

IVY



PRIME

info@grupporocket.com

MINDSET | LEZIONE GRATUITA

Mindset: l'intelligenza emotiva

Ciao e benvenuto a questa lezione! Sono Ivy Prime e oggi esploreremo un aspetto fondamentale di ciò che ci rende unici come esseri umani e di come il nostro mondo interiore, il nostro "mindset", influenzi ogni area della nostra vita: le **emozioni**.

Ciò che ci distingue dalla maggior parte degli altri animali è la **profondità delle nostre emozioni**. Certo, anche gli animali provano emozioni, ma la differenza sta nel livello e nella profondità che le nostre possono raggiungere. E c'è un'altra differenza enorme: la nostra capacità di immaginare scenari futuri, buoni o cattivi, e di **provare una reazione emotiva a quella "futura" immaginata nel momento presente**.

Pensaci: puoi immaginare di iniziare una nuova attività e subito cominciano i pensieri "E se fallisco? E se succede questo? E se non succede quello?". Inizi a immaginare un futuro di fallimento e senti quelle emozioni *adesso*, in questo momento. Allo stesso modo, l'immaginazione di scenari positivi o persino sessuali può provocare una reazione fisica ed emotiva immediata. Indipendentemente da ciò che immagini, il tuo corpo avrà una reazione.

Ma non si tratta solo del nostro mondo interiore. Anche tutto ciò che ci circonda – le persone, il lavoro, le esperienze – provoca emozioni dentro di noi. La domanda fondamentale diventa: **come possiamo regolare, comprendere e utilizzare le nostre emozioni in modo costruttivo?**

Molti di noi non hanno avuto genitori psicologici che ci insegnassero a comprendere la nostra mente e le nostre emozioni. Probabilmente non avevano nemmeno un'alta intelligenza emotiva. Quindi, sviluppare questa capacità è una **competenza** che dobbiamo acquisire attivamente.

Cos'è l'intelligenza emotiva?

Questa competenza è ciò che definiamo **Intelligenza Emotiva**. Si tratta essenzialmente della **capacità di identificare, comprendere e gestire le proprie emozioni**. Ma non si ferma qui: include anche la capacità di comprendere le emozioni degli altri.

Perché è così importante per il nostro mindset e il nostro successo? Perché l'intelligenza emotiva ci aiuta a **prendere decisioni migliori**, a **gestire le relazioni**, a risolvere i **conflitti** ed è un **fattore chiave per il successo personale e professionale**. Alcuni esperti arrivano a dire che l'intelligenza emotiva è *più importante* dell'intelligenza cognitiva (il QI) per il successo generale, la felicità e il benessere.

La buona notizia è che, a differenza del QI, **l'intelligenza emotiva può essere sviluppata e migliorata**. Ecco perché la consideriamo una vera e propria **competenza**.

Oggi, esploreremo un semplice processo in tre fasi per aiutarti a sviluppare la tua intelligenza emotiva, che è una componente cruciale di un mindset efficace e resiliente.

Questo processo si basa su tre pilastri:

1.

Autoconsapevolezza

2.

Autoregolazione

3.

Adattabilità

Affrontiamoli uno per uno.

Autoconsapevolezza

La prima fase e, a mio parere, la più importante, è l'**autoconsapevolezza**. Non puoi cambiare qualcosa se non sei consapevole della tua esistenza. Molti pensano di conoscersi, ma poi scoprono, magari attraverso la lettura, la crescita personale o la terapia, di non conoscersi affatto.

C'è una parte **consucia** della nostra mente (il 5%) e una parte molto più ampia, il **95% inconscio**, che esegue programmi e schemi basati su condizionamenti passati, che ci fanno agire, sentire e pensare in determinati modi.

Con tutta la tecnologia e gli stimoli che ci bombardano costantemente – telefoni, social media, email, altre persone – la maggior parte delle persone è profondamente inconsapevole di sé stesso perché è troppo impegnata a "fare" cose. Non si ferma mai a riflettere, a mettersi di fronte a uno specchio interiore e chiedersi: "Perché sono fatto così? Cosa nella mia relazione con mia madre o mio padre mi ha reso questa persona? Ci sono traumi che non ho superato, tutti

che non ho elaborato, che mi hanno lasciato un pozzo di emozioni represses che emergono solo in determinate situazioni?"

Senza fare un passo indietro per esaminare queste dinamiche, non sai come ti stanno influenzando e, di conseguenza, non saprai come stai influenzando gli altri. Come si dice, **"Quando sei nel barattolo, non puoi leggere l'etichetta"**. Dobbiamo uscire dal barattolo della nostra testa, calmarci un po' e porci domande profonde: "Perché ho reagito così? Perché ho avuto una reazione emotiva così forte a ciò che ha detto? Perché mi sono arrabbiato tanto?". Non è solo perché "ho la miccia corta", quello è un comportamento che hai costruito nel tempo, non ci sei nato.

