

Gianluigi Ballarani

Esami No Problem

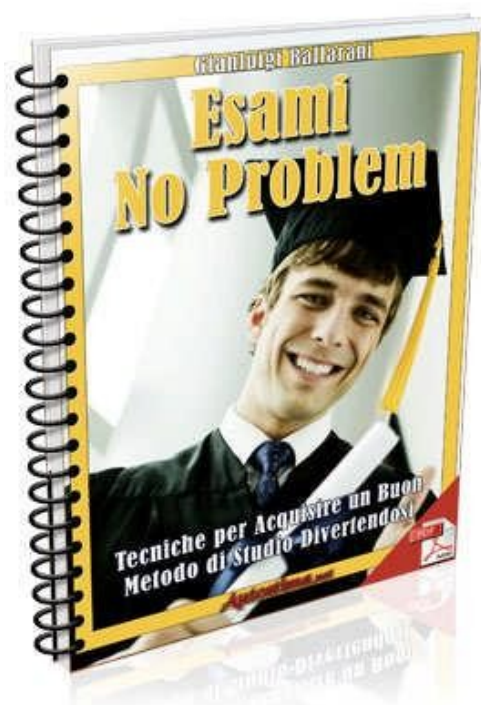
**Tecniche per Acquisire un Buon
Metodo di Studio Divertendosi**

Autostima.net

GIANLUIGI BALLARANI

Capitolo 1 estratto da:

ESAMI NO PROBLEM



**Tecniche per Acquisire un Buon
Metodo di Studio Divertendosi**

Titolo

“ESAMI NO PROBLEM”

Autore

Gianluigi Ballarani

Editore

Bruno Editore



ATTENZIONE: questo ebook contiene i dati criptati al fine di un riconoscimento in caso di pirateria. Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'Autore e dell'Editore. **È espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro**, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito. Le strategie riportate in questo libro sono frutto di anni di studi e specializzazioni, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati di crescita personale o professionale. Il lettore si assume piena responsabilità delle proprie scelte, consapevole dei rischi connessi a qualsiasi forma di esercizio. Il libro ha esclusivamente scopo formativo e non sostituisce alcun tipo di trattamento medico o psicologico. Se sospetti o sei a conoscenza di avere dei problemi o disturbi fisici o psicologici dovrai affidarti a un appropriato trattamento medico.

Sommario

Introduzione	pag. 5
Giorno 1: Come eliminare gli ostacoli mentali	pag. 8
Giorno 2: Come prepararsi al meglio allo studio	pag. 35
Giorno 3: Come studiare divertendosi	pag. 56
Giorno 4: Come ottimizzare il tempo	pag. 91
Giorno 5: Come eliminare ansie e paure	pag. 129
Giorno 6: Come affrontare un esame scritto	pag. 163
Giorno 7: Scuola, università, concorsi e colloqui	pag. 203
Conclusione	pag. 238

Introduzione

«Oh no! Avrei dovuto leggere tutta questa roba per oggi, ma non ho fatto in tempo!» «Tra cinque giorni ho l'esame e sono solo a metà libro!» «Ce l'ho sulla punta della lingua, lo so, aspetti un secondo.. niente non me lo ricordo più». «Ero preparatissimo, ma mi sono fatto prendere dal panico ed è stato un disastro!»

Quante volte abbiamo pronunciato o ci siamo sentiti dire frasi analoghe a queste? La società contemporanea richiede a tutti i livelli, in ogni settore e a tutte le età, una specializzazione crescente, un continuo cambiamento. Mai come oggi il mercato del lavoro richiede personale sempre più qualificato, preparato e costantemente aggiornato.

È la stessa vita quotidiana che ci trasforma in *studenti a vita*, che ci stimola ad ampliare e perfezionare le nostre competenze e ci tiene costantemente sotto *esame*. Ogni giorno siamo sottoposti ad un *esame* che ci mette alla prova, indipendentemente dalla nostra occupazione e dal nostro stile di vita. Il tempo a disposizione,

però, è sempre meno! Come possiamo affrontare questa situazione?

E se gli esami rappresentano un elemento così fondamentale della vita, perché le reazioni di fronte ad essi sono sempre le stesse?

Ansia e paura di non farcela, il cuore “a mille” quando siamo davanti all’esaminatore o di fronte ai quesiti, livelli di stress altissimi, il ridursi sempre all’ultimo minuto, studiare tantissimo e non ricordarsi mai proprio l’argomento che ci chiedono, sono reazioni spesso presenti in relazione ad un esame da superare.

