

Come superare preoccupazioni irrazionali

scritto da Lavinia Furlani | 16 Febbraio 2021



La favola del coccodrillo Oscar racconta di un coccodrillo che viveva in una bellissima laguna con altri simili, ma passava buona parte del suo tempo a piangere. **Cosa lo tormentava? I suoi pensieri.**

Alcuni riguardavano il suo passato, rimpianti, rimorsi e ricordi. Altri pensieri riguardavano il suo futuro, fatti non accaduti, spesso “irrazionali”.

Un giorno però un saggio coccodrillo anziano andò a trovarlo e lo fece riflettere: **quello che doveva imparare a controllare erano i pensieri che causavano in lui certe emozioni e quindi il pianto. Avrebbe dovuto concentrarsi sul presente. Oltre la voglia di cambiare di Oscar serviva però un metodo concreto per aiutarlo in questo.**

Il saggio gli insegnò una filastrocca da cantare tutte le volte che dei brutti pensieri comparivano nella sua mente. La filastrocca lo invitava a concentrarsi solo sul presente e a tuffarsi nell'istante, perché nulla è più importante.

Quante volte ci capita di pensare a ipotetici “scenari” futuri o ritornare a presunti “errori” passati?

Sei consapevole mentre lavori dei tuoi pensieri? Stai realmente ascoltando il cliente che c'è aldilà dello schermo in una videochiamata?

I tuoi pensieri possono portarti a vivere il tuo ambiente nel peggiore dei modi. L'unico che può cambiare la direzione delle cose sei tu. Cosa ti serve? Voglia di cambiare e tanto esercizio, per acquisire nuove buone abitudini e per vivere il lavoro con responsabilità.

Per poter realizzare i nostri obiettivi dobbiamo assumerci **il 100% della responsabilità dei risultati che otteniamo.**

Assumersi il 100% della responsabilità della propria vita significa infatti prendere consapevolezza che siamo noi a controllare il nostro atteggiamento mentale, le nostre decisioni e le nostre azioni.

Se vogliamo riprendere il totale controllo del nostro atteggiamento mentale dobbiamo dunque imparare a **non prendere mai nulla sul personale ed evitare qualsiasi lamentela.**

Non lamentarti dei tuoi importatori poco attivi.

Non lamentarti della impossibilità di viaggiare.

Non lamentarti del collega scorretto.

Non lamentarti del partner che non riesci a trovare.

Non lamentarti della connessione internet.

Non lamentarti della difficoltà di trovare clienti.

Ogni volta che ci lamentiamo infatti **cediamo un po' del nostro potere.**

Lì per lì un bel lamento ci sembra liberatorio e assolutamente giustificato, ma la verità è che ogni volta che ci lamentiamo siamo un po' più deboli, un po' più alla mercé di tutto e di tutti.

La realtà è diversa da come la pensiamo. Il cervello vive in qualche modo in un mondo tutto suo, si crea delle convinzioni e poi dà per certo quello che ne deriva. Tenere conto che abbiamo questi preconcetti significa ogni volta chiederci se le cose siano effettivamente come le pensiamo.

Come disse Maestro Oogway nel film Disney "Kung fu Panda"

" Mollare, non mollare... Spaghetti, non spaghetti... Ti preoccupi troppo per ciò che era e ciò che sarà. C'è un detto: ieri è storia, domani è un mistero, ma oggi... è un dono. Per questo si chiama presente"