



Studio  
**BERNA**<sup>®</sup>  
e Associati

**DIREZIONE GENERALE**

Tel. 0578 298852 - 0578 298860

Fax 0578 298934

e-mail: [info@studioberna.com](mailto:info@studioberna.com)

Via P. Vannucci, 130

06062 CITTÀ DELLA PIEVE (Perugia)

P. IVA 02735620540

Registro U.I.C. n. 25572 del 20.11.2003

R.U.I. E 0000055403



# **AssiCredit**

**Consulenza Assicurativa e Mediazione del credito**

***La nuova formula per  
l'automotivazione:***

***Il Personal Master System***

Il Personal Master System è un metodo che aiuta a trovare le capacità per dare il meglio di se stessi spingendo all'automotivazione, cioè a quella capacità di trovare in sé la voglia di riuscire in qualcosa aiutando a riflettere su queste e a trovare loro un'applicazione nella vita sociale, professionale, familiare, affettiva.

Il primo obiettivo è riuscire a far comprendere al meglio alle persone il perché dei propri comportamenti, desideri e decisioni. Molte persone, ad esempio, sono convinte che desiderare significa aver deciso. Per essere più chiari potremmo dire che una persona pur desiderando dimagrire, finché questa non deciderà di cominciare la dieta, non raggiungerà mai il suo obiettivo, perché di fatto manca l'azione. Il P.M.S., infatti, ci dice che alla base di tutto c'è la volontà, l'automotivazione che porta a fare delle decisioni. Questo metodo si rivolge a persone attive di natura, con un alto spirito di iniziativa, affinché possa risvegliare in loro l'automotivazione, ma soprattutto, il P.M.S., vuole essere strumento di autoanalisi. Il P.M.S. già sperimentato è sicuramente efficace per chi fin dall'inizio ripone in sé la massima fiducia e, affidandosi alla propria forza di volontà, lo applica costantemente.

Ovviamente non possiamo pensare che non accadrà qualcosa se noi non desideriamo che accada, infatti ad ogni presa di posizione deve seguire un'azione: cioè quella di desiderare per poi decidere di applicare il Personal Master System quotidianamente.

# La forza della passione

Abbiamo visto come il P.M.S. ci può essere utile per scoprire e migliorare le proprie capacità ma, senza la volontà, nessun metodo fino ad oggi sperimentato è riuscito a dare risultati miracolosi. Questo paragrafo, si soffermerà a lungo sul fattore più determinante della motivazione: la passione, fa raggiungere lo scopo, aiuta a mantenersi positivi, determinati nel raggiungimento dei propri obiettivi: serve quindi a svolgere la propria vita sociale, professionale e familiare nel migliore dei modi. La passione non può essere data da nessuno, essendo innata in ognuno di noi, è spontanea e non è legata ad uno scopo. La passione non va confusa con la motivazione perché è proprio quest'ultima unitamente all'obiettivo, che nasce dalla passione. Per fare un esempio potremmo dire che molte persone credono di essere appassionate dal proprio lavoro, in realtà sono spinte a lavorare solo dai guadagni che esso comporta. Ecco allora che nel momento in cui falliscono il loro obiettivo economico, cala la passione per il lavoro, mentre la vera passione è proprio in questi momenti che aiuta a superare gli ostacoli più difficili, motivando continuamente. La passione è innata, come abbiamo detto, ma per alcune persone può anche rimanere nascosta. Se accadesse ciò sarebbe molto grave perché " senza passione si può morire, o meglio si muore vivendo ". Occorre allora ricercare dentro di noi gli stimoli che, in campo affettivo, professionale e familiare, ci appassionino di più. E' anche vero che la passione non è sempre costante: infatti, essa nasce e muore molto in fretta. A questo proposito potremmo fare un esempio lampante.

Un neoimprenditore all'inizio della sua carriera parte con il massimo della carica, spinto da un'alta passione ed entusiasmo per il suo nuovo lavoro. Dopo alcuni mesi scopre le difficoltà che questo comporta, e così, la passione iniziale scema. Lo stesso esempio potremmo farlo per una coppia di sposi. All'inizio la novità e l'entusiasmo della nuova vita è avvolta da una passione fortissima, poi l'abitudine inevitabilmente riduce quella passione iniziale. A questo punto entra in gioco la motivazione che se saputa applicare di fronte ad ogni insuccesso farà tornare dentro di noi la passione: elemento fondamentale per vivere al meglio la propria vita.

