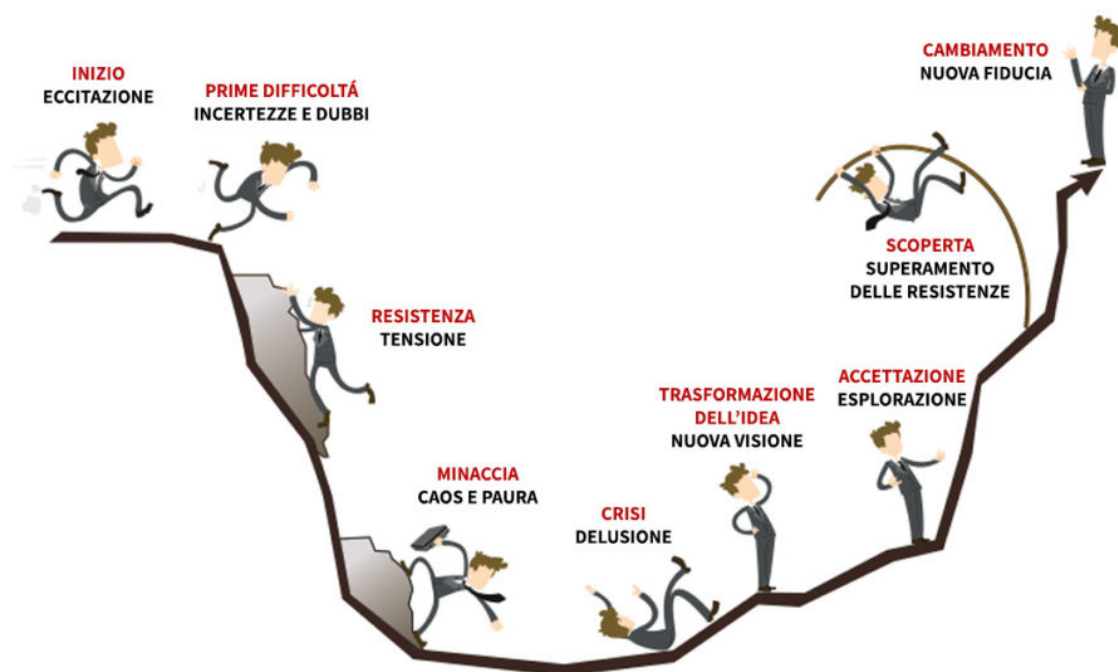


[MINI-GUIDA] LE 5 MACRO FASI DEL CICLO EMOTIVO DEL CAMBIAMENTO



PREMESSA

Il Ciclo Emotivo del Cambiamento è un elemento essenziale della nostra crescita (personale e professionale) e della vita in genere, spiega molto bene cosa accade al nostro interno durante un cambiamento.

In questa mini-guida ti farò conoscere le varie fasi e, soprattutto, ti fornirò le **azioni pratiche per superarle con successo**.

Prima di partire, devi sapere che **circa il 95%** di chi inizia un cambiamento **si arena nella fase 2** detta anche "*Valle della Disperazione*". Se comprendi bene come funzionano le varie fasi e fai subito gli esercizi che ti suggerirò, allora non temere perché sarai sicuramente tra quel 5% che ha successo.

Ora, è tempo di conoscere le 5 macro fasi del cambiamento e come superarle.

SUPERARE LE PRIME 3 MACRO FASI

(Sotto Fasi: Inizio, Prime difficoltà, Resistenza, Minaccia, Crisi)

L'inizio di ogni cambiamento è sempre un momento di grande euforia, l'idea stessa di vedere migliorare alcune situazioni che non ci piacciono, crea uno stato di eccitazione.

La **prima fase** del *Ciclo Emotivo del Cambiamento* genera un **Ottimismo Ingiustificato**, non abbiamo ancora gli elementi oggettivi per gioire ma solamente una proiezione mentale.

Tuttavia, per quanto utilissima per partire, questa proiezione mentale iper-ottimistica, tenderà a sgretolarsi alle prime difficoltà e incertezze.

Per **consolidare l'ottimismo**, e mantenere una buona carica di energia positiva, consiglio di applicare questi **due mini-hackeraggi** (l'hackeraggio è un trucco che possiamo mettere in campo per superare i limiti della mente):

- **definisci delle ricompense** (dei premi) che ti darai superando ogni fase
- non esagerare nel fare tutto subito, ma **crea un programma di azioni che ti dia continuità e costanza** nel tempo

Un classico esempio di come le persone falliscono in questa fase è l'iscrizione in palestra: mettono in campo un grande sforzo iniziale con allenamenti giornalieri intensissimi, per poi abbandonare.

