



Wendy Jago

ALLENATI IL TUO CERVELLO ALL'ECCELLENZA CON LA PNL

Strategie di flessibilità mentale
per il benessere e il successo

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Wendy Jago

ALLENARE IL TUO CERVELLO ALL'ECCELLENZA CON LA PNL

Strategie di flessibilità mentale
per il benessere e il successo

INDICE

Ringraziamenti.....	9
Introduzione	10

PARTE PRIMA

COME SI COSTRUISCE LA VOSTRA MENTE	15
---	-----------

Capitolo 1. Perché lanciare una sfida a se stessi?	17
---	-----------

Capitolo 2. Come filtriamo le informazioni	22
---	-----------

Capitolo 3. Quanto grande è il vostro boccone?	26
---	-----------

Capitolo 4. Come risolvete i problemi?	38
---	-----------

Capitolo 5. Come sperimentate il tempo?	51
--	-----------

Capitolo 6. Quanto siete emozionali?.....	63
--	-----------

Capitolo 7. Chi influenza i vostri giudizi?	76
--	-----------

Capitolo 8. Da che cosa siete motivati?	88
--	-----------

Capitolo 9. Che cosa attira la vostra attenzione?.....	100
---	------------

Capitolo 10. Siete orientati al compito (task-person) o orientati alle persone (people-person)?	111
--	------------

Capitolo 11. Siete orientati al pensiero (thinker) o orientati all'azione (doer)?.....	120
---	------------

Capitolo 12. Come funziona la vostra combinazione di metaprogrammi?	132
--	------------

Capitolo 13. Come il “modellamento” sviluppa la vostra flessibilità	139
--	------------

PARTE SECONDA

NUOVI MODI PER AFFRONTARE

I PROBLEMI DELLA VITA REALE..... 149

Capitolo 14. Stabilire con efficacia le priorità 152

Capitolo 15. La negoziazione 163

Capitolo 16. Sconfiggere lo stress 171

Capitolo 17. Assumere e licenziare 178

Capitolo 18. Lavoro di squadra 189

Capitolo 19. Cogliere le opportunità..... 198

Capitolo 20. Prendere decisioni 206

Conclusione

Sopravvivere e vivere bene in un mondo che cambia rapidamente 215

Bibliografia..... 216

Altre letture 217

Note sull'autrice 219

INTRODUZIONE

Viviamo in un'epoca in cui tutto cambia molto più velocemente che in tutta la precedente storia dell'umanità. I bambini crescono dando per scontati i computer, internet, i viaggi in aereo e i pagamenti con la carta di credito. Le notizie percorrono il globo in pochi secondi. È un mondo molto diverso e molto difficile, e l'adattabilità è la chiave per viverci.

Non avete bisogno di una particolare formazione per mettere a frutto le informazioni contenute in questo libro, perché riguarda esclusivamente l'uso del vostro cervello, in modo migliore e più pieno di quanto avete fatto in passato. La capacità di pensare in modo flessibile in un'epoca di rapidi cambiamenti sociali, personali ed economici è una capacità che si può sviluppare e che vi aiuterà a rispondere in modo appropriato e creativo alla sfida dei cambiamenti. È interessante che nuove opportunità nascano proprio nei momenti difficili. E la nostra migliore risorsa è il cervello.

Questo libro insegna come migliorare le capacità e l'efficacia del vostro

cervello attraverso precisi esercizi. Non deve essere uno sforzo, non deve lasciarvi stremati, non dovete coprirvi di sudore né ansimare per la fatica. È un libro eccitante e vi assicuro che sarà anche divertente!

Pensiamo di conoscere il nostro cervello così come conosciamo il nostro corpo. Crediamo di sapere che cosa entrambi sono capaci di fare e cosa no. In realtà ci sottovalutiamo, ed è questo il punto di partenza di questo libro. Pensate al body building. Se non avete mai fatto esercizio fisico o non avete mai praticato regolarmente degli sport, forse avete invidiato quelli che lo fanno. Vorreste avere anche voi il loro tono muscolare, la loro flessibilità, la loro forza e la loro velocità. Ma se avete fatto esercizio fisico con costanza sapete che è questa la chiave del benessere: è la costanza che sviluppa le capacità e vi mette in grado di fare sempre meglio. Esercizio e know-how creano molto più del semplice benessere fisico: producono un livello di capacità di cui non pensavate di essere in grado.

