



VALORIZZA I TUOI SUCCESSI

di
Jack Canfield

▶ Newsletter

▶ Chi è Canfield

▶ Corso



Newsletter n. 2

30 Novembre 2010

La Teoria del Gettone da Poker

**La maggior parte di noi ricorda i propri insuccessi,
più dei successi. Ecco come ribaltare il gioco
a tuo favore, guadagnando autostima e
successo**



Scopri come apprezzare pienamente
i tuoi risultati...

È sempre sbalorditivo vedere come sia difficile per tante persone condividere un successo che hanno avuto nella settimana appena trascorsa.

I più non pensano di avere avuto alcun successo. Possono elencarti facilmente 10 modi in cui hanno fatto male qualcosa, mentre fanno molta più fatica a dirti 10 vittorie conseguite.

Sei anche tu uno di loro?

Questo probabilmente è una conseguenza dell'educazione e dell'insegnamento ricevuti.

Probabilmente quando eri bambino, i genitori non ti dicevano nulla se giocavi tranquillo nella tua stanza e invece ti rimproveravano se facevi troppo rumore, eri pestifero o ti cacciavi nei guai. Oppure magari, quando al ritorno da scuola, raccontavi del tuo ottimo voto, ricevevi da mamma e papà un **frettoloso "bene"**. Al contrario davanti ad un'insufficienza, era subito pronta per te una grossa ramanzina...

Fin da piccolo, c'è stata probabilmente più intensità emotiva attorno ai tuoi errori, agli sbagli ed agli insuccessi, che riguardo ai tuoi successi.

Perché è così importante riconoscere i propri successi?

Perché questi hanno un forte impatto sulla tua **autostima**. Saper di avere avuto dei successi in passato ti dà quella fiducia in te stesso che ti occorre per poter avere più successi in futuro.



Visualizzazione:



Immagina per un attimo che l'autostima sia come un mucchio di gettoni da poker. Poi immagina che io e te stiamo giocando ad una partita di poker, e che tu abbia 10 gettoni e io ne abbia 200.

Secondo te chi giocherà in modo più prudente questa partita? Sicuramente, tu.

Al contrario, io correrò più rischi perché posso permettermi di subire le perdite. So che, prima di essere fuori dalla partita, posso perdere 5 gettoni per 40 volte. E c'è una buona probabilità che giocando con un certo livello di rischio e, nello stesso tempo, di sicurezza, sia io il vincitore.

Il tuo livello di autostima funziona nello stesso modo. Più autostima hai, più rischi sei disposto a correre. E più tiri effettui, più probabilità hai di segnare punti e di vincere nella tua vita.

Gli individui di successo sono costantemente focalizzati sui loro "gol effettuati" anziché sui fallimenti passati. Questa focalizzazione consente loro di acquistare più fiducia in se stessi, per assumersi nuovi impegni e realizzare con successo nuove attività. Sanno che qualsiasi imprevisto, non li fermerà, perché la loro autostima è più alta.

Ora fermati a riflettere e pensa a tutti i successi che hai accumulato nel corso della tua vita.

Quali ricordi?

Pensa...

Ricorda quando hai imparato ad andare in **bicicletta**, hai ottenuto il tuo **primo lavoro** estivo, sei andato a vivere da solo. Ricordi il giorno in cui hai preso la **patente**? E quando hai acquistato la tua prima **auto**? Pensa al giorno del tuo **matrimonio** oppure alla nascita del tuo **primo figlio**. Pensa ai tuoi progressi sul lavoro che ti hanno consentito di incrementare le entrate della tua famiglia o della tua azienda.



Saper riconoscere i propri successi

Le cose che abbiamo sopra elencato sono probabilmente scontate ma che devono essere riconosciute come successi nel corso della tua vita perché aumentano la tua **autostima**, necessaria per realizzare i tuoi prossimi obiettivi.



Focalizzarsi sui successi

Un altro motivo per cui è importante focalizzarsi sui propri successi è per sperimentare quel senso di gratitudine che ti fa sentire bene con te stesso e con gli altri perché sai di aver fatto la cosa giusta, nel modo giusto e che hai colpito il segno. Il fatto di ricevere **attenzioni positive** verso i tuoi successi, ti dà quel senso di realizzazione e di **riconoscimento** che ti fa sentire "soddisfatto" e ti dà la spinta per fare meglio e di più in futuro.



Come ?... Ecco qualche spunto

Per esempio, se dedichi tutte le tue energie per portare a termine un progetto, e poi il capo non ti esprime gratitudine, come ti senti? Probabilmente incompreso ed è possibile che dedicherai meno impegno nel prossimo progetto. E se mandi un regalo a qualcuno e non ricevi alcun ringraziamento? La reazione dentro di te è analoga!

E la stessa cosa accade quando non ti gratifichi per quello che hai fatto!

Tutti noi abbiamo bisogno di riconoscimento ma il riconoscimento più importante è quello che diamo a noi stessi per i traguardi raggiunti.

Nutri la tua Autostima!

La Lista dei Tuoi Successi

Piccoli & Grandi...prendi carta e penna e scrivili qui:

● Successo n. 1

Successo n. 2

Successo n. 3

Successo n. 4

In modo semplice per imparare a gratificarti consiste nel fare ogni sera una lista dei tuoi successi. Mettendoli per iscritto è come se li registrassi nella tua memoria.

E in seguito, se prima di intraprendere un progetto importante, avrai bisogno di una maggiore sicurezza in te stesso, puoi rileggere ciò che hai scritto per acquisire quella consapevolezza che puoi farcela.

● Successo n. 5

Successo n. 6

Successo n. 7

Successo n. 8

Ti suggeriamo di fare questo esercizio la sera, perché gli ultimi 45 minuti della giornata, hanno un enorme influsso sul sonno e sul giorno successivo. . Durante la notte, il subconscio ripete ed elabora gli ultimi input ricevuti, fino a 6 volte più spesso di qualunque altra cosa tu abbia sperimentato durante il giorno.

Sei tu a poter fare la vera differenza!



Ricordati di non escludere nulla dalla tua lista!

Conquistare un nuovo mercato per la tua attività lavorativa è un grande successo, come il fatto di **persuadere tuo figlio** adolescente a mettere in ordine la sua stanza :-)



Se riesci a governare la tua reazione agli eventi, noterai che i tuoi risultati saranno sempre più in linea con ciò che desideri.

ED INFINE, RICORDA:

Gratificati ed onora i tuoi successi e quelli altrui!



*Ti piacerebbe approfondire questi temi ?
Partecipa al Corso con Jack Canfield*



CLUB MONDIALE
della Formazione

Jack Canfield - Vicenza 25 Febbraio 2011 - UNICA DATA IN ITALIA !

Questo appuntamento formativo è organizzato dal **Club Mondiale della Formazione**, progetto che nasce dalla collaborazione tra Hi-Performance - dal 1996 specializzata nell'organizzazione di eventi formativi internazionali - e Mirco Gasparotto - Presidente Arroweld Italia - con l'obiettivo di mettere a disposizione di un ristretto numero di aziende - all'avanguardia per mentalità e strategie di business - una selezione dei migliori formatori presenti nel panorama mondiale.

Per maggiori info visita www.clubmondialedellaformazione.it