



La resilienza è la capacità di affrontare l'avversità, di rimbalzare dopo gli insuccessi e le prove, e di svilupparsi nonostante le difficoltà. Come allenatore motivazionale, è essenziale saper accompagnare i propri clienti nel rafforzamento della loro resilienza per aiutarli ad attraversare le tempeste della vita.

Il primo passo consiste nell'aiutare il cliente a prendere coscienza delle sue risorse interiori. Ognuno ha in sé delle forze, delle qualità e delle esperienze che possono servire come punti di appoggio nell'avversità. L'allenatore può invitare il cliente a esaminare i suoi successi passati, le sfide che ha già superato, le competenze che ha sviluppato. Mettendo in luce queste risorse, l'allenatore aiuta il cliente a riconnettersi con la sua forza interiore e la sua capacità di far fronte.

Coltivare l'accettazione è una colonna portante della resilienza. Di fronte a una situazione difficile, la nostra prima reazione è spesso quella di resistere, di rimuginare, di biasimarci. L'allenatore può incoraggiare il cliente ad accogliere la realtà così com'è, senza giudizio. Accettare non significa approvare o rassegnarsi, ma riconoscere lucidamente ciò che esiste per poter agire di conseguenza. La consapevolezza è uno strumento prezioso per sviluppare questa qualità di accoglienza e di presenza a ciò che è.

Trovare un senso nella prova è una chiave della resilienza. Anche le esperienze più dolorose possono nascondere dei semi di apprendimento e di trasformazione. L'allenatore può aiutare il cliente a porsi le giuste domande: Cosa può insegnarmi questa difficoltà su me stesso, sulla vita? Come posso crescere attraverso questa esperienza? Dando un senso alla sua esperienza, il cliente trasforma l'avversità in un'opportunità di sviluppo personale.

La visualizzazione è uno strumento potente per rafforzare la resilienza. L'allenatore può

guidare il cliente nell'immaginazione mentale di una versione di sé stesso capace di affrontare la prova con forza e serenità. Proiettandosi oltre la difficoltà attuale, il cliente radica in sé un'immagine di risorsa che lo sosterrà nei momenti di dubbio.

Sviluppare la flessibilità psicologica è essenziale per adattarsi alle incertezze della vita. L'allenatore può incoraggiare il cliente ad ammorbidire il suo pensiero, a esplorare diverse prospettive di fronte a una situazione. Piuttosto che rimanere bloccato in una visione unica, spesso negativa, si tratta di aprire il campo delle possibilità. La tecnica della ristrutturazione è particolarmente utile per questo: cambiando il quadro di riferimento, si cambia il significato e le emozioni associate a un'esperienza.

Prendersi cura di sé è un fondamento della resilienza. Nei momenti difficili, è tentante trascurarsi, sovraccaricarsi, isolarsi. L'allenatore deve fare attenzione a che il cliente preservi dei momenti per rigenerarsi, che sia attraverso il riposo, i passatempi, lo sport, la natura, le relazioni benevole. Nutrendo la sua energia fisica ed emozionale, il cliente si dà i mezzi per rimbalzare.

Coltivare la gratitudine è un'altra leva della resilienza. Anche nei periodi bui, ci sono sempre delle piccole cose per le quali si può essere grati: un sorriso, un raggio di sole, una parola dolce. L'allenatore può proporre al cliente di tenere un diario della gratitudine per annotare ogni giorno tre cose positive. Allenando la sua mente a scansionare la realtà con un filtro positivo, il cliente rafforza la sua capacità di vedere la luce nell'oscurità.

Infine, l'allenatore deve ricordare al cliente che la resilienza non è uno stato fisso, ma un processo. È normale avere alti e bassi, momenti di sconforto e di ricaduta. L'importante è continuare ad avanzare, passo dopo passo, appoggiandosi sulle sue risorse e osando chiedere aiuto quando è necessario. Coltivando la autocompassione, il cliente impara ad essere gentile e paziente con sé stesso sul cammino della resilienza.

Aneddoto : Ho accompagnato un cliente che stava attraversando un grave burn-out professionale. Esausto fisicamente ed emotivamente, aveva perso fiducia in sé stesso e non vedeva più alcuna via d'uscita. Abbiamo lavorato sulla riconnessione con le sue risorse interiori, in particolare la sua creatività e la sua passione per la natura, che aveva messo da parte per anni. Gradualmente, ha imparato a lasciar andare le sue esigenze di perfezione e a concedersi dei momenti di ricarica. Esplorando il senso di questa prova, ha capito che era un invito a riequilibrare la sua vita e a riconnettersi ai suoi valori profondi. Oggi, ha cambiato carriera e si realizza in un mestiere più in linea con chi è. Continua a coltivare la sua resilienza ogni giorno, assicurandosi di preservare degli spazi di respiro e di gioia nella sua vita. Questo esempio illustra come l'avversità può diventare un trampolino verso una vita più autentica e gratificante, quando si impara ad attraversarla con le risorse del corpo, del cuore e della mente.

Punti da ricordare :

- La resilienza è la capacità di affrontare l'avversità, di rimbalzare e di svilupparsi nonostante le difficoltà.

- Per rafforzare la resilienza, l'allenatore può aiutare il cliente a :

1. Prendere coscienza delle sue risorse interiori (forze, qualità, esperienze passate)
2. Coltivare l'accettazione e la consapevolezza di fronte alla realtà
3. Trovare un senso nella prova e trasformarla in un'opportunità di sviluppo personale
4. Utilizzare la visualizzazione per radicarsi in un'immagine di risorsa di sé
5. Sviluppare la flessibilità psicologica e esplorare diverse prospettive (riquadro)
6. Prendersi cura di sé e preservare dei momenti di ricarica
7. Coltivare la gratitudine ogni giorno, anche nei momenti difficili

- La resilienza è un processo, con alti e bassi. L'importante è continuare ad avanzare appoggiandosi sulle sue risorse e coltivando l'autocompassione.

- L'avversità può diventare un trampolino verso una vita più autentica e gratificante, quando si impara ad attraversarla con le risorse del corpo, del cuore e della mente.