



## Obiettivi, PNL, Coaching con R. Bolstad

*La maggior parte della pianificazione degli obiettivi fallisce.*

Quando Bolstad insegna la PNL, trova che la maggior parte delle persone crede di sapere come pianificare e raggiungere gli obiettivi. Tuttavia, quando verificiamo gli obiettivi scopriamo che la maggior parte delle persone il più delle volte non pianifica affatto e non raggiunge obiettivi.

Richard Wiseman ha condotto un vasto studio sulla pianificazione degli obiettivi. Ha osservato 5.000 persone che avevano un obiettivo significativo da raggiungere (i più svariati, dall'iniziare una nuova relazione all'intraprendere una nuova carriera, dallo smettere di fumare al conseguire un avanzamento di carriera). Egli ha seguito le persone per tutto l'anno successivo e scoperto che solo il 10% aveva raggiunto il proprio obiettivo e gli altri non erano stati sfortunati.

*La differenza l'avevano fatta le tecniche psicologiche usate da quel 10% che si erano distinti dal resto del gruppo.*

Quelli che avevano fallito tendevano a pensare a tutte le cose brutte che sarebbero potute accadere se non avessero raggiunto il loro obiettivo (quello che in PNL si chiama “**allontanarsi dalla motivazione**” e che i ricercatori chiamano pensiero controfattuale) o a fantasticare sul raggiungimento del loro obiettivo e su quanto grande sarebbe stata la loro vita se in qualche modo, magicamente avessero raggiunto ciò che desideravano. Alcuni di loro avevano anche cercato di raggiungere il risultato con la forza del pensiero e tentando di soffocare i “pensieri inutili”. Alla fine, trascorrevano il tempo a pensare a coloro che avevano raggiunto i loro obiettivi, spesso mettendo le foto dei loro modelli di ispirazione sul frigo o in altri posti in vista, per ricordarsi di fantasticare e desiderare di essere come quelle persone. Nonostante l'insuccesso, il 90% era convinto che quelle strategie li avrebbero aiutati ma nessuna di quelle tecniche usate ha funzionato; infatti il 10% delle persone che hanno avuto successo non ha sprecato il tempo facendo quelle cose.

La chiave del problema per il 90% di noi sta nelle bugie e in una serie di malintesi su cosa sia in realtà un obiettivo. Bolstad suggerisce che, per la maggior parte, il 90% ha fallito perché non aveva veri obiettivi. Nel corso a Frosinone parlerà di come pianificare un obiettivo per raggiungere realmente i risultati stabiliti.

Vuoi partecipare al suo evento in Italia? Richiedi info (800.134.510)