DALL'INFANZIA

Nella nostra società c'è una credenza comune che io chiamo "la grande bugia": l'idea che la società e la nostra infanzia non influiscano su chi siamo oggi a livello profondo. La maggior parte delle persone non nega che questo accada, solo crede che questo abbia un impatto minimo nella propria vita.

In questo esercizio, andremo ad indagare quello che pensiamo e facciamo nella vita di tutti i giorni per capire cosa è frutto delle nostre idee autentiche e cosa invece è frutto di **idee condizionate**.

Solo così potremo decidere liberamente quali credenze escludere per fare spazio a quelle derivanti dalle esperienze nuove che la vita ci regala.

Cambiare il nostro sistema di credenze è tutt'altro che facile ma è l'unico modo che abbiamo per essere finalmente liberi dai condizionamenti esterni e creare una vita autentica e indipendente.

Prenditi tutto il tempo che ti serve per rispondere alle domande qua sotto. Se hai bisogno di più spazio per la tua risposta, sentiti libero di usare un quaderno a parte o allegare dei fogli.

Questo esercizio serve a te e più andrai in profondità nell'esplorazione, più di qualità sarà il tuo cambiamento.

#### Ruoli

Quali sono tutti i ruoli che interpreti nella tua vita?

---

---

---

---

---

---

Per ogni ruolo che hai elencato chiediti: dove ho imparato ad agire così?

---

---

---

---

---

---

---

Quali di questi ruoli pensi che NON siano allineati con te, non fanno per te e vorresti cambiare?

---

---

---

---

---

---

---

Chi, eventualmente, sarebbe più colpito da un tuo possibile cambiamento per quanto concerne questi ruoli?

---

---

---

---

---

---

## Influenze nella visione del Mondo

Scrivi, nello spazio qua sotto, tutte le **parole** con cui rappresenti le **persone a te care** (quelle che si sono prese cura di te nella tua infanzia, coloro che sono stati e/o sono ancora presenti nella tua crescita ed educazione), scrivi le parole che rappresentano le loro credenze sulla vita e la loro visione del mondo (da un punto di vista politico, religioso, circa i ruoli che interpretano, senso della vita, principi morali, ecc.)

- Cerchia, tra le parole che hai scritto, quelle che hai fatto tue, che hai adottato nella tua vita.
- Segna con un asterisco tutte quelle parole che HAI SCELTO CONSAPEVOLMENTE di NON fare tue, di NON adottare.

Prenditi qualche minuto per riflettere su come i tuoi cari si distinguono l'uno dall'altro nella loro visione della vita. Chiediti poi se hai scelto di vederla nell'uno o nell'altro modo o se hai sviluppato un tuo personale credo basato su tutte o nessuna delle credenze dei tuoi cari.

---

---

---

---

---

---

---

Per ogni tuo caro più importante, chiediti quale possa essere il suo più grande obiettivo nella vita. Che cosa lo appassiona? Quale credi che sia il senso che ognuno di loro dà alla vita?

---

---

---

---

---

---

---

Ora chiediti, in che modo la missione dei tuoi cari ha influito sulla tua personale visione del Mondo, sulle tue ambizioni e i tuoi valori? Ti sei mai sentito in dovere di soddisfare le loro ambizioni e non deludere le loro aspettative? O hai sentito il bisogno di distaccartene e portare avanti la tua personale filosofia di vita?

---

---

---

---

---

---

---

## Capitolo 2

### LE CREDENZE LIMITANTI

Per anni e anni abbiamo assorbito le parole che altri ci hanno detto. Te lo spiego subito con un esempio: una ragazzina passa due ore a farsi bella davanti allo specchio mettendosi il vestito più bello che ha. Esce e incontra una sua amica che le dice: “che buffo questo vestito! Forse potevi comprarne uno più bello!”

Quale pensi che sia il seme che questa amica ha piantato nella mente della ragazza? Che non è bella abbastanza? Che non ha abbastanza gusto nello scegliersi i vestiti? Che non è abbastanza *stilosa*?

