

Experience

Diario di un Cambiamento

turning point
opening
chance

OPPORTUNITY

hope growth
experience horizons
time to act

Patrizia Sciacca

Experience

Diario di un cambiamento

Copyright © 2013
Youcanprint Self-Publishing
Via Roma 73 - 73039 Tricase (LE)

info@youcanprint.it
www.youcanprint.it

Titolo | Experience
Autore | Patrizia Sciacca
Immagine di copertina | © Danussa - Fotolia.com
ISBN | 978-88-91105-93-6
Prima edizione digitale 2013

Questo eBook non potrà formare oggetto di scambio, commercio, prestito e rivendita e non potrà essere in alcun modo diffuso senza il previo consenso scritto dell'autore.

Qualsiasi distribuzione o fruizione non autorizzata costituisce violazione dei diritti dell'editore e dell'autore e sarà sanzionata civilmente e penalmente secondo quanto previsto dalla legge 633/1941.

Introduzione importante

Ho deciso di trasformare questo mio “diario” in un e-book perché credo di poter offrire spunti di riflessione per il cambiamento di chi mi legge.

La prima cosa che ti dico è che se pensi di trovare in queste pagine la risoluzione a tutti i tuoi mali, non cominciare neanche a leggere rimarresti deluso/a.

Non esiste nessuno che possa sostituirsi a te e “risolverti”, e ormai abbiamo l’età giusta per credere che pur agitando una bacchetta magica non succede nulla nella realtà.

Caro amico/a sto per dirti qualcosa che è difficile da accettare ma credimi che appena muoverai i primi passi del tuo cambiamento mi scriverai dicendo che ho ragione. Ebbene... la vita è la tua e agli altri non importa nulla di aiutarti a cambiare soprattutto se il tuo cambiamento ha dei risvolti negativi per loro.

Per cui leggi questo ebook SOLO se davvero pensi che finite le ultime pagine avrai il coraggio di introdurre piccoli cambiamenti nella tua vita quotidiana.

Buona lettura e buona riflessione

L'incipit

Ho deciso di scrivere un diario per non dimenticare mai quanto il cambiamento sia faticoso. A posteriori si ammirano solo i risultati e i successi e si dimenticano i sacrifici e le scelte difficili che sono state compiute. Si dimenticano i momenti di smarrimento e di tristezza. Si dimentica cosa si è dovuto lasciare durante il cammino ma anche cosa si è trovato di nuovo ed esaltante.

Ci sono molti libri sulle storie dei personaggi di successo ma troppo spesso non fanno veramente capire cosa hanno vissuto per arrivare dove sono arrivati. E noi “comuni mortali” pensiamo: “e va beh ma io non lo posso fare; non ho gli strumenti; non sono come lui/lei”. Verissimo non sei come lui/lei, sei diverso ed è proprio la tua diversità che potrebbe spingerti anche oltre il successo ottenuto dagli altri.

La verità è che è più comodo pensare che gli altri hanno qualcosa in più (fortuna, coraggio, occasioni) che noi non abbiamo, e quindi è inutile provarci tanto non ci riusciremo.

Infatti non si deve provare si deve solo “fare”.

Io l'ho capito a 36 anni che avrei potuto avere una vita diversa se solo avessi osato ribellarmi alla quotidianità, al pensiero del fallimento, al giudizio degli altri, ma come si dice....meglio tardi che mai!!!!

Diario live del mio cambiamento

Ed eccoci al dunque. Da ora in poi troverai parti del diario e successivamente miei commenti rileggendolo oggi. (in neretto)

Inizia qui il mio diario

9 Luglio 2011

Ho il diritto di sbagliare e di fallire!

Inizio questo diario con questa frase che ormai da un mese mi ripeto ogni giorno. Eh sì perché ho sempre pensato che non potessi sbagliare per non “ferire” le persone intorno a me. Dovevo essere sempre precisa, razionale, rispettosa e mediare tutte le situazioni. Beh oggi so di non essere precisa, so che la pancia sta urlando, so che il rispetto deve essere reciproco e so anche che non sempre si deve mediare per uscirne “puliti”.

Ho 36 anni e oggi ho deciso di voler essere una persona diversa. Non migliore o peggiore ma semplicemente diversa. Sono una

donna che ha voglia di rivoluzionare se stessa e di conseguenza tutto ciò che le ruota intorno.

E la rivoluzione è cominciata giovedì 23 giugno 2011.

Che valore ho? Quanto valgo?