Anche se tutti sappiamo che è possibile acquisire nuove conoscenze attraverso l'informazione, quando pensano al funzionamento del loro cervello molti sono convinti che sia qualcosa di fisso e che non si può cambiare. Non è così, come hanno scoperto i creatori della PNL (Programmazione NeuroLinguistica).

Che cos'è la PNL?

La PNL è stata definita il “manuale d'uso del cervello”, perché spiega le componenti del pensiero e come le usiamo nella vita quotidiana. Una volta scoperto un modello di pensiero che per voi è funzionale, potete riusarlo in futuro o insegnarlo ad altre persone. Guardando qualcuno che è particolarmente abile in quello che fa, che si tratti di cose manuali o intellettuali, private o interpersonali, locali o internazionali, potete ammirarlo ma, senza un “manuale”, non riuscirete a imitarlo. Invece, con le appropriate istruzioni d'uso potete iniziare a farlo. È la pratica che porta all'eccellenza, e la PNL vi offre queste istruzioni e linee guida.

Negli anni '70 i co-creatori della PNL, John Grinder e Richard Bandler, riunirono un gruppo di brillanti studenti per capire come gli esseri umani pensano e comunicano. Il loro background era la cibernetica e la psicologia, e il loro scopo era quello di “mettere a disposizione di

altri praticanti le magiche capacità di efficaci psicoterapeuti in forma esplicita e apprendibile” (*La struttura della magia*). Grinder, Bandler e il gruppo iniziale di ricercatori continuarono a sviluppare la comprensione e il potenziale della PNL, e tra questi in modo particolare Robert Dilts, Leslie Cameron-Bandler, e Steve e Connirae Andreas.

Il gruppo originario era interessato soprattutto alle “strutture profonde” della comunicazione, che studiarono come un meccanico potrebbe studiare un meccanismo molto complesso senza l'aiuto di schemi o di descrizioni scritte: osservando, esaminando obiettivi e risultati, e cercando di arrivare ai principi soggiacenti. (Nella PNL questo processo si chiama “modellamento” e ne parleremo nel capitolo 13). Se molte scuole di psicologia e di sociologia ci offrono soltanto delle teorie non dimostrabili nella pratica, la PNL ci offre informazioni che possiamo verificare nella vita di tutti i giorni.

Il lavoro iniziato negli anni '70 diventò la Programmazione NeuroLinguistica (PNL). I terapeuti che avevano costituito l'oggetto degli studi originari avevano formazioni diverse e usavano tecniche diverse, eppure tutti avevano successo nel condurre i loro clienti al cambiamento e alla crescita. I ricercatori iniziarono a capire che, benché i loro oggetti di studio avessero spiegazioni diverse di quello che facevano, in

realtà pensavano e agivano nello stesso modo. Si misero quindi alla ricerca delle strutture dietro le capacità che stavano studiando, e che in seguito spiegarono e insegnarono ad altri.

Capire il “come?”

Come? è la tipica domanda della PNL. Quasi tutte le domande importanti della vita muovono da questa parola, perché porta l'attenzione sui processi, i passi, le abilità e le sequenze, tutte cose che è possibile scoprire, dimostrare, condividere, imparare e migliorare. “Come?” indica la struttura del meglio a cui possiamo tendere e ci aiuta a decostruire il peggio che vogliamo evitare. Per questo “come?” è la domanda tipica della PNL.

Oggi la PNL mette in grado i suoi praticanti di migliorare in qualunque campo, che si tratti di educatori o trainer, sportivi, esperti di marketing, manager, professionisti della salute, negoziatori o artisti. Tutti utilizzano le abilità della PNL, come fanno migliaia, se non milioni, di persone nella loro vita privata.

Allenare il cervello

È l'allenamento del cervello che crea il cervello! Le TAC del cervello dei taxi londinesi alla guida dei tradizionali

taxi neri hanno rivelato un'area della memoria molto più grande e sviluppata, perché se volete diventare uno di loro dovete avere in testa un'intera enciclopedia: ogni strada, ogni monumento, ogni senso unico e ogni scorciatoia di quell'immensa città.

In paragone, l'allenamento del cervello che svilupperete attraverso questo libro è meno difficile e nello stesso tempo molto più ampio. Il motivo è che non si tratta solo di memorizzare, ma di imparare a padroneggiare il modo in cui la mente filtra e immagazzina informazioni, e di allenarvi con l'esercizio regolare a raggiungere un livello completamente nuovo di salute e agilità mentale.

