Come reagisce la tua mente al fallimento

di Paolo Franzese



Come reagisce la tua mente al fallimento? Oggi scoprirai cosa succede quando falliamo e come farti fallire “meglio”.

Il consumo di alimenti durante la pandemia e la sedentarietà, hanno inciso notevolmente sul nostro fisico, sul mio specialmente. Oggi ti faccio una confessione: la mia pancetta è tornata, un fallimento totale!

Ma so come riprendere la mia forma fisica, sono anche coach di me stesso, l’ho già fatto e lo rifarò (prima o poi): **dieta** e **palestra**.

Ogni giorno si fallisce

> La forza si costruisce sui fallimenti, non sui propri successi.
> Ciò che mi ha resa forte è stato nuotare sempre controcorrente.
> – Gabrielle Bonheur Chanel

Mentre sto scrivendo questo articolo mi viene in mente il **primo mio fallimento di oggi**.

? **Esempio**: Non ho fatto i miei 30 minuti di cyclette, una buona routine quotidiana per mantenermi in forma e perdere peso.

Ora sto affrontando questo fallimento cercando di combattere la tentazione ad arrendermi del tutto meno male ho il mio Apple Watch che mi ricorda quanto devo muovermi. Poi mi faccio prendere da “fascino” di fallire in modo più spettacolare, davanti ad un bel **cornetto al cioccolato**, ma so benissimo che non è il modo più sano di procedere.

Ed è per questo che voglio dare un’occhiata approfondita a:

- Come il nostro mente reagisce al fallimento;

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com

- Come ciò influisce su di noi;
- Come possiamo fallire meglio.

Una riflessione sull'argomento che farà anche bene a me.

Come reagisce la tua mente al fallimento? Gli errori insegnano.

Impara dagli errori

La prima cosa che ho scoperto (potresti pensare che abbia scoperto l'acqua calda ? , ma…) è che possiamo imparare dai nostri errori.

È vero anche se c'è molto da imparare dai nostri errori, ciò che effettivamente accade è che spesso il fallimento può lasciarci mentalmente più deboli, con il risultato di più errori nel breve termine.

? Esempio: Alla rabbia di non aver fatto la cyclette, mi sono acceso una sigaretta (errore ancor più grave): **non si deve fumare!**

Ho trovato uno studio interessante su un gruppo di scimmie, alle quali viene assegnato un compito particolare:

- Se una scimmia si è comportata bene in una prova, le prestazioni sarebbero effettivamente migliorate nella seconda;
- Se una scimmia ha commesso un errore in una prova, allora le prestazioni avrebbero sofferto nella prova successiva, anche se era un compito che aveva già padroneggiato.

Questo studio ci fa capire che è importante saper gestire il "dopo fallimento", altrimenti un fallimento può generare altri fallimenti.

Come reagisce la tua mente al fallimento? Gli errori insegnano.

Il fallimento innesca fallimenti

L'uomo si comporta come le scimmie in molti casi, per cui possiamo trarre delle conclusioni dall'esperimento di prima, la *sensazione del fallimento*, i pensieri che nascono dopo, possono innescare sentimenti di:

- Stress;
- Ansia;
- Distrazione.

E quindi se dopo un fallimento ci troviamo di nuovo di fronte alla stessa situazione, possiamo comunque fare **scelte sbagliate**, è proprio così "il fallimento innesca fallimenti".

? **Esempio**: La mia pancia è tornata, la pandemia e la sedentarietà sono state fatali, e so bene

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

che quando mangio troppo, il giorno dopo, pensare a quel fallimento, divento scontroso e arrabbiato. Non è affatto divertente avere questa “pancetta”, ma come posso aspettarmi di fare delle buone scelte, quando mi trovo in quello stato mentale?

A proposito di fallimenti, se vuoi un aiuto a non fallire più puoi iscriverti alla mia newsletter settimanale per tenere il passo con i miei contenuti:

Come reagisce la tua mente al fallimento? Un’altra scoperta mi ha fatto pensare.

Abbandonare la nave

Ho scoperto che davanti ad un fallimento la mente ha la tendenza a voler *abbandonare del tutto la nave*, il che significa che non solo falliamo di nuovo, ma falliamo in un modo più modo spettacolare.

? **Esempio**: Quando, con un bel prodotto ipercalorico, si rovina la regolarità del programma di una dieta, si finisce per ingigantire il fallimento mangiando una bella manciata di dolci super-calorici.

Purtroppo questo è un esempio crudele ma spesso capita così.

Succede qualcosa nella nostra mente che ci fa venire voglia di **abbandonare la nave**, quando non siamo stati all’altezza dei nostri obiettivi.