## Il sistema filtrante: valori e criteri

Ognuno di noi ogni giorno compie delle azioni e prende delle decisioni, le quali passano attraverso il nostro sistema filtrante, che ci dà il via per agire. Questo sistema è composto da, credenze, valori e criteri. Le credenze ci danno informazioni su ciò che noi riteniamo essere vero o falso mentre i valori ci dicono cosa è importante per noi. Tornando alle prime, potremmo aggiungere che esse nascono da interpretazioni personali su eventi o esperienze del passato, positive o negative. V'è anche il rischio che un'esperienza negativa vissuta da un'altra persona limiti le nostre risorse creando delle credenze che condizionano i nostri comportamenti. Le fonti delle credenze possono essere suddivise in eventi, azioni, influenza ambientale.

**Gli eventi:** per natura il nostro cervello associa gli eventi ad elementi di altra natura; esso è il creatore di coincidenze. Per fare un esempio potremmo ricordare che per pura coincidenza ci è accaduto un episodio negativo nel giorno venerdì 17; ecco così che abbiamo associato un evento a uno degli elementi che compone una credenza.

**Le azioni:** a questo proposito classico è l'esempio del cuoco che sbaglia la cottura di uno dei suoi piatti. Il piatto che dovremo assaggiare non ha il giusto sapore che dovrebbe avere, e noi dando un giudizio negativo all'elaborato del cuoco, lasciamo dentro di noi un brutto ricordo di quel piatto, tanto da creare una credenza negativa. Ecco così che abbiamo generalizzato una credenza.

**L'influenza ambientale:** è sicuramente l'elemento che ci condiziona di più. E' proprio l'ambiente di successo che genera successo, e il fallimento che genera il fallimento. Qui di seguito sono riportate alcune credenze per il raggiungimento del successo: non esistono

fallimenti, solo risultati; l'uomo non è una creatura delle circostanze, le circostanze sono una creatura dell'uomo; noi siamo responsabili di qualunque cosa ci accada e niente accade per puro caso; noi siamo la somma totale dei nostri pensieri; nessun evento è totalmente negativo o totalmente positivo. Analizziamo adesso l'altro elemento che compone il sistema filtrante, cioè: **valori e criteri**. Come abbiamo detto, i valori rappresentano ciò che è importante secondo noi, quello in cui crediamo. Essi rappresentano quegli impulsi grazie ai quali siamo spinti in direzione di qualcosa o motivati ad allontanarci da qualcos'altro. Infatti dietro ad ogni nostra azione, decisione, scelta c'è un valore in cui crediamo: successo, famiglia, denaro ecc..

Ognuno di noi avrà sicuramente dei valori in cui credere, ma la cosa più difficile è scoprire tra tutti quelli esistenti quello a cui facciamo costantemente riferimento, quello cioè che ci dà l'impulso ad agire. Scoprirlo è importante in quanto sono i valori che ci motivano e ci spingono a prendere decisioni e a fare scelte.

# Il potere della decisione

Sono le nostre decisioni che determinano gli eventi della nostra vita in quanto nulla accade per caso; siamo noi che possediamo il controllo della nostra vita. Come abbiamo detto nei paragrafi precedenti, la decisione non deve essere confusa con un semplice desiderio poiché rischieremo di non veder realizzati i nostri obiettivi. Il desiderio manifesta ciò che vorremmo fare, la decisione manifesta ciò che vogliamo fare o faremo. Per essere sicuri di aver deciso ogni volta la cosa giusta da fare occorre riflettere sui costi e i benefici che essa comporta; cioè qual'è il prezzo da pagare per raggiungere il nostro scopo. Una volta identificato il prezzo, qualunque siano i sacrifici, saremo pronti ad affrontarli poiché siamo decisi a raggiungere il nostro obiettivo. E' importante ricordare che anche non decidere è una decisione. Per esempio, non sposarsi, non fare una dieta, non lavorare, ecc.. Una volta deciso non tutto è finito, ogni decisione, infatti, ha bisogno di essere rafforzata in quanto qualcuno o qualcosa potrebbe in qualsiasi momento distoglierci dai nostri obiettivi. In che modo si può rafforzare una decisione?

