

CRITERI PER UN'AZIONE OTTIMALE (AUTOEFFICACIA E AUTOSTIMA)

Davide Torretta

Sommario

INTRODUZIONE	2
1. OBIETTIVI	3
1.1 COME DEFINIRE GLI OBIETTIVI.....	3
1.2 COME SCEGLIERE GLI OBIETTIVI: I VALORI.....	3
1.3 TIPOLOGIE DI OBIETTIVI	5
2. PIANO D'AZIONE	7
2.1 COS'E' UN PIANO D'AZIONE.....	7
2.2 ALLEANZE.....	9
2.3 OSTACOLI.....	12
3. AUTOEFFICACIA E AUTOSTIMA	15
3.1 AUTOEFFICACIA: FONTI E METODI DI ALLENAMENTO	15
3.2 AUTOSTIMA.....	19
4. STATO DI FLOW	22
5. CONCLUSIONI	25

Terminato nel gennaio 2022

INTRODUZIONE

Scrivo questa tesi in un momento personale molto complicato che non so come si evolverà e non so dove mi porterà. Non ho minimamente idea di quale potrà essere il mio futuro, sia sotto il punto di vista personale che sotto quello professionale. I bivi che ho davanti portano in direzioni completamente diverse, verso strade talvolta inesplorate.

Quello che so è che il percorso sin qui fatto nel campo del Coaching (sia da Cliente che da Studente) mi ha fornito una serie di strumenti, elementi e considerazioni che mi permetteranno di uscirne al meglio, sfruttando al massimo le mie potenzialità: ma così sarà solo se metterò davvero in pratica quello che ho imparato, *facendo azione*.

Mai come negli ultimi mesi sono rimasto bloccato e intrappolato nei miei pensieri, sempre negli stessi pensieri negativi, che hanno inevitabilmente generato ulteriori pensieri negativi, in compagnia dei quali il tempo è trascorso nella più assoluta passività, senza che io agissi concretamente. Il tempo è passato velocemente, i problemi sono rimasti, per troppo tempo io non ho fatto nulla per me. Ho solo perso momenti preziosi che niente e nessuno potrà restituirmi. Sino a quando ho realmente capito che devo mettere me, Davide, al centro di tutto e *agire* per avere il meglio dal futuro, per il mio futuro e di chi mi sta intorno, qualunque possa essere la mia situazione personale o professionale.

Mai come nell'ultimo periodo ho capito quanto sia importante *agire concretamente, essere attivi, fare azione*. Mai come in questo momento ho capito quanto sia fondamentale una frase semplice e allo stesso tempo veramente impegnativa che mi ha detto una Persona Cara: "tieni la barra dritta". Mai come in questo momento si è verificata una cosa per me impensabile: in questo periodo difficile e particolare, mi sta aiutando tantissimo una Persona con la quale ho parlato solo qualche volta on line e che ho non ho mai visto dal vivo.

Davvero strana, meravigliosa e affascinante la VITA.

Mai come in questo momento ho capito nel suo significato più profondo un Augurio che di per sé potrebbe apparire semplice, banale e scontato, ma che in realtà è tutto tranne che semplice, banale e scontato: **"BUONA VITA!"**

Grazie Antonio.

Grazie Massimo.

1. OBIETTIVI

1.1 COME DEFINIRE GLI OBIETTIVI

Un'azione deve essere finalizzata al raggiungimento di un obiettivo o di una situazione desiderata, in qualsiasi aspetto della vita di ognuno di noi.

Per ciascun individuo è fondamentale darsi degli obiettivi, costruire dei progetti a lungo termine e declinarli in tappe intermedie. Può sembrare scontato, ma quante persone fanno questa pianificazione? Quante persone si pongono degli obiettivi e definiscono una strategia, un piano d'azione per raggiungerli?

Iniziamo a pianificare in modo inconsapevole sin da piccoli: quando da bambini i maschietti sognano di diventare calciatori di Serie A e per fare ciò iniziano a giocare a calcio, quando le femminucce sognano di diventare Prima Ballerina della Scala e per fare ciò iniziano a frequentare i primi corsi di danza.

E dopo? La prima vera pianificazione consapevole di obiettivi che hanno un orizzonte temporale di lungo termine si ha con la scelta delle scuole superiori, tappa importante per una prima impostazione del futuro professionale di ciascuno di noi. Poi arriva quella più seria e rilevante che porta alla scelta della (eventuale) carriera universitaria. Questa fase rappresenta un primo e rilevante spartiacque per capire cosa fare da grandi. Compiere questa scelta a 19 anni è molto delicato ed è pertanto importante avere un supporto che sia il più possibile vero, genuino e sincero da parte delle persone più care. Ogni ragazzo deve essere libero di scegliere il percorso che sente suo, evitando di scegliere il percorso che vorrebbero altri, poiché altrimenti l'obiettivo non sarebbe il suo e non avrebbe la giusta determinazione, la giusta propensione ed il giusto atteggiamento nell'inseguire obiettivi non suoi. Come potrebbe un ragazzo mettere in atto un'azione ottimale, una serie di azioni ottimali per raggiungere obiettivi che in realtà appartengono ad altri?

1.2 COME SCEGLIERE GLI OBIETTIVI: I VALORI

La scelta degli obiettivi è un'attività di importanza assoluta: è un'affermazione banale, ma è uno dei pilastri su cui si fonda l'intero processo.

Come si scelgono gli obiettivi?

Gli obiettivi servono per dare spinta all'azione e sono fortemente collegati al concetto di motivazione, cioè la ragione per cui facciamo ciò che facciamo. Nella scelta di un obiettivo c'è un aspetto più profondo da considerare: un obiettivo può portare in genere ad un cambiamento radicale nella nostra vita, la può trasformare in qualcosa di meraviglioso, ma solo nel momento in cui è in linea con i nostri valori più profondi. In uno stato di *vera consapevolezza*, i valori guidano la nostra vita, ci guidano verso le scelte di vita che compiamo tutti i giorni, dall'orientamento scolastico alla scelta di un compagno/a di vita, al lavoro che svolgiamo. Rispondono alla domanda "che cosa è importante per me?".

A volte gli obiettivi non possono essere raggiunti poiché coinvolgono fattori non sempre controllabili dalla nostra volontà. L'obiettivo di un determinato fatturato aziendale, per esempio, può dipendere da diversi fattori, non sempre controllabili esclusivamente dall'azienda stessa. L'attuale pandemia è la conferma di uno di quei fattori non governabili e non prevedibili che impediscono di raggiungere un obiettivo. I valori, invece, sono più legati alla volontà di ciascuno di noi. Allora l'obiettivo del fatturato aziendale, se collegato alla soddisfazione di un valore, quale per esempio la realizzazione personale o la crescita professionale, può diventare un traguardo realizzabile.