Le **credenze limitanti** agiscono come dei **virus** nella nostra mente, esse vengono impiantate durante la nostra infanzia da persone che non agiscono necessariamente in cattiva fede. Queste persone (spesso i nostri cari) non sono consapevoli del fatto che questi credo siano limitanti anche per loro. Semplicemente sono stati educati in questo modo e credono di farti del bene educandoti nello stesso modo.

Una volta cresciuti, abbiamo acquisito queste convinzioni e non abbiamo più bisogno che i nostri educatori ci ricordino come dobbiamo agire, perché questi insegnamenti sono diventati parte del nostro sistema di credenze.

Siamo noi stessi, con i nostri pensieri a ripeterci cose del tipo: “Sono grasso, sono brutto, sono vecchio per cambiare lavoro” (l’ho sentito dire anche ad un ragazzo di 35 anni!) ed ancora “Sono stupido, non capisco nulla, non sono portato per la materia X, non sarò mai abbastanza”

Tutto quello che facciamo, che pensiamo e come ci sentiamo, è influenzato da credenze che, la maggior parte delle volte, sono fortemente limitanti e contribuiscono a farci sentire vuoti e “senza senso”. Contribuiscono a farci vivere la nostra vita circondati da un banco di nebbia senza vedere dove stiamo andando e perché lo stiamo facendo.

Spesso le convinzioni vengono tramandate di generazione in generazione, da persona a persona e una volta impiantate nella nostra mente, come dei virus si stabilizzano, lasciandoci in vita ma perennemente malati. Essendo questi virus molto comuni, non vengono nemmeno percepiti come tali e continuano ad influenzarci senza dare nell'occhio.

La buona notizia è che una cura esiste e si chiama **consapevolezza**. Una volta che sarai consapevole e guarderai a questi "bug" con occhi aperti e coscienti, li neutralizzerai automaticamente. Come ho accennato poco fa, il solo fatto di essere cosciente delle bugie che ci raccontiamo, le rende automaticamente innocue.

- ✓ Passo n°1: prendere **consapevolezza** delle convinzioni limitanti alle quali crediamo
- ✓ Passo n°2: Cercare le **prove** che contraddicono tali convinzioni.

## ESERCIZIO

### LE CREDENZE LIMITANTI

Analizziamo ora alcune delle credenze limitanti più comuni nella nostra società:

#### *I soldi sono l'origine di tutti i mali*

Tu ci credi a questa affermazione? Perché se è quello che pensi, probabilmente avrai diversi problemi economici nella vita. Se credi che i soldi siano l'origine di tutti i mali, probabilmente credi che le persone che hanno dei soldi siano tutti imbroglioni o cattive persone e, di conseguenza, pensi che guadagnare di più ti porterà a diventare una persona cattiva. Quindi, se desideri vivere in maniera più agiata ma non ci riesci, potrebbe essere per colpa di questo minuscolo virus che è annidato nella tua mente da quando eri piccolo. Oggettivamente, non abbiamo nessuna ragione per dar credito a questa affermazione, anzi, potremmo sostituire questo credo con

#### *I soldi servono per fare del bene al Mondo*

Avere tanti soldi ti permette di spenderli in prodotti che fanno bene all'ambiente, alle comunità locali. Ti permette di diventare una persona che aiuta gli altri, che risolve i problemi. Che male c'è a pensarla in questo modo?

#### *I soldi non crescono sugli alberi*

Ok, effettivamente i soldi non crescono sugli alberi, ma questa affermazione nasconde una convinzione molto pericolosa. Ti fa pensare che non ci siano abbastanza soldi per tutti, che le risorse sul nostro pianeta siano scarse. Potresti sentirti in colpa nel ricevere dei soldi pensando che li stai togliendo a qualcun altro ma non è affatto così perché il Mondo è pieno di risorse.

### *La vita è dura*

Pensa a quanto possa essere dannosa questa convinzione. Se ti svegli la mattina e ti giustifichi nel fare un lavoro che non ti piace con questa frase, non troverai mai l'energia necessaria a rivoluzionare la tua vita.