Non si sa con esattezza perché succede tutto questo. Nel caso del fallimento della dieta, la combinazione tra il sentirsi una schifezza e il fatto che il cibo ci farà sentire meglio, è fatale.

Quindi fallire può portare a commettere più errori e talvolta errori più spettacolari.

Se siamo consapevoli di queste cose allora possiamo escogitare strategie per rispondere meglio al fallimento e quindi eccone un paio che hanno funzionato.

Come reagisce la tua mente al fallimento? Ridurre l’impatto dei fallimenti.

Reinventa il fallimento

Invece di soffermarsi sul fallimento devi reinventarlo per ridurre l’impatto che ha su di te.

La scienza suggerisce che abbiamo effettivamente la capacità di modificare i nostri ricordi e che ogni volta che ricordiamo qualcosa, abbiamo l’opportunità di alterare quel ricordo.

? **Esempio**: Il racconto di quando ho lottato con quella piccola mosca per farla uscire di casa, una semplice mosca, ma quando lo racconterò ai miei figli, tra un anno, la farò diventare così grande, ma talmente grande, che anche io ci crederò davvero.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com

Quindi ogni volta che ricordi il momento del fallimento, riproducilo nella tua mente come se fosse visualizzato in un televisore. Ogni volta che lo ricordi, riduci quella televisione, rimpiccioliscila, fino ad allontanarla sempre di più da te.

Magari convertilo in in bianco e nero.

Il risultato è che dopo averlo fatto un paio di volte questa cosa vedrai che il potere di quel fallimento su di te sarà diminuito.

Come reagisce la tua mente al fallimento? Non pensare ad evitare il fallimento.

Concentrati su obiettivi positivi

Nel fissare il prossimo obiettivo potresti essere tentato di scivolare nel sentimento del precedente fallimento che ti motiva, probabilmente perché non vuoi rivivere quell'esperienza così negativa di nuovo.

Il problema è che questo è un **obiettivo negativo**, questo pensiero è qualcosa che vuoi evitare e che tende ad essere meno motivazionale di qualcosa verso cui vuoi effettivamente muoverti.

Per quanto mi riguarda ho bisogno di concentrarmi su quell'obiettivo positivo che mi ha fatto andare avanti fino al 2019, dieta e fitness, e non devo fissare obiettivi negativi che riguardano l' *evitare il fallimento* o le conseguenze negative.

La ricerca ha dimostrato anche che concentrarsi su obiettivi a lungo termine, ti tiene sulla buona strada, più che concentrarti sull'obiettivo immediato.

? **Esempio**: Per evitare di mangiare un bel pezzo di Cheescake che ho davanti a me, mi devo concentrare sull'obiettivo di indossare un bell'abito al mio prossimo seminario di Personal Branding. Un obiettivo a lungo termine rispetto ad un obiettivo a breve termine.

Prenditi un momento per ricordare a te stesso che quell'errore impallidisce al confronto con tutte le scelte positive che hai fatto finora. L'idea qui non è quella di concentrarti esclusivamente su dove hai sbagliato ma di sminuire quell'errore con il numero di successi che hai avuto finora.

? **Esempio**: Sono stato a dieta per una settimana e poi alla fine della settimana ho fallito e mi sono mangiato una bella Cheescake intera, questo eccesso di cibo impallidisce rispetto ai sei o sette giorni di successo che ho avuto prima.

In qualche modo l'impulso di abbandonare la nave è diminuito quando iniziamo a riconoscere quanto di buono abbiamo realizzato su quella "nave".

Come reagisce la tua mente al fallimento Ora hai i pezzi per utilizzare "meglio" i tuoi fallimenti.

Conclusioni

Reimmagina il tuo fallimento per diminuirne l'impatto su di te, stabilisci **obiettivi positivi** per i

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

quali vuoi lavorare, invece di cose che vuoi evitare e **utilizza i tuoi successi** per ridurre la probabilità che ti porti a rinunciare del tutto.

Ci sono modi in cui affronti il ??fallimento che non ho indicato in questo articolo? Scrivilo nei commenti, mi piacerebbe tanto avere il tuo contributo, aggiungerò il tuo commento alle mie strategie.

Se ti è piaciuto questo articolo puoi:

- Ascoltarlo;
- Scaricarlo in PDF;
- Condividerlo con chi potrebbe essere interessato;
- Condividerlo con un amico;
- Continuare a seguirmi iscrivendoti ai miei canali.

Grazie mille per aver letto fino a qui.

Da un articolo scritto da Paolo Franzese il 9 Maggio 2022

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons