

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*

Ciao Enrico,

ho 19 anni e sono nata piccola piccola. Alla nascita pesavo 600 grammi, mia mamma ha avuto un problema durante la gravidanza che ha costretto i medici a farmi nascere di sette mesi per salvare me e lei.

Fisicamente sto bene, grazie a Dio, e alle cure della mia famiglia.

Il mio problema è questo, sono sempre stata la più piccola all'Asilo, alle elementari, alle medie ed anche alle superiori.

Quando ero alle elementari, avevo una maestra di sostegno in quanto il mio apprendimento e sviluppo non era in linea con quello dei miei compagni.

Inizialmente ero contenta di avere una maestra tutta per me ma a poco a poco mi sono resa conto, aiutata anche dagli altri bambini, che non era una grande cosa avere la maestra Gianna (si chiamava così) vicina a me.

Durante le medie, ho fatto molta fatica, ero sempre indietro con il programma rispetto ai miei compagni, nonostante questo ho deciso di fare il liceo e non una scuola professionale come mi suggerivano gli insegnanti.

Non voglio essere considerata diversa dagli altri miei coetanei solo perché sono nata con qualche mese di anticipo.

La vita mi ha penalizzato ma ho lottato per non farmi abbattere. Oggi però, alla soglia dell'esame di maturità (sono stata ammessa) ho paura.

Paura di non riuscire, paura che le mie difficoltà si ripresentino, paura che gli insegnati esterni non capiscano che ce la sto mettendo tutta per essere all'altezza dei miei compagni.

Spesso studio con una mia compagna di classe con la quale mi trovo molto bene e che considero quasi una sorella, però quasi ogni giorno che mi confronto con lei mi accorgo che se io per studiare un capitolo di storia impiego 2 ore lei ci mette meno di un'ora.

Vorrei andare all'università terminato il liceo ma ho paura.

Ecco perché ti scrivo, come posso fare per avere più fiducia in me? E soprattutto, come posso fare per studiare e apprendere come tutti i miei compagni?

Non voglio essere diversa!

Un'ultima cosa, ho letto qualche tempo fa proprio su LA PIAZZA che hai fatto una serata gratuita di comunicazione e coach, ho provato a mandare un'email ma mi è stato risposto che i posti erano esauriti, volevo chiederti se farai altre serate così.

Ti chiedo di non pubblicare il mio nome per esteso perché immagino i commenti dei miei compagni...

GRAZIE PER AVERE LETTO LA MIA E MAIL

M.

Ciao M.

Ho letto attentamente la tua mail dove mi chiedi come poter avere più fiducia in te. Di seguito ti propongo quello che mi hai scritto in un'altra versione, voglio che tu ci rifletta su.

"Ciao Enrico,

ho 19 anni e sono nata piccola piccola.

Alla nascita pesavo di 600 grammi, mia mamma ha avuto un problema durante la gravidanza che ha costretto i medici a farmi nascere di sette mesi per salvare me e lei.

Fisicamente sto bene, grazie a Dio e alle cure della mia famiglia.

Il mio problema è questo, sono da sempre stata la più piccola all'Asilo, alle elementari, alle medie ed an-

che alle superiori.

Quando ero alle elementari, avevo una maestra di sostegno in quanto il mio apprendimento e sviluppo non era in linea con quello dei miei compagni.

Inizialmente ero contenta di avere una maestra tutta per me ma anche se a poco a poco mi sono resa conto, aiutata anche dagli altri bambini, che non era una grande cosa per me era negativo avere la maestra Gianna (si chiamava così) vicina a me.

Durante le medie, ho fatto molta fatica, ero sempre indietro con il programma rispetto ai miei compagni, nonostante questo ho deciso di fare il liceo e non anziché una scuola professionale come mi suggerivano gli insegnanti.

Non voglio essere considerata diversa dagli altri miei coetanei solo perché anche se sono nata con qualche mese di anticipo.

La vita mi ha penalizzato ma, ho lottato per non farmi abbattere stare in piedi!

Oggi però, alla soglia dell'esame di maturità (sono stata ammessa) ho paura.

Paura di non riuscire sbagliare, paura che le mie difficoltà si ripresentino, paura che gli insegnati esterni non capiscano abbiano difficoltà a capire che ce la sto mettendo tutta per essere all'altezza dei miei compagni.

