

Fatti la domanda giusta!

Farsi la domanda giusta di fronte alle difficoltà, è uno dei modi più potenti per inquadrare le situazioni e trovare soluzioni efficaci.

Ognuno di noi inquadra una situazione filtrandola attraverso la propria storia personale e focalizzandosi su alcune negatività che sono state create dalle nostre credenze limitanti. E' proprio questa prospettiva che ci mette nelle condizioni di formulare delle domande a circuito chiuso, che non prevedono possibilità di soluzione, anzi presuppongono nella loro formulazione, che non c'è via di uscita.



Per esempio:

- perchè capitano tutte a me?
- perchè mi trattano sempre male?
- perchè non sono capace a fare questa cosa?

Di fronte a queste domande che presuppongono già il nostro fallimento, la mente anzichè trovare una soluzione, trova tutte le situazioni in cui ci capitano tutte a noi, o ci trattano sempre male, o in cui siamo incapaci a fare determinate cose.

Possiamo cambiare prospettiva e riformulare le domande a circuito chiuso che ci facciamo abitualmente in domande aperte a nuove possibilità!

Per esempio:

- come posso agire per sentirmi accettata?
- qual è il modo più appropriato per risolvere questa situazione?
- quali strumenti mi servono per imparare questa cosa?

In questo modo predisponiamo la nostra mente a trovare nuove soluzioni, ad uscire dal circuito chiuso di pensiero che ci tiene bloccati nella limitazione. Ci apriamo a nuove possibilità, ci sentiamo il padroni della situazione, e anzichè sentirci vittime del peso del destino, diventiamo gli artefici della nostra vita!

Cristiana Zanello