

Togli un sogno dal cassetto

di Niranjan Umberto Catellani, Counselor

Impacchettati & infiocchettati, nuovi di zecca, vecchi come il mondo, timidi, freschi di giornata, dimenticati e con le ragnatele, sempreverdi... Come sono i sogni che tieni nel cassetto?

Lasciando che – *solo per un istante, promesso!* – la Disneyana forma di Cenerentola si manifesti, a ricordarci che *"I sogni son desideri..."* – *ecco che se ne è già andata, visto?!* – è tempo di mescolare **intento, speranza** ed **azione**, gettando un seme perché così *"...il sogno realtà diverrà!"* – *ops, eccola di nuovo!* –.

Ok allora, senza la pretesa di proporre bacchette magiche ma con la concreta **attenzione a piccoli gesti** fattibili e fattivi, possiamo partire.

1. Scegli il sogno che vuoi togliere dal cassetto

Questo, oppure quest'altro... Questo non so se ce la faccio, quello invece... no, non so se ci tengo fino in fondo... Difficile decidere? Eccoti alcuni possibili criteri di scelta:

- che sia qualcosa **a cui tieni** realmente
- accertati di essere disposto **a fare qualcosa**, compresi piccoli sacrifici, perché possa diventare reale
- che sia realizzabile, ma al tempo stesso che ti sembri "appena un po'" **al di là delle tue possibilità**: è bello sperimentarsi nell'andare un po' oltre i propri limiti.

2. Trasforma il Sogno in un Intento

Questo è divertente! Inizia scrivendo il tuo sogno, a mettere su carta quello che fino ad ora è stato semplicemente nei tuoi pensieri e nelle tue emozioni. Appena l'avrai fatto, **osserva il tuo sogno e preparati a trasformarlo in un intento**.

Munisciti di bacchetta magica (ovvero la tua biro), di un foglio ed intestalo con "Io" seguito dal tuo nome. Ora, riscrivi il tuo sogno apportando queste modifiche:

- **sostituisci** i vari "desidero", "mi piacerebbe", "sogno", "spero", con: "volere", "meritare", "dichiaro di andare verso...", "faccio tutto il possibile per...", "scegliere".
- cambia tutti i condizionali **in tempo presente**
- rileggilo, sistemalo, cambia le parole se necessario, finché sentirai che **il tuo Intento ti dà carica e voglia di realizzarlo**

Se così modificato il tuo sogno ti spaventa, può essere che tu debba metterlo di nuovo nel cassetto e aspettare un po' prima di realizzarlo. Ma, non significa che tu debba gettare la spugna: mescola, fruga, **cercane un altro**, la cui trasformazione in Intento ti possa riempire di energia. Quello sarà il sogno giusto, **pronto per diventare realtà**: non lasciarlo ancora in attesa, sarebbe uno spreco!

3. Passo dopo passo...

Tieni una lista delle prime **tre semplici azioni** che puoi compiere per andare verso il tuo sogno. Se possibile, mettile in ordine cronologico di esecuzione.

Ogni volta che un'azione viene compiuta, le altre due vengono... promosse! E così, si crea spazio per una nuova azione: identificala ed aggiungila alla lista.

Tieni sempre la lista aggiornata, e fai in modo **che sia sempre bene in vista per te**: nella tua agenda, nel portafogli, sul cruscotto della macchina, sullo specchio del bagno...

Ci va un attimo a scordarsi dei propri intenti, e questa è la causa principale di ciò che si desidera e che non si riesce a realizzare: ce ne si dimentica.

4. Un po' di magia!

Nella vita, ne serve sempre un po'. Qui ti sarà utile, soprattutto **quando senti che c'è un ostacolo** nell'andare verso il tuo intento: quando te ne dimentichi, quando un'azione non riesci a farla accadere, quando ti sembra troppo al di là per le tue forze...

Ma è un ottimo carburante, anche tutte le volte in cui vuoi dare, e darti, una spinta verso il tuo sogno.

Ci sono **quattro passi** perché la magia possa compiersi. Come in ogni incantesimo, occorre creare per ciascuno di loro spazio e tempo opportuni: prendili.

- **Descrivere la situazione.** Che si tratti di un blocco o di un modo per dare forza al tuo intento, metti per iscritto ciò che stai affrontando. Includi tutti i dettagli che ritieni utili, non tralasciare nulla.
- **Esprimere gratitudine.** Paradossale? Forse, ma efficace. Parti contattando la parte di te che è grata ed ha fiducia in ciò che succede nella tua vita. Espandila, fino a sentire questo sentimento anche verso il tuo intento. Senza "dover sentire chissà che", giusto fa del tuo meglio.
- **Chiedere di vederci chiaro.** Desiderare chiarezza in un momento di difficoltà e – perché no? – anche in generale, è un proprio insindacabile diritto. In sapor di counseling, quando dentro di te è presente una domanda, esiste anche la relativa risposta. Perché non chiederla di conoscerla? Perché non mettersi in ascolto, affinando le "orecchie interiori", fino a riuscire a sentirne la voce?
- **Respirare.** Se conosci il BreathWork è tempo di metterlo in azione. Se non lo conosci, questa potrebbe essere la spinta ad incontrarlo. Respira e rimani in contatto delle tue emozioni, delle tue sensazioni, dei tuoi pensieri. Lascia semplicemente che la magia accada!

Semplici passi, piccole attitudini da sviluppare, perché ciò si desidera, diventi concreta presenza nella propria vita. "Fa la magia tutto quel che vuoi tu! Bibbidi – bobbidi – boo!", e adesso la congediamo definitivamente!

Un contatto con i nostri lettori è uno strumento in più per rendere questa newsletter maggiormente efficace e piacevole; un feedback sugli esercizi è un'ottima occasione. Ci fa piacere ricevere le vostre impressioni: scriveteci la vostra esperienza nel praticare l'esercizio e, se ci sono, eventuali dubbi a info@insightformazione.it. Grazie.