

SII IL PILOTA DELLA TUA VITA!



*Sii il coreografo della tua vita.
Sii l'autore della tua propria storia.
Decidi il tuo destino, non lasciare
che gli altri lo facciano per te.
Maestro DeRose*

Se ti capita qualche volta che sembra che la tua vita stia andando fuori pista, ricordati che quello che ci rende felici o tristi, appagati o frustrati, non è ciò che ci succede, ma come reagiamo a quello che ci accade. Lo stesso avvenimento può essere interpretato da persone diverse come una crisi o un'opportunità, secondo il punto di vista di ognuno, e anche da come viene affrontato, la reazione all'accaduto sarà completamente diversa.

Facendo dei corsi di guida veloce si imparano tanti insegnamenti utili per la nostra vita; si impara che possiamo prepararci perfino ad una delle situazioni più estreme in assoluto: il momento in cui la macchina sbanda e sta per finire contro il guardrail. E se è possibile prepararci perfino a questo momento, sicuramente sarà anche per quell'eventuale situazione che ti fa perdere la padronanza della tua vita.

Uno dei primi insegnamenti di questi corsi è di non guardare mai la barriera di sicurezza, ma guardare sempre la strada nel momento in cui non hai più il controllo della macchina. Nella vita è uguale: quando la situazione sta per precipitare, guarda dove vuoi andare e non il precipizio, cioè concentrati sul tuo obiettivo, invece di pensare al problema che sta per accadere. Mantieni il tuo focus su quello che vuoi che si realizzi, nella soluzione, invece di preoccuparti ed entrare in panico per quello che non vuoi che succeda.

Immagina la stessa scena, con due persone diverse che vedono la macchina andare fuori strada e che sta per sbattere contro le protezioni: mentre una persona non preparata entra in panico, strilla e rimane passiva, la persona preparata mantiene la lucidità, ha un atteggiamento attivo e riesce a far scattare una serie di reazioni studiate ed allenate per riprendere il controllo del veicolo.

Nella vita ti devi preparare alla curva che ti fa uscire fuori pista, con l'allenamento riuscirai a padroneggiarla fino a farla ad occhi chiusi. E se la macchina sbanda, saprai bene cosa fare per riportarla in carreggiata. Se quello che ti fa andare fuori dai binari è, per esempio, parlare in pubblico, allenati prima della grande sfida, studia tutti i trucchi, fai simulazioni della tua presentazione, diventa un esperto dell'area e il giorno che ti trovi

a parlare davanti ad un grande pubblico, sereno, sentirai un senso di realizzazione proporzionale alla paura che prima ti schiacciava in quei momenti.

Se ti prepari alla sfida, questa non ti troverà impreparato. La persona che si addestra a superare l'ostacolo non si spaventa quando questo appare. Il pilota non entra in panico quando la macchina sbanda perché quella situazione l'ha già vissuta tante volte prima. L'oratore non si innervosisce quando si trova a dover parlare ad un uditorio con centinaia di persone perché è abituato a farlo.

L'allenamento giusto trasforma il completo incapace in un fenomeno. Se, nonostante la preparazione, non tutto è andato come previsto, non pensare '*non sono fatto per questo*', pensa invece '*non mi sono ancora preparato abbastanza*'. Tutto nella vita può essere allenato, perfino gli incidenti....

Tutti gli obiettivi che desideri raggiungere sono alla tua portata, devi solamente spronarti a crescere dentro e ad aumentare le capacità necessarie per realizzarli. Oltre a prepararti alla sfida specifica, impegnati per sviluppare la tua forza interiore, determinazione, concentrazione, stabilità emozionale e creatività, queste ti saranno sempre utili affinché il tuo potenziale possa salire ad un livello superiore.

Orienta il tuo entusiasmo per spianare la strada al tuo successo, allenandoti a diventare un campione nella tua area. Se ci tieni molto ad ottenere qualcosa, la strada si trova. E quando veramente non c'è, tocca a te costruirla!

Nello stesso modo come guidando sei solo tu il responsabile della velocità e direzione della macchina, anche nella vita sei l'unico responsabile di dove stai andando. Allo stesso modo che guidando ci sono altre macchine intorno, anche nella vita le persone che ci circondano hanno un'influenza nel corso degli avvenimenti, ma almeno nella vita tu hai la possibilità di scegliere da chi vuoi circondarti. Ora tocca a te afferrare il volante, usare la tua marcia in più e andare dritto verso la tua meta!

Carlo Mea

Presidente della Federazione Italiana del Metodo De Rose

www.CarloMea.it