### *Niente arriva gratis*

È vero che per ottenere dei risultati bisogna impegnarsi. Ma se ricevi qualcosa senza sforzo non è detto che non te lo sei meritato. Il pericolo di questa credenza è quello di autosabotarti se ritieni di aver ricevuto troppo dalla vita.

### *Le cose belle arrivano a chi sa aspettare*

Così si rischia di passare tutta la propria vita ad aspettare che qualcosa accada senza fare niente di concreto per farlo accadere...

## **Credenze limitanti**

Quali tra le credenze limitanti comuni nella nostra società hanno influenzato anche la tua vita?

---

---

---

---

---

---

---

Quali sono le altre credenze che hai adottato?

---

---



---

---

---

---

Pensi che per colpa di queste credenze tu abbia sviluppato delle paure?  
Quali?

---

---

---

---

---

---

Descrivi in che modo queste credenze ti hanno limitato.

---

---

---

---

---

---

Da dove sono venute fuori queste credenze? Chi te le ha insegnate? Dove le hai imparate?

---

---

---

---

---

---

Sei sicuro che siano vere?

---

---

---

---

---

---

Puoi trovare delle prove che contraddicono queste credenze? Delle evidenze o dei fatti che ti dimostrano che non sono vere?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Capitolo 3

### ELIMINA LE CREDENZE LIMITANTI

Dopo aver riflettuto sulla composizione del tuo sistema di credenze, ci concentriamo sull'eliminazione delle tue **credenze limitanti**, quegli insegnamenti che non sono più validi ma che mantieni nella tua vita e ti separano dalla tua vera essenza.

Il 90% delle persone vive immersa nelle proprie convinzioni limitanti, crede a quello che gli è stato detto, che non è bravo a fare una certa cosa, che la vita va in un certo modo, ecc. e finisce per crederci veramente!

Liberandoti da queste false credenze potrai finalmente creare il tuo personale **sistema di credenze** e allinearlo con quello che vuoi essere.

È una tua responsabilità quella di aderire ad un sistema di credenze piuttosto che un altro. Ricordati che la maggior parte dei limiti che ci creiamo non sono reali.

Alcuni professionisti chiedono 10 euro all'ora per fornire un certo servizio, altri, pur fornendo lo stesso servizio, sono capaci di farsi pagare 100 euro all'ora! Come è possibile questo? Questi due professionisti aderiscono a due idee diverse sul valore del servizio che offrono.

Ecco a cosa serve l'esercizio che segue. Cosa andremo a vedere?

1. I tuoi "doveri". Più di preciso, quali pensi che siano i tuoi **doveri**? Ad esempio: **devi** andare al lavoro perché se non vai al lavoro potresti perderlo e di conseguenza perdere la tua casa. Ma è un **dovere** quello di mantenere un lavoro che non ti piace solo perché il contratto è conveniente? È un **dovere** quello di dover essere assunto da un'azienda? Ci sono tante persone che non hanno un lavoro dipendente ma se la passano comunque bene. Incomincia a vedere quello che fai come un tuo **volere**. Tu **vuoi** fare il lavoro che

fai, se così non fosse lo lasceresti. Tu **vuoi** pagare le bollette perché altrimenti non avresti la luce!

Cambiare il proprio vocabolario è molto importante per cambiare il proprio sistema di credenze. È tramite il linguaggio, anche quello dei tuoi pensieri, che il tuo sistema di credenze si crea e si fortifica.

2. La parola “se”. Cosa ne sarà di me **se** decido di seguire la mia vocazione ma fallisco? E **se** non piacessi a quella donna? E **se** facendo questo mestiere le persone cominciassero a criticarmi e a deridermi? E **se** mi facessi male?