Passare da un estremo all'altro, è il modo migliore per far scattare l'allarme generale nella nostra mente, facendole attivare tutti gli stratagemmi per portarti a desistere e tornare alla situazione iniziale. Lo stesso comportamento è tipico nelle diete.

La **seconda fase** è quella del **Pessimismo Giustificato**.

Dopo la partenza sprint ed euforica, **arrivano ostacoli e delusioni dovute al cambio di abitudini**. La mente cercherà in tutti i modi di combattere le novità, perché creano incertezza e sono percepite come potenziali minacce. Partono così mille resistenze, dubbi, paure, e qui il 95% delle persone molla cadendo nella *Valle della Disperazione*.

Anche in questa fase possiamo mettere in atto due **mini-hackeraggi** per superarla e rientrare in quel 5% che ha successo:

- evita l'effetto palestra o dieta e **crea dei micro obiettivi**, meglio se giornalieri
- **prendi un impegno con te stesso** e comunicalo a persone a cui tieni e che hanno dimostrato di saper cambiare, la riprova sociale è una leva molto potente per la nostra motivazione a non mollare

In questa fase ti verranno in mente mille buoni motivi per abbandonare il tuo cambiamento, sono i tuoi vecchi programmi mentali che resisteranno per non morire. Armati di grande fiducia e vai avanti, persisti con un ottimo piano di azioni con obiettivi giornalieri.

La prossima **terza fase** è quella più dura da superare: **La Crisi**.

Gli allenamenti che ti ho suggerito fino a questo momento, servono per riuscire a superare la prossima ultima importante prova che precede il tuo vero cambiamento, la trasformazione da bruco in farfalla.

Sappi che **ogni vero cambiamento è preceduto da una crisi**, in cui ti sentirai perso e le tue sicurezze saranno minacciate dal crollo dell'illusorio controllo della tua mente. È quello che chiamo **Punto di Svolta**: il momento della verità, quello in cui manifesterai tutta la tua decisione nel cambiare.

Ci sarà un momento in cui cadrai nella *Valle della Disperazione*, ovvero, ti arriva la mazzata che proprio non ti aspettavi. Sai quando si dice *"Piove sul bagnato"*? Ecco, sarà veramente dura in quel momento, ma, una volta superata,

verrai ricompensato con un'energia ed una consapevolezza senza precedenti.

È la scoperta del Santo Graal, che va conquistato fino in fondo così come raccontano i film di Indiana Jones.

In questa tostissima fase, la Vita ti sta insegnando ad **avere fede in te stesso**, nel comprendere la tua natura pura e divina, il tuo grande ed unico potenziale. Vai avanti, è l'ultima grande prova da superare.

Quindi, non ti preoccupare se incontrerai imprevisti, difficoltà, paure, crisi, fanno parte del gioco del cambiamento, tu segui le mie indicazioni e mantieni la rotta come fa il comandante di un veliero con la bussola nel mare in tempesta.

Questa fase non prevede hackeraggi, perché non è una fase mentale. Qui, devi chiudere gli occhi e fare il primo passo verso la risalita. Per quanto ti sembrerà folle, muovi il primo passo, salta, abbi fede in chi sei realmente.

È la tua prova, ho potuto solo allenarti per arrivare fin qui, non posso saltare al tuo posto, perché è il tuo momento. Posso, però, darti un grande e preziosissimo consiglio: **non ascoltare nessuno, tranne ciò che dice la tua anima.**

Ricorda: il 95% delle persone molla e rimane nella *Valle della Disperazione*. Tu sei un'eccezione e le eccezioni spaventano.

“*Volerò*” disse il bruco, tutti risero
tranne la farfalla!

Ti stai trasformando, in pochi potranno comprenderlo. Abbi fede in chi sei realmente e continua la tua trasformazione. Io credo in te, credici anche tu!

SUPERARE LE ULTIME 2 MACRO FASI

(Sotto Fasi: Trasformazione dell'idea, Accettazione, Scoperta, Cambiamento)

Arriviamo, così, alla **quarta fase**: la **Sfida con Te Stesso**.

Stai per affrontare la risalita per uscire dalla *Valle della Disperazione*.

Questa è una fase molto delicata, può sembrare che ce l'abbiamo fatta, ma attenzione perché c'è ancora il pericolo di cadere all'indietro.

Serve un forte consolidamento della transizione tra vecchia modalità (*vecchie routine distruttive*) e nuova modalità (*nuove routine costruttive*). La mente non ha ancora la certezza che le nuove routine siano così efficaci, quindi, nel tuo inconscio, permarrà una fase transitoria di dubbio. Come le sirene di Ulisse, gli inganni della mente cercheranno di attrarti nuovamente verso le vecchie e conosciute modalità.

