

**Come gestire al meglio le 5 D, ossia le nostre credenze disgraziate, deleterie, dannose e depotenzianti sul denaro**



## Come gestire al meglio le 5 D, ossia le nostre credenze disgraziate, deleterie, dannose e depotenzianti sul denaro

*Ci sono 3 uomini al bar, uno è... no, non è una barzelletta ☺ però...*

*Di fronte ad un nuovo progetto uno pensa: "E se poi va male?" Un altro pensa: "Speriamo che non vada male" e l'ultimo pensa: "Farò in modo che vada bene". Secondo te, quale di questi 3 uomini è più probabile che diventi ricco?*

Pensieri, abitudini, atteggiamenti, credenze, condizionamenti, programmi mentali... oh povera la nostra mente, alle prese con tutto questo e molto di più, ogni singolo momento di ogni singolo giorno!

D'altra parte, ogni singolo momento, il nostro corpo è alle prese con miliardi di funzioni che ci permettono di camminare, respirare, mangiare, vedere, sentire...

Fortunatamente quasi tutti questi meccanismi, sia quelli mentali che quelli per il corpo, avvengono automaticamente, non ne siamo consapevoli, partono "da soli", si eseguono e tornano nella cartelletta programmi automatici.

Fortunatamente...?!? Si se si tratta di programmi OK come per esempio quello di gestire in perfetto automatismo il nostro respiro, mantenendolo nella norma quando stiamo vivendo una routine nella norma e facendolo invece adattare a ogni minimo cambiamento per riuscire a mantenere in modo ottimale il ricambio polmonare, sia se stiamo dormendo, sia se stiamo facendo un forte sforzo come in una corsa veloce. Provate a pensare se ad ogni respiro dovessimo essere noi, con la nostra parte conscia, ad ordinare a tutti quei sistemi complessi (contrazione muscolare, variazioni del diaframma, sensori di pressione, livello della circolazione, scambi di membrana fra ossigeno e anidride carbonica... sono milioni...) di andare in una certa direzione. Sarebbe impossibile, anche perché la nostra parte razionale è in grado di gestire contemporaneamente un numero minuscolo di informazioni rispetto alla parte "inconscia".

*[Sono una biologa, so che sto semplificando molto, ma molto, quindi, lettore con conoscenze scientifiche, accetta questa semplificazione alla luce del nostro obiettivo principale, ossia capire come funzionano i programmi mentali e come lavorarci sopra]*

Fortunatamente...?!? No se si tratta di programmi dannosi per la nostra mente o per il nostro corpo.

La cosa interessante è che noi nasciamo con tutta una serie di programmi pressoché OK, ossia madre natura ci fornisce di una serie infinita di meccanismi che ci aiutano a sopravvivere, non a farci del male. È vivendo che iniziamo a inserire (come in un

pericoloso download) tutta una serie di programmi potenzialmente dannosi.

Come succede?

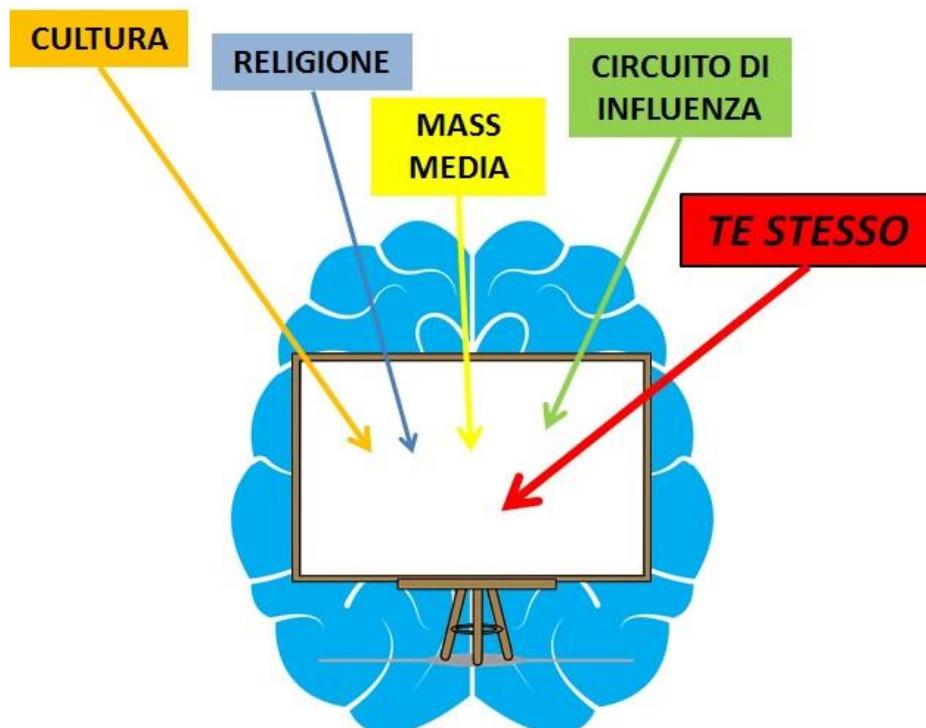
Succede perché dobbiamo e vogliamo imparare. Nasciamo un po' come **lavagne bianche intonse** e man mano qualcuno ci scrive sopra nuovi programmi: alcuni dei quali molto utili come per esempio "Ecco, brava, metti un piedino davanti all'altro, mantieni l'equilibrio e cammina" e "Di mam-ma e pa-pà e..." e "Stai lontana dal fuoco che brucia"....