Perché queste situazioni sono così comuni? Il motivo principale è la *mancanza di metodo, di strategie*.

Il primo esame importante nel quale mi sono imbattuto è stato un concorso pubblico per l’ammissione alla “Scuola Militare Teuliè” di Milano, avevo 15 anni. E lo vinsi! Da allora ho capito *l’importanza cruciale degli esami* e la necessità di una *preparazione strategica* per affrontarli. Perché puoi comunque essere preparatissimo, ma non è detto che superi l’esame. E anche se lo superi non è detto che avvenga con il risultato che desideri.

Quando parliamo di strategie, intendiamo prima di tutto un nuovo modo di pensare agli esami: non più come una sofferenza che ci è stata imposta, bensì come un grande traguardo da tagliare.

Dobbiamo superare un esame per *noi stessi*, per la nostra crescita e per la nostra realizzazione. Attenzione però: il segreto per eccellere è quello di avere delle ottime strategie e metterci il massimo dell'*impegno*!

Per questo ti consiglio di leggere attentamente questo libro, imparare tutte le strategie e trarne i massimi benefici, mettendo tutta la tua passione in ciò che fai, in modo da raggiungere i tuoi traguardi al meglio!

Buon lavoro!

Gianluigi Ballarani

GIORNO 1:

Come eliminare gli ostacoli mentali

*Non esistono limiti alla mente
se non quelli che noi stessi le imponiamo*

Napoleon Hill

Perché è così difficile affrontare un esame? Perché non troviamo la grinta per fronteggiarlo a testa alta? Perché, invece, partiamo già scoraggiati e non abbiamo la voglia di prepararci, pur sapendo quanto sia importante per noi superarlo? Le risposte a queste domande sono molte.

Quelle più evidenti sono: la mancanza di un'adeguata preparazione allo studio, la mancanza di tecniche d'apprendimento, di memoria e di gestione del tempo e infine la mancanza di tecniche specifiche per affrontare gli esami, come superare ansie e paure, i segreti e le trappole degli esami scritti e come esporre con chiarezza quello che si è appreso. Ma prima di affrontare questi interessantissimi e importanti argomenti, è bene

partire dal nostro *atteggiamento mentale*, poiché esso è l'elemento principale del nostro successo. Le nostre convinzioni rivestono un ruolo fondamentale, insieme alla voglia di studiare, ovvero la grinta, la motivazione e la capacità di avere degli obiettivi ben definiti nella nostra vita.

È infatti impossibile raggiungere risultati brillanti senza una adeguata *preparazione mentale*, conscia o inconscia che sia. Potremmo conoscere e saper utilizzare ogni tipo di tecnica, ma senza una ottima preparazione su credenze, convinzioni e obiettivi, non servirebbe a nulla!

SEGRETO n. 1: l'atteggiamento mentale è alla base del raggiungimento dei nostri risultati.

1.1 Le credenze che bloccano il nostro potenziale

Cosa sono le *credenze* o *convinzioni*? Perché bloccano il nostro potenziale e ci *limitano*? Perché dobbiamo *sostituirle* con altre migliori, per superare un esame? Le credenze sono semplicemente ciò che crediamo, delle sensazioni di certezza riguardo qualcosa. Abbiamo delle convinzioni riguardo ogni aspetto della vita:

perché le persone fanno questo o quello, cosa è giusto e cosa è sbagliato, convinzioni riguardo il lavoro, l'amicizia, l'amore e via così.

Ma le convinzioni più *pericolose e difficili da modificare* sono quelle riguardanti noi stessi. Proviamo a pensarci. Ognuno di noi è sicuro di conoscersi e *sa com'è fatto!* Le convinzioni su noi stessi sono del tipo:

- sono timido*
- sono insicuro*
- sono affascinante*
- sono imbranato*

A pensarci bene, il loro legame indissolubile con ogni aspetto di un esame è evidente. Cosa cambierebbe, infatti, in una persona se credesse di essere un comunicatore molto bravo o se, al contrario, credesse di essere del tutto negato durante un colloquio? Come si comporterebbe davanti al suo interlocutore nell'uno o nell'altro caso? Ma andiamo con ordine.

