

COSA NON VUOLE ESSERE QUESTO LIBRO

RESET MIND crede indubbiamente nel grande potere della mente di generare strumenti efficaci per stare bene.

Esistono, tuttavia, condizioni nelle quali è fondamentale chiedere aiuto.

Questo libro non è e non vuole essere un incoraggiamento al self help a tutti i costi.

Spesso sarà uno strumento prezioso, utile e stimolante, ma nel momento in cui ci si trova di fronte ad emozioni tanto forti da essere ingestibili o spingere a pensieri autolesionisti, è di fondamentale importanza considerare la possibilità che le emozioni o i pensieri in questione sono la conseguenza di uno stato di sofferenza che richiede l'aiuto immediato di qualcuno in grado di capire e di offrire l'assistenza adeguata.

Se stai male e pensi che nessuno sia in grado di capirti e di aiutarti, considera la possibilità che questo è solo uno dei tanti modi di vedere le cose e che in condizioni differenti la penseresti in modo diverso.

Rivolgersi a un esperto spesso può essere un gesto fondamentale per capire cosa vuol dire stare bene.

Reset Mind nasce dalla continua ricerca del sapere attraverso il confronto con gli altri.

La consapevolezza che esistono modi di vedere la vita diversi dai propri, è in grado di dare la capacità di intervenire con nuove risorse di crescita personale.

Reset Mind non può e non vuole sostituirsi a persone qualificate in grado di dare un aiuto efficace a chi soffre a causa di qualsiasi condizione di disagio mentale.

INTRODUZIONE

Ci sono sempre stati momenti della mia vita molto importanti, attimi decisivi. Momenti a volte difficili in cui cercavo risposte. Risposte ai miei problemi o a quelli che in quel momento ritenevo tali, risposte sul modo di affrontare la vita in generale.

Reset Mind nasce da quei momenti, in cui in un modo o nell'altro ho avuto la necessità di imparare qualcosa dagli altri.

In altre parole affrontando a volte qualche dura lezione sulla mia pelle ho iniziato a percepire attraverso gli altri un modo diverso di vedere la mia esperienza, un modo diverso di avvertirla e di interpretarla.

Questo nuovo modo di percepire l'esperienza della realtà ci porta in un'altra dimensione, dove si capisce che esistono nuove opportunità, scelte e possibilità di valutazione.

Tutto questo succede se si lasciano aperte le porte della percezione cercando di andare oltre il

proprio modo di vedere le cose. Non perché sia sempre sbagliato, ma perché spesso riuscire a vedere le cose in modi diversi dal nostro ci offre più opzioni di scelta.

Reset Mind entra in gioco in questi momenti, come punto di partenza, uno stimolo per creare movimento, energia pura per polarizzare le proprie forze focalizzando i propri obiettivi. Avendo anche la capacità di fermarsi per cambiare direzione senza impuntarsi orgogliosamente su un metodo o su un punto di vista. Per pensare, per domandarsi al momento giusto come avere le risposte che servono per comprendere cosa fare per sentirsi bene.

Ora fermati, fai un respiro profondo con la certezza che, in qualsiasi modo tu stia vivendo, puoi dedicarti del tempo.

In questo istante stai per iniziare qualcosa di speciale per te perché, nel momento in cui riesci a fermarti un attimo mollando la presa, vedrai le cose con occhi diversi, percependo tutto sotto un'altra luce.

Sì perché, a volte, un punto di partenza è anche qualcosa di diverso al quale avvicinarsi, qualcosa a cui non avevi mai pensato prima.

Un modo nuovo di vedere e percepire le cose.

Nuove emozioni.

Nuove convinzioni.

Un modo diverso dal tuo abituale metodo di pensare.

Non ti senti stimolato dalla prospettiva di entrare in questa nuova dimensione?

Se non cominci, non succede.

PRIMA PARTE

CREARE

CENNI INTRODUTTIVI

Creare è la capacità di elaborare, partendo da elementi e risorse che conosciamo e abbiamo già, strategie e principi nuovi rispetto agli elementi di partenza, per affrontare adeguatamente le incertezze della vita.

Mettere insieme questi elementi formando un tutto unico e funzionale, ci permetterà di cambiare atteggiamento invece di fermarsi di fronte alle difficoltà.

È possibile concepire questa capacità solo volendo sperimentare un modo di comprendere diverso dal proprio vedendo nella realtà quotidiana quello che non siamo abituati a vedere.

ORIENTARE IL PENSIERO

Principi per riuscire

Cosa ci permette di determinare il valore di una cosa?

Immagina di trovare un oggetto molto prezioso per caso. Da cosa ne è determinato il valore?

È forse determinato dal modo nel quale lo hai trovato?

Se trovi dell'acqua mentre sei nel deserto, il valore di quell'acqua non dipende dal modo nel quale è stata trovata ma è reso tale dal valore che oggettivamente ha in quella circostanza, perché da essa dipende la tua vita.

Diversamente a volte si pensa che il valore di una cosa sia determinato dal modo nel quale se ne viene in possesso, rischiando di non stimarne la vera importanza.