Senza accorgercene siamo pervasi e limitati dall'utilizzo di questa parolina: **se**. Essa rappresenta tutte le nostre **paure infondate**. Ci mette davanti a delle visioni catastrofiche. La parola **se** è infatti usata frequentemente per delineare una visione negativa del futuro. Quindi non per dare valore ai nostri obiettivi e ambizioni. Non potenzia il nostro essere. Eppure potrebbe essere usata anche in un altro modo molto più favorevole per noi. Proviamo a cambiare prospettiva e usiamola in senso positivo: cosa succederebbe **se** decidessi di seguire le mie aspirazioni e vivere con gioia ogni momento della mia vita? E **se** mi apparissero tante altre nuove opportunità? E **se** avessi più tempo per viaggiare? E **se** fosse facile diventare ricchi?

3. Infine, andremo ad applicare questo nuovo linguaggio ai tuoi **ruoli**. I ruoli che interpreti sono positivi o negativi? Sono i tuoi ruoli a stabilire le tue credenze limitanti? O stanno potenziando il tuo sistema di credenze? A questo punto ti chiedo di riflettere sui ruoli che assumi nella vita. Sono i ruoli che tu **vuoi** avere o li assumi perché **devi**? E **se** abbandonassi quel ruolo che ti sta veramente facendo sentire male? E **se** nella vita giocassi un ruolo allineato con quello che vuoi essere veramente?

## ESERCIZIO

### ELIMINA LE CREDENZE LIMITANTI

Tutti quanti abbiamo delle **credenze limitanti**, che siano state create da noi stessi, dalle persone che abbiamo attorno o dalla società. La cosa più bella che puoi fare per te stesso è riuscire a vedere il tuo intero sistema di credenze per come appare realmente.

*“Fino a quando non vediamo ciò che siamo, non possiamo prendere provvedimenti per diventare ciò che dovremmo essere”*

Charlotte P. Gilman

L'esercizio che segue è abbastanza difficile, ma non impossibile. Il suo scopo è quello di cercare le **evidenze** che contraddicono il tuo sistema. Ogni volta che trovi le prove che contraddicono un'idea, diventerà sempre più facile trovare le altre, si scatenerà un effetto valanga e senza nemmeno accorgertene troverai il tuo vecchio sistema non avere più senso.

#### Doveri

Cosa devi fare domani? O la prossima settimana? O nel prossimo mese? Scrivi almeno 10 frasi.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Sostituisci la parola **devo** con la parola **voglio** indicando il beneficio che ti apporta quell'azione, ad esempio:

“Stasera non esco perché devo studiare” diventa “stasera non esco perché **voglio** studiare per superare gli esami” oppure

“devo andare in palestra” diventa “**voglio** andare in palestra per avere un fisico da paura!”

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Ruoli**

Concentriamoci adesso sui tuoi ruoli. Quali sono i ruoli che derivano dai tuoi doveri? Che ruoli assumi forzatamente? Ti stanno portando beneficio?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Se**

Quali benefici otterresti **se** eliminassi o cambiassi i tuoi ruoli?

---

---

---

---

---

---

---

---

Che persona saresti se i ruoli che non ti piacciono scomparissero?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Capitolo 4

### POTENZIA LE TUE CREDENZE

Dopo aver riflettuto sulle nostre credenze limitanti, siamo pronti per adottare nel nostro sistema le **credenze potenzianti**. Così come per l'eliminazione di quelle limitanti, le credenze potenzianti si creano cercando delle **evidenze** a favore di esse.

Possiamo andare indietro nel nostro passato per trovare le prove che tali credenze siano vere o fare affidamento sulle persone a noi care e chiedere a loro cosa pensano stando attenti però a filtrare solo ciò che ci interessa.

Prima di tutto, andremo a capire quali sono le credenze che tu vuoi avere nel tuo sistema, quelle che ti fanno sentire bene ogni volta che ci pensi, che ti riempiono di energia.

Ad esempio, la credenza che a me fa stare meglio e che cerco di ripetermi il più possibile è:

*“io sono in grado di risolvere qualsiasi problema mi si presenti davanti”*

Per arrivare ad avere delle **credenze positive e allineate** con il nostro essere, è necessario essere consapevoli dei nostri **punti di forza** e delle nostre **capacità**.