Come sono nate queste credenze? Molte volte abbiamo queste idee perché le abbiamo assorbite da piccoli, ci sono state trasmesse o, in altre parole, siamo stati *etichettati così*. Per questo esse si sono irrobustite e sono diventate dei pilastri dentro di noi; abbiamo continuato ad agire seguendo lo schema che ci imponevano, rafforzandole ripetutamente. Ma sono proprio vere queste convinzioni? Non ci importa! Non esistono credenze vere o false, sono *nostre interpretazioni della realtà*! Siamo stati noi che, consciamente o inconsciamente, abbiamo scelto le *nostre credenze*. Questo vuol dire che possiamo *cambiarle*! Ma capiremo meglio questo punto più avanti.

SEGRETO n. 2: abbiamo convinzioni riguardo ogni aspetto della vita. Non importa che siano vere o false, perché sono solo nostre interpretazioni della realtà. Noi abbiamo scelto le nostre credenze, quindi noi possiamo cambiarle!

Ma entriamo nel vivo dell'argomento che ci interessa. Perché avere delle convinzioni di un certo tipo riguardo noi stessi, ci dovrebbe limitare nel superamento di un esame? Rispondiamo a

questa domanda ponendoci altre domande e provando a trovare la risposta dentro di noi.

□ *Se sono convinto di essere pigro, come andrò ad affrontare la preparazione ad un esame?* Beh, mi sveglierò la mattina già dicendo a me stesso: «sono troppo pigro per alzarmi dal letto ed iniziare subito a studiare! Rimango un altro po' qui, sono fatto così e non posso cambiare!». Oppure: «oggi non mi va di studiare, non è colpa mia, sono pigro e non ci posso fare niente!!»

□ *Se sono convinto che non sono portato per una materia, come affronterò quella materia?* Le affermazioni più frequenti saranno: «è inutile che continuo a provarci tanto non fa per me!» «Posso studiare quanto voglio tanto questa roba non la capirò mai!!»

□ *Se sono convinto che chi studia tanto è uno sfigato e non ha vita sociale, come affronterò lo studio?* Prima o poi mi troverò in una situazione del genere: «Oggi ho studiato poco e non ho finito neanche quello che mi ero programmato di fare, però chi se ne frega! Se continuo a studiare sarò come quegli sfigati che nella vita fanno solo quello e non hanno amici!»

E questi sono solo tre esempi di quanto siano pericolose le convinzioni limitanti. Se esse fossero diametralmente opposte, anche il modo di agire lo sarebbe.

Ora abbiamo una visione più precisa di come le credenze influiscano in negativo o in positivo sulla nostra vita. Dividiamo queste credenze in due tipi:

□ Su **come siamo fatti** e sui nostri **gusti**. Esse sono riconoscibili dalle affermazioni come: «tanto è inutile, sono fatto così!» Ad esempio: «non mi piace studiare», «non so fare questo/quello», «sono svogliato», «sono pigro».

□ Su **ciò che possiamo o non possiamo fare** e su **come andranno le cose**. Esse sono riconoscibili per la presenza di parole come: «non ce la farò mai!» o «andrà sicuramente così!» Ad esempio: «non supererò mai questo esame!», «non mi laureerò mai in tempo!» «più di quel voto non riuscirò mai ad andare!», «quest'anno mi bocciano sicuramente!» E potremmo fare altre centinaia di esempi.

Analizziamo ora quelli del primo tipo, vedremo il secondo gruppo successivamente. Quello che ci interessa è andare a lavorare su quelle convinzioni che ostacolano il nostro primario obiettivo: superare un esame.

La prima cosa da fare è andare a smontare tutte le nostre *convinzioni limitanti*, ovvero che limitano il raggiungimento dei risultati. Si tratta di tutte quelle credenze che ci tolgono motivazione, voglia di fare, ci scoraggiano e ci fanno assumere atteggiamenti pessimistici! Solo allora potremo costruire nuove *convinzioni potenzianti*, ovvero che ci siano d'aiuto e ci potenzino.

SEGRETO n. 3: esistono due tipi di credenze su noi stessi: su *come siamo fatti* e su *cosa possiamo o non possiamo fare*. Le convinzioni possono essere limitanti, quando ci sono d'ostacolo, e potenzianti, quando ci aiutano a raggiungere l'obiettivo desiderato.

1.2 I 5 passaggi per eliminare le convinzioni limitanti riguardo noi stessi e le nostre capacità

Facciamo insieme un esercizio pratico per analizzare le convinzioni che ci bloccano e che vogliamo cambiare. Lo faremo con una credenza, poi dovrai **impegnarti** a farlo per ogni convinzione che ti è di ostacolo per superare un esame.