Uno strumento utile per tutti

In tutti i miei anni di lavoro come terapeuta, trainer, coach e autrice, ho scoperto che un “manuale” di PNL è lo strumento più utile per capire il funzionamento del cervello umano e che la “scatola degli attrezzi” della PNL (le abilità basate su modelli) è quello che utilizzo di più. Sono assolutamente certa che sono di enorme aiuto nel lavoro con i miei clienti e con me stessa.

Tra i miei clienti ci sono casalinghe e uomini d'affari, adulti e bambini, persone con traumi del passato, problemi del presente e sogni per il futuro. Assieme

lavoriamo per risolvere i problemi personali, le scelte e le possibilità lavorative, la gestione dei rapporti in casa e sul lavoro, e le sfide al benessere fisico e mentale. Abbiamo preso consapevolezza che mente e corpo non sono separati, ma strettamente interconnessi, e che quello che sembra *il* problema non è sempre il materiale su cui dobbiamo lavorare.

Due parole sui metaprogrammi

La PNL offre un ampio corpus di informazioni sul funzionamento del nostro cervello e moltissimi strumenti di cambiamento e di crescita. In questo libro mi concentro su un solo gruppo di modelli mentali che, nonostante la sua importanza e la sua utilità, non è stato ancora presentato ai non professionisti del settore. È un modello che la PNL chiama metaprogrammi.

Al centro della salute della mente c'è la capacità di organizzare e dare significato alla grande massa di informazioni che vi arrivano dal mondo esterno e dalla vostra memoria, dall'immaginazione e dalle conoscenze apprese. I pensatori eccellenti sono anche brillanti selezionatori e utilizzatori di informazioni. Tutti abbiamo lo stesso modello di filtro mentale che ci consente di riuscirci, ma quello che cambia è l'uso che ne facciamo. Sono questi i metaprogrammi

e questo libro insegna a usarli con maggiore consapevolezza e flessibilità. Tipi diversi di informazioni richiedono filtri diversi, quindi sono diversi anche i metaprogrammi. In questo libro descriverò i metaprogrammi principali, insegnandovi a riconoscere le vostre preferenze e quelle delle altre persone.

In che modo può aiutarvi questo libro?

Sapere come usare i metaprogrammi nella vita quotidiana è utile a tutti, bambini compresi. Può aiutare coppie, genitori e figli a capire meglio le loro famiglie e a creare più armonia, e a gestire lo stress legato alla vita sociale e al lavoro. Conoscendo i metaprogrammi potete "leggere" le altre persone per capire i loro modi di approcciare e gestire le situazioni. Questa conoscenza è utilissima nell'ambito del lavoro, soprattutto se lavorate in gruppo con altre persone.

Come usare questo libro

Allena il tuo cervello all'eccellenza con la PNL vi insegnerà a:

- 1.** Capire come funzionano i metaprogrammi.
- 2.** Capire come voi e gli altri mappate

il mondo attraverso i vostri metaprogrammi e gli effetti sulla vita familiare e lavorativa.

3. Esplorare che cosa accade se cambiate i vostri comportamenti. Quali nuovi risultati sono possibili? Usare in modo diverso i vostri filtri produrrà risultati diversi, e usarli con comprensione e talento può produrre risultati migliori per voi e per le persone che vi circondano.

4. Allenarvi a essere osservatori di voi stessi e a usare questa nuova prospettiva per sviluppare un dialogo interno che migliora le possibilità di azione.

Questo libro è diviso in due parti:

La **parte prima** descrive e spiega i metaprogrammi (capitolo 2), includendo degli esercizi per migliorare la vostra flessibilità nell'usarli. I capitoli sui metaprogrammi che seguono si possono leggere in qualunque ordine. L'ultimo capitolo della prima parte spiega la tecnica del modellamento, su cui si fonda tutta la PNL, e che potete usare per influenzare gli altri attraverso l'esempio.

La **parte seconda** insegna ad applicare alla vita di tutti i giorni, a casa e sul lavoro, quello che avete imparato nella prima parte, prendendo in esame alcune tipiche sfide e situazioni che tutti affrontiamo.

Come diffondere le vostre nuove capacità

Questo libro aiuterà non solo voi a diventare più flessibili e adattabili, ma anche gli altri.

Se il vostro obiettivo è migliorare l'efficacia sul lavoro, scoprirete che le cose inizieranno a migliorare anche a casa. Se il vostro obiettivo è migliorare la vita di coppia o la genitorialità, non stupitevi se ne vedrete gli effetti anche sul lavoro. E non stupitevi nemmeno se le persone che vi circondano inizieranno a "modellare" i vostri comportamenti.