Lo faremo:

1. Ricordando le esperienze di successo della nostra vita
2. Interpellando le persone a noi care.

Questo ultimo esercizio, in particolare, è il più potente di tutti ma anche il più odiato.

Finora, infatti, siamo rimasti soli con noi stessi a rispondere alle domande mentre, adesso, è arrivato il momento di fare un passo ulteriore al di fuori dei nostri limiti. Questa chiamata all'azione è appositamente pensata per



te, per poter concretamente iniziare ad agire e dare inizio alla tua trasformazione.

Come fare?

Scegli almeno 3 persone di cui ti fidi e che ti conoscono molto bene, possono essere amici, familiari, colleghi, ecc...

Chiedi a loro in qualunque modo, tramite un messaggio, una email, o anche a voce, le domande che sono scritte nell'esercizio di seguito.

Questo esercizio può sembrare imbarazzante, forse penserai "ma dai, io so quello che pensano di me" oppure "non ho voglia, non mi va di coinvolgere altre persone" ecc...

Ti assicuro che gli esercizi nei quali trovi la **resistenza maggiore** da parte di te stesso, sono quelli che, svolgendoli, portano ai risultati migliori.

Se ti senti in imbarazzo, puoi incominciare a dire alle persone che scegli che stai facendo un percorso per conoscerti meglio e che questo comprende il fare a loro queste domande, puoi anche dire a queste persone perché le hai scelte, magari perché ti fidi di loro o perché le conosci da molti anni.

Altrimenti potresti prendere l'esercizio come un gioco per conoscersi meglio, una volta fatte queste domande forse la conversazione andrà avanti e ti chiederanno anche loro di rispondere alle loro. Puoi sbizzarrirti come vuoi ma stai sempre attento a ricevere risposte **sincere**. Piuttosto chiedi delle risposte brevi ma che siano vere e oneste.

**ESERCIZIO**  
**POTENZIA LE TUE CREDENZE**

**Credenze potenzianti**

Ci sono delle credenze potenzianti che vorresti assumere nella tua vita?

---

---

---

---

---

---

Puoi fornire delle evidenze che provino la veridicità di queste credenze?

---

---

---

---

---

---

Pensa ad almeno 3 cose che ti vengono particolarmente bene:

---

---

---

---

---

---

---

Descrivi 3 esperienze della tua vita in cui hai applicato con successo le tue capacità.

---

---

---

---

---

---

---

---

C'è qualcosa in cui le persone ti chiedono frequentemente aiuto o consiglio?

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Chiedi ai tuoi cari**

Scegli 3 persone a te care a cui chiedere:

- Quali sono i miei punti di forza e le mie qualità?
- Credi che ci sia qualcosa in cui sono bravo/a e che mi viene particolarmente bene?

Riassumi le risposte nello spazio qua sotto

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ruoli**

Sulla base di tutto quello che hai appreso, riformula i tuoi ruoli. Che il tuo ruolo sia quello di marito/moglie, padre/madre, ingegnere, insegnante, muratore, barista, ecc in che modo attraverso questo ruolo porti beneficio al mondo?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