L'autoconsapevolezza è la **pietra angolare dell'intelligenza emotiva**. È la capacità di riconoscere e comprendere le proprie emozioni, motivazioni, azioni e **schemi di comportamento**. Tutti abbiamo schemi; agiamo spesso secondo schemi appresi in passato. Se un genitore era molto calmo, potresti non arrabbiarti se qualcuno ti taglia la strada. Ma se un genitore reagiva con rabbia, potresti aver sviluppato quel **modello** e arrabbiarti anche tu. Quanto sei consapevole dei tuoi schemi?

Si tratta di essere consapevoli di **cosa** stai provando, **perché** lo stai provando e **come** quelle emozioni influenzano le tue decisioni, le tue azioni e anche le persone intorno a te.

Come posso sviluppare più consapevolezza?

1. **Tenere un diario delle emozioni o dello stress:** Lo stress è un'emozione, e le nostre reazioni allo stress sono schemi. La stessa cosa può stressare me e non stressare affatto te. Un diario può aiutarti a **identificare i tuoi fattori scatenanti** (trigger), a comprendere le tue risposte emotive e a sviluppare **meccanismi di coping**. Più di ogni altra cosa, ti aiuta a **conoscere te stesso**. Conoscere sé stessi si basa sul passato, ma *imparare* sé stessi si basa sul presente. Quando senti un'emozione intensa, fermati e scrivi: cosa mi sta scatenando? Perché mi sento così? Come mi sento? Cosa posso fare al riguardo? Inizierai a conoscere meglio te stesso, a vedere i trigger prima che si presentino, a notare i segni fisici (come il petto che si stringe in uno stato ansioso). Il punto è essere **curiosi e senza giudizio**. Trattati con la stessa compassione e curiosità con cui tratteresti un amico che ti confida le sue difficoltà. Scrivere senza giudizio, colpa o vergogna aiuta a comprendere te stesso ed è un ottimo **sfogo emotivo**. Mettere le emozioni su carta le rende gestibili e lavorabili.
2. **Rallentare nel momento:** Le nostre reazioni sono spesso guidate da **pensieri automatici**. Questi pensieri sono così automatici che spesso non li notiamo nemmeno; notiamo l'emozione che ne deriva. Quando senti un'emozione intensa, **rallentate**. Chiediti: cosa sto provando? Perché mi sento così? Rallenta, calmati un attimo.
3. **Chiedere feedback agli altri:** So che molti di voi non lo faranno perché fa paura, ma è potentissimo. Chiedi alle persone che ti amano e ti conoscono bene cosa notano di te. Ti diranno cose di te che probabilmente non hai notato. Il feedback da persone fidate può davvero cambiare la tua visione di te stesso.

Autoregolazione

Una volta che sei consapevole delle tue emozioni, la seconda fase è l'**autoregolazione**. Non si tratta di sopprimere le emozioni o fingere che non esistano. Si tratta di **imparare a gestirle e a lavorarci attraverso**. Un'emozione è qualcosa che emerge nel corpo e il corpo vuole rilasciarla. Se la spingi via, è come nascondere la polvere sotto il tappeto: alla fine inciamberai, ti farai male, dirai o farai qualcosa di cui ti pentirai.

Un aspetto importante dell'autoregolazione è il **self-soothing**, o auto-consolazione. È una capacità naturale, visibile nei neonati che sanno come calmarsi (succhiano il pollice, piangono per essere presi). I bambini usano oggetti transizionali come peluche o coperte. Molti adulti non sanno cos'è l'auto-consolazione e non la praticano. Non ci è stata insegnata, forse perché i nostri genitori stessi non la praticavano.

Il self-soothing è la capacità di **passare da uno stato di alta attivazione a uno stato calmo e rilassato**, tornando all'omeostasi. È la capacità di regolare il proprio stato emotivo indipendentemente dalle circostanze.

Come praticare l'autoregolazione?

