

Domande e Risposte

Sapevi che il cambiamento può suscitare la paura di perdere la propria stabilità?

Quasi tutte le persone, hanno paura di cambiare perché non vogliono perdere l'equilibrio che hanno raggiunto. Infatti, succede che, anche di fronte a situazioni non più funzionali, si mantiene lo stesso comportamento di sempre, nonostante i risultati non arrivino.

Sapervi che potresti essere proprio tu ad ostacolarti nel cambiamento?

Eh già, sempre impossibile, eppure spesso non ci si accorge che ci stiamo sabotando e facciamo in modo di trovare mille scuse plausibili per non fare il primo passo o per non continuare un piccolo cambiamento già avviato.



Conosci le 5 fasi del cambiamento?

Quando si affronta un percorso personale di cambiamento, ci sono 5 fasi che, generalmente, attraversiamo tutti quanti e queste sono:

- Fase ottimistica: sarai carico di energia e buoni propositi.
- Fase pessimistica: i risultati non arrivano subito e ora nasce lo sconforto.
- Fare realista: ci si rende conto che c'è tanta strada davanti e molto lavoro da fare.
- Fase del nuovo ottimismo: i primi risultati arrivano, ora è più facile andare avanti.
- Conclusione e cambiamento: oramai il cambiamento è in atto e non si arresta più.

