

USA LA FANTASIA

Lo studio / Sostenere la volontà

Un'altra idea, tratta da Robert Dilts, Strategia base di motivazione, propone di immaginare, sentire, immedesimarsi nello stato d'animo che avremmo una volta realizzato l'obiettivo.

Perché l'esercizio funzioni davvero, devi fare uno sforzo di immedesimazione, concentrandoti bene. Dovrai poi ripetere questa fantasia molte volte, fino a quando ti risulterà facile entrare in quello stato d'animo.

Da utilizzare anche prima delle interrogazioni!



Nel film disney **Il Re Leone**, Simba si immagina il momento in cui diventerà Re, arricchendo la propria fantasia di dettagli: come sarà essere “grande”, quali sono le attività che svolgerà, in che modo lo tratteranno gli altri animali... il pensiero gli dà la motivazione per sopportare le lunghe ore di insegnamento di Zazu, il consigliere del Re, che lui e la sua amica Nala trovano molto noioso. Per sentirsi davvero “grande”, Simba indossa delle foglie a mo' di criniera, come vedi nell'immagine proposta.

Guarda il video su <http://www.youtube.com/watch?v=crrNWfOycGg>