Prendiamo la credenza “*sono pigro*” che determina la dose di impegno che mettiamo nel prepararci ad un esame. Se pensi di essere pigro, cerca di capire perché lo credi. Poniti domande del tipo:

- Perché credo di essere pigro?
- Quali sono le occasioni che mi hanno fatto pensare che lo fossi?
- C'è stato qualcuno che mi ripeteva che lo fossi?
- Quali altri riferimenti ho sul fatto di essere pigro?

Ora che abbiamo individuato i riferimenti, dobbiamo smontarli sempre utilizzando la tecnica delle domande. Proseguiamo così:

- Sono proprio sicuro di essere pigro? Le cose sono veramente così?
- C'è stato qualche episodio che mi ha dimostrato il contrario?
- In quale occasione qualcuno mi ha fatto notare che non lo sono?
- Perché questa credenza è una stupidaggine?

Abbiamo in questo modo insinuato il dubbio nella nostra mente, abbiamo iniziato a far traballare questa credenza, se non proprio a distruggerla! Perché sicuramente ci saranno stati nella nostra vita degli episodi che ci hanno dimostrato il contrario.

Il prossimo passo è quello di sostituire la vecchia credenza con una nuova e potenziante. Scegliamo la credenza: *“metto sempre il massimo della passione nelle cose che faccio”*. Questa credenza è molto motivante, infatti ci spingerà a **dare sempre il meglio** in ogni situazione che affrontiamo.

Ma come facciamo a consolidarla? Dobbiamo dargli dei riferimenti forti cercando tra le nostre esperienze e sfruttando la nostra creatività. Utilizziamo anche in questo passaggio delle domande:

- Quali sono delle occasioni che me lo dimostrano?
- Come mi sono sentito quando vivevo quella esperienza?
- In che situazioni posso dimostrare che è vera?

Cerchiamo quanti più riferimenti possibile, così che la nostra credenza diventi parte di noi. La seconda domanda rievoca delle emozioni positive, queste ci permettono di imprimere con più forza la nuova credenza dentro di noi. La terza domanda invece fa uso dell'immaginazione per raggiungere lo stesso obiettivo.

Questo è il procedimento per cambiare le nostre convinzioni. Bisogna applicarlo per ogni credenza che ci ostacola, seguendo i 5 punti. Questo meccanismo vale per ogni tipo di credenza, sia riguardo l'*esterno* sia *personale*, quindi anche per le convinzioni su *ciò che possiamo fare*.

SEGRETO n. 4: per sostituire una credenza limitante con una potenziante dobbiamo seguire i 5 passaggi e utilizzare le domande:

1. Scegliere la credenza limitante;

- 2. Cercare i riferimenti che l'hanno creata;**
- 3. Smontarli con delle domande;**
- 4. Sostituirla con una credenza potenziante;**
- 5. Trovare nuovi riferimenti con delle domande ed imprimerli dentro di noi con emozioni e immaginazione.**

Infatti io non credo che esistano persone pigre! Esistono solo persone che *non hanno un obiettivo motivante!*

Immagina di doverti preparare per un esame che veramente non ti susciti nessun interesse, anzi non ti piace per niente, *ti fa proprio schifo!* La mattina ti sveglierai senza la minima voglia di studiare, ti comporterai da persona perfettamente pigra. Ora immagina invece di dover fare qualcosa che veramente ti faccia *esplodere di passione!* Immagina di dover fare ciò che ami di più (giocare a calcio, suonare uno strumento, stare con le persone che ami, stare al computer, ballare ecc.) o qualcosa di veramente importante per te.

Come pensi che ti comporteresti questa volta? Sicuramente saresti più attento, più concentrato, metteresti tutta la tua passione in ciò che fai e nulla ti distoglierebbe dal tuo obiettivo.

Cosa è cambiato? Sei o non sei pigro? Non è vera nessuna delle due cose. Ti comporti da pigro quando ciò che devi affrontare non ti appassiona, al contrario, ti comporti attivamente quando vuoi raggiungere un obiettivo entusiasmante!

Perché accade questo? Perché *ci comportiamo in modo congruente rispetto a ciò che crediamo*. Se credo di essere pigro, mi comporterò da pigro! E se ci sarà un'occasione in cui dimostrerò il contrario, non la prenderò minimamente in considerazione. Il nostro cervello deve trovare sempre conferme della sua realtà. E le trova! Se le immagina o ne butta via altre centomila che dimostrerebbero il contrario, ma la realtà che vuole vedere la trova sempre.

SEGRETO n. 5: ci comportiamo sempre in modo congruente rispetto a ciò che crediamo. La nostra mente cerca, e trova, sempre conferme di ciò che vuole vedere.

