VOILÀ

N.°2
APRILE 2020
www.voila.life
~~€2~~

DIGITAL EDITION

IL CORAGGIO DI DIRE
NO

SCEGLI DI AFFRONTARE LA PAURA

VOGLIA DI PRIMAVERA

Leonardo DICAPRIO
Benedetta CIMATTI
Elena SALMISTRARO
Martina RUSSO

SLOW TRAVEL A DUE RUOTE

SCARLETT JOHANSSON

"Ho fatto degli errori ma ho smesso di piangere"

Parla l'eroina di Black Widow a nome di tutte le donne forti

DUESSE COMMUNICATION - Anno VI - n°2 - Bimestrale

intervista di ***Silvia Balduzzi***

VAI AL SITO

SEGUILA SU INSTAGRAM

POSSIAMO CAMBIARE!

Vi siete mai chiesti se il modo in cui agite, pensate e sentite sia il migliore per voi? Se qualche aspetto della vita non ci soddisfa, non siamo condannati a vivere così per sempre. Lucia Giovannini nel suo libro "Tutta un'altra vita" ci svela come sia possibile fare delle nuove scelte

Nel suo libro "Tutta un'altra vita" spiega come spesso siamo così impegnati in una relazione, in un lavoro o in un progetto che non ci chiediamo perché lo stiamo facendo. Quali sono le domande giusto da porsi per intraprendere un cammino di trasformazione?

Spesso viviamo tutta la vita di corsa, senza fermarci a chiederci se la direzione in cui stiamo correndo cosi di fretta sia effettivamente quella in cui vogliamo andare. Trascorriamo in modo frenetico le nostre giornate, senza mai interrogarci su ciò che desideriamo realmente e, ancora prima, su chi vogliamo essere veramente. Per iniziare ad ascoltarci, invece, dovremmo iniziare a porci alcune utili domande: dove sono in questo momento nei vari ambiti della mia vita? Quale direzione voglio intraprendere?

Quali sono i primi passi da mettere in pratica per cambiare ed essere felici?

Per creare qualunque cambiamento il primo passo è quello della consapevolezza. Dopodiché abbiamo bisogno di essere motivati a cambiare.

LUCIA GIOVANNINI

È autrice di best seller che hanno aiutato migliaia di persone a vivere meglio. Tra le sue opere, i libri "Tutta un'altra vita", "Mi merito il meglio", "Libera la tua vita" e di "Il Crudo è servito e frullato e mangiato", oltre a diversi dvd e cd formativi. Da circa 20 anni tiene corsi e conferenze, per privati e aziende in tutta Europa e in Asia, e nel 2008 ha fondato il metodo "Tutta un'altra vita".

Per prendere coscienza di quali possono essere alcune motivazioni per attivarci, possiamo porci alcuni quesiti: cosa succede se realizzo questo cambiamento? Cosa può succedere, invece, se non cambio e continuo in questa direzione? Queste domande ci permettono di confrontarci con la realtà e ci portano a prendere una decisione, allontanandoci piano piano dal vecchio per avvicinarci a nuove strade da percorrere.

Parallelamente si può anche, quindi, passare alla fase della creazione…

Certamente, ma per essere di successo questo momento deve tenere conto di due aspetti: interno, che comprende credenze, pensieri e atteggiamento mentale, ed esterno, l'azione vera e propria. Per affrontare questo stadio di transizione è utile chiedersi quali siano gli ostacoli, interni, per esempio mancanza di fondi, di tempo e di skill, e quali quelli interni, come poca fiducia in se stessi, pazienza limitata e convinzione di non farcela. Ma non solo. Utile è accompagnare queste riflessioni con altre domande, come: che tipo di risorse esterne o interne necessito per attuare il cambiamento di cui ho bisogno?

Ansia e stress sono uno dei più grossi impedimenti alla felicità e al cambiamento. Spesso, quindi, si mettono in atto scelte sentimentali o lavorative dettate dalla paura. Cosa ne pensa?

Purtroppo è verissimo! La neurologia ci insegna che il cervello umano trova continuamente espedienti per diminuire il proprio carico di lavoro. Uno di questi modi è accettare ciò che succede attorno a noi senza farsi troppe domande. Questo ci permette di inserire il pilota automatico e risparmiare energia mentale. Il rischio però è di chiudersi pian piano in una prigione, seppure conosciuta e dove ci sentiamo al sicuro, fatta di vecchie abitudini e modi di pensare. La chiamiamo zona di comfort, ma dovremmo chiamarla zona di dis-comfort.

Alcune immagini del profilo Instagram e del sito di Lucia Giovannini

Quando vogliamo cambiare qualcosa nella nostra vita personale o professionale è necessario disinserire il pilota automatico. Non c'è modo migliore per farlo che iniziare a porci delle domande di auto-coaching.

Una persona che vuole aprire la propria vita a nuovi orizzonti e vuole inseguire i propri sogni, quali decisioni deve prendere?

Far sì che le proprie decisioni siano guidate dall'amore e non dalla paura. Una buona domanda da farsi è: cosa farei se non avessi paura?

Come si può "agire meglio" nelle situazioni più complesse al fine di realizzare obiettivi importanti?

Credo sia importante avere chiarezza rispetto a cosa vogliamo davvero e allo stesso tempo imparare anche a fidarci del processo della vita. A volte, ottenere o non ottenere con i tempi che desideriamo i nostri obiettivi alla lunga si rivela una benedizione.

Come è possibile scoprire i propri talenti e valorizzarli?

Nei nostri corsi facciamo diversi esercizi rispetto a questo. Uno molto utile è chiedersi: cosa amo fare? Cosa farei anche se non fossi pagato? E poi dare più spazio a quell'attività nella nostra vita personale e, possibilmente, lavorativa. L'altro modo è chiedere alle persone che ci conoscono: in cosa sono bravo? Spesso arrivano risposte inaspettate!