

VOLARE ^{in alto}

il coaching: per far decollare la tua mente

Il coach aiuta a strutturare piani di azione concreti e realizzabili, mirati al raggiungimento di risultati nel minor tempo possibile, per acquisire sicurezza attraverso la consapevolezza delle proprie azioni. Avvalendosi di modelli di riferimento, favorisce le persone a prendere coscienza definendo obiettivi e strategie migliori ed eliminando ostacoli che spesso sono solo mentali.

PER TUTTE LE TUE DOMANDE SCRIVI A: info@flyupcoaching.com
pubblicheremo la tua lettera con la risposta mensilmente in questa rubrica*

1

Ciao Enrico,

sono una ragazza di 20 anni che si mangia le unghie da sempre. Lo vivo come uno sfogo però mi rendo conto che le mani sono una delle cose che si guarda di più in una persona e mi crea un disagio presentarmi con le unghie tutte mangiate. Ho provato di tutto fino ad ora però non sono riuscita a togliermi questo vizio per più di un paio di mesi e ora vorrei riuscire a togliermelo in modo definitivo puoi aiutarmi?

Grazie,

- ANGELICA -

CIAO ANGELICA,

sono d'accordo con te che **le mani sono una delle cose che si guardano di più nelle persone**, io lo faccio, e vedo che se queste se ne accorgono fanno in modo di nascondere alla mia vista, da ciò, anche se non ho questo vizio, posso comprendere il disagio che tu stai provando.

A quanto dici hai provato di tutto e allora ti chiedo **sei disposta a pensare o a fare qualcosa di diverso da quello che hai fatto fino ad ora?** Voglio presumere di sì, e allora....voglio che ti ponga attenzione a quanto hai scritto. Scrivi che ti mangi le unghie da sempre, se così fosse, mi viene il dubbio che tu non stai più mangiando unghie ma potresti essere già ben oltre le dita. Scherzi a parte, ti chiedo di tenere un quaderno, con il titolo **"Il quaderno delle mie unghie"**. Su di esso annoterai, ogni volta che compi la mangiata: la causa della sfogo, per quanto tempo, in termini di minuti, lo continui a fare e cosa provi nel farlo. Lo devi fare per 15 giorni, questo ti permette di capire per quali motivi lo fai e quante volte e quanto tempo al giorno dedichi a questa attività. Finita questa prima fase passa alla successiva.

Essendo uno sfogo ti dovrebbe portar piacere ed è per questo che te lo voglio lasciare ma in modo diverso. Allora ti chiedo di prendere il tuo quaderno e di sommare i minuti che tu ogni giorno, per i 15 giorni, hai dedicato a mangiarti le unghie.

Fai la media giornaliera, e fatto ciò; **voglio che questa media venga dedicata a mangiarti le unghie**, solo e soltanto una volta al giorno e nel contempo pensa a tutti i motivi che ti portano a sfogarti in questo modo. Questo voglio che tu lo faccia ad un'ora ben stabilita della giornata da te scelta e per i minuti esatti derivati dalla media, ne un minuto più ne un minuto meno. Se durante la giornata ti venisse voglia di mangiarti le unghie, annotalo sul quaderno e conserva questa volontà per l'ora che hai deciso. Questa azione voglio che tu la faccia per 2 settimane.

Alla fine di queste 4 settimane mandami una mail con le tue considerazioni su questa esperienza perché ho necessità di un riscontro, prima di darti altre istruzioni. Saluti e buon lavoro

Buongiorno Enrico,

sono Fabrizio, sono sposato da 7 anni con una donna di 12 anni più giovane di me. Il mio problema è che sono geloso, molto geloso di mia moglie. Quando rifletto tranquillamente so che lei mi è fedele, ma ogni uomo che le si avvicina per me è fonte di preoccupazione.

Mia moglie inizia ad essere stanca di questa mia gelosia che lei definisce ossessiva. Forse ho bisogno di aiuto, ho letto su una rivista che la gelosia è una mancanza di autostima ma io sono un brillante professionista e non ho problemi di autostima.

Come posso fare per tenere sotto controllo i miei comportamenti e andare più d'accordo con mia moglie?

- FABRIZIO -

CIAO FABRIZIO,

tu asserisci **"il mio problema è che sono geloso...."** ma a quanto pare non è solo il tuo problema perché inizia ad esserlo anche per tua moglie, al punto da definire la tua gelosia "ossessiva".

Veramente ogni uomo che sia avvicina a tua moglie è fonte di preoccupazione o ci sono delle eccezioni? Ti chiedo, quando tua moglie cammina per la strada o entra al supermercato per fare acquisti, tutti gli uomini che le si accostano casualmente scatenano la tua gelosia? Oppure ci sono dei contesti o dei comportamenti specifici che ti destano preoccupazione? **Spesso la gelosia scaturisce dal connubio tra l'amore e il possesso** nei confronti di una persona, voglio che tu metta a fuoco la leva su cui si muove la tua emozione, questo ti permetterà di riflettere tranquillamente confermando la fedeltà di tua moglie.

Già avere il dubbio di aver bisogno di aiuto, dal mio punto di vista, è sinonimo di cambiamento, pertanto tu da questo momento sei già in movimento verso la soluzione. Quello che hai letto sulla rivista è una generalizzazione che non sempre rispecchia la realtà, perché a volte la gelosia è legittimata da inequivocabili comportamenti da parte del partner e questo non è il tuo caso. Un uomo nella vita ha più ruoli, nella fattispecie, **sei marito e sei anche un brillante professionista che non ha problemi di autostima**. Assumendo questi ruoli hai una percezione differente di te stesso e con questo voglio che tu pensi che l'autostima è sempre la stessa ma gestita in modi diversi.

Voglio che focalizzi l'emozione che provi quando percepisci autostima in ambito professionale e la memorizzi fino ad ancorarla. **Ancorare significa associare l'emozione ad un suono, o ad un'immagine, oppure ad un movimento del tutto particolare** che consenta velocemente di portare una persona ad uno stato ottimale che le permetta di gestire le

2

proprie emozioni, e nel tuo caso questo ti aiuterà a tenere a bada quella gelosia che ti sta creando il problema, controllando i tuoi comportamenti per andare più d'accordo con tua moglie. Tienimi informato. Cordialmente.

IL NOSTRO COACH:

ENRICO BOI

coach life, coach esecutive, carrier coach

FLY UP training coaching consulting

Piazzale Cadorna, 29 - BASSANO D.G. VI

VISITA IL SITO INTERNET:

www.flyupcoaching.com

PER INFORMAZIONI:

tel. 0424.228938

cell. 345.6088883

cell. 347.3487674

***ANCHE IN FORMA ANONIMA.**

I tuoi dati saranno trattati nel rispetto del segreto professionale