1.3 Il segreto dell'atteggiamento positivo come stimolo al successo

In che modo un atteggiamento positivo può stimolarci al superamento di un esame? E, più precisamente, cosa intendiamo per atteggiamento positivo? Stiamo parlando di un modo di porsi nei confronti della vita ed, in questo caso, degli esami. Infatti le nostre credenze riguardo *ciò che possiamo o non possiamo fare* e creano enormi disastri in questo ambito.

La parola chiave è *credere in sé stessi* e nelle *proprie capacità*. Henry Ford, fondatore della famosa società di automobili, diceva: «*Sia che tu creda di farcela o di non farcela, avrai comunque ragione!*» Fai tua questa grande verità perché in questa frase è spiegato tutto il meccanismo del nostro atteggiamento mentale!

Pensiamo ad una situazione in cui stavamo iniziando a fare qualcosa che non ci convinceva, la nostra vocina interiore ci diceva: «tanto non ce la farò», «lo sto facendo solo per provare, so già che mi bocceranno», «sono sicuro che andrà male!». Ti è mai capitato? Come la abbiamo affrontata? Ovviamente con superficialità e senza impegno perché *tanto sapevamo come*

sarebbe andata a finire! E come è andata a finire? Proprio come credevamo!

Ora immagina invece il caso radicalmente opposto, in cui stavamo per immergerci in una situazione che aspettavamo da tempo, che non vedevamo l'ora di affrontare perché ci faceva esplodere d'entusiasmo, e ci coinvolgeva totalmente. In cui eravamo sicuri di riuscirci perché **lo volevamo**.

Come ci sentivamo? Con quale atteggiamento l'abbiamo affrontata?! Con tutto lo stesso entusiasmo che provavamo all'inizio e che abbiamo continuato a provare fino alla fine! E che risultato abbiamo raggiunto? Quello che ci aspettavamo! Sembra incredibile, ma le credenze possono creare o distruggere la nostra realtà.

Ora che sappiamo come funzionano le credenze tramite la tecnica dei 5 passaggi eliminiamo la credenza *“non ce la farò mai!”*

SEGRETO n. 6: la mente influenza i nostri risultati attraverso le credenze, queste hanno il potere di creare o

**distuggere le nostra realtà: sfruttiamole per superare
l'esame. Eliminiamo la credenza “non ce la farò mai!”**

L'atleta Roger Bannister, nel 1954 raggiunse un risultato incredibile. Fino ad allora era ritenuto scientificamente impossibile percorrere il miglio al di sotto dei quattro minuti. C'era questa *convinzione diffusa* che il cuore non avrebbe materialmente retto allo sforzo. Eppure Bannister, dopo una grandissima preparazione mentale sulle convinzioni e sul *credere di poterlo fare*, riuscì a raggiungere questo impensabile risultato. Così dimostrò che quella credenza comune non era vera e lanciò un chiaro messaggio: si può fare!

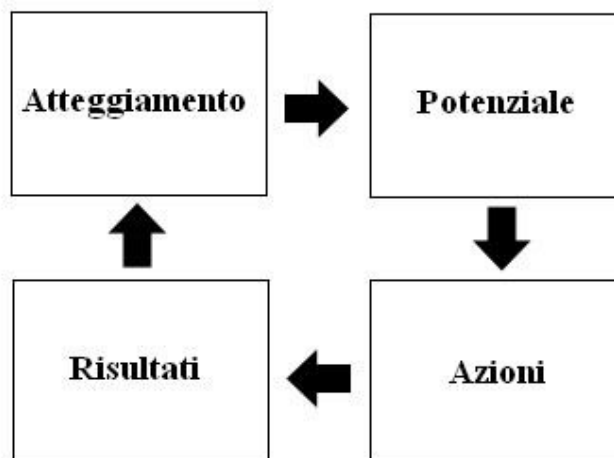
La cosa più incredibile è che nei 3 anni successivi, oltre 300 atleti riuscirono a percorrere il miglio sotto i 4 minuti ed oggi ci riesce qualsiasi atleta juniores di buon livello! Questa storia ci serve a capire quanto sia importante questo lavoro sulle convinzioni che abbiamo svolto.

Le credenze determinano quindi l'atteggiamento con cui affrontiamo gli esami e l'intera preparazione. Il nostro

atteggiamento espresso nel credere di farcela o meno, ci permetterà di sfruttare il nostro **potenziale** ovvero le nostre risorse interne. Che risorse potremmo sfruttare con un atteggiamento *proactive*, ovvero attivo e appassionato? Oppure, che potenziale riusciremo a tirar fuori con un atteggiamento pessimistico?