I valori sono la nostra bussola, ci guidano, danno la direzione alle nostre vite, indicano quando stiamo andando fuori strada o ci confermano se stiamo andando nella direzione giusta. Gli obiettivi, invece, sono rappresentati da qualcosa che vorremmo raggiungere ed esplorare, ma non rappresentano la rotta. Sono tappe e quando questi obiettivi non sono coerenti con la nostra rotta, ci mandano fuori strada e, talvolta, ce ne accorgiamo quando è troppo tardi, causando malessere e disorientamento.

I valori sono radicati profondamente in noi, danno significato a ciò che facciamo.

Una modalità efficace per capire quali sono i valori chiave che ci guidano, è rappresentata da uno specifico esercizio di Coaching. Tale esercizio consiste nel fare un elenco dei valori per noi importanti in diversi ambiti della vita, siano essi legati alla famiglia, alle relazioni sociali, al tempo libero o al lavoro. Una volta fatto l'elenco, si procede confrontando tutti i valori che compongono la lista e mettendoli in ordine di priorità, dal più importante al meno importante, andando così ad identificare cosa effettivamente ci ispira. È un esercizio davvero importante,

profondo e bello perché ci consente di fermarci, guardare dentro noi stessi, mettere per iscritto ed identificare cosa ci guida nella vita di tutti i giorni che, ahimè, talvolta rimane sottointeso e non identificato.

In generale, scrivere su carta permette di scaricare i nostri pensieri, prendendo maggiore consapevolezza di quello che stiamo vivendo e pensando, contribuendo in maniera significativa a fare chiarezza dentro noi stessi.

1.3 TIPOLOGIE DI OBIETTIVI

La soddisfazione dei bisogni è inerente a tre sfere dell'esistenza umana:

1. l'autonomia, intesa come capacità/facoltà di scelta;
2. la competenza, cioè la capacità/facoltà di interazione con l'ambiente socio-economico-culturale;
3. la relazionalità, vale a dire la sfera affettiva che va dall'amicizia all'amore di coppia alla sorellanza e fratellanza.

Gli obiettivi qualitativi possono essere distinti in tre tipologie:

1. obiettivi minimi: riguardano una questione, un problema interno al governo di una delle tre sfere senza cambiarla qualitativamente (uno studente universitario può fare Coaching per superare un esame);
2. obiettivi transitori: sono obiettivi che modificano qualitativamente una delle tre sfere (la scelta di quale facoltà fare o di quale lavoro intraprendere, la scelta di cambiare lavoro);
3. obiettivi massimi: investono tutti e tre le sfere e hanno un carattere di cambiamento radicale della persona.

Gli obiettivi si distinguono poi in obiettivi di performance e obiettivi di risultato:

- obiettivi risultato: si focalizzano sul solo risultato (vinco o perdo);
- obiettivi di performance: si focalizzano sul miglioramento della propria performance e sul processo creativo.

A differenza degli obiettivi risultato, gli obiettivi di performance tendono ad essere più flessibili e sono sotto il nostro controllo poiché riguardano le nostre azioni.

È altresì fondamentale che gli obiettivi siano:

Specifici;

Misurabili;

Attuabili;

Realistici;

Temporizzati.

La scelta di un obiettivo è quindi decisamente importante, ma “un obiettivo senza un piano è solo un desiderio.” (Antoine de Saint-Exupéry)

2. PIANO D'AZIONE

2.1 COS'E' UN PIANO D'AZIONE

Una volta definiti gli obiettivi, è fondamentale programmare un piano d'azione adeguato che permetta di raggiungere quanto prefissato: il piano d'azione è quindi una progettazione concreta, caratterizzata dalla dimensione del *fare* che permette di uscire dalla zona di comfort per arrivare a nuovi traguardi, nuove situazioni, nuove emozioni desiderate. Parte dai punti di forza, dalle potenzialità e non dai problemi.

Per far sì che si possa raggiungere quanto desiderato, è necessario che mezzi e fini siano allineati, altrimenti il raggiungimento dell'obiettivo finale sarà compromesso. È altrettanto importante partire dai punti di forza, mettendo da parte problemi e convinzioni limitanti. Focalizzarsi sui punti di forza genera quell'energia positiva che spinge le persone verso il raggiungimento dell'obiettivo finale. Viceversa, i problemi e le convinzioni limitanti generano dispersione di energia e sono di ostacolo all'azione.

Per uscire dalla zona di comfort, per uscire dalla routine quotidiana che non soddisfa, per affrontare e voler effettivamente risolvere situazioni negative che si possono presentare nella vita di tutti noi, è assolutamente necessario agire in modo ben programmato e definito affinché la strada verso il futuro desiderato sia percorsa con costanza, convinzione e assoluta determinazione. È quindi di fondamentale importanza stendere un piano d'azione concreto, dettagliato, preciso, con riferimenti temporali ben identificati che consentano, tappa dopo tappa, di avvicinarsi gradualmente a quello che è l'obiettivo finale. È importante quindi suddividere il percorso in tappe raggiungibili per far sì che il raggiungimento dei traguardi intermedi generino fiducia ed energia positiva che diano ulteriore spinta per il proseguimento del cammino e per il raggiungimento del traguardo finale.

Una volta chiarito quale sarà l'obiettivo da raggiungere, è dunque indispensabile capire cosa fare per poterlo raggiungere. Occorre specificare che cosa fare, in quale contesto, con quali modalità svolgere le azioni richieste e darsi una data entro cui portare a termine le azioni.

La pianificazione è responsabilità del Cliente, il Coach lo accompagnerà verso gli obiettivi, assicurando la coerenza tra desideri, potenzialità, obiettivi e azioni, tralasciando consigli e prescrizioni, ma dando il proprio contributo unicamente sul metodo e sul processo.

Il Coach deve necessariamente indirizzare il Cliente verso l'azione, dettando i tempi del processo, ad esempio chiedendo lui cosa intende fare questa settimana per raggiungere quanto prefissato, se ci sono alternative alla scelta fatta, quale è migliore e come intende metterla in pratica. Il "quando" è un elemento essenziale e di primaria importanza in un piano d'azione: risposte generiche non sono accettabili, è fondamentale che il Cliente indichi con precisione quando inizierà l'azione ed entro quando la porterà a termine.