Tutti abbiamo dei principi che ci consentono di orientare le nostre scelte e le nostre valutazioni, fino nei più piccoli dettagli di quello che facciamo nella vita.

Essi si basano sulla nostra esperienza o sul significato che essa ha per noi.

A volte nella vita ci si trova ad affrontare situazioni che ci disorientano e ci fanno sentire a disagio perché ci allontanano da quello a cui siamo abituati.

In quei momenti ci si trova, metaforicamente parlando, in un deserto e qualche buon consiglio può avere il valore vitale dell'acqua.

Fin dalla nascita, la natura umana ci spinge verso la sperimentazione. Osservando un bambino si può notare la sua grande inclinazione alla sperimentazione senza nessuna inibizione. È una capacità sorprendente che però tende a scomparire con il tempo per molti motivi.

Rimanere sperimentatori curiosi e aperti a nuove opportunità di pensiero, ci rende capaci di creare nuovi principi necessari per capire cosa fare.

Può un libro aiutarti a migliorare questa capacità?

A volte l'acqua si trova anche in qualcosa che si legge.

Allora in che modo si può leggere questo libro?

Puoi leggerlo per passatempo dimenticandotene subito dopo.

A volte ci si propone di sperimentare un suggerimento che si è letto non facendolo mai o spostandolo nel classico “domani lo farò”, frase oscura che cela una pericolosa contraffazione della

propria percezione del tempo la quale trasporta nel nulla idee e suggerimenti dei quali ci si dimentica e dei quali non si conoscerà mai il valore.

Con *Reset Mind* abbiamo voluto mettere insieme una serie di strumenti, potenti, utili a tutte le persone che vogliono dividerne i principi.

Molte delle cose che definiscono *Reset Mind* fanno già parte della nostra avventura meravigliosa, la nostra vita. In ogni caso, anche se non esistesse, anche se questo libro non fosse mai stato scritto, comunque farebbe parte della vita di tutti. Non abbiamo scoperto niente di nuovo quindi, abbiamo osservato la gente, esaminato noi stessi, studiato nei libri e discusso con le persone per trarre dal buon senso comune quello che poi è diventato *Reset Mind*.

Uno dei suoi principi fondamentali è capire quando è necessario cambiare atteggiamento, modificando quello che “normalmente” si sarebbe fatto, per ottenere un diverso risultato, facendolo nel momento giusto.

È come evitare di dire quella parola in più che crea tensione nei rapporti con gli altri o riuscire ad andare avanti quando si sta per cedere.

O riuscire a calmarci quando stiamo perdendo il controllo delle nostre emozioni.

Pensi che sia possibile riuscirci?

Noi crediamo di sì.

Il presupposto che ci spinge a vederla in questo modo si basa sull'idea che le strutture rigide delle quali spesso ci serviamo in modo quasi automatico possono essere cambiate facendo trasformare il significato stesso della propria realtà.

Questo cambiamento libera nuove potenzialità, prima latenti, in grado di farci sentire capaci di superare le incertezze della vita proiettandosi attraverso il presente verso il futuro, sicuri di essere in grado di affrontare le difficoltà liberi di esprimere noi stessi. Che sensazione straordinaria!

Come ti senti tutte le volte che fai esattamente quello che vuoi, manifestando appieno quello che sei?

Con i nuovi principi che imparerai a creare potrai eliminare i pesi superflui che a volte siamo noi stessi a caricarci sulle spalle, senza poi riuscire in alcun modo a toglierli.

Di fatto questa consapevolezza è già da sé un grosso passo avanti sia per chi la acquisisce per la prima volta attraverso questo libro, sia per chi trova in questo libro la conferma di ciò che è stata una sua personale intuizione.

Reset Mind nasce per essere un *punto di partenza* per capire che è possibile acquisire la capacità di crearsi nuovi riferimenti potendo osservare tutto da differenti punti di vista.

Sarà interessante definire le risorse di cui possiamo disporre per ottenere un risultato, riuscendo a cambiare, quando serve, la strategia di approccio operando sempre e comunque delle scelte tra le soluzioni possibili.

Nuovi principi per riuscire, schemi elastici che ci permettono di orientare velocemente il pensiero su emozioni positive conquistando una mente dinamica e vigorosa.

Per riflettere

- Il valore di una cosa lo comprendiamo se ci diamo il tempo di sperimentarla.
- Dire “domani lo farò” trasporta nel nulla idee e suggerimenti dei quali probabilmente non si conoscerà mai il valore.
- La percezione della realtà può cambiare cambiando il suo significato per noi.
- Capire quando è necessario cambiare atteggiamento e farlo nel momento giusto ci mette nella condizione di affrontare le difficoltà liberi di esprimere noi stessi.
- Molti dei pesi che sosteniamo siamo noi stessi a caricarci sulle spalle e la maggior parte delle volte si pensa di non poterli togliere.
- *Reset Mind* è un punto di partenza dal quale creare nuovi riferimenti per osservare la realtà da differenti punti di vista.