Grazie a queste risorse che **azioni** andremo a compiere? Saranno azioni determinate e ben calibrate oppure saranno azioni *molli*, disinteressate e blande? E grazie a queste azioni, che tipo di **risultati** potremmo raggiungere? Saranno positivi o negativi? Questi risultati a loro volta andranno a *confermare e rafforzare* il nostro atteggiamento ovvero le nostre credenze. Questo che abbiamo appena descritto si chiama *ciclo del successo* ed è spiegato dalla figura qui sotto.

CICLO DEL SUCCESSO



Il risultato cambierà a seconda delle credenze con cui partiamo. Se crediamo di farcela saremo spinti verso il successo! Questa è la medesima situazione che abbiamo rievocato prima, in cui hai affrontato qualcosa che desideravi con tutto te stesso e il solo immaginare di possederla ti riempiva di soddisfazione.

Com'era il tuo *atteggiamento*? Sono sicuro che avevi una grandissima determinazione e sicurezza personale. Pensa a quanto eri carico di motivazione e di *voglia di farcela!*

Tutta questa forza si è tramutata in *azioni* che ti hanno certamente portato al *risultato desiderato*. Con tutta la soddisfazione che hai ricevuto nel raggiungerlo, hai aggiunto un enorme quantità di motivazione che è andata a *rafforzare* la tua credenza.

Sicuramente avrai passato anche una situazione opposta, in cui il ciclo del successo è diventato il ciclo dell'insuccesso. Tutto si è concluso con una grande delusione che è andata a consolidare il tuo atteggiamento negativo.

Ciò potrebbe essere accaduto anche per via di un esame, ed ora ti senti demotivato. Allora inizia a risollevarti, perché ora sai che questa sensazione è eliminabile semplicemente cambiando atteggiamento e rafforzandolo con i tuoi futuri successi!

Ora che conosci il ciclo del successo, sfruttalo per la preparazione agli esami assumendo un atteggiamento positivo che ti porterà a raggiungere i risultati desiderati, che andranno a loro volta a rafforzare le tue convinzioni!

SEGRETO n. 7: entra nel ciclo del successo con un atteggiamento positivo, raggiungi i risultati che desideri, rafforzando sempre più le tue credenze potenzianti!

1.4 Perché gli obiettivi possono talvolta essere sbagliati: i 4 punti per scegliere un obiettivo eccellente

Perché devo scegliere bene un obiettivo? È vero che deve essere un obiettivo “più grande”? E che vuol dire? Perché non mi basta avere come obiettivo il superamento di un esame? Come può influire sulla prova che devo affrontare?

Un obiettivo deve avere determinate caratteristiche per essere eccellente. La Programmazione Neuro-Linguistica (PNL), la scienza che studia da oltre trenta anni le strategie di eccellenza in ogni settore, ha contribuito molto in questo ambito. Sono state studiate, sin dal momento della sua creazione, tutte le regole per stabilire un obiettivo nel modo migliore.

I due fondatori, Richard Bandler e John Grinder, hanno studiato e modellato gli atteggiamenti delle menti più eccelse di ogni campo umano, in modo da renderli accessibili a tutti. Vedremo come questi studi si sono concretizzati per quanto concerne il *nostro obiettivo*. Andremo a sfruttare solamente le informazioni che ci interessano. Infatti il nostro obiettivo è espresso dalla frase:

riuscire a superare gli esami con una migliore gestione del tempo e dei nostri stati d'animo.

In realtà non basta voler superare un esame. Definiamo meglio il nostro obiettivo secondo 4 semplici punti ma fondamentali.

- Al positivo
- Specifico
- Più grande
- Scriverlo

Al positivo

*Codesto solo oggi possiamo dirti:
ciò che non siamo, ciò che non vogliamo*

Eugenio Montale

Esprimere al positivo un obiettivo significa avere ben chiaro nella nostra mente **ciò che vogliamo** raggiungere e non solamente ciò che *non* vogliamo. Siamo tutti molto bravi infatti a sapere ciò che non vogliamo, la cosa veramente difficile è capire quello che vogliamo. Chiedi a qualsiasi persona scontenta del suo lavoro cosa voglia fare, che nuova opportunità vorrebbe. Al 90%

riceverai una risposta tipo: «*Non lo so, ma sicuramente so che non voglio questo lavoro!*»

È importante capire questo punto perché non vale solo negli obiettivi, ma anche nell'immaginazione produttiva che vedremo più avanti.