Altri meno utili come per esempio "Se ubbidisci sempre la mamma ti vuole bene"

Altri molto pericolosi come per esempio "Quando gli altri parlano tu stai zitta che disturbi!" e "il posto delle donne è..." e "...da quando ha fatto i soldi è diventato un arrogante"

***E visto che questo è un Ebook sulle credenze negative sui soldi, vediamo da dove arrivano, nell'arco della nostra vita, questi programmi. Cosa e da chi impariamo?***

I soggetti "condizionanti", ossia che in qualche modo ci condizionano a pensarla in un certo modo piuttosto che in un altro, sono molteplici e molto potenti:



Iniziamo con la nostra **cultura**: di certo crescere in un ambiente culturale che ci sprona a dare il meglio di noi stessi per ottenere un ritorno economico soddisfacente rispetto a culture più spostate verso l'assistenzialismo e la negazione della speranza che ciascuno possa diventare chi vuole, ci porta ad avere un approccio diverso nei

confronti del denaro.

La **religione** gioca un ruolo molto significativo, basti pensare alla differenza di credenze che avremo se siamo nati e cresciuti in un ambiente cattolico dove si ripete che è più facile per un cammello passare dalla cruna di un ago che per un ricco entrare nel regno dei cieli, rispetto ad un paese protestante dove il denaro è visto come un segno di benedizione divina.

Attenzione! Non sono qui per dire quale messaggio religioso sia migliore, non me lo sognerei proprio, ma solo per farvi notare come, visto che il nostro inconscio impara anche per ripetizione, il sentirsi dire migliaia di volte che una cosa così impossibile come un cammello che passa dalla cruna dell'ago sia comunque più probabile rispetto al ricco che merita il paradiso, possa creare dei programmi depotenzianti nei confronti del denaro che un cattolico sarà più propenso a considerare come malefico e contrario a tutto quanto gli consente di accedere alla salvezza eterna.

Un altro ruolo molto importante è svolto dai **mass media**. Penso che sia inutile sottolineare qualcosa che tutti sappiamo: soprattutto la TV influenza in modo massiccio il nostro modo di pensare e quindi le nostre scelte, a partire dalle pubblicità fino ai film che sembrano assolutamente innocenti e che invece esprimono comunque dei pareri soggettivi. Posso farvi un esempio che mi fece un amico tempo fa? Chi ha visto il film Titanic con Leonardo di Caprio? In molti state alzando la mano vero? Vi siete mai chiesti se ci fossero messaggi tendenziosi nei confronti del denaro? Adesso che ci pensate di certo li trovate, ma quando l'avete visto per la prima volta? Eravate consapevoli che quello che usciva dalla pellicola per entrare nella vostra mente era: povero è bello (e Leonardo, diciamo ce lo donne, era proprio bello eh? ☺ ) e divertente, ricco è arrogante, ricchezza è pericolosa e porta la madre a vendere la figlia, nei bassifondi della 3 classe (nonostante il tanfo e i topi e il rollio da vomito: aggiunta mia personale) si suona e si balla tutti insieme appassionatamente, la cena dei ricchi è avvelenata da atteggiamenti falsi e bugiardi, il povero si innamora e sacrifica la sua vita, il ricco è un gran pezzo di stronzo e butta a mare intere famiglie per salvarsi. Lo so che qualcuno starà pensando che un po' esagero e in effetti, a meno che non siate degli appassionati seriali del film e lo abbiate rivisto 1.000 volte, non basta mandare un messaggio una volta per condizionare la nostra mente per sempre (a meno che non sia un messaggio particolarmente traumatico) ma provate a ripensare a come vengono descritte le persone ricche e la ricchezza in generale... spesso le si collega all'arroganza, alla prepotenza, all'egoismo, alla superficialità, alla scarsa spiritualità... e quello sì, ripetuto in mille trasmissioni diverse, condito in salsa film o in salsa notizia TG, ha un effetto su quelle che noi pensiamo essere le "nostre" credenze sul denaro.

