

Crescita personale

STEP2:

La consapevolezza

La quotidianità mi ha tenuto lontano da questo appuntamento, ma eccomi qui di nuovo per riprendere il nostro percorso.

Nella slide precedente abbiamo affrontato l'importanza che ha ognuno di noi per se stesso. Pensateci bene, chi può davvero fare qualcosa per cambiare le cose se non noi stessi?

Ecco bene, preso coscienza di tutto questo, delle vostre potenzialità, della grandezza che avete ognuno di voi, della forza di realizzazione che ha la vostra mente bisogna prendere coscienza e consapevolezza di tutto.

Partite dal presupposto che chiunque abbia cercato la serenità, il successo, la crescita è perché lo ha voluto davvero. Questo è il primo, primissimo obiettivo. E per farlo si è convinto di poterlo fare.

Ebbene si, ognuno di noi può davvero trovare la volontà necessaria per effettuare il cambiamento che sta cercando. Non siamo diversi l'uno dall'altro... abbiamo tutti le stesse cellule cerebrali che funzionano più o meno allo stesso modo. Ed allora perché alcuni ci riescono ed altri no? Si chiama volontà di volerlo fare.

La consapevolezza che potete farlo oggi, in questo momento, non domani risiede dentro di voi. Avete preso in esempio i vostri obiettivi, li avete scritti, studiati, appuntati e realizzati come dicevo nella prima slide? Lo avete fatto per il vostro primissimo obiettivo quello ridondante? E se lo avete scritto, pensato e studiato è perché ci tenete. Avete provato a realizzarlo per una settimana? Bene state sulla giusta strada. Se invece avete procrastinato dovete aspettare la prossima slide... vi spiegherò perché il nostro cervello cercherà sempre di rimandare.

Se invece avete portato a termine il primo obiettivo anche solo per una settimana, non rinunciate, andate avanti, continuate. Se avete smosso la prima pedina, avete la forza per continuare a modificare tutta la vostra vita per portarla esattamente dove volete.

Come esercizio dovete mettere in atto la vostra consapevolezza.

Riprendete la vostra agenda, quella dove avete scritto i vostri obiettivi e ne avete selezionato uno principale, quello che avete analizzato e messo in atto (o quasi) ed appuntate ora le vostre consapevolezze. Avete tutte le possibilità di poter realizzare ciò che vi rende felice.

Appuntate tutti i pro della vostra vita, anche quelli più banali. Scrivete cosa vi ha reso felice nel lungo percorso della vostra vita, scrivete tutto ciò che avete, che portate nel cuore e rileggete la lista ogni volta che avete un ripensamento sul fatto che potete davvero fare tutto. Questo si chiama consapevolezza.