La nostra mente non capisce il “**non**”. Vediamo un esempio. Se ti dico: non pensare ad un pallone! NON PENSARE AD UN PALLONE! NON pensare ad un PALLONE gigante tutto verde di quelli morbidi che usano i bambini per saltellare! Non pensare a questo pallone ho detto!

Perfetto! A cosa hai pensato?! Questo accade perché la nostra mente per negare qualcosa la deve prima immaginare e *successivamente negare!* Questo è il motivo per cui quando prima di affrontare un esame continuiamo a ripeterci «non voglio impappinarmi» o «non devo fare scena muta» va a finire proprio così! Ma questo meccanismo perverso funziona per ogni campo della nostra vita! Ti faccio due esempi che mi sono capitati lo stesso giorno, durante l'ultimo esame che ho sostenuto.

Eravamo in attesa che il professore ci chiamasse per l'orale, eravamo parecchi e anche gli esaminatori lo erano. Queste sono le tipiche situazioni in cui puoi riscontrare tutti gli atteggiamenti mentali sbagliati di cui parliamo in questo libro in una volta sola!

Durante il prossimo esame che sosterrai, ti invito infatti a far caso ad ogni situazione, anche quelle che prima avresti considerato normali. Tali episodi insegnano molto sul cosa **non** dobbiamo fare! È incredibile vedere stress e preoccupazioni così alle stelle come quando si attende di essere chiamati a sostenere un esame! Mentre aspettavo, c'era una ragazza davanti a me che continuava a ripetere alla sua amica frasi del tipo: «Non voglio andare da quell'assistente perché boccia tutti! Non voglio che mi chiami, speriamo che non mi chiami!» Indovina chi l'ha chiamata? Esatto! Proprio quello che aveva sperato non le capitasse!

Sempre lo stesso giorno, dopo il mio esame, vado al bar e incontro un mio amico che era anch'egli appena uscito dall'aula. Gli chiedo com'è andata e mi risponde: «non ci crederai ma mi ha fatto l'unica domanda che continuavo a sperare non mi facesse!

Era praticamente impossibile che mi chiedesse quell'argomento, eppure sapevo che me l'avrebbe chiesto, così ho pregato che non accadesse!».

Ci credo eccome! Sentire nel giro di 10 minuti queste due testimonianze è molto significativo. A te è mai successo?

Specifico

Avere un obiettivo specifico è molto importante perché altrimenti non saremo mai soddisfatti del nostro risultato. Se non diamo specificità ai nostri desideri come faremo ad accorgerci di averli esauditi? Rendi specifico il tuo obiettivo ponendoti domande tipo: che voto voglio prendere? In quanto tempo voglio prepararmi all'esame?

Più grande

Questo aspetto è fondamentale e riguarda lo stabilire un obiettivo *più grande* rispetto a quello scelto in precedenza. Potrai pensare: «Ma questo è scemo!? Prima mi fa scegliere un obiettivo e poi me lo fa cambiare!?!». Ovviamente la risposta è: no! Non sono scemo!

Si tratta di una tecnica per rimanere sempre motivati anche una volta raggiunto l'obiettivo minore. Se ci limitassimo a deciderne uno del tipo: “voglio uscire con 100 alla maturità” o “voglio prendere 28” o “voglio passare il concorso per medicina”, una volta raggiunto cosa faremmo?

Ci porremo la domanda: “e ora che faccio?!”. Invece noi dobbiamo sempre conoscere la rotta della nostra nave, e considerare gli obiettivi minori come tappe intermedie del nostro lungo viaggio.

Pensiamo ad uno studente dell'università che sceglie come obiettivo più grande “laurearsi” e come obiettivi minori “superare un esame minimo con 26”. Quando riuscirà a raggiungere il suo obiettivo più grande, che succederà? A quel punto si chiederà: “e adesso che faccio?”. La laurea era il suo traguardo e ora non sa cosa fare!

Pensiamo invece ad una persona che ha come obiettivo più grande “diventare un professionista di rilievo nel suo settore e migliorarsi costantemente”. In questo caso, sia il superare gli esami che il laurearsi non sono altro che obiettivi minori, ovvero degli *step* per

raggiungere un obiettivo personale molto più grande. Visto che il suo obiettivo prevede il “migliorarsi costantemente”, questa persona cercherà di dare sempre il meglio e di crescere ogni giorno per diventare sempre più competente. Ogni volta che imparerà qualcosa si sentirà più soddisfatto e continuerà così!