Una delle maggiori difficoltà che si possono incontrare mentre si mette in atto il piano d'azione è quella di avere dei cali nella costanza e nella determinazione. Quando tali momenti si presenteranno, il Cliente dovrà essere bravo a riconoscerli, affrontarli e superarli. La presa di coscienza di queste situazioni è a mio avviso un primo importante step che testimonia un salto di qualità da parte del Cliente, visto che non è poi così scontato identificare questi momenti e prenderne la responsabilità. Una volta riconosciuta questa situazione, è importante affrontarla nel modo giusto e superarla. Come? Per quanto mi riguarda, una delle modalità più efficace è quella di pensare allo stato d'animo che avremo nel momento in cui sarà raggiunto l'obiettivo finale, a tutte quelle sensazioni positive e a quella felicità che si sprigioneranno in noi nel momento in cui ce l'avremo fatta! Altri metodi verranno affrontati nel capitolo dedicato all'[autoefficacia](#).

Per "cambiare definitivamente marcia" è fondamentale raggiungere un cambiamento di mentalità durevole, allontanare gli "alti e bassi", facendo un ulteriore step innalzando ancora di più l'asticella dei nostri standard abituali. È importante ascoltarsi, accettarsi, imparare da altri che hanno avuto situazioni simili, fare autoanalisi costruttiva, avere equilibrio imparando a dire di no e ad essere centrati verso l'obiettivo, avere fiducia nelle proprie capacità, chiedere il supporto delle giuste persone imparando a scegliere i propri alleati, come approfondito nel [paragrafo seguente](#).

Nei momenti di difficoltà, è importante immaginare gli stati d'animo e le emozioni che si proveranno nel raggiungere l'obiettivo, in modo da dare ulteriore spinta all'azione. È quello che è mancato a me per troppo tempo in questo periodo: per troppo tempo non ho fatto altro che immaginare un futuro ignoto, oscuro, che sotto tanti punti di vista incuteva timore, che mi ha bloccato per troppo tempo, che mi ha portato a concentrarmi unicamente sulle difficoltà e su tutti gli aspetti negativi, risucchiandomi in un vortice negativo che generava inevitabilmente a sua volta negatività, passività e mancanza di azione. Questo periodo ha

impedito che mi focalizzassi sul mio futuro desiderato e su cosa fare effettivamente per uscire da questa situazione. Poi ho capito che mi ero infilato in un vicolo cieco e che così sarebbe andata sempre peggio. Guardare alle cose positive che il futuro mi poteva offrire, guardare al futuro desiderato (seppur con molte incognite) mi ha dato l'impulso giusto per concentrarmi nuovamente e veramente su di me, andando ad identificare gli aspetti positivi che si possono trovare in ogni situazione. Da lì ho iniziato a scrivere cosa vorrei fare e si è via via generata l'energia positiva necessaria per affrontare, con approccio diverso, le situazioni attraverso un piano d'azione concreto. E ho avuto una nuova conferma su quanto sia importante e su quanto faccia stare meglio stendere un piano d'azione e, soprattutto, fare azione: i problemi ci sono ancora e mi accompagneranno presumibilmente per diverso tempo, tuttavia l'assetto mentale con il quale li affronto ora fa sì che non siano più fonte di ansia, inquietudine e turbamenti, ma possano essere fonte di nuove opportunità sin qui sconosciute e non ancora identificate. Questo nuovo assetto mentale nasce proprio con quel piano d'azione.

2.2 ALLEANZE

Un elemento importante per la buona riuscita di un piano d'azione è dato dalle alleanze.

Le conoscenze, le relazioni, le amicizie, le parentele rappresentano una rete di sostegno e di aiuto molto importante. Nel caso di un piano d'azione finalizzato al raggiungimento di un obiettivo "personale", i rapporti di amicizia consolidati costituiscono la primaria fonte di aiuto atta a creare il sostegno ricercato.

In altri campi, ad esempio nel campo professionale, gli alleati possono essere rappresentati da consulenti e professionisti in genere cui rivolgersi per gestire ad esempio operazioni particolari.

Tuttavia le alleanze possono nascere anche nelle modalità più inaspettate.

Riferendomi alla mia esperienza personale, posso affermare che non ho mai avuto o non ho mai saputo coltivare amicizie particolarmente profonde tali per cui potessi essere incline ad aprirmi totalmente per avere confronto e supporto in situazioni di bisogno.

È stato un limite. O forse no?

Quando ci confrontiamo con un amico, ciascuno di noi riceve dei consigli che sono il frutto del modo di pensare, delle convinzioni, dei valori, del punto di vista che il nostro amico si è creato sulla base del proprio vissuto e dei propri valori. Inoltre, anche il grado di coinvolgimento è per forza di cose diverso. Questi consigli sono sicuramente utili poiché permettono di vedere le cose da un'angolazione diversa rispetto a quello che noi stiamo vedendo: però rimane sempre il punto di vista di un'altra persona che potrebbe avere un vissuto diverso dal nostro, valori e obiettivi diversi dai nostri. Il percorso di Coaching mi ha dato la dimostrazione di come l'essere umano faccia fatica a mettere in atto azioni che lui stesso pensa: di conseguenza fa ancora più fatica a mettere in pratica consigli di altre persone, proprio perché sono di altre persone. Il supporto dell'amico sarebbe decisamente più efficace se, anziché suggerire comportamenti e modi di agire "già fatti", ponesse delle domande aperte, esplorative, "da Coach", domande che mettano nelle condizioni di arrivare a prendere determinate decisioni in prima persona, anziché fare proprio il "pacchetto preconfezionato" suggerito. C'è un'espressione utilizzata dagli inglesi che rende molto bene l'idea, cioè "if I were in your shoes" (se fossi nelle tue scarpe): proprio così, le scarpe sono le tue, non sono le mie! Come posso dirti se sono comode, strette, stringono ai lati o se sono sufficientemente confortevoli?

Un valido strumento che permette di identificare al meglio la propria rete di alleanze è quello della mappatura della rete attraverso un "mandala relazionale", qui di seguito raffigurato:



Al centro, nel cerchio più piccolo, va il Cliente e partendo dal cerchio più vicino a quello centrale, si scrivono nomi delle persone che sono le più vicine al Cliente. Nel settore della

famiglia ci possono essere la moglie o il marito o il figlio o sorelle e fratelli; ci può essere anche sovrapposizione; ci possono essere operatori professionali che sono anche amici.