Il 23 giugno durante una chiacchierata in skype mi è stato chiesto qual è la mia unicità. Domanda che dovrebbe essere piuttosto semplice per chi come me da 12 anni è nel mondo della formazione e della crescita personale, ed invece...

Invece la mia risposta tardava ad arrivare e mentre l'altra persona incalzava con ulteriori domande del tipo "cosa ti contraddistingue dagli altri" io continuavo a balbettare, a riempire il silenzio della mia mente con ehm...dunque...cioè...

Devo dire la verità è stato un momento davvero imbarazzante.

La domanda che mi sono posta nei giorni seguenti è stata: "Ma davvero non so quale sia la mia unicità o non ho il coraggio di verbalizzarla per non peccare di presunzione?" Non so quale sia la risposta, ma ciò che mi ha lasciata perplessa è che non sapessi rispondere. Ero lì con una cuffia davanti al pc che ascoltavo le parole dell'altra persona e mi dicevo: "non ho capito nulla della vita e di me stessa".

Ho iniziato così a mettere in discussione tutto e sto continuando a farlo. Mi sono posta domande su me stessa alle quali non ho saputo rispondere e come una bambina curiosa ho iniziato a cercare le risposte.

Mi dicono che sono una persona schietta e decisa. Ci sono voluti 36 anni per arrivare ad essere schietta. Ho sempre avuto paura di offendere, ferire, inimicarmi gli altri, ma oggi ho capito che il rispetto per me stessa passa attraverso la capacità di dire di no e di battermi per far valere le mie posizioni. Ho dovuto lavorare molto su me stessa per arrivare a questo, ma oggi so che è la cosa migliore per me. I giudizi degli altri non mi interessano, ma apprezzo molto i consigli di chi ha già fatto il cammino che voglio intraprendere io.

Intorno a me non voglio persone deluse dalla vita e che vedono tutto nero, ma voglio solo persone la cui aurea luminosa possa farmi luce.

Non ho tempo da perdere con chi mi vuole convincere che la vita è difficile, che le persone non cambiano, che la vita è fatta di sacrifici, che non si può avere tutto, che bisogna accontentarsi, che non si deve fallire perché poi gli altri ti giudicano.

Non ho tempo da perdere per queste cose perché il tempo mi serve per impiegarlo a rendermi la vita semplice, a cambiare e migliorare, ad andare oltre i sacrifici per avere soddisfazioni, ad ottenere tutto quello che voglio, a non accontentarmi, a rischiare di fallire per realizzare un sogno.

E quando otterrò ciò che desidero potrò guardare in faccia le persone e dire loro che non esistono cose che non si possono realizzare ma solo cose che sono difficili da realizzare. Bisogna solo pagare il giusto prezzo e non pensare di essere dei piccoli maghi ai quali basta agitare la bacchetta magica per avere tutto ciò che si desidera.

Io adesso ho la consapevolezza di poter essere la “scultrice” della mia vita e modellarla a mio piacimento. Sono come argilla pronta alle trasformazioni ed ai cambiamenti.

Fin qui hai letto della mia decisione di voler cambiare e di come mentalmente mi stavo preparando a farlo. Una volta presa la decisione bisogna muovere il primo passo. Infatti...

10 Luglio 2011

Voler cambiare non significa essere decisi a farlo. Anche io per tanto tempo dicevo di voler cambiare, ma poi non mettevo in pratica nessuna azione. Il primo passo di questa trasformazione lo ho ben chiaro in mente.

Se ci penso mi sembra quasi stupido ed insignificante ed invece mi ha portato fin qui.

Il primo passo qual è stato? Finire un sudoku prima di passare al successivo. Mi piacciono i cruciverba ed il sudoku, ma dopo un po' di prove se vedevo che non ci riuscivo a completarlo passavo al successivo.

Un giorno di inizio luglio, mentre ero in spiaggia mi arriva una telefonata al termine della quale ero posta di fronte ad una scelta molto importante. Stavo seduta su una sedia al bar della spiaggia e mentre tutti intorno a me stavano in completo relax sotto al sole, io mi sentivo un macigno sulla mia testa. Sul tavolino c'era il sudoku che stavo facendo prima della telefonata e mi son detta: "Patri non puoi fare come il sudoku che se non lo sai completare passi direttamente al prossimo!". Questa frase mi ha come aperto gli occhi sul mio modo di affrontare le cose. Di fronte ad una difficoltà o ad una scelta complicata, cambiavo pagina. Così

come facevo con il sudoku, facevo lo stesso nella vita in generale.