Vediamo, quindi, come consolidare il passaggio della fase quattro con due **mini-hackeraggi**:

- **focalizza la tua attenzione sulle azioni quotidiane**, ricordando il famoso film "Ogni Maledetta Domenica": si arriva alla mente **un centimetro alla volta**
- **fissa una data di scadenza e di verifica** di almeno 21 giorni, questo trucco placherà la voglia di tornare indietro ancora presente nella tua mente

Restando ben focalizzati sulle singole azioni giornaliere per un periodo di almeno 21 giorni, si arriva alla **quinta fase: l'Ottimismo Giustificato**.

Dopo un primo periodo di crisi e difficoltà, abbiamo tenuto duro ed è così che i primi successi, piccoli o grandi che siano, sono arrivati. Tutto ciò genera un nuovo ottimismo giustificato dai risultati, **una ritrovata fiducia ed una ritrovata autostima**.

I 21 giorni sono trascorsi e questo è il **primo mini-hackeraggio** che serve per consolidare l'ottimismo:

- occorre fare una **lista di tutti i successi** che hai ottenuto, e scrivere anche **come ti senti oggi** nell'aver superato le prime, e più dure, fasi
- scrivi anche **cosa hai imparato dalle difficoltà** superate e come ti hanno concesso di essere dove sei ora

Di fatto, stai creando nuove associazioni per la tua mente, nuove routine costruttive. È un passaggio importante per

trasformare l'idea limitante che ha la tua mente del cambiamento.

Facendo tutte le azioni che ho descritto finora, arriveremo alla **quinta e ultima fase: il Cambiamento**.

Qui arriva la tua grande ricompensa, ce l'hai fatta, hai completato il tuo Ciclo Emotivo del Cambiamento.

C'è un **mini-hackeraggio** che ti consiglio anche in questa fase:

- **festeggia alla grande**, lancia un forte messaggio di ricompensa alla tua mente e fai in modo che ricordi per sempre che **tu hai il potere di cambiare le cose**

Non puoi scoprire nuovi oceani fino a quando non hai il coraggio di perdere di vista la spiaggia.

Ora guardati indietro, sei stato veramente bravo e sei tra i pochi che hanno superato con successo la *Valle della Disperazione*. **Sei diventato un esempio** da seguire di persistenza, forza di volontà e coraggio.

Fai attenzione alla **trappola dell'ego**, non credere di essere superiore agli altri, ma cerca di comprendere come, con umiltà, poter essere utile agli altri.

Il **secondo mini-hackeraggio** di quest'ultima fase consiste nel trasformare la tua esperienza di cambiamento in qualcosa di utile per gli altri:

- **racconta la tua esperienza**, come hai superato le difficoltà e come sei riuscito a vincere la tua personale sfida. Fai in modo che altre persone seguano i tuoi stessi passi, aiuta gli altri dove tu hai avuto risultati

CONCLUSIONI

Credo fermamente che la nostra vita non sia quella che pensiamo essere, ma che ci sia un filo che ci lega eternamente con quello che siamo sempre stati: **esseri spirituali in un mondo materiale**.

Credo che le nostre esperienze, belle o brutte che siano, facciano parte di un percorso di apprendimento e consapevolezza. Nulla accade per caso, neanche le persone che incontriamo lungo il nostro cammino. Quindi, **considero la Vita terrena come una grande scuola dell'anima**.

Credo che ogni cosa in questo Universo sia collegata: persone, animali, natura. Quando avremo piena consapevolezza di questo, avremo piena consapevolezza del significato di **Universo: verso l'Uno**.

Mi auguro di averti dato un efficace contributo nell'indicarvi la via del cambiamento, le sue fasi e come superarle con successo.

Voglio salutarti con un pensiero di Giordano Bruno:

*Verrà un giorno in cui l'uomo si
sveglierà dall'oblio e, finalmente,
comprenderà chi è veramente ed a chi
ha ceduto le redini della sua esistenza:
a una mente fallace, menzognera, che
lo rende e lo tiene schiavo.*

*L'uomo non ha limiti e, quando un
giorno se ne renderà conto, sarà libero
anche qui in questo mondo.*

Se hai trovato utile questa mini-guida, ti invito a condividerla con chi sai che potrebbe comprenderla e usarla per il proprio cambiamento.

Ti invito anche a scoprire un po' di più ed a seguirmi sui seguenti canali:

[Facebook](#)

[YouTube](#)

[Podcast](#)

[Blog](#)

[Linkedin](#)

[Sito Alessandro Vella](#)

[Sito Evo Business School](#)