- \* Condividendone l'entusiasmo che questa comporta con altre persone, raccontando il perché di questa decisione.
- \* Apprezzando le proprie capacità al fine di procurarsi quel senso di autosoddisfazione che sempre gratifica tutti noi quando riusciamo a realizzare qualcosa.
- \* Ponendosi degli obiettivi, in quanto se nessuno sa dove andare, non andrà da nessuna parte.
- \* Ispirandosi, leggendo testimonianze di persone che hanno avuto successo, in quanto aiuta a motivarsi.
- \* Ed infine parlare con gente positiva lasciando da parte quelle persone che potrebbero influenzarci in maniera negativa.

# La buona formulazione degli obiettivi

La determinazione di uno o più obiettivi nella vita di ognuno di noi è importantissima poiché ci aiuta a non sprecare energie per qualcosa che non abbiamo ancora individuato, mentre potremmo impegnare meno energie se fin dall'inizio conosciamo la nostra direzione. Affinché l'obiettivo che ci siamo posti sia possibile da realizzare, non dovrà mai essere vago ma preciso in modo che si conoscano le sue caratteristiche. Per fare un esempio, potremmo pensare all'obiettivo di dimagrire. A questo punto occorre però sapere; quanti chili esattamente, quando iniziare, entro quanto tempo raggiungere il peso desiderato, che tipo di dieta ecc. Tutto ciò serve oltre che a conoscere il nostro obiettivo, a chiarire il modo, quando e il perché raggiungerlo. In altre parole senza dei motivi ben precisi, mancherebbe l'entusiasmo e l'impegno nel realizzare i nostri obiettivi. Una volta individuati, dovremo suddividerli secondo le categorie temporali che sono: a breve, a medio, a lungo termine, al fine di non illuderci sui tempi di realizzazione. Perché i nostri obiettivi siano vincenti e ben formati, dovremo seguire un controllo attivo tramite procedure di verifica costanti e un pizzico di irrazionalità poiché, come sostiene il P.M.S., un obiettivo non deve essere sempre razionale, altrimenti nel giro di poco tempo perderemo la giusta carica, quel gusto cioè di sfida che sentiamo quando mettiamo alla prova noi stessi. Allora? Allora, quando serve, dobbiamo saper essere irrazionali quanto basta nel determinare i nostri obiettivi, naturalmente coscienti di sapere che li potremo comunque realizzare.

# Le strategie motivazionali

Una volta appreso come far nascere in noi la motivazione, bisognerà adoperarsi per ottenere i risultati prefissati. Una strategia per riuscire in questo è il controllo sugli stati d'animo, i quali sono responsabili delle reazioni e delle capacità di reagire in un modo anziché in un altro.

Per acquisire un maggior controllo e dominio sui nostri stati d'animo è importante essere consapevoli della differenza che corre tra modalità interna e modalità esterna.

Con la prima s'intende la capacità di entrare con la mente all'interno dell'esperienza vissuta, rivivendo le emozioni e le sensazioni del momento in cui sono accadute. Con la modalità esterna invece, s'intende l'esperienza già vissuta che viene rivista da fuori come se qualcuno ci avesse ripreso con una telecamera, rivivendo così quei momenti coi nostri occhi. Detto questo può essere facile comprendere come ogni modifica degli stati emotivi può dipendere anche dai nostri pensieri; per esempio se qualcuno ci chiedesse di raccontare una triste esperienza, in noi si verificherebbe una repentina modificazione dello stato d'animo, perché ritorneremmo ad un evento o ad un'esperienza triste già vissuta. E' importante, infine, mantenere un comportamento congruente quando comunichiamo, in quanto questo serve a dominare gli stati d'animo. Per esempio, nel raccontare un giallo, la nostra espressione non verbale non sarà allegra e spensierata, ma attenta a trasferire all'altra persona le sensazioni, le paure che abbiamo provato durante la proiezione del film. Al contrario invece il racconto di un film comico, ci permetterà di sorridere e scherzare; il nostro modo di esprimerci attraverso la comunicazione non verbale dovrà quindi essere congruente con l'evento o l'esperienza che raccontiamo.

