

N / 54

COACH MAG

novembre 2020

anno XI

IL MAGAZINE DEL COACHING
E DELLA FORMAZIONE

Negoziazione Strategica

**Mandare e-mail efficaci
è come il sesso**

DUE NUOVE RUBRICHE:

**"COACHINGBREAK:
IL MARKETING DEL COACH"**

**"COACHING ON LINE:
COME PORTARE LA TUA
ATTIVITÀ SUL WEB"**

Coaching e Formazione on line: come portare la tua attività sul web

EURO
14,90

FELICITÀ? SE LA CONOSCI LA ATTIVI

Esce il nuovo libro di Lucia Giovannini "Il permesso di essere felice", trattato di spiritualità pratica che ci fa conoscere le "4 droghe della felicità", ovvero i neurotrasmettitori che la generano e i 12 codici per guarire le memorie emozionali, ritrovare la nostra espressione autentica e vivere una vita piena e realizzata partendo dall'unica persona che può riuscirci: noi stessi.

Come nasce "Il permesso di essere felice" Lucia?

Questo nuovo libro è il condensato di quasi trent'anni della mia esperienza nella relazione di aiuto, delle mie conoscenze, dei miei studi e delle mie ricerche nell'ambito della spiritualità, della psicologia del cambiamento, del coaching, della scienza dell'animo umano e soprattutto della mia stessa esperienza di vita.

Contiene 12 temi specifici, 12 codici, 12 passi che ogni essere umano ha bisogno di fare per ritrovare sé stesso e la propria felicità. Durante i periodi più difficili della mia vita in questi anni, i 12 codici mi hanno permesso di ritrovare l'equilibrio e mantenere la felicità nonostante tutto. E ogni volta che li ho insegnati, hanno aiutato tantissime altre persone a fare lo stesso.

Come si fa ad essere felici Lucia?

C'è molta confusione su cosa occorre per essere felici, perché rischiamo di crearci delle aspettative irrealistiche come il mito della famiglia sempre sorridente o la falsa idea che per essere felici occorre essere ricchi, potenti o famosi.

Esiste una seconda via alla felicità, che anziché chiederci cosa ci può dare la vita, ci chiede cosa possiamo noi offrire alla vita, agli altri, al pianeta.

È una via più spirituale, molto simile al termine buddhista Sukka, ovvero "il benessere che scaturisce da una mente serena, dalla pienezza dell'essere, dalla realizzazione interiore, da una vita piena di significato".

Questo è ciò che invito a fare nel mio nuovo libro.

Cosa significa spiritualità pratica?

Nel mio lavoro ho sentito il bisogno di portare un nuovo approccio, quello della spiritualità pratica, che ci guida a portare sacralità ai nostri pensieri e alle nostre azioni quotidiane; di conseguenza, la



TROVA LA TUA FELICITÀ, INDIPENDENTEMENTE DA TUTTO.

nostra vita normale è piena di gioia, passione e gratitudine.

Come capire se la stiamo praticando correttamente e se ha effetto su di noi è uno dei temi principali de "Il permesso di essere felice".

4 capitoli per le "4 droghe della felicità": dopamina, adrenalina, serotonina e ossitocina. A che scopo?

Ognuno di noi può conoscere come funzionano, scoprire come agiscono e cosa le innesca, per attivarle consapevolmente e autonomamente nella nostra vita.

Questo, assieme al percorso di spiritualità pratica e ai 12 codici, getta le basi della felicità piena, quella autentica che sappiamo può durare per tutta la vita, perché parte da noi stessi.

LO STRAORDINARIO POTERE DELLA RESA

di Lucia Giovannini
Coach e autrice best seller

O

“Oddio, ora cosa succederà? Per quanto non potremo più tenere sessioni dal vivo? E io che mi ero appena licenziata da un lavoro sicuro per fare la Coach a tempo pieno... Ho anche il mutuo da pagare... E poi sono da sola visto che il mio ex non mi aiuta per nulla...” Anna si mette le mani nei capelli.

“Certo, dovremo fare Coaching on line...”, le fa eco Daniele. “Ma sarà egualmente efficace?”

“Per il Coaching forse sì”, risponde pronta Elisa. “Ma i corsi? Come è possibile tenere un corso, essere vicino ai partecipanti quando i tuoi corsisti sono tutti dall'altra parte dello schermo, e qualcuno non ha nemmeno il video... o magari una connessione salta... e poi come fai a tenere una persona incollata allo schermo per 2 giorni interi di corso? Come facciamo?”

“Sono così preoccupata e frustrata...” riprende Anna. “E la cosa peggiore è che non abbiamo nessun controllo su tutto questo!”

“Già, nessun controllo...”, le fanno eco Daniele ed Elisa.

Tutti e 3 si girano a guardarmi. Hanno un punto di domanda stampato sul volto.

Forse è il momento di intervenire.

“Certo, nessun controllo”, ripeto. “Tranne ovviamente quello che decidiamo di fare con le nostre risposte interiori, con i nostri 4 poteri: pensare, sentire, parlare ed agire.”

