

COME SUPERARE GLI OSTACOLI

*Ostacoli e difficoltà fanno parte della vita.
E la vita è l'arte di superarli.
Maestro De Rose*

Il primo passo è cambiare l'atteggiamento mentale di fronte all'ostacolo: consideralo come una sfida da superare e non più come un problema. Accetta la sfida con l'entusiasmo di un vincitore, invece di considerarti una vittima delle ingiustizie. Diventare consapevole che sei il responsabile di gran parte di ciò che ti accade, è un grande passo per acquisire la fiducia di essere capace di qualsiasi cosa, e per smetterla con le lamentele.

Il vittimismo e l'autocommiserazione sono la cosa migliore per peggiorare il problema e considerarti sconfitto dalle difficoltà. Chi si compiange alimenta le stesse emozioni e pensieri che spesso sono l'origine dell'avversità che si affronta. Citando Einstein, *non si può risolvere un problema con la stessa mentalità che l'ha generato*. Dunque, basta lamentarti, altrimenti entri in un circolo vizioso senza uscita. Molte volte, chi affronta difficoltà e si lamenta lo fa per attirare attenzione e affetto di chi gli sta vicino. I suoi cosiddetti 'problemi' sono solo una scusa per colmare carenze affettive, dunque una parte di sé stesso continua a volere stare male. Non è lagnandoti che l'avversità scompare, è cambiando il tuo modo di ragionare e mettendocela tutta per superarla.

Da adesso in poi la tua missione è superare questo ostacolo, che sicuramente ti farà diventare più forte e capace. Lo sforzo fatto per vincere una grande sfida ti porta ad un superamento delle tue capacità e ad un rafforzamento personale. Dunque è una spinta al tuo sviluppo. Senza gli ostacoli non evolveresti e non cresceresti come persona. Per la prossima sfida che dovrai affrontare, avrai più risorse personali e una conoscenza maggiore di come sormontarla. Desiderare una vita senza ostacoli è una illusione, dunque sta a te adattarti ed imparare a vincerli. Evita di parlare in continuazione del problema, concentrati invece sulla soluzione.

Rifletti in modo ragionevole per renderti conto di tutte le azioni che puoi fare per raggiungere il traguardo e poi datti da fare! Dire a te stesso che non sei capace è uno dei maggiori ostacoli, che peraltro è stato creato da te! È solo una scusa per rassegnarti alla sconfitta prima ancora di metterti alla prova. Le capacità si allenano e aumentano a seconda del tuo atteggiamento interiore. Se qualcuno ti dice che non ce la farai o che non è possibile, non ti demotivare: che questo sia un motivo in più per raggiungere i tuoi scopi con ancora più dedizione e superare perfino le opinioni degli altri.

Uno dei maggiori strumenti che hai per vincere qualsiasi tipo di ostacolo è la visualizzazione, immaginando che superi la sfida e raggiungi il tuo traguardo. Ma per essere efficace è fondamentale che tu ne sia convinto, altrimenti è un autosabotaggio. Visualizza continuamente che riesci facilmente ad essere più forte dell'ostacolo, ma senza ossessione. Fallo con la grinta di chi è sicuro di essere capace di raggiungere qualunque obiettivo attraverso questa capacità mentale e un cambiamento delle azioni mirata ai traguardi personali. I tuoi pensieri cambiano la realtà, se credi che sarà difficile lo fai diventare tale, se invece sei convinto che sarà facile lo renderai più raggiungibile.

Quando sei a metà strada, fermati per riflettere sul tuo percorso verso la meta: è importante vedere il bicchiere mezzo pieno e non mezzo vuoto! Sentiti realizzato con la gioia della vittoria per quello che hai già raggiunto, invece della frustrazione della

sconfitta per quello che c'è ancora da percorrere. In questo modo ti stai condizionando a giungere allo scopo desiderato. Se è un obiettivo misurabile, come accade di solito nell'area professionale, scrivi le tue mete per tappe e confrontale nel tempo con i risultati ottenuti. Scrivi anche le azioni concrete che puoi fare per arrivare ai risultati desiderati e controlla regolarmente che tu le stia effettivamente facendo.

Per chi desidera superare le sue capacità, imparare tecniche e concetti utili ad una vita più appagata e felice, sicuramente il Metodo De Rose ha tanto da insegnare: con le sue tecniche di visualizzazione, concentrazione, forza, flessibilità, decontrazione ed altre, ti porta ad un autosuperamento continuo, aumentano la tua energia, stabilità emozionale e lucidità mentale, facendoti diventare più capace di superare le avversità della vita.

Se ce l'hai veramente messa tutta ma ancora non hai raggiunto lo scopo ambito, evita di entrare in ansia, la tensione della meta non conquistata la fa diventare ancora più distante. Se sei consapevole di aver fatto di tutto o se veramente non riesci ad ottenere un risultato migliore, è giunta l'ora di affidare il risultato delle tue azioni al corso naturale degli avvenimenti. Nel momento presente il tuo mondo può essere incompreso, ma nel futuro vedrai che perfino avvenimenti sgradevoli ti portano spesso a cambiamenti molto positivi nel futuro.

Carlo Mea

Presidente della Federazione Italiana del Metodo De Rose