Le persone vicine al centro saranno quelle su cui puntiamo di più; quelle alle periferie saranno le persone su cui puntiamo di meno.

Un altro utile strumento è quello di fare una tabella di questo tipo

nome indirizzo, numero telefonico	relazione (parente, amico, vicino)	disponibilità (alta, media, bassa)	capacità sociale (commento)	risorse che può fornire (commento)	frequenza di contatti da avere (commento)	intensità del contatto	durata della relazione

andando ad identificare i possibili alleati rispondendo alle seguenti domande:

- nel raggiungere questi obiettivi, quali potrebbero essere i migliori alleati?
- Come ti potrebbero aiutare?
- Come potresti chiedere il loro aiuto?
- Che cosa potrebbero fare per te domani? Fra una settimana? Fra un mese?

Tornando alla mia esperienza personale, non ho raccontato a nessuno della mia cerchia di amici il momento delicato che sto attraversando. Un po' per riservatezza, un po' per mancanza di fiducia, un po' per mancanza di abitudine nel fare questa cosa. Mi è venuto invece naturale parlarne con una persona che non ho mai visto dal vivo e che ho sentito poche volte! Da un lato è sicuramente più facile farlo, dall'altro lato è stato indubbiamente un rischio. Identificare un alleato in una persona con queste caratteristiche porta inevitabilmente con sé l'aspetto positivo di potersi confrontare con una persona che ha un'immagine neutra di me, nel senso che non ha alcun pre-giudizio (inteso proprio come giudizio costruito a priori), che non è in alcun modo influenzata da nessun elemento. Per me si è rivelato (inaspettatamente) un potente alleato, sia perché di fatto sconosciuto (e quindi "puro"), sia perché mi ha posto domande pertinenti, da Coach, che mi hanno fatto riflettere e mi hanno portato a cambiare il modo di vedere le cose in autonomia. Mi ha veramente permesso di svoltare, di stare meglio, nonostante sia ancora nel limbo, "tra color che son sospesi". Questo per sottolineare quanto sia fondamentale scegliere, identificare e trovare (a volte anche in modo fortunato o casuale) i giusti alleati: il giusto alleato fa la differenza.

2.3 OSTACOLI

Sulla strada da percorrere per il raggiungimento degli obiettivi prefissati potremmo trovare barriere ed ostacoli.

Generalmente gli ostacoli possono essere i seguenti:

1. Sottovalutazione: si possono sottovalutare sia la fatica necessaria per il raggiungimento degli obiettivi che le nostre capacità di raggiungerli.

La corretta stesura di un piano d'azione deve necessariamente tener conto degli sforzi necessari per il raggiungimento degli obiettivi. Anche da qui nasce l'importanza di frazionare il percorso in tappe, in modo da suddividere gli sforzi per far sì che il percorso non sia eccessivamente lungo ed impervio.

È altrettanto fondamentale avere una corretta valutazione delle nostre doti, capacità e risorse necessarie per il raggiungimento dell'obiettivo. Una valutazione non corretta può portare al mancato raggiungimento. Sottovalutare le nostre potenzialità può portare anche a fissare degli obiettivi che in realtà possono essere facilmente raggiunti. Questo atteggiamento va a porre dei limiti allo sviluppo delle azioni di ciascuno di noi, limiti che ci potrebbero impedire di raggiungere dimensioni maggiori, traguardi particolarmente soddisfacenti ma che in realtà potremmo decidere a priori di non prefissarceli perché decidiamo a priori che non abbiamo le capacità per raggiungerli.

Per quale motivo ci poniamo tali limiti?

Mi sono trovato diverse volte in questa situazione e con il senno di poi le ho interpretate come una mancanza di rispetto nei miei confronti. Penso di avere avuto questi atteggiamenti per eccessiva umiltà, a volte per mancanza di sicurezza, per quell'educazione ricevuta che mi ha portato sempre al "volare basso" e al pensare a lavorare tanto senza avere particolari ambizioni. Grazie al percorso di Coaching, ho capito gli errori fatti e ho acquisito maggiore sicurezza nella mia capacità: se guardo al passato, mi sono accorto di come avrei potuto e dovuto giocare diversamente alcune mie partite, se guardo al futuro so che alcuni errori non li ripeterò più.

2. Pessimismo: il pessimismo, le esperienze negative e i fallimenti del passato ce li portiamo sempre con noi e sono sempre pronti a condizionarci negativamente nelle nostre azioni. Nella nostra società ormai si tende a dare grande enfasi agli errori, mentre viene data minore importanza all'aver fatto la cosa giusta. Se in una partita di calcio, il portiere compie 5 miracoli e la sua squadra perde la partita 1-0 per un suo errore, la partita del portiere verrà ricordata esclusivamente per quell'errore, mentre verranno dimenticati le sue 5 super parate che hanno evitato un passivo più pesante. Ed il portiere questa cosa se la porterà con sé, andando probabilmente a condizionare in modo negativo le prestazioni successive. Occorre quindi riflettere e analizzare le cause che hanno portato a quell'evento, per far sì che in futuro si possano prevenire questi eventi negativi.

Il pessimismo è un ostacolo interno che, come dimostrato da Seligman, non è un tratto caratteriale ma un modo di pensare appreso nel tempo: in quanto tale, possiamo di conseguenza imparare a non utilizzarlo nel tempo e a tenerlo sotto controllo.

3. Subire il contesto vs costruire il contesto: il contesto non è solo tutto ciò che ci circonda, ma anche noi siamo il contesto. Di fronte al contesto noi abbiamo tre possibilità:

- adattamento,
- cambiamento,
- rottura.

L'adattamento ci fa sentire integrati, accettati e ci dà la possibilità di conoscere maggiormente gli altri. Il cambiamento ci fa essere protagonisti attivi del contesto, contribuisce a modificarlo ed evolverlo, attraverso il confronto o lo scontro aperto. La rottura si ha quando non abbiamo più possibilità di avere relazioni positive e costruttive, rompiamo con il nostro contesto di appartenenza e ne ricerchiamo un altro.

Nell'analizzare il contesto, occorre valutare quali sono gli aspetti positivi e quelli negativi del contesto stesso, valutando le seguenti opzioni:

- dove, con chi, come e perché si può migliorare l'adattamento;
- dove, con chi, come e perché si può contribuire al cambiamento;
- dove, con chi, come e perché si può operare una rottura

considerando quali risultati immediati possono produrre le azioni.