Istintivamente ho preso in mano il gioco (livello difficile) e mi sono detta: “non passi ad un altro se prima non hai finito quello che hai iniziato!”. È così è stato. Ho messo da parte la telefonata e la decisione da prendere e mi sono concentrata sul finire il gioco. Non mi importava quanto tempo ci avrei messo, anche giorni, ma avrei dovuto finirlo.

Qualcosa nel mio cervello ha fatto “click” ed il sudoku iniziato l’ho terminato anche se con molta difficoltà. Ho dovuto fare prove, cancellare i numeri messi nelle caselle per poi tornare a ragionare, ma alla fine in poche ore avevo finito.

Ero soddisfatta di me! So perfettamente che è una sciocchezza la cosa in sé, ma non è il gioco ad avere importanza ma è il significato che io ho attribuito a quel gioco. Dovevo cambiare il mio modo di avvicinarmi alla difficoltà e dovevo imparare a non arrendermi. Dovevo imparare a credere in me stessa e nella mia capacità di risoluzione; dovevo darmi delle regole e seguirle; dovevo mettermi alla prova fino alla fine e vedere dove potevo arrivare.

Un semplice gioco, ha cambiato la percezione di me stessa. Mi ha fatto vedere come io mi avvicinavo alla vita e cambiare atteggiamento nei confronti del gioco mi ha permesso di capire che cambiare si può.

Finito il gioco sono tornata con il pensiero alla telefonata e alla decisione da prendere e mi sono detta: “adesso sai che non puoi cambiare “pagina” fino a quando non hai finito e cioè fino a quando la decisione non è stata presa. Concentrati e analizza, prova a pensare alle conseguenze, scarta le opzioni che giudichi non adatte e abbi il coraggio di prendere una decisione.”

La decisione l’ho presa nel giro di poche ore. In quel momento non potevo sapere se fosse giusta o sbagliata, ma per la prima volta avevo deciso io. Ero disposta a pagarne le conseguenze perché sarebbero state frutto di una mia scelta, ma in quel momento ero convinta che avevo fatto la scelta giusta.

E la scelta a distanza di tempo si è rivelata giusta e produttiva.

Da quel momento è come se avessi dato al mio cervello un comando ben definito: “devi completare ciò che hai iniziato!”.

Quando ho delle decisioni importanti da prendere e sono in difficoltà la prima cosa che faccio è mettere davanti a me un

sudoku. Mi basta vederlo per ricordarmi che posso farcela, che posso decidere, che non devo mollare. È un fortissimo ancoraggio che credo porterò sempre con me.

Prima di proseguire nella lettura del diario ti voglio ricordare che il cambiamento impone scelte. Se continuerai a fare sempre le stesse cose avrai sempre lo stesso risultato. Se hai comprato questo e-book è perché vuoi cambiare qualcosa nella tua vita, la domanda che ti faccio e per la quale ti chiedo una risposta onesta con te stesso/a è: “Cosa sei disposto a rinunciare?”

Non mi dire che anche tu hai l'illusione di poter cambiare senza rinunciare a nulla?

E ti prego adesso non dirmi che non hai nulla e che quel poco che hai non può essere eliminato.

E andando al di là delle cose puramente materiali a cosa sei disposto a rinunciare da un punto di vista delle relazioni, del carattere, dei comportamenti?

Prima di farti arrovellare il cervello in cerca di risposte ti dico che per me cambiare non significa stravolgere, ma significa modificare, trasformare, modellare. Quindi non devi

rinunciare a tutti i rapporti e non devi stravolgere il tuo carattere o la tua vita, ma devi individuare delle piccole trasformazioni che possono darti un risultato diverso da quello ottenuto fino ad oggi.

Adesso ti dico cosa ho fatto io.

18 Luglio 2011

Le scelte. Una ritirata strategica.

Il cambiamento richiede sacrifici e scelte; richiede appunto cambiamenti. Se dico di voler cambiare e non modifico nulla nella mia vita che risultati otterrò? Quelli avuti fino ad oggi e che mi spingono a cercare un cambiamento.

Per la prima volta dopo 36 anni di vita sto mettendo davvero in atto un cambiamento e non solo mentale ma anche pratico.

Voglio crescere ancora e voglio darmi la possibilità di farlo barattando ciò che ho oggi con quello che voglio avere nel futuro. Crescere vuol dire continuare a formarsi in altre realtà diverse da quella di questi 12 anni e per far questo ci vuole del denaro. In questo momento non ne ho molto in quanto ho sempre sperperato tutto quello che ho guadagnato e forse tutto sommato