E... se ci arrendessimo a ciò che sta succedendo?

Non parlo di arrendersi alla privazione della libertà, al rischio di un governo totalitario, alla censura delle idee che divergono da quelle del regime, alle bugie che i media ci propinano. Questo è un tema diverso che merita uno spazio dedicato.

Parlo di **arrendersi al cambiamento.**

Marilyn Monroe diceva che arrendersi non significa affatto essere deboli, bensì essere forti abbastanza da arrendersi.

Spesso, come esseri umani, tendiamo a voler avere il controllo delle cose, perché questo ci dà la sensazione di poter capire meglio quello che ci accade nella vita.

Ci dà una specie di senso di sicurezza.

Il problema è che, molto spesso, il fatto di voler controllare tutto e tutti può nascere da paure presenti o da esperienze del passato che ci hanno intimorito, e che non siamo ancora riusciti a superare.





Arrendersi al cambiamento

Per farvi fronte, attiviamo un meccanismo di autodifesa, che ci porta a voler controllare ogni cosa, dall'ambiente in cui viviamo alle persone con cui ci relazioniamo perché, così facendo, pensiamo di essere al sicuro.

La radice di questo problema è spesso la mancanza di fiducia e occorre comprendere da dove nasce questo **bisogno di controllo**, per esserne consapevoli e iniziare un percorso dove possiamo scioglierlo e sostituirlo con uno schema mentale più sano e costruttivo per la nostra vita.

Questo perché il bisogno di controllo può nascere da diversi eventi.

Pensiamo ad esempio a un bambino che è cresciuto con genitori che litigavano di continuo o che erano instabili emozionalmente o ancora troppo critici verso tutto ciò che faceva.

Questo può avere oppresso le sue emozioni e, da adulto, quel bambino può avere replicato lo stesso schema a cui ha assistito da piccolo, magari litigando con il proprio partner o soffrendo nella sfera più intima, che sappiamo essere complessa e può chiederci di entrare in uno stato di vulnerabilità.

Ma senza questa resa, senza concederci la possibilità di apparire ciò che siamo in modo autentico, non può esserci vero amo-

re nei nostri confronti e verso gli altri.

Se vogliamo davvero crescere come Coach e come persone, **occorre imparare ad arrenderci alle esigenze che cambiano**, agli sforzi che possono servire per reinventare il nostro lavoro, alle sfide che tutto questo porta con sé.

E occorre anche imparare ad arrenderci alla tenerezza e alla compassione che occorre nei confronti di noi stessi e degli altri mentre tutti stiamo imparando un nuovo modo di lavorare e di rapportarci.

Per fare questo occorre arrendersi anche ad un altro aspetto basilare: la fiducia.

La resa, in questo caso, assume un grande valore, perché unisce l'accettazione di ciò che siamo, con la fede negli altri e nella vita.

Avere fede negli altri e nella vita significa essere consapevoli che l'Universo ci supporta, che la vita ci farà incontrare le persone giuste con cui tessere relazioni e che proprio queste persone ci supporteranno nel corso del nostro cammino.

Spesso lo capiamo con la maturità e con la pazienza. Pensa ad esempio ad una sfida del passato che hai superato, qualcosa che all'inizio ti sembrava difficile ma poi è andata meravigliosamente bene nella tua vita. È successo perché si è creato il cocktail perfetto fra le tue capacità, il tuo credere in quel qualcosa e il supporto che hai ricevuto dagli altri.

Quando ci dimentichiamo di questi successi, dimentichiamo il nostro cuore, la nostra verità, la nostra capacità di amare ed essere amati. Dimentichiamo che possiamo farcela, anche senza dover controllare niente e nessuno.

Chi ama ballare può rispecchiarsi in questa sensazione di resa: ballando si mette da parte ogni necessità di controllare la situazione e si permette al corpo di fluire e diventare tutt'uno con la musica.

Lo stesso può accadere quando scriviamo, realizziamo degli oggetti, dipingiamo, cantiamo: qualsiasi attività può riuscirci meravigliosamente quando ci arrendiamo e lasciamo andare il bisogno di controllo, perché solo allora il cuore fluisce e permette che nascano opere memorabili.

La resa in questo caso significa aprirsi e anche essere vulnerabili, ma non ha nulla a che vedere con l'essere passivi, anzi.

Molte cose straordinarie sono nate in momenti di resa, come l'amore, l'intimità, la connessione, la verità, la consapevolezza.

E non c'è azione più attiva del creare qualcosa di nuovo, generare qualcosa che sgorgi da uno stato d'essere dove lasciamo da parte la necessità di controllare e ci abbandoniamo al flusso creativo e intimo che il nostro cuore sa generare.

Certo, in quei momenti potremo sentirci anche un po' smarriti, o deboli, ma questa è la creatività e questa è la vita, ed è una strada che può aiutarci a realizzare cose straordinarie. ■