Facendo riferimento al mio attuale momento, nella fase iniziale della crisi ho cercato di adattarmi, ma mi sono accorto (troppo tardi) che non era l'atteggiamento giusto per me. Sono quindi passato alle altre due possibilità: con il cambiamento, mi sono rimesso al centro e ricominciato a fare azione. Il mio stato d'animo è piacevolmente mutato, mi sono risentito di nuovo attivo e proiettato nuovamente verso il futuro. Sto inoltre pensando anche ad una rottura della situazione attuale: la vedo come una cosa complicata, che per certi versi spaventa, ma che per altri versi mi fa sentire decisamente meglio e che mi apre tutta una serie di opportunità che sin qui non avevo valutato. In modo concreto, ho fatto un elenco di cose che cambierebbero nella mia vita se la mia situazione mutasse radicalmente. Le ho catalogate in positive e negative: le negative sono toste da affrontare, ma le positive hanno decisamente alleggerito il peso di quelle negative. Sono affascinanti. Questo per sottolineare come sia importante riflettere a 360 gradi per valutare tutte le possibilità in ogni situazione: guidare il gioco in un contesto fa decisamente la differenza rispetto al subire il contesto. Lo stato mentale cambia totalmente, si è (ri)portati a *fare azione*, si fa un notevole salto in avanti, inevitabilmente si trae beneficio e di conseguenza la qualità dell'azione migliora.

3. AUTOEFFICACIA E AUTOSTIMA

L'autoefficacia riguarda giudizi di capacità personale, è la fiducia nelle proprie potenzialità e rappresenta quello che ciascuno di noi sa di poter fare, mentre l'autostima è relativa ai giudizi valutativi che ogni persona dà di sé stesso.

Autoefficacia e autostima costituiscono fenomeni differenti, rappresentano due elementi fondamentali per il benessere personale e non costituiscono relazioni all'interno di uno stesso fenomeno. La differenza più importante fra autoefficacia e autostima è che l'autoefficacia abbraccia la sfera del fare, mentre l'autostima è legata all'essere: in tanti casi, senza una forte autostima, non si raggiunge un buon livello di autoefficacia.

3.1 AUTOEFFICACIA: FONTI E METODI DI ALLENAMENTO

I livelli di autoefficacia condizionano in modo importante le performance di ciascuno di noi, con conseguenti impatti importanti nell'umore e nella vita di tutti i giorni.

È importante quindi per un Coach contribuire a far sì che il livello di autoefficacia del proprio Cliente sia massimo; per far questo, può attingere da quattro fonti e altrettanti metodi di allenamento:

1. esperienze personali dirette: sono quelle esperienze in cui una persona affronta e raggiunge un obiettivo e costituiscono la via più proficua per acquisire un forte senso di autoefficacia. I successi determinano fiducia nella propria efficacia personale, mentre i fallimenti la indeboliscono. Una persona con scarso senso di efficacia tenderà ad imputare i successi a fattori casuali, e soprattutto non trarrà soddisfazione dal processo che ha costruito per raggiungere l'obiettivo perché non lo sentirà suo. Questa fonte è senza dubbio quella che accresce maggiormente la consapevolezza della propria autoefficacia perché ci riporta a proprie esperienze personali di successo. Il Coach deve esaltare i successi passati del Cliente in modo da far accrescere il suo livello di autoefficacia e poter raggiungere nuovi, ulteriori successi.

L'esercizio da mettere in pratica per tornare a quelle esperienze personali dirette è quello di riprendere le più importanti esperienze di successo, rispondendo a queste domande:

- Quali sono state *(le esperienze importanti di successo)?*
- Quante sono?

- Quali capacità le hanno favorite?
- Come potreste migliorarle?
- Quali capacità, oggi potreste mettere in campo in più rispetto al passato?

Questa fonte di autoefficacia è a mio avviso quella più potente, quella in grado di sprigionare la maggiore linfa ed energia che abbiamo dentro di noi. Pensare ai successi raggiunti nel passato, rivivere situazioni vincenti e tornare alle emozioni che si sono provate nel raggiungere gli obiettivi prefissati, fanno sì che la propria consapevolezza si rafforzi notevolmente, la propria autostima accresca, le motivazioni e la voglia di raggiungere l'obiettivo aumentino sensibilmente. È molto rilevante, inoltre, pensare a quelli che potranno essere i propri stati d'animo nel momento in cui gli obiettivi saranno raggiunti: immaginare di provare tutte quelle sensazioni piacevoli è senza dubbio un'ulteriore spinta;

2. esperienze vicarie: sono quelle esperienze che si basano sull'osservazione di modelli. Il vedere persone simili a sé che raggiungono gli obiettivi attraverso l'impegno e l'azione personale aumenta la convinzione di possedere le capacità necessarie a riuscire in situazioni analoghe. Allo stesso modo, l'osservazione di persone che falliscono, nonostante l'impegno, indebolisce il senso di autoefficacia dell'osservatore, abbassandone anche il livello di motivazione. L'impatto che può avere un modello è fortemente influenzato dal grado di somiglianza: è tanto più forte quanto più i modelli sono percepiti come molto simili. Esperienze di successo di persone conosciute possono quindi rappresentare un elemento di ispirazione, rifacendosi alle capacità messe da loro in campo. In questo modo è possibile imparare dalle esperienze altrui e identificare benefici futuri.

Affinché si possa attingere al meglio da questo tipo di esperienze, le domande a cui dare risposta sono le seguenti:

- quali capacità ha messo in campo?
- Come potete imparare dalla sua esperienza?
- Che beneficio posso trarne per il futuro?

Personalmente ritengo che l'efficacia di questo tipo di esperienza vari in base al modello che noi prendiamo come riferimento. È importante rifarsi a modelli che si conoscono bene, per valutare nel modo più approfondito possibile le singole

situazioni, evitando di fare valutazioni superficiali che ci possono portare a pensare “se ce l’ha fatta lui, posso farcela anche io”, anche se conosciamo poco quella persona che prendiamo come riferimento.

