

Dire di NO, un regalo che facciamo a noi stessi.

Quante volte ti è capitato di sentirti a disagio, nervoso/a, arrabbiato/a e per il quieto vivere, per paura o per non deludere ti sei sentito/a costretto/a ad accettare alcuni eventi o comportamenti fastidiosi o dannosi per te?



Quante volte ti sei sentito/a costretto/a o in dovere di dire di sì quando avresti voluto dire di no?

Spesso ho riscontrato nelle persone la difficoltà di dire di no, per vari motivi, perché per esempio, non educato, perché far valere i propri diritti può essere percepito come atto di egoismo o di aggressività e perché si sentono meno importanti degli altri.

Non riusciamo a dire di NO per:

- Paura: paura delle conseguenze, di essere feriti, di perdere il posto di lavoro o di non ottenere una promozione, di perdere qualcosa o qualcuno a volte di perdere l'amore del nostro amato/a o dei figli ecc.
- Per un eccessivo senso del dovere: dovere nel lavoro, nelle relazioni, nel matrimonio

ecc.

- Scarsa autostima: quando l'autostima non è forte siamo facili prede dei manipolatori.

Dire di NO a volte è il più prezioso regalo che possiamo fare a noi stessi e agli altri, perché ci permette di dire di sì ad una vita appagante ed autentica.

Quando permettiamo a noi stessi di mettere le nostre decisioni e la nostra vita nelle mani di chi ci critica di chi ci giudica, di chi ci offende, di chi ci manipola, di chi come “vampiri emozionali” ci prosciuga delle nostre energie, la nostra felicità e la nostra autostima ne saranno irreparabilmente danneggiate.

La responsabilità e a me piace pensarla come respons-abilità, cioè abilità a rispondere agli eventi, è solo nostra. Vera Peiffer, (psicologa, ipnoanalista e nota scrittrice, fondatrice della Peiffer Foundation, accademia internazionale di counselling di Pensiero Positivo, di cui faccio parte come advanced counsellor, tutor e docente) dice: “se non sei tu ad assumere il controllo della tua vita, qualcun altro lo farà al posto tuo e in tal caso dovrai farti piacere ciò che ottieni piuttosto che ottenere ciò che ti piace.”

Noi abbiamo la respons-abilità di costruire la nostra realtà in modo da sentirci appagati e felici; abbiamo la respons-abilità di difendere i nostri valori e il nostro “Io Autentico” da tutti coloro che vogliono minarli.

Il nostro “Io Autentico” è l'essenza di ciò che siamo e di ciò che vogliamo per noi stessi. Racchiude i nostri valori, i nostri bisogni e i nostri talenti innati.

Perché il nostro Io Autentico non sia minato è necessario costruire degli scudi difensivi attorno a noi, in modo che chi attenta alla nostra autostima, allontanandoci dai nostri valori, ne venga respinto.

Lucia Giovannini nel suo libro “Tutta un’Altra Vita” parla della “zona di potere” e dei 4 poteri che la compongono: il potere di pensare, il potere di emozionarsi, il potere di parlare e il potere di agire.

Quando usiamo questi poteri con consapevolezza e a nostro vantaggio, allora **siamo come il cocchiere che guida i suoi cavalli, dirigendoli nella direzione voluta della nostra vita.**

La “zona di potere” la posso pensare come uno scudo difensivo che impedisce agli altri di minare il nostro “Io Autentico”, perché siamo noi a scegliere la qualità dei nostri pensieri, di come controlliamo le nostre emozioni, di cosa e come parlare e come agire.

Per capire quando dire di NO senza sentirsi in colpa vi suggerisco questo metodo, basato sul potere delle domande:

- Scegli un posto tranquillo dove nessuno può disturbarti per mezz'ora circa
- Rilassati e staccati emozionalmente da ciò che è accaduto o sta accadendo, come se tu fossi un arbitro che osserva

Fatti queste domande:

- Che emozioni e sensazioni provo in risposta alla richiesta che mi è stata fatta o al comportamento di altri nei miei confronti? Che cosa sento nel mio corpo?
- In che modo accettare questa situazione che mi provoca disagio?
- Quali sono i miei valori autentici che voglio onorare e i miei diritti che voglio far valere?
- Se dico di NO, obiettivamente, posso arrecare un danno agli altri?
- Mettendomi nei panni di quell'arbitro, emozionalmente distaccato dall'evento, cosa mi consiglierebbe affinché il mio Io Autentico sia salvaguardato?

Riflessioni liberamente tratte dal libro "Come dire di NO" ed essere ancora più apprezzati di Giovanna D'Alessio e dalle mie esperienze professionali di life-coach e Positive Thinking counsellor.

Se hai domande da farmi o vuoi che in un video parli di qualcosa che ti sta a cuore, clicca qui: <http://emanueladina.com/domande/>

Se vuoi prenotare una prima chiacchierata gratuita con me, trovi il modulo da compilare nella pagina principale del sito www.emanueladina.com