

DIVENTA COACH DI TE STESSA

Per motivarti, incoraggiarti e non farti perdere di vista i tuoi traguardi, non c'è bisogno di un aiuto esterno. Ecco come trasformarti nella tua migliore *supporter*

di Francesca Trabella

Una vita sociale più frizzante, qualche chilo in meno, una casa in ordine, del tempo per te stessa, maggiore serenità sul lavoro... Qualunque sia il tuo desiderio di cambiamento, non aspettare che si avveri "magicamente" grazie agli altri, agli eventi o alle circostanze, ma attivati in prima persona. «Il potere di trasformare la tua vita è nelle tue mani», sostiene la life coach Giuditta Tanzarella (*eoltre.it*). Una grande opportunità, ma anche una responsabilità che può intimorire. «Non è il caso! Tutti, infatti, possiamo imparare a gestire i nostri giorni attraverso scelte consapevoli. Come? Acquisendo strategie efficaci che un life coach può suggerirci. Una volta appreso il metodo, anche tu sarai in grado di proseguire in autonomia

→

grazie al self coaching, uno strumento di auto aiuto che ti conduce a tappe verso la tua realizzazione». Con il self coaching, spiega Giuditta Tanzarella, «compi un percorso di sviluppo personale finalizzato al raggiungimento delle tue mete e strutturato in 4 fasi: focalizzazione dei tuoi reali obiettivi, analisi della tua realtà attuale, studio delle possibili soluzioni e individuazione di un piano di azione per concretizzare le tue scelte». Eccole in dettaglio.

1 metti a fuoco gli obiettivi Considera questi due pensieri: “Mi piacerebbe avere un gruppo di amici con cui uscire e divertirmi” e “Organizzo una rimpatriata con le vecchie conoscenze del liceo”. Vedi la differenza? «Il primo è solo un desiderio vago, mentre il secondo è un obiettivo concreto e realisticamente attuabile, un primo passo per riallacciare i contatti con potenziali compagni di svago», spiega l'esperta. «Qualunque scelta tu stia considerando, quando ti limiti a esprimere desideri nebulosi senza una chiara focalizzazione di ciò che desideri realmente, non otterrai nulla se non frustrazione e senso di inefficacia. **È unicamente individuando obiettivi precisi che puoi cambiare qualcosa nella tua vita**, quindi: chiarisciti sempre bene ciò che vuoi ottenere».

2 analizza la realtà «Ora che sai di dover puntare sugli obiettivi, declinali nel modo giusto, cioè fa' sì che siano il più possibile specifici, dettagliati e misurabili, così da prevedere quali e quante risorse dovrai destinare loro», prosegue la coach. «Per esempio, punti a un avanzamento di carriera? Analizza la situazione attuale e **stabilisci esattamente dove ti trovi oggi rispetto alla tua reale ambizione**. Identifica quali azioni è necessario che tu compia per procedere nella realizzazione della tua volontà, stilando un vero e proprio elenco (“Prima di ambire a un avanzamento bisogna che io lavori in modo efficace, oltre che efficiente, per almeno un anno”; “Devo concludere 15 contratti”). Elenca poi le risorse che hai già a disposizione e quali invece ti mancano per procedere con determinazione (“Mi sento motivata a sufficienza ma mi serve un po' di riposo per ritrovare energie, quindi mi prendo 3 giorni di ferie”). A questo proposito, sappi che il tempo e la fatica dipendono da due ulteriori variabili: la tua motivazione e il sostegno delle persone che ti circondano. Insom-



ma, se sei esasperata dalla tua attuale condizione di lavoro e ambisci a un ruolo diverso (motivazione) e se il tuo compagno e/o la famiglia ti sostengono aiutandoti concretamente nella gestione di casa e bambini (sostegno), riuscirai a procedere più spedita, carica di energie e leggerezza propositiva».

3 studia tutte le soluzioni possibili «Al momento di decidere i passaggi e le azioni necessarie a raggiungere il tuo scopo, evita di fermarti alla prima soluzione che ti viene in mente, ma prendine in considerazione diverse», raccomanda Tanzarella. «**Non schivare questo passaggio, pensando che si tratti di una perdita di tempo: solo perché un'idea è ovvia, non è detto che sia anche la più funzionale**. Per esempio, ti piacerebbe rispolverare il francese imparato da ragazza, quindi ti impegni a cercare un corso. Conveniente? No, perché ridurrebbe il tempo che puoi dedicare alla famiglia e alle amiche e ti obbligherebbe a studiare nei weekend. Se, invece, tu accogliessi una ragazza o un ragazzo *au pair* di madrelingua francese, riusciresti a salvaguardare tutte le tue priorità: niente trasferte sera-



DUE ESERCIZI PRATICI

> Per facilitare il processo di focalizzazione e perseguimento dell'obiettivo, impara a pensare usando **DOMANDE APERTE** come "Che cosa voglio? Come posso ottenerlo? Quando posso attivarmi? Chi può sostenermi? Quali risorse possiedo?". A differenza delle domande chiuse - che prevedono come risposte "sì" o "no" e inducono a pensieri orientati alla chiusura - le domande aperte facilitano l'apertura mentale, l'elaborazione e il brainstorming.

> Sfrutta l'efficacia della **VISUALIZZAZIONE**. Immagina di aver già raggiunto il tuo obiettivo e chiediti: "Come mi sento? Che cosa provo?". Poi prendi un foglietto adesivo: in alto scrivi l'obiettivo (per esempio, dare 3 esami all'università entro dicembre) e sotto come ti vedi immaginando di avere già raggiunto la meta, cioè quali stati d'animo, emozioni e sensazioni provi. Infine appiccica il foglietto in un luogo ben visibile, così da notarlo spesso. Questo ti aiuterà a restare focalizzata sul tuo obiettivo durante tutto il piano di azione.



**CONSULTA GRATIS
IL NOSTRO ESPERTO**

dott. Giuditta Tanzarella
life coach
a Varese
Tel. 02-70300159
12 settembre
ore 9.30-11.30

li a scuola ma esercizio continuo a casa tua e, in più, compagnia e francese anche per i tuoi figli».

4 **stila un piano d'azione concreto**

«Per arrivare vittoriosa al raggiungimento della tua meta, **definisci in modo chiaro le azioni da intraprendere, assicurandoti di possedere volontà, motivazione, determinazione, consapevolezza e responsabilità**», consiglia la life coach. «Questo significa, per esempio, mettere in conto che potresti trovare degli imprevisti sul tuo cammino. Hai pensato chi o che cosa ti sarebbe d'aiuto, nel caso? Forse degli amici, che ti sostengano e ti incoraggino a non mollare. Oppure un diario, su cui annotare emozio-

ni, dubbi, fatiche. **Un ascolto continuo delle emozioni, anche di quelle "di pancia" (che arrivano attraverso il corpo), è fondamentale nel self coaching.** Senti che qualcosa ti provoca disagio? Fermati e rivedi il tuo piano d'azione, cercando delle alternative. Se il tuo obiettivo è perdere 3 kg in 2 mesi e ti rendi conto che, per lavoro, sarai spesso fuori a pranzo e non potrai seguire la dieta, considera come puoi agire per non fallire nel tuo obiettivo. Potresti contattare il tuo nutrizionista per chiedere consiglio, oppure ridimensionare il tuo obiettivo allineandolo alle tue attuali esigenze, senza perdere in motivazione a lungo termine. In sostanza, se riesci a pensare creativamente, fuori dagli schemi, non c'è emozione negativa che ti possa allontanare definitivamente dalla tua meta».