Recentemente ho conosciuto un ragazzo che ha realizzato il sogno di moltissimi bambini (me incluso): diventare calciatore professionista. Nell’immaginario collettivo, la vita di un calciatore professionista è fatta esclusivamente di aspetti positivi, quali fama, bella vita, soldi e belle ragazze, il tutto facendo solo due ore di allenamento al giorno. Spesso si ignora però l’altra faccia della medaglia, come ad esempio tutte le difficoltà che si nascondono e tutti i sacrifici e le rinunce che si sono fatte per diventare calciatori professionisti. Conoscere meglio questo ragazzo mi ha permesso di capire davvero tante cose, di come si sia bello fare il calciatore, ma soprattutto di capire in modo veramente concreto quanto sia difficile diventarlo e di quanto sia difficile mantenersi a certi livelli per tanti anni. Di lui mi hanno colpito tante cose, ma la cosa che più mi è rimasta impressa è il focus che ha avuto e ha. Mi hanno colpito il focus che aveva da ragazzino quando diventare calciatore era ancora un sogno che lo ha portato a fare tanti sacrifici e rinunce che per un adolescente sono davvero dure, il focus sull’attenzione allo stile di vita, all’alimentazione, la cura di sé. Oltre a quello che mi ha raccontato, mi ha colpito molto come me lo raccontava: il tono di voce e le espressioni sottolineavano ancora maggiormente quanto sia fondamentale avere e mantenere focus.

Questa esperienza vicaria ha grande influenza su di me, mi aiuta molto poiché mi ricorda quanto sia importante e fondamentale mantenere vero *focus* in quello che si fa;

3. la persuasione verbale: le persone che sono state convinte da altre persone di possedere le capacità necessarie per compiere efficacemente determinate attività hanno più possibilità di attivare un impegno maggiore e prolungato rispetto a quelle che hanno dei dubbi in tal senso. La persuasione è efficace se e solo se le valutazioni positive su cui si basa sono realistiche e se le relazioni sono effettivamente fondate su lealtà e fiducia. In caso contrario, la sua conseguenza sarà quella di alimentare un senso di efficacia superficiale e irrealistica.

L’esercizio utile per far sì che la persuasione verbale abbia efficacia è quello di trovare una caratteristica positiva ed elaborare un complimento che farebbe piacere ottenere.

Credo che questa tipologia di fonte sia quella meno efficace, poiché si tratta di una spinta che arriva da altri e che non nasce direttamente da noi: l'esperienza e gli studi insegnano che le situazioni che hanno maggiore efficacia e che hanno maggiore impatto in noi sono quelle che nascono dentro di noi;

4. stati fisiologici e affettivi: è possibile modificare le convinzioni di autoefficacia, migliorando le condizioni fisiche e mentali, riducendo la propensione allo stress e a emozioni negative. Migliorare le condizioni fisiche generali, ridimensionare i livelli di stress e la tendenza a provare emozioni negative è fondamentale per aumentare il senso della propria autoefficacia.

Per attingere a questa fonte, l'esercizio da fare è rispondere alle seguenti domande:

- mi sento in forma di norma di fronte ad una prova o un progetto da concretizzare?
- E quando il compito richiede molta efficienza?
- In questo stato fisiologico sono in grado di funzionare al meglio del livello richiesto?

Ritengo che questa fonte sia efficace e l'ho provata su me stesso. Nella mia crisi, nel mio stato di stress non riuscivo a leggere libri e studiare / scrivere questa tesi. Arrivato ad un certo punto del mio percorso, dopo essere riuscito a superare questi stati depotenzianti, il livello di autoefficacia è decisamente aumentato. Da lì ho ripreso a leggere libri e a scrivere questa tesi.

Avere un livello medio / alto di autoefficacia costituisce una spinta importante per ciascuno di noi. Questo perché permette di affrontare compiti difficili come sfida e/o opportunità (e non come minaccia), permette di porsi obiettivi ambiziosi, di affrontare situazioni difficili con la sicurezza di poter esercitare un controllo su di esse e hanno successi personali. Di contro, persone con un basso senso di autoefficacia hanno basse aspirazioni, mettono scarso impegno nel raggiungimento degli obiettivi che scelgono e sono maggiormente soggette a stress.

Il Coach deve far in modo che l'attenzione del Cliente sia posta su tutti gli aspetti che egli può governare e controllare in modo diretto e non su tutti quegli aspetti che sono al di fuori del suo controllo. Dalle fonti sopra elencate, il Cliente ha la possibilità di recuperare e accedere ad informazioni che poi vengono rielaborate, integrate e sviluppate, andando poi ad incidere su autoefficacia e azione.

3.2 AUTOSTIMA

L'autostima deriva dal bagaglio di conoscenze, dalla conoscenza di sé e delle situazioni vissute da ciascuno di noi, dalle persone a noi vicine che influenzano la nostra sensibilità nel provare e ricevere sentimenti, dagli elementi sociali che condizionano l'appartenenza a qualche gruppo e la possibilità di ricevere o meno l'approvazione degli altri. La caratteristica fondamentale dell'autostima è di essere una valutazione esclusivamente soggettiva, che può comunque cambiare nel tempo. Il senso di autostima deriva dalle relazioni che ognuno vive e rielabora, sia quelle verso noi stessi che quelle interpersonali.

L'autostima condiziona sensibilmente le nostre vite poiché ha un ruolo significativo nella motivazione e nel successo durante tutta la tua vita. Una bassa autostima può impedirti di riuscire a scuola o al lavoro perché non credi di essere capace di successo. Al contrario, avere una buona stima di sé può aiutarti a trascorrere la tua vita con un atteggiamento positivo con la convinzione di poter raggiungere i tuoi obiettivi.

L'autostima è determinata sin dai primi anni di vita attraverso le esperienze, l'apprendimento e l'educazione ricevuta: tutti elementi che contribuiscono a formare il concetto e le valutazioni che una persona ha di sé. Le persone per noi più significative e che prendiamo come riferimenti sono fondamentali nello sviluppo, nella coscienza della propria persona e nella crescita dell'autostima. L'autostima di una persona non si sviluppa esclusivamente da fattori interiori individuali, ma hanno grande influenza anche i confronti che l'individuo fa, più o meno consapevolmente, con l'ambiente in cui vive e in cui è inserito.

I genitori e le figure di riferimento sono molto importanti in tal senso: attraverso feedback (positivi o negativi) su nostri comportamenti, pensieri ed emozioni, ci hanno portato a definire i nostri valori, il nostro modo di pensare e di agire. È per questo motivo che nella costruzione del concetto di sé e delle proprie autovalutazioni sono fondamentali le esperienze vissute e soprattutto le interpretazioni e i significati che sono stati loro attribuiti, sia da noi che dalle persone care che ci stanno intorno.