"Non è la specie più forte che sopravvive, né la più intelligente, ma la più adattabile al cambiamento".

— FRASE ATTRIBUITA A
CHARLES DARWIN

La PNL ci insegna a usare la mente nel modo migliore possibile per comprenderci reciprocamente, avere una vita più felice, ridurre lo stress ed essere efficienti sul lavoro. È un affascinante viaggio di scoperta e spero che lo apprezzerete vedendo i primi effetti benefici di un nuovo tipo di rapporto con voi stessi e con gli altri.

PARTE PRIMA

COME SI COSTRUISCE LA VOSTRA MENTE

La prima parte vi introduce ai metaprogrammi e al loro funzionamento, e ha l'obiettivo di aiutarvi a comprendere più chiaramente voi stessi e gli altri. Conoscendo i vostri abituali modelli di pensiero, capite quanto vi aiutano o vi

ostacolano nella vita privata e lavorativa. Imparare a diventare più consapevoli di questi processi significa poter scegliere quello che funziona ed evitare quello che non funziona.

FARE LE COSE IN MODO DIVERSO

Spesso ci chiediamo perché gli altri agiscono in un certo modo o non fanno qualcosa come l'avremmo fatta noi. Conoscere i metaprogrammi vi consente di capire perché le persone agiscono in un certo modo mettendovi metaforicamente nei loro panni per capire da che cosa sono spinte.

Dato che queste differenze tra noi e gli altri sono il risultato del nostro modello di pensiero, per capirle dobbiamo riconoscere i valori e i giudizi dietro

quel modello. Per farlo dobbiamo allenare i nostri muscoli mentali attraverso gli esercizi contenuti in ogni capitolo della prima parte. Il capitolo 1 spiega perché prendere questo impegno con se stessi e perché ne vale la pena. Inoltre, è un esercizio facile e divertente.

Il capitolo due descrive i metaprogrammi, seguito da nove capitoli che spiegano ognuno dei tipi chiave e che potete leggere in qualunque ordine.

SIAMO LA SOMMA DELLE NOSTRE PARTI

Nella vita reale, tutti abbiamo un certo numero di metaprogrammi che funzionano simultaneamente, e quindi sono interconnessi e interagiscono a vicenda. Il capitolo 12 vi spiegherà come lavorare con questi gruppi di metaprogrammi per gestire voi stessi e i vostri rapporti privati e lavorativi.

Il capitolo 13 insegna come usare lo

strumento del modellamento per scoprire e utilizzare sempre la “cosa migliore”, facendovi diventare degli esempi sottili ma efficaci per gli altri.

La parte seconda vi insegnerà a usare quello che avete imparato nella prima, applicandolo alle situazioni della vita quotidiana.

Capitolo 1

PERCHÉ LANCIARE UNA SFIDA A SE STESSI?

Avete mai pensato che è troppo difficile cambiare qualcosa, soprattutto voi stessi? Nell'introduzione ho parlato di esercizi per allenare il cervello. Leggendo che ci saranno degli esercizi, avete pensato: *Io non sono bravo/brava a fare gli esercizi?* Sarebbe diverso se sapeste che questa sfida a voi stessi è molto più che iniziare a mettere a posto delle cose che non funzionano? Infatti acquisirete nuove abilità, gestirete meglio i rapporti con gli altri, rafforzerete la fiducia in voi stessi e scoprirete che in voi c'è molto più di quanto credevate.

Questi sono alcuni degli effetti positivi di questo impegno, un impegno rispettoso, efficace e supportante come quello di un coach, e con in più la soddisfazione di avere fatto tutto da soli.

Una volta, quando mia figlia era piccola, litigammo. Entrambe ci sentivamo frustrate e io diventai irremovibile (e "infantile") come lei. Mio marito mi prese da parte e mi disse che toccava a me cedere. "Perché?", protestai. "Lei non ha più ragione di me". Rispose: "Perché tu hai più opzioni".

POTETE CAMBIARE VOI STESSI

Quelle parole erano difficili da mandare giù in quel momento, ma erano vere. Il termine "opzione" era la parola chiave e mi ricordò che se rimanevo bloccata in un comportamento era solo perché mi

rifutavo di cambiarlo. Mi ricordò, nel momento in cui ne avevo più bisogno, che se non posso cambiare direttamente gli altri, posso sempre cambiare me stessa. Il problema non era chi cedeva

per prima in una battaglia perdente-perdente, ma era il mio bisogno di avere ragione a spese di qualcun altro. Il problema era avere abbastanza fiducia in me stessa da riuscire a dire “mi dispiace” e accettare di comportarmi diversamente in futuro.