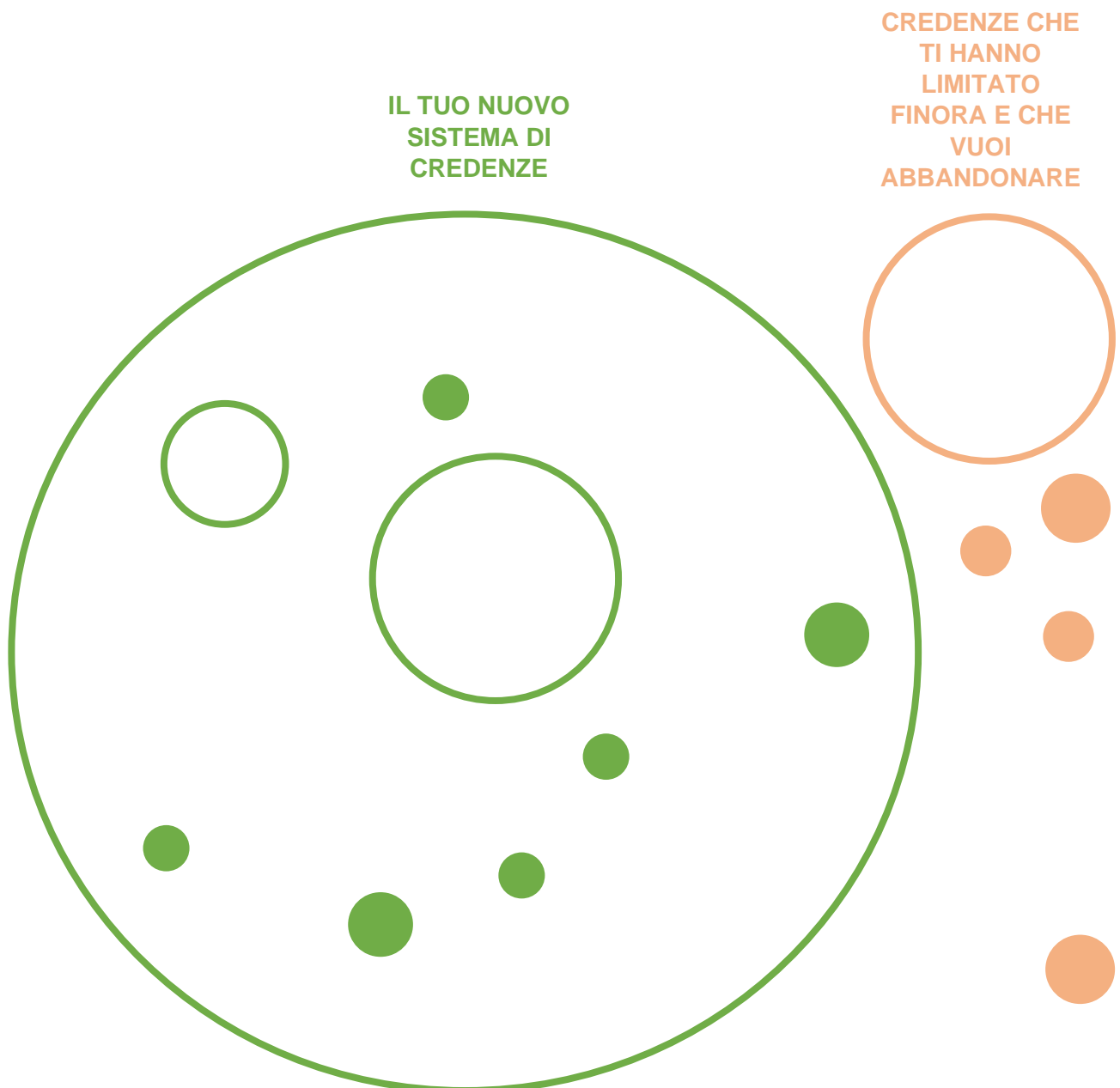
---

---

Ora sei veramente pronto per riformulare il tuo sistema di credenze

## IL TUO NUOVO SISTEMA DI CREDENZE

Quello che scriverai all'interno dello schema qua sotto, sarà il tuo nuovo sistema di credenze.



## CONCLUSIONE

Il nuovo sistema di credenze che hai creato è molto potente perché è frutto della tua **consapevolezza**.

Ora sei consapevole del fatto che la vita che ti appare agli occhi proviene da come tu guardi il mondo. Puoi cambiare ogni cosa nella tua vita, basta incominciare dai tuoi pensieri.

Tuttavia pensare un mondo migliore non è sufficiente per cambiare la tua condizione. È necessario anche incominciare ad agire. L'azione è una componente fondamentale per creare la vita che desideri.

Ogni giorno quindi, riconosci i pensieri limitanti che ti attraversano la mente e sostituiscili con quelli potenzianti.

Ogni giorno, compi una piccola azione che ti avvicini alla persona che vuoi essere.

Bastano piccoli gesti.

Sorridi.

Con affetto

Marilena Neglia