Bassa autostima produce scarsa fiducia in sé stessi, difficoltà ad ascoltarsi, ad individuare obiettivi realistici e coerenti con le proprie capacità e aspirazioni, mancanza di un vero progetto di vita personale, impossibilità (parziale o totale) di manifestarsi pienamente e liberamente, ricerca del consenso altrui, scarso spirito di iniziativa e scarsa disponibilità a

rischiare. L'autostima è uno degli elementi che condiziona la nostra vita ed il nostro benessere.

Le persone con un'alta autostima dimostrano grande perseveranza nel riuscire in un'attività che le appassiona o nel raggiungere un obiettivo a cui tengono, sono più propense a minimizzare un insuccesso. Al contrario, una bassa autostima può condurre ad una ridotta partecipazione e a uno scarso entusiasmo, che si concretizzano in situazioni di demotivazione in cui predominano disimpegno e disinteresse. Vengono riconosciute esclusivamente le proprie debolezze, mentre vengono trascurati i propri punti di forza. Le persone con una bassa autostima si arrendono molto più facilmente quando si tratta di raggiungere un obiettivo, soprattutto se incontrano qualche difficoltà o sentono un parere contrario a ciò che pensano, tenderà sempre a leggere in modo negativo quanto gli accade, sottovalutando gli aspetti positivi e amplificando quelli negativi.

È fondamentale quindi riuscire ad incrementare la propria autostima per dare maggiore efficacia alle proprie azioni, ponendo l'attenzione sui nostri punti di forza e lavorando sui punti di debolezza, in modo da migliorare la percezione di noi stessi.

A livello personale posso testimoniare di aver ricevuto un'educazione improntata sul "volare basso", sull'essere (troppo) umile, sullo "stare nel mio". Tutto questo ha agito inconsapevolmente sulla mia autostima e sulla percezione della mia persona, portandomi a sottovalutarmi in diversi contesti. Per troppi anni ho portato con me questo modo di agire, pensando che alcuni traguardi fossero a me preclusi perché non fossi all'altezza. Contemporaneamente vedevo persone meno dotate di me raggiungere risultati migliori: questo anche per un livello di autostima più alto del mio che li portavano ad osare maggiormente e ad assumere comportamenti e atteggiamenti che io non avevo il coraggio di mettere in pratica proprio perché non mi ritenevo all'altezza. Grazie al percorso di Coaching fatto, ho preso consapevolezza dei miei mezzi, ho superato queste situazioni e ora sono decisamente più sicuro di me. Penso inevitabilmente a come avrebbe potuto essere diverso il mio percorso se in passato avessi avuto un'autostima differente. Tuttavia, è sempre bene imparare dagli errori del passato per guardare avanti in modo diverso, costruttivo per evitare di commettere gli stessi sbagli e incamminarsi verso nuovi obiettivi con una consapevolezza diversa, maggiore e profonda. Qui torniamo all'importanza dell'agire, del darsi obiettivi raggiungibili, propri e coerenti con i nostri valori, obiettivi che possono essere raggiunti facendo leva sull'autoefficacia e contando su un buon livello di autostima.

Da genitore, uno degli obiettivi che mi sono dato nell'educazione dei miei figli, è quello di evidenziare le loro capacità, premiare i loro successi e incoraggiarli continuamente per far sì che possano crescere con un adeguato livello di autostima, stando ben attenti ad evitare che l'autostima diventi eccessiva, portando ad un'eccessiva sicurezza di sé. In particolare, dei due miei figli, il maggiore tende a sottovalutarsi in diversi campi. Per far accrescere la sua autostima, gli ricordo i successi che sin qui ha avuto, sia in campo scolastico che sportivo, in modo da fargli capire che ha mezzi, mentalità e potenzialità per fare bene. Voglio assolutamente evitare che loro si possano precludere obiettivi a causa di una scarsa autostima: voglio evitare che a loro succeda quello che è successo a me per diverso (troppo) tempo.

4. STATO DI FLOW

“Contrariamente a quello che abitualmente crediamo, i momenti migliori delle nostre vite non sono passivi, ricettivi, rilassanti... I momenti migliori, di norma, occorrono quando il corpo e la mente di una persona sono portati al proprio limite in uno sforzo volontario per realizzare qualcosa di difficile e meritevole.”

Così Mihaly Csikszentmihalyi, il “padre” del concetto dello Stato di Flow (o Stato di Flusso), lo descrive come il momento in cui mente e corpo, assorbiti totalmente in una data azione, entrano in una condizione di concentrazione armonica. Il fatto che Csikszentmihalyi affermi che *i momenti migliori della nostra vita sono quelli in cui stiamo facendo azione* rappresenta un ulteriore motivo per ribadire l'importanza dell'agire.

Per raggiungere lo Stato di Flow, è importante che il livello della sfida sia elevato, così come le competenze necessarie per affrontarle adeguatamente.

Lo Stato di Flow è caratterizzato da un'elevata concentrazione, un'immersione totale nell'attività in cui si è coinvolti, assenza di auto-osservazione, controllo della situazione, percezione dell'andamento della performance, mentre il tempo scorre senza che ce ne accorgiamo. Per “entrare” nello Stato di Flow, dobbiamo avere obiettivi ben definiti in quanto favoriscono la comprensione di quali azioni devono essere intraprese per portare a termine la nostra attività, per entrare nell'azione ci vogliono obiettivi chiari.

Quando si è in questo Stato, ci si trova totalmente assorti in un'attività di totale gradimento in cui il tempo vola e le azioni si succedono senza fermarsi. Questo stato emotivo positivo è caratterizzato dal coinvolgimento totale nell'attività che si sta realizzando, in cui nulla sembra più importare, mantenendo un livello di concentrazione assoluto, siamo completamente immersi in ciò che stiamo facendo, perdiamo la cognizione del tempo, ci sentiamo felici e in controllo, ci divertiamo a fare ciò che stiamo facendo e le nostre prestazioni sono ai massimi livelli.

Nello Stato di Flow ci si ritrova a fare quello che realmente si vuole, si ha la percezione di avere tutto sotto controllo, di poter dominare la situazione, l'azione dà piacere, utilizziamo in pieno tutte le nostre competenze, la concentrazione e l'impegno sono elevati, la persona è talmente assorta nell'azione che l'azione appare naturale, anche un'azione particolarmente difficile e complessa.

Quando svolgiamo attività che non richiedono il nostro impegno e non sono difficili da completare, come accade a chi cerca qualcosa da vedere in TV, abbiamo un atteggiamento che mostra scarso interesse e attenzione verso quello che stiamo facendo. Se invece ci dobbiamo impegnare per raggiungere un obiettivo particolarmente semplice da raggiungere, ci si annoia. Se però le nostre competenze sono tutte necessarie, allora siamo stimolati e vivi.