Non fu facile ma, anche se richiede sforzo, il cambiamento è sempre liberante e stimolante. Può essere persino eccitante perché spezza il guscio di un vecchio comportamento o di un vecchio modo di pensare e fa emergere qualcosa di più fresco e potente.

Quanto possiamo cambiare davvero?

Anche se cambiare ha un lato attraente, quando siamo davvero davanti alla possibilità di affrontare le nostre difficoltà e i nostri limiti possiamo sentirci inadeguati e metterci sulla difensiva. In questi momenti preferiremmo non dover affrontare noi stessi, ci sembra troppo faticoso e non siamo sicuri di riuscire a cambiare.

Spesso pensiamo che la nostra personalità sia qualcosa di fisso, e questo alimenta l'idea che fare cambiamenti profondi sia molto difficile, se non impossibile. Riempendo un formulario sul nostro profilo personale (per esempio in una domanda di lavoro) sentiamo spesso che quello che viene fuori ci chiude in una gabbietta troppo limitata.

Come dice uno dei miei clienti, il pericolo della categorizzazione è che spinge a credere che siamo davvero quella categorizzazione, derubandoci di tutto quello che “potremmo” essere. “Non mi riconosco mai nella figura che viene fuori nei colloqui di lavoro, e me ne vado pensando che ci sono molte altre porte e molte altre possibilità”.

La somma dei vostri metaprogrammi non è la vostra personalità. Definire che cosa sia la “personalità” è difficile e non sempre utile. I vostri metaprogrammi preferenziali creano soltanto un modello mentale abitudinario che serve a interpretare le informazioni, ma le abitudini si possono cambiare. Cambiare le strategie mentali che ci sono diventate abituali non riguarda tanto chi siamo, quanto come pensiamo e come agiamo. Se lo capiamo, non ci sentiamo più minacciati dal cambiamento e ci apriamo a una maggiore spaziosità e a maggiori opportunità.

Lavorare con i metaprogrammi ci offre una grande opportunità di sperimentare, ingrandirci e crescere. Conoscere la posizione abituale che prendiamo “per default” è solo l'inizio. Se siamo disposti a cambiare sperimentando altri modi di filtrare e interpretare le informazioni, l'esplorazione della gamma di possibilità di ogni metaprogramma apre a nuove comprensioni e a nuovi comportamenti, e consente di creare link creativi con noi stessi e con gli altri. Se

siamo disposti ad allargarci un po' provando qualcosa di leggermente diverso,

creiamo forza mentale e nello stesso tempo agilità mentale.

IL POTERE DELL'AUTO-ALLENAMENTO

Vi invito a iniziare ad allenarvi a una maggiore flessibilità con i metaprogrammi. L'auto-allenamento offre valide strategie non solo per sopravvivere in situazioni di pressione, stress e difficoltà, ma anche per vivere meglio e prosperare. Queste strategie iniziano ad aiutarvi appena iniziate a guardarvi dall'esterno e a farvi delle domande. In questo modo diventate il vostro stesso esploratore, il vostro esaminatore, il vostro tutor e il tifoso di voi stessi. Lavorerete in partnership con il miglior partner in assoluto: voi stessi.

Un ottimo modo per iniziare è fare vostri due fondamentali dell'auto-allenamento. Primo, avete già tutte le risorse di cui avete bisogno per gestire voi stessi e la vostra vita. Secondo, non ci sono modi sbagliati di fare le cose, ma soltanto modi meno funzionali di altri.

Iniziare adesso

Il vostro punto di partenza è il vostro attuale modo di pensare, sentire e agire, e il punto di arrivo è tutto quello che potete fare meglio. Il successo consiste nel rendere sempre più piccolo questo

divario. Sta a voi stabilire gli obiettivi, sta a voi decidere il ritmo da tenere, sta a voi valutare i feedback che riceverete dagli altri, dalla vostra pancia e dalla vostra riflessione.