# Comunicare la motivazione

Il P.M.S. insegna che per ottenere maggior successo nella vita sociale, familiare e professionale è di fondamentale importanza riuscire a trasmettere alle persone che ci circondano (colleghi di lavoro, amici e parenti) la carica e la grinta con cui ogni giorno ci alziamo dal letto. Ma come si può creare un ambiente motivante? Se per ambiente motivante intendiamo il nostro ambiente di lavoro, all'interno del quale desideriamo che la motivazione possa propagarsi con rapidità, dovremmo prestare attenzione a cinque punti:

1. indagare sul sistema di credenze collettive, cioè lavorare sugli elementi costitutivi di riferimento delle credenze stesse;
2. aumentare gli elementi costitutivi di riferimento così da rafforzare quelle credenze più positive;
3. indagare sulla scala dei valori al fine di venire a conoscenza delle leve motivazionali di ogni collaboratore;
4. effettuare riunioni, meeting, colloqui dai quali ottenere maggiori informazioni circa gli obiettivi che i collaboratori intendono raggiungere;
5. operare sugli stati d'animo, creare quindi dei nuovi ancoraggi nei quali "la squadra" possa credere.

Su quest'ultimo punto dovremmo soffermarci più a lungo poiché è proprio sugli stati d'animo che bisogna agire, esaltando quindi quelli positivi e modificando quelli negativi. E' importantissimo inoltre riuscire a trasferire agli altri il proprio stato d'animo positivo, poiché ciò aiuta a far nascere quella carica di cui spesso si ha bisogno per andare avanti, facendo tornare la fiducia sulle leve motivazionali che permettono di realizzare gli obiettivi desiderati.

## Motivazione avanzata: iniziare da subito

Fino a che punto la motivazione può spingersi avanti? Le tecniche del P.M.S., ci hanno illustrato alcuni metodi per raggiungere i propri desideri. La definizione "motivazione avanzata" deriva dal fatto che, se la normale carica motivazionale ci permette di ottenere l'energia necessaria per raggiungere le nostre mete personali e professionali, quest'ultimo tipo di tecnica si spinge più avanti, in cerca di esperienze che sembrano andare fuori dalla nostra "portata". Un errore che spesso commettiamo è quello di usare troppo frequentemente la parola "impossibile" davanti ad ostacoli a volta inesistenti. Il fine delle tecniche della motivazione avanzata è quello di arrivare ad ammettere "l'impossibilità" dopo aver esaminato il rapporto tra ciò che è impossibile e ciò che crediamo impossibile, quindi liberarci da quelle credenze che limitano le nostre capacità. Arrivati a questo punto il P.M.S. ci dice che nessuna teoria o metodologia è utile se non viene messa in pratica. Per questo il P.M.S. spinge a mettere in pratica le tecniche e i consigli finora illustrati attraverso la fissazione di un obiettivo chiaro e quantificato. Iniziare da subito a mettere in pratica ciò che il P.M.S. ci ha insegnato; ecco un altro consiglio per tenere alta la nostra motivazione verificando così le proprie capacità, senza rimandare a domani quello che deve essere fatto oggi.

## **E in conclusione...**

Sicuramente ognuno di noi ha almeno un'area della propria vita dove sente che fino ad oggi non ha dato il massimo. Ciò accade perché molto spesso tendiamo a darci delle giustificazioni come la sfortuna, la colpa altrui oppure ci autolimitiamo nelle nostre azioni a causa di credenze che impediscono il raggiungimento dei nostri obiettivi. Così facendo accumuliamo moltissimi insuccessi che portano non a smentire ma ad avere una convinzione sempre più forte di quelle credenze. Questo accade anche perché non sempre sappiamo quello che vogliamo, spesso conoscendo solo i nostri desideri e non le effettive volontà. Arrivati a questo punto il P.M.S. consiglia di mettere in pratica ciò che abbiamo letto perché la volontà si tramuti in fatti e risultati. Come? Fissando subito un obiettivo per la giornata di domani. Il nostro viaggio inizia ora, con il piccolo passo che faremo dopo aver terminato questo capitolo conclusivo. La nostra meta sarà quella che ci siamo prefissati. E in ogni circostanza, da oggi in poi, sappiamo comunque che è possibile dare il meglio di noi. Buon viaggio!