1. **Fare una pausa:** Quando senti uno stato emotivo intenso che sta emergendo, specialmente negativo, **fai una pausa prima di reagire**. Victor Frankl, sopravvissuto ai campi di concentramento e psicologo, disse: **"Tra stimolo e risposta c'è uno spazio. In quello spazio si trova la nostra libertà e il potere di scegliere la nostra risposta. E nella nostra risposta si trova la nostra crescita e la nostra libertà."** Per essere liberi, dobbiamo essere in grado di regolare le nostre emozioni e scegliere come rispondere. Si tratta di padroneggiare sé stessi. Fermati, nota il tuo stato che cambia e poi prendi una decisione consapevole su quale sarà la tua prossima azione.
2. **Respirare:** Il respiro è la prima cosa che cambia quando il nostro stato emotivo cambia. Studi dimostrano che sei respiri profondi in 30 secondi possono aiutare a ridurre la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna. La "risposta di rilassamento", coniata dal Dr. Herbert Benson, viene stimolata attraverso la **respirazione profonda e consapevole**. Quando le emozioni salgono, il battito e il respiro accelerano. Rallentateli con respiri profondi e consapevoli per tornare a uno stato più calmo. Perché? Perché **quando le tue emozioni sono alte, la tua logica è bassa**. Quando sei molto emotivo, il sangue si sposta dal tuo lobo prefrontale (la parte del cervello pensante) perché il tuo corpo pensa di essere in modalità "lotta o fuga". Ecco perché dici cose di cui poi ti penti quando sei arrabbiato. Respira per tornare a uno stato calmo.
3. **Allenarsi a passare da stato attivato a calmo:** Questo è come allenare un muscolo. Un ottimo modo è farlo durante l'attività fisica. Durante gli intervalli di riposo tra le serie o dopo uno sprint, chiudi gli occhi e concentrati sulla respirazione profonda per calmare il battito e il respiro. Stai **allenando il tuo corpo e il tuo cervello a passare rapidamente da uno**

stato di alta attivazione a uno calmo. Questo non è *bypassare* le emozioni, è imparare a **lavorare con le emozioni.**

Adattabilità

L'ultima parte è l'**adattabilità** e la **flessibilità** nelle tue risposte emotive. L'allenamento emotivo è come l'allenamento di un muscolo: più lo alleni, più diventa forte.

Gran parte dello stress e dell'ansia deriva dal desiderio che il mondo o le persone siano diverse da come sono. Ma il mondo non cambia solo perché lo vogliamo noi, e non possiamo cambiare le persone, specialmente quelle che hanno i loro schemi da decenni. Invece di cercare di cambiare gli altri, dobbiamo **migliorare la nostra capacità di reagire** al mondo e alle persone intorno a noi.

Dobbiamo imparare ad **adattarci**. Invece di resistere al cambiamento o di irrigidirci, prova a vederlo come un'**opportunità di crescita**. Accetta che "è così che stanno le cose".

Pensa a una situazione difficile, come un capo complicato o dinamiche familiari stressanti durante le feste. Se non puoi cambiare le circostanze, l'unica cosa che puoi cambiare sei tu. Perché non vedere queste situazioni come un **campo di allenamento per la tua intelligenza emotiva**? Ogni volta che entri in quelle situazioni stressanti, è una sfida per rimanere centrato e calmo. **La tua pace interiore è tua**, sei tu a decidere di esserci. Se qualcuno apparentemente ti "toglie" la pace, sei tu che hai scelto di uscirne. Usa queste esperienze per allenarti.

Un altro aspetto dell'adattabilità è **imparare dai propri errori**. Sei umano, sbaglierai. Capiterà di reagire male, dire qualcosa che non intendevi. Invece di colpevolizzarti o vergognarti, usa quell'errore come una **lezione**. Analizza cosa è andato storto, cosa potresti fare diversamente la prossima volta, adattati e vai avanti. Vedrai ogni scivolone come un'opportunità per migliorare, non per sentirti peggio.

Conclusione

Sviluppare la tua intelligenza emotiva non serve solo a te stesso. Poiché vivi in comunità con gli altri, specialmente se sei genitore, allenare queste abilità ha un impatto enorme. Quando riesci a mantenere la calma, magari durante una crisi di tuo figlio in pubblico, non solo aiuti te stesso a centrarti, ma stai anche **aiutando le persone intorno a te a comprendere sé stesse**.

Spesso, quando inizi a lavorare su te stesso e a migliorare, le persone intorno a te lo notano e iniziano a fare domande. "Ehi, ti noto molto più calmo ultimamente, cosa stai facendo?" È allora che puoi davvero aiutare gli altri. Non puoi cambiarli, ma **puoi cambiare te stesso ed essere un esempio**. Puoi aiutare i tuoi figli, i tuoi amici, i tuoi familiari, il tuo partner.

In sintesi, le nostre emozioni sono ciò che ci rendono umani. Invece di bypassarle o respingerle, dobbiamo imparare a **padroneggiarle**, a **lavorare con esse** e a **usarle a nostro vantaggio**.

Sviluppando l'autoconsapevolezza, l'autoregolazione e l'adattabilità, stai costruendo un mindset resiliente e può servire in ogni aspetto della vita. È una competenza che richiede pratica, ma i benefici per il tuo successo, la tua felicità e il tuo benessere sono immensi.

Mi auguro che questa breve lezione gratuita ti abbia dato una visione chiara e approfondita sul percorso di mindset. Se ti sei trovato bene con il mio approccio e desideri approfondire ulteriormente le tue conoscenze, ti invito a considerare il mio **corso completo richiedendo informazioni senza impegno a info@grupporocket.com**