Scriverlo

Questo passaggio potrebbe sembrare ai più scettici una scemenza! “Ti pare che mi metto a scrivere il mio obiettivo?” (che è esattamente quello che ho pensato io la prima volta che ho sentito nominare questo passaggio!). Invece con l’esperienza si può vedere come una semplice operazione come questa riesca a trasformare un pensiero, per sua natura transitorio, in qualcosa di stabile e concreto. Provare per credere, tanto si può fare gratuitamente tutte le volte che vogliamo!

SEGRETO n. 8: per stabilire un obiettivo eccellente segui i 4 punti:

- 1. Al positivo**
- 2. Specifico**
- 3. Più grande**

4. Scritto

ESERCIZI

- Sostituisci tutte le credenze che ti limitano nell'apprendimento e nell'atteggiamento verso lo studio e gli esami, con altre potenzianti. Segui lo schema dei 5 passaggi.
- Stabilisci in modo dettagliato come vuoi superare l'esame: voto, tempo di studio, ecc e stabilisci 1 obiettivo più grande. Segui lo schema dei 4 punti.

RIEPILOGO DEL CAPITOLO 1:

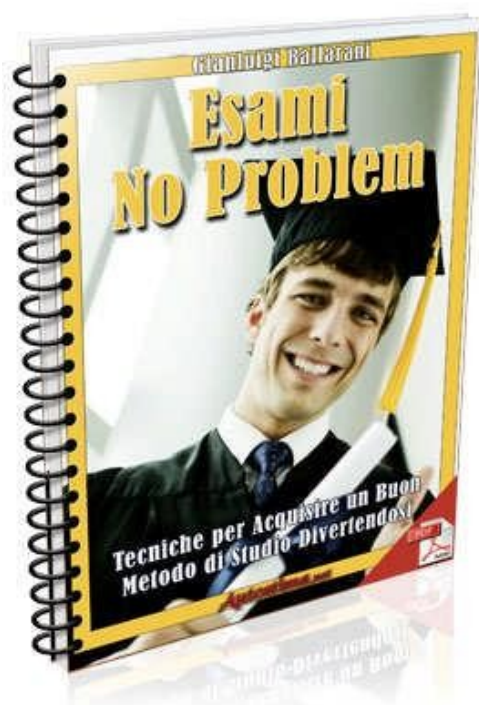
- SEGRETO n. 1: l'atteggiamento mentale è alla base del raggiungimento dei nostri risultati
- SEGRETO n. 2: abbiamo convinzioni riguardo ogni aspetto della vita. Non importa che siano vere o false perché sono solo nostre interpretazioni della realtà. Noi abbiamo scelto le nostre credenze, quindi noi possiamo cambiarle!
- SEGRETO n. 3: esistono due tipi di credenze su noi stessi: su *come siamo fatti* e su *cosa possiamo o non possiamo fare*. Le convinzioni possono essere limitanti, quando ci sono d'ostacolo, e potenzianti, quando ci aiutano a raggiungere l'obiettivo desiderato.
- SEGRETO n. 4: per sostituire una credenza limitante con una potenziante dobbiamo seguire i 5 passaggi e utilizzare le domande:
 - o Scegliere la credenza limitante;
 - o Cercare i riferimenti che l'hanno creata;
 - o Smontarli con delle domande;
 - o Sostituirla con una credenza potenziante;
 - o Trovare nuovi riferimenti con delle domande ed imprimerli dentro di noi con emozioni e immaginazione.

- SEGRETO n. 5: ci comportiamo sempre in modo congruente rispetto a ciò che crediamo. La nostra mente cerca, e trova, sempre conferme di ciò che vuole vedere.
- SEGRETO n. 6: la mente influenza i nostri risultati attraverso le credenze, queste hanno il potere di creare o distruggere le nostra realtà: sfruttiamole per superare l'esame. Eliminiamo la credenza: *“non ce la farò mai!”*
- SEGRETO n. 7: entra nel ciclo del successo con un atteggiamento positivo, raggiungi i risultati che desideri, rafforzando sempre più le tue credenze potenzianti!
- SEGRETO n. 8: per stabilire un obiettivo eccellente segui i 4 punti:
 1. Al positivo
 2. Specifico
 3. Più grande
 4. Scritto

GIANLUIGI BALLARANI

Capitolo 1 estratto da:

ESAMI NO PROBLEM



**Tecniche per Acquisire un Buon
Metodo di Studio Divertendosi**