Lo Stato di Flow permette dunque di aumentare la produttività, concentrandosi su una singola attività. È in antitesi con il multitasking, tanto osannato dai più nei nostri tempi. Significa portare a termine progetti chiave, vuol dire qualità anziché quantità. Per raggiungerlo è importante dedicarsi ad attività impegnative ma non particolarmente difficili che potrebbero causare demotivazione, è fondamentale essere concentrati e non avere alcun tipo di distrazione ed eliminare i pensieri negativi dalla mente.

Lo Stato di Flow è stato rappresentato in maniera efficace dallo stesso Csikszentmihalyi nel grafico sotto riportato: ci si immerge in questo stato nel momento in cui il livello della sfida è alto, le competenze da utilizzare sono elevate e si è concentrati e felici.



Agire mentre si è immersi nello Stato di Flow è un'emozione unica, incredibile che genera una spinta sempre maggiore nell'azione che si sta portando avanti. Si è avvolti come da una specie di incantesimo in cui tutto riesce come vorremmo. È importante riconoscere queste situazioni per tornare con la mente ad esse per riviverle e riprovare quelle intense e piacevoli emozioni che hanno caratterizzato tali momenti. Personalmente mi accade di tornare indietro nel tempo rifacendomi a situazioni personali di Stato di Flow: gli episodi che ricordo con maggior piacere sono quelli che mi fanno pensare a qualche partita di calcio (quanti anni sono passati!) in cui ogni intervento era tempestivo e perfetto e, nonostante la difesa fosse sotto assedio, non si passava da nessuna parte! Tornare a queste situazioni genera al mio interno un meccanismo di "ricarica naturale" che mi dà ulteriore spinta per portare avanti le attività in corso con atteggiamento positivo, accompagnata da un sorriso che porta anche un miglioramento di umore, generando grande beneficio dell'azione che si sta portando avanti!

5. CONCLUSIONI

Ho iniziato a scrivere la tesi diversi mesi dopo aver ricevuto il titolo e la stesura è stata abbastanza lunga. Non avrei immaginato di iniziare così tardi, purtroppo per un po' di tempo non sono stato mentalmente ben predisposto e allineato. Con il senno di poi, mai argomento fu più indovinato. Non è stata una coincidenza. Con il senno di poi penso: "Cavolo, è possibile che ci abbia messo così tanto per stare meglio? Potevo metterci meno tempo e sprecare meno tempo!" Evidentemente avevo bisogno di questo percorso e di queste tempistiche.

Il periodo che sto attraversando e la scrittura di questa tesi rappresentano per me una forte dimostrazione di quanto sia sempre importante *darsi degli obiettivi, pianificare e agire per raggiungerli*, in qualsiasi fase della nostra vita. Possono capitare momenti in cui non si è particolarmente focalizzati su degli obiettivi per i motivi più disparati. A volte questi motivi sono particolarmente seri e costituiscono ostacoli oggettivi, mentre nella maggior parte delle situazioni tendiamo a dare loro eccessivo peso poiché costituiscono il giusto alibi. E la mente umana sguazza alla grande in queste situazioni! È opportuno quindi mantenere un buon grado di lucidità per comprendere al meglio i momenti che stiamo attraversando e di conseguenza quali azioni mettere in atto per raggiungere tutti quegli step intermedi che ci conducono all'obiettivo finale. È bene quindi che questi momenti lascino spazio il prima possibile all'azione concreta volta al raggiungimento di quegli obiettivi che contribuiscono al miglioramento del nostro benessere, sia mentale che fisico. *L'azione ci fa sentire vivi, attivi e ci dà quella carica necessaria ad affrontare la vita in modo proattivo e dinamico.* Nei momenti in cui il raggiungimento di un obiettivo può sembrare lontano, non dobbiamo lasciare spazio allo scoramento, all'inattività. È importante attingere alle risorse interne e a quelle fonti che alimentano al meglio la nostra autoefficacia. È importante avere i giusti alleati, che sanno come stimolarci per farci riprendere il cammino rallentato o interrotto. È importante pensare alle emozioni che si proveranno nel momento in cui si sarà raggiunto quanto prefissato.

È un po' quello che è successo a me: i miei alleati (di cui uno, ribadisco nuovamente, uno totalmente inaspettato!) hanno saputo risollevarmi dall'inattività in cui ero caduto: uno con quattro parole (quattro, non di più), l'altro dandomi gli spunti per avviare le giuste riflessioni. Da lì mi sono rimesso in moto, traendo energia anche da esperienze passate personali e da esperienze vicarie e, a mano a mano che la tesi prendeva forma, immaginavo quale potesse

essere la mia gioia nel leggerla nel momento in cui fosse terminata e quanto grande potesse la mia felicità nel vederla apprezzata. E ora che è terminata, mi accorgo che sto scrivendo con il sorriso sulle labbra, che sto decisamente meglio rispetto a quando l'ho iniziata! Mi vengono in mente i momenti più duri, quelli di sconforto totale, mi vengono in mente i momenti delle svolte, con la mente che va al ruolo degli alleati e alle risorse cui ho attinto per migliorare il mio benessere. Quest'ultimo aspetto è probabilmente quello ha contribuito a dare una spinta decisiva lungo il mio percorso, perché capire e realizzare concretamente che si hanno doti, capacità e qualità che permettono di migliorarsi e di elevarsi progressivamente di un gradino, poi di un altro e poi di un altro ancora genera un meccanismo virtuoso che consente di accrescere la propria autostima a vantaggio della propria autoefficacia. Così facendo, si affronta la strada verso l'obiettivo finale con una consapevolezza di sé decisamente maggiore che permette quindi di superare con slancio le difficoltà che si presentano. Questo processo virtuoso è semplicemente fantastico. Per avviarlo, occorrono focus, concentrazione e volontà: in queste situazioni succederà più spesso di entrare nello Stato di Flow!

Considerando che sono una persona riservata che difficilmente racconta di sé in modo così profondo, non avrei immaginato di dare alla tesi un'impostazione così personale. È venuto naturale. Tutto questo mi ha aiutato a stare meglio, posso affermare che è stata un'esperienza terapeutica, a testimonianza di un'altra cosa che ho imparato nel Coaching: scrivere, scaricare i propri pensieri contribuisce a consapevolizzare le emozioni e i sentimenti, portando i relativi benefici.

Da un certo punto di vista, mi dispiace averla finita!

BUONA VITA!