Un altro presupposto dell'auto-allenamento è la possibilità di diventare sempre più consapevoli di voi stessi. Questa è la base indispensabile per fare qualunque cambiamento in voi stessi e nel vostro rapporto con gli altri. Tutto ciò di cui avete bisogno è già dentro di voi, ma molti hanno imparato a ignorare le loro sensazioni di pancia e i messaggi che manda un corpo stressato o affaticato, spesso per un falso senso di responsabilità e di sacrificio. Iniziare da voi stessi non significa essere egoisti. Significa coltivare la consapevolezza di sé per imparare a riconoscere i vostri bisogni, i vostri desideri, i vostri livelli energetici, quello che vi piace e quello che non vi piace, imparando in questo modo a capire quando e come trasformarli nelle vostre priorità. Ignorare tutto questo, anche se per ragioni apparentemente nobili, significa ignorare delle informazioni che possono essere vitali.

DIVENTARE ANCORA MIGLIORI

Non cadete nella trappola di pensare che cambiare significhi soltanto mettere a posto le cose che non vanno. Forse, un motivo per non lanciare questa sfida a voi stessi è che vi sentite comodi nel modo in cui siete, e forse ne siete persino orgogliosi. Quindi, perché cambiare? Perché potete diventare ancora migliori!

Conoscere le vostre capacità mentali vi consente di usarle meglio e di applicarle a situazioni nuove e diverse.

Il lavoro su voi stessi vi aiuta a fare scelte ponderate, invece di essere controllati (e limitati) dalle vostre abituali risposte di default. Vi conduce nella vostra zona di ampliamento.

Zona di ampliamento (*stretch zone*). Qualunque area di attività o di pensiero che vi impegna più della vostra zona di sicurezza (*comfort zone*) ma meno della vostra zona di panico (*panic zone*). È nella zona di ampliamento che avvengono l'apprendimento e la crescita. Se rimanete nella zona di sicurezza, non avete spinte allo sviluppo e alla crescita, e nella zona di panico sono impossibili.

PERCHÉ L'AUTO-ALLENAMENTO È SPECIALE?

L'auto-allenamento sviluppa un rapporto più capacitante con voi stessi attraverso la comprensione dei vostri punti di forza, delle vostre debolezze e delle vostre limitazioni. Sviluppa un dialogo interiore di alta qualità che vi aiuta a scoprire la possibilità di andare al di là dell'“abbastanza buono” per raggiungere l'eccellenza. L'obiettivo non è quello di cancellare le parti di voi che non vi piacciono o che sentite come problematiche: è quello di riconoscerle, imparare a gestirle e se necessario liberarle dalla pressione. Non è

nemmeno una auto-accettazione acritica, anche se sviluppa indubbiamente un atteggiamento di maggiore generosità verso voi stessi.

Iniziando a conoscere la vostra abituale risposta di default basata sui vostri metaprogrammi, iniziate a vedere come funziona e quando funziona. Gli esercizi di allenamento del cervello che troverete alla fine della descrizione di ogni metaprogramma sono concepiti per aiutarvi a sviluppare anche la risposta contraria, in modo da aumentare le opzioni a vostra disposizione.

Creare uno spazio speciale

È molto utile stabilire un periodo di tempo per dialogare con voi stessi. Scegliete un momento sempre uguale della giornata, per esempio mentre vi spostate su un mezzo pubblico, quando potete chiudere gli occhi e rimanere soli con voi stessi. Oppure, può essere mentre fate la doccia o uscite per una corsa o una camminata. Altri momenti utilizzabili sono la coda alle casse del supermercato o lavando i piatti. Potete scegliere un luogo apposito o creare un vostro luogo mentale in cui dialogare con voi stessi indipendentemente dalla situazione esterna.

INIZIAMO

Lanciare questa sfida a voi stessi è nello stesso tempo esigente e potenziante. La linea guida del lavoro con voi stessi è un'indagine piena di rispetto e una sperimentazione giocosa. Non dovrete assimilare un'enorme quantità di informazioni che non conoscete. Quello che farete è individuare qualcosa che avete fatto sin da bambini e che mettete in atto ogni giorno in tutte le aree della vostra vita. Seguendo il vostro ritmo, diventerete sempre più consapevoli e più flessibili rispetto a quello che state già facendo.

Sfidare voi stessi è più facile se in-

comincia da qualcosa di semplice, per esempio i metaprogrammi che vi interessano, che vi piacciono o che vi rendono più frustrati. Non richiede di dedicare a questo lavoro un tempo eccessivo, come per esempio imparare un'altra lingua o imparare a guidare. Potete iniziare da qualunque punto, senza seguire nessun ordine preciso.

Spero che questo libro renda il viaggio della scoperta di voi stessi piacevole e gratificante. Ora passiamo al capitolo 2, che vi spiega che cosa sono i metaprogrammi.