Spesso studio con una mia compagna di classe con la quale mi trovo molto bene e che considero quasi una sorella, però quasi ogni giorno che mi confronto con lei mi accorgo che se io per studiare un capitolo di storia impiego 2 ore lei ci mette meno di un'ora.

Vorrei Ho intenzione di andare all'università terminato il liceo, ma ho paura.

Ecco perché ti scrivo, come posso fare per avere più fiducia in me? E soprattutto, come posso fare per studiare e apprendere come tutti i miei compagni?

Non voglio essere diversa uguale agli altri!

Un'ultima cosa, ho letto qualche tempo fa proprio su LA PIAZZA che hai fatto una serata gratuita di comunicazione e coach, ho provato a mandare una mail ma mi è stato risposto che i posti erano esauriti, volevo chiederti se farai altre serate così.

Ti chiedo di non evitare di pubblicare il mio nome per esteso perché immagino i commenti dei miei compagni..."

Avrai notato quanto cambia questa versione da quella tua originale e questo, solo evitando di usare alcune parole della tua linguistica, che io definisco "killer". Mi spiego, definisco "parole killer" tutte le parole (come quelle in rosso) che usate erroneamente influenzano negativamente i comportamenti e le credenze delle persone; e come ti ho evidenziato tu ne utilizzi moltissime.

Come primo esercizio ti indico di concentrarti su come parli, evitando di usare quanto sopra citato, sicuramente percepirai sensazioni che ti porteranno a comportamenti e pensieri molto diversi dagli attuali.

Essere la più piccola sia all'asilo che alle elementari, che alle medie e ora alle superiori comunque ti ha permesso di lottare e di evitare di farti abbattere.

Di una persona che è riuscita, se pur con fatica, a perseguire negli studi sfidando i suggerimenti degli insegnanti, come hai fatto tu, ed avere il proposito di andare all'università terminato il liceo come vuoi fare tu, cosa penseresti di lei?

Le diresti che è una persona di qualità? Che è una persona che sa ottenere quello che vuole, che ha grinta? Che ha una personalità ben definita?

Ebbene io lo dico!

Adesso voglio metter mano alla tua seconda domanda, quando mi chiedi cosa puoi fare per studiare ed appren-

dere come tutti i tuoi compagni.

Cara M., fortunatamente Dio non ci ha fatto tutti uguali e in tal proposito, ti invito ad andare a vedere il film "Forrest Gump" vincitore di sei Premi Oscar. Questo film ti darà molte risposte alle tue domande, più di quante te ne possa dare io in questo momento.

Mi dici inoltre che spesso studi con una tua compagna di classe e confrontandoti con lei ti accorgi che impiega la metà del tuo tempo per studiare un capitolo di storia.

Hai mai pensato di chiederle che cosa e come fa esattamente? Per esempio come legge il capitolo? Come se lo rappresenta? Lo evidenzia con i colori? Lo schematizza su un foglio? Sottolinea alcune parole? Lo ripete ad alta voce? ecc ..., la PNL si basa sul modellamento (ricalco di cosa fa una persona nel conseguire ottimi risultati) delle eccellenze e questo è quello che ti invito a fare, se ti piace allora COPIA IL MODELLO!

Terminando, più volte hai parlato di paura, questo argomento è già stato trattato in questa rubrica e come in precedenza rispondo che, questa sensazione che ci fa ansimare, sudare, ci attanaglia e ci accompagna in certi momenti della vita, fortunatamente esiste.

Questa percezione ci salva da cose assai più sgradevoli, senza di essa perderemmo il contatto con il pericolo, con le cose impegnative.

La stessa ci permette di superare gli ostacoli della vita (timore del giudizio degli altri, la paura di non essere all'altezza, le differenze...) con successo, nel tuo caso di superare l'esame di maturità e tutte le difficoltà che tu temi si ripresentino.

Dispiaciuto che tu non abbia potuto partecipare alla nostra ultima serata, appena riproporremo qualcosa di simile sarà mia cura contattarti! A presto.

TIENI LA TESTA ALTA E SORRIDIIII!

Il tuo Coach.

IL NOSTRO COACH:

ENRICO BOI

coach life, coach esecutive, carrier coach

FLY UP

training coaching consulting

Piazzale Cadorna, 29 Bassano VI

www.flyupcoaching.com
scrivi a: lapiazza@lapiazza.it

*ANCHE IN FORMA ANONIMA.

I tuoi dati saranno trattati nel rispetto del segreto professionale

