

I 5 segnali che dimostrano che stai facendo progressi (anche quando non sembra)



Spesso ci capita di vivere dei momenti della nostra vita in cui abbiamo l'impressione di non aver fatto alcun progresso, siamo confusi o disorientati. Invece ci sono 5 segnali che dimostrano che in verità stiamo migliorando

1 / Sei appena uscito/a da una relazione lavorativa o sentimentale

Sia che si tratti di una relazione sentimentale, lavorativa o una vecchia amicizia, sei sulla buona strada. Perché? Nella vita non perdiamo relazioni perché loro ci ritengono di scarso valore. Al contrario, le relazioni finiscono perché c'è un disallineamento tra ciò che due persone vogliono, desiderano, credono. E di solito se ora c'è questo disallineamento, e prima non c'era, significa che siamo cambiati in quel "noi" che c'era prima. **Significa che stiamo crescendo e abbiamo bisogno di ri-allinearci con persone e ambienti più adatti a noi**, a chi stiamo diventando, e non più a chi eravamo in passato. È arrivato il momento di trovare nuovi ambienti più adatti al "noi" di oggi e a chi vogliamo essere domani.

2 / Hai dubbi sui tuoi prossimi passi

Se sei sicurissimo di qualcosa nella vita, se sei privo di qualunque dubbio, forse non è la strada giusta per te. È infatti tipico, quando si è in un momento di cambiamento, avere delle apprensioni. Se non hai alcuna esitazione potrebbe essere che la cosa non ti importi abbastanza, oppure che il nuovo progetto non sia abbastanza sfidante per te, oppure che tu ti stia accontentando in qualche situazione in cui non darai il meglio di te. Molte persone rimangono incastrate nelle loro vite, nonostante sognino altro, solo perché sono spaventate e impaurite proprio dalla loro paura iniziale. Temono quel primo passo. Così finiscono per non aprire mai le loro ali e rinunciano a una vita migliore, decidono di non spiccare mai il volo. Rasserinati. Quella tua paura del primo passo è normale per tutti, ma **se non la affronti rimarrai bloccato dove sei ora (e dove magari non vorresti più stare)**.

3 / Sai quello che non vuoi, anche se non hai ancora chiarezza se quello che vuoi sia giusto per te

I più grandi cambiamenti nella vita delle persone spesso avvengono non per un'ispirazione, ma dopo prolungati periodi di insoddisfazione e infelicità. L'infelicità è infatti la spinta all'azione più grande che abbiamo. Se sei infelice in questo momento, è un bene. Sarai più motivato a cambiare le cose. Ci siamo passati in tanti, prima di sapere cosa volevamo veramente, ma sapevamo cosa non volevamo più. Quel posto di lavoro opprimente, quel compagno/a troppo diverso da noi, quell'amico/a opportunist. Non vorremmo più vivere certe cose eppure ci sembra di non avere scelta. Invece la scelta c'è. Ma la verità è che **spesso molte persone non trovano il coraggio di lasciare andare quello che non vogliono più e di impegnarsi per cambiare quella parte della nostra vita che non ci soddisfa più**. La vita è tua, sei proprio sicuro di volerla continuare in quel modo?

4 / Stai rallentando

Potrebbe sembrare contro-intuitivo e invece non lo è, i più grandi cambiamenti nella vita delle persone avvengono proprio rallentando (almeno inizialmente) e non, come si potrebbe pensare, accelerando ancora di più. Se hai cominciato a



5 / Hai iniziato a pensare di più a come ti senti e meno a quello che pensano le altre persone

interessarti a tutto ciò che è **mindfulness**, ascoltando i segnali del tuo corpo che ti sta dicendo: "Smettila di vivere nella ruota del criceto", stai in realtà facendo progressi. **La crescita avviene proprio quando iniziamo ad ascoltarci di più, a capire cosa desideriamo veramente**. Nel riposo, nel rallentare, nel riflettere, spesso troviamo molte più risposte di quanto non potrebbe mai accadere correndo incessantemente nella ruota.

Troppe persone in questi strani tempi moderni vivono la vita di qualcun altro. Spinti dai genitori, dal coniuge, dalla stessa università si ritrovano in una vita che non è quella che desiderano, ma che è quella che gli altri desiderano per loro. In pratica intrappolati senza il coraggio di cambiare. Se stai pensando che sia meglio iniziare a pensare a te, smettendola di rendere felici tutti gli altri tranne che te stesso/a, sei in realtà sulla buona strada per la tua crescita personale. È la tua vita, non quella dei tuoi genitori, dei tuoi amici, dei tuoi colleghi, dei tuoi più svariati parenti o conoscenti. Spesso siamo così spaventati da come gli altri potrebbero reagire alle nostre scelte che non facciamo il primo passo. Non sei stanco di portare quel peso?



Se ti ritrovi in una delle 5 situazioni descritte sopra, pensando di non far nessun progresso, ricordati che siamo tutti una singola decisione lontani da una vita diversa. Il cambiamento può far paura, ma siamo sicuri non sia peggio vivere per sempre una vita infelice? Apri le ali e inizia a volare. Molto probabilmente lo stai già facendo, anche se ancora non lo sai.



*** LA NOSTRA ESPERTA** Silvia Vianello è una delle 100 donne italiane più di successo nel mondo, secondo *Forbes*. Per il Congresso mondiale dell'educazione è una delle 50 migliori professoresshe al mondo. Ex docente in Bocconi, a 30 anni aveva una società di consulenza e un programma televisivo su Sky. Poi è andata a Dubai. Ruolo: direttore marketing per Maserati. Eppure dopo un anno ha lasciato tutto per mettere la sua esperienza al servizio degli italiani che cercano lavoro. Oggi è coach. Ha fondato una academy per aiutare le persone a realizzarsi.