



Le credenze sono convinzioni profonde che abbiamo su noi stessi, sugli altri e sul mondo che ci circonda. Modellano la nostra percezione della realtà, influenzano le nostre emozioni e guidano le nostre azioni. Le convinzioni possono essere fonti di empowerment, spingendoci a superarci e a realizzare il nostro pieno potenziale, ma possono anche essere limitanti, rinchiudendoci in schemi di pensiero rigidi e controproducenti.

Le credenze limitanti sono convinzioni negative e restrittive che ostacolano il nostro sviluppo personale e professionale. Possono riguardare le nostre capacità ("Non sono abbastanza intelligente per avere successo"), le nostre prospettive future ("Non riuscirò mai a trovare un lavoro che mi piace") o il nostro valore come persone ("Non merito di essere amato"). Queste convinzioni agiscono come delle profezie auto-realizzanti: mantenendole, agiamo in un modo che le conferma, creando così un circolo vizioso.

Prendiamo l'esempio di Sophie, una giovane donna brillante che sogna di creare la sua propria azienda. Nonostante le sue competenze e la sua passione, è frenata dalla convinzione limitante che non ha la stoffa di un'imprenditrice. Questa convinzione la porta a dubitare delle sue idee, a procrastinare e a cercare ogni scusa per non iniziare. Comportandosi così, rafforza la sua convinzione iniziale e perde l'opportunità di realizzare il suo sogno.

Le convinzioni limitanti hanno spesso origine nella nostra storia personale, nella nostra educazione o nelle nostre esperienze passate. Possono anche essere rafforzate dal nostro ambiente sociale e culturale, che veicola certi stereotipi e aspettative. Ad esempio, un bambino a cui si ripete che è "nullo in matematica" potrebbe assimilare questa convinzione e sviluppare un'avversione per questa materia, ostacolando così il suo potenziale in questo campo.

Al contrario, le credenze empowering sono convinzioni positive e costruttive che ci spingono a dare il massimo e a realizzare le nostre aspirazioni. Ci aiutano a vedere le sfide come opportunità di apprendimento, a perseverare di fronte agli ostacoli e a credere nella nostra capacità di successo. Convinzioni come "Sono capace di imparare dai miei errori", "Merito di essere felice" o "Posso fare la differenza in questo mondo" sono potenti motori di crescita e realizzazione.

Riprendiamo l'esempio di Sophie. Se, invece di lasciarsi frenare dai suoi dubbi, coltiva la convinzione empowering che ha le risorse necessarie per avere successo e che ogni sfida è un'opportunità di crescita, sarà più incline a passare all'azione e a perseverare nonostante le difficoltà. Questa convinzione le darà la fiducia e l'energia necessarie per realizzare il suo progetto imprenditoriale.

Sviluppare credenze empowering è un processo che richiede pratica e consapevolezza di sé. Si tratta di identificare le nostre convinzioni limitanti, metterle in discussione e sostituirle gradualmente con convinzioni più costruttive. Gli strumenti presentati nei precedenti sottomoduli, come la ristrutturazione cognitiva o il questionamento socratico, possono essere molto utili in questo percorso.

È anche importante circondarsi di persone e influenze positive, che ci incoraggiano a credere in noi stessi e nel nostro potenziale. Cercare modelli ispiranti, leggere testimonianze di successo o impegnarsi in attività che rafforzano la nostra fiducia in noi stessi sono tutti modi per coltivare credenze empowering.

Come coach di mindset, il vostro ruolo è aiutare i vostri clienti a prendere coscienza delle loro convinzioni limitanti e a trasformarle in convinzioni più appaganti. Accompagnandoli in questo profondo lavoro, permettete loro di liberare il loro potenziale e di sviluppare un mindset di crescita, basato sulla convinzione che tutti noi possiamo evolvere e avere successo se ci mettiamo il necessario impegno.

Non dimenticate che questo processo di cambiamento può richiedere tempo e richiede gentilezza verso se stessi. Incoraggiate i vostri clienti a celebrare ogni piccolo passo verso credenze più empowering e a coltivare pazienza e compassione nel loro percorso. Trasformando gradualmente le loro convinzioni, stanno costruendo le fondamenta di una vita più appagante e allineata con il loro vero potenziale.

Punti chiave:

-Le convinzioni sono convinzioni profonde che modellano la nostra percezione della realtà, le nostre emozioni e le nostre azioni. Possono essere fonte di empowerment o, al contrario, limitarci.

-Le convinzioni limitanti sono convinzioni negative e restrittive che ostacolano il nostro sviluppo. Agiscono come profezie auto-realizzanti, spingendoci ad agire in un modo che le conferma.

-Le convinzioni limitanti hanno spesso origine nella nostra storia personale, nella nostra educazione, nelle nostre esperienze passate o nel nostro ambiente sociale e culturale.

-Al contrario, le convinzioni empowering sono convinzioni positive e costruttive che ci spingono a dare il massimo e a realizzare le nostre aspirazioni. Ci aiutano a vedere le sfide come opportunità.

-Sviluppare le convinzioni empowering richiede pratica e consapevolezza di sé. È necessario identificare le proprie convinzioni limitanti, metterle in discussione e sostituirle gradualmente con convinzioni più costruttive.

-Circondarsi di persone e influenze positive, cercare modelli ispiranti e impegnarsi in attività che rafforzano la fiducia in se stessi consente di coltivare convinzioni empowering.

-Come coach, è necessario aiutare i propri clienti a prendere coscienza delle loro convinzioni limitanti e a trasformarle allo scopo di sviluppare un mindset di crescita. Questo processo richiede gentilezza e pazienza verso se stessi.