



Settimana 4 - SoundTraining#7

Togliere le Dipendenze

Mentre fai ciò che fai e continui a farlo fidandoti ciecamente del tuo pilota automatico, che ti porta ad eseguire con meravigliosa precisione attività che, se dovessi pensare a farle ti porterebbero alla perdita di automatismo puoi darmi il permesso di parlarti, e farti arrivare il mio messaggio che ha a che vedere con le tue dipendenze, e la buona notizia è che ognuno di noi ne ha una o più di una.

Si tratta di quel qualcosa che ci da un profondo piacere e si installa nel nostro cervello prendendone la guida, non chiede alla tua coscienza se è giusta o meno, scavalca completamente la tua volontà e ti fa ripetere quell'abitudine in loop.

E allora? Cosa si fa, si fa che ci si disintossica, la tua unica dipendenza utile allo scopo è quella legata all'allenamento, quella è sana, quella è desiderata, i migliori sportivi in

qualsiasi sport, specie quelli dotati di un talento immenso sono sempre i primi ad arrivare in palestra o in campo e, sempre, ripeto, sempre gli ultimi ad andarsene.

Una dipendenza è sempre legata al piacere, quindi, da ora in poi, tu stai diventando sempre più padrone di te stesso e cominci a scoprire i segreti del funzionamento del nostro cervello, inizierai ad associare dolore e dispiacere a quella azione che compi ripetutamente e non ti è affatto utile, ti ruba del tempo, ti distrae dal tuo obiettivo, ti sottrae energia che altrimenti andrebbe a favore del tuo allenamento.

Io e te sappiamo che la tua dipendenza peggiore è l'uso dello smartphone e dei social, e tu sai, perché sei consapevole che è una dipendenza che ti crea dolore, fallimento, un grammo di energia in più e si vince una medaglia olimpica, un nano grammo in meno e la si perde.

Tu non vuoi perdere, tu non sei nato per perdere ma per imparare, e ora hai imparato che ti basta associare tutto il dolore possibile a quella dipendenza per liberare il tuo potenziale e concentrarlo nelle uniche dipendenze funzionali allo scopo: studiare e allenarti... rigorosamente in quel ordine.

Ogni volta che stai al telefono ricordati l'ultima volta che sei stato male, hai vomitato, ti ha provocato dolore la sostituzione in campo, sei stato tradito da un'amico, ti hanno umiliato... più dolore associ all'azione prima ti libererai della dipendenza.

Subliminale:

“Associo dolore e frustrazione alla mia dipendenza.”



Settimana 4 - SoundTraining#8

Trasforma l'errore in feedback

Mentre fai ciò che fai e continui a farlo fidandoti ciecamente del tuo pilota automatico, che ti porta ad eseguire con meravigliosa precisione attività che, se dovessi pensare a farle ti porterebbero alla perdita di automatismo e fluidità puoi darmi il permesso di parlarti, e farti arrivare il mio messaggio che ha a che vedere con l'abitudine che nutrirà e trasformerà l'immagine che hai di te stesso.

“Non perdo mai o vinco o imparo”, e voglio che tu assuma questa frase come il mantra della tua vita.

Solo i perdenti si colpevolizzano per i loro errori, ed è così stupido colpevolizzarsi per un errore commesso perché ciò necessiterebbe della intenzione! In altre parole: organizzati a tavolino i tuoi errori, gli fai di proposito?

L'errore è una parte del sistema di feedback necessario per capire se ciò che abbiamo fatto è corretto oppure no.

T.O.T.E. è un modello della cibernetica, ovvero come si insegna alle macchine a ragionare copiando il nostro sistema nervoso, l'intelligenza artificiale lo esegue in continuazione. T.O.T.E. significa: test, operate, test, exit.

Tradotto, obiettivo, ci provo, verifico, agisco.

Penso a una tecnica che conosco, la eseguo, attendo il risultato, la ripeto oppure no. La macchina lo fa su dati fissi, tu, su ciò che hai costruito nella tua mente, quindi, non ne hai la minima volontà di sbagliare, sbagli perché ci pensi... tutto qui! Non ci penserai più, diminuendo la percentuale di errori, solo quando l'avrai ripetuto all'infinito e in situazioni di gara.

Ancora in quelle circostanze, qualcosa potrebbe andare storto, dato che la situazione cambia sempre. Ci sono gli avversari che ti mettono pressione proprio per farti sbagliare.

Quindi?

Quindi devi prendere il tuo errore, guardarlo dritto negli occhi intravedendo dietro a quelli occhi il tuo migliore amico. A quel punto devi farti la domanda che ti renderà sempre migliore, sempre più forte: che cosa mi hai insegnato? Allora comincerai a diventare la migliore versione di te stesso, perché impererai all'infinito e sarai consapevole che non perdi mai, o vinci o impari.

Subliminale:

"Non perdo mai o vinco o imparo."