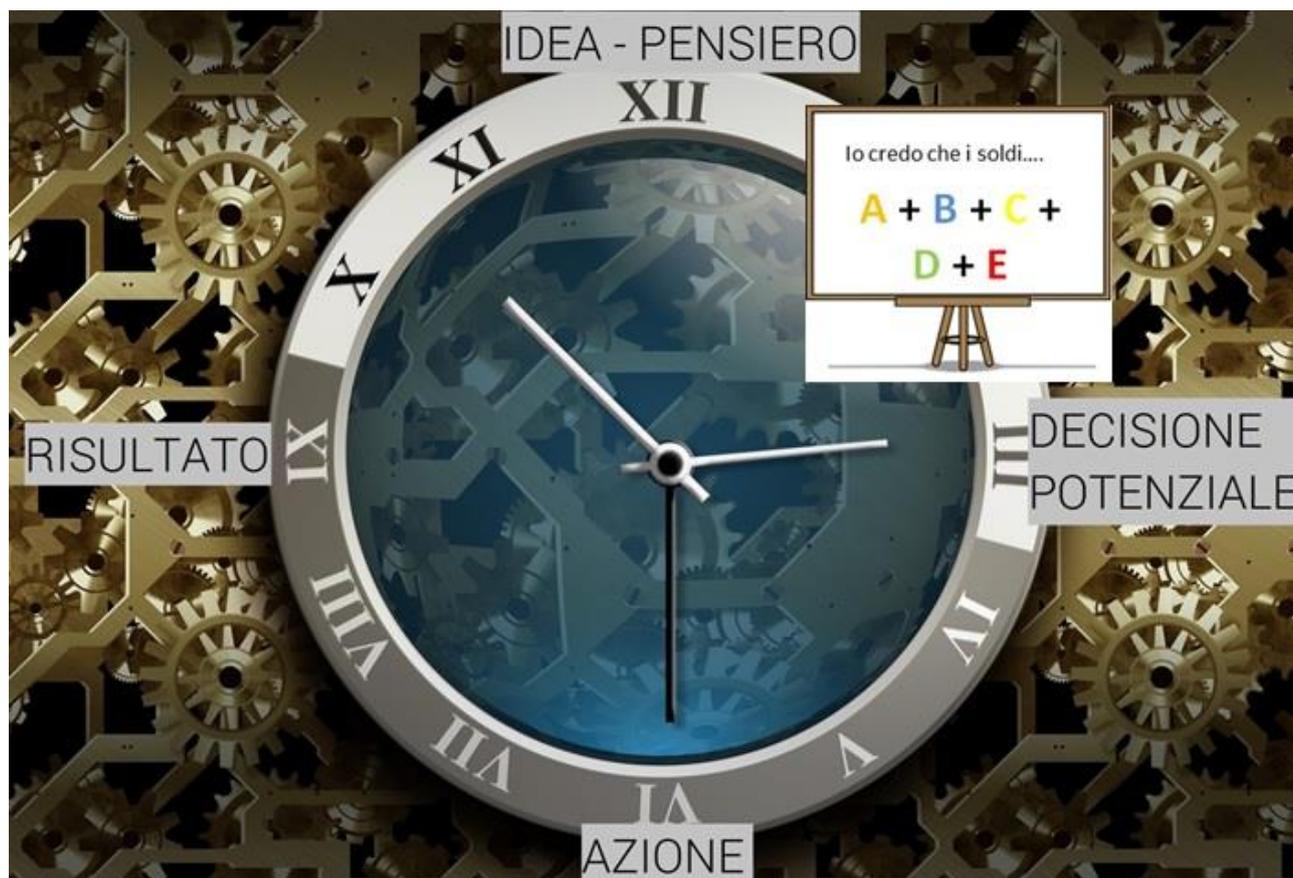
Altro ruolo importantissimo lo svolgono le persone che ci stanno vicino, quelle che formano il nostro "**circuito di influenza**": familiari, amici, colleghi. Insomma tutte quelle persone che frequentiamo regolarmente e con le quali parliamo, alle quali chiediamo e diamo consigli. Noi influenziamo loro e loro influenzano noi. Mi ha sempre

fatto una certa impressione uno studio che ho letto anni fa e che spiegava come se tu prendi le 5 persone che stanno più vicine all'individuo X di cui non sai nulla, poi ti studi queste 5 persone, la loro vita, le loro idee, la loro situazione socioeconomica, alla fine riesci a definire come è l'individuo X. Lo studio terminava affermando che ciascuno di noi è la media delle 5 persone che ha più vicine. Alla faccia dell'influenza...

L'ultimo ruolo lo ha un personaggio molto famoso: **TE STESSO**. Se ci riflettiamo un attimo la cosa appare molto logica. Con chi stiamo 24 ore al giorno, con chi viviamo da quando siamo nati, con chi parliamo in continuazione? Con noi stessi. Come facciamo ad auto-condizionarci? Molto semplice: ci ripetiamo cose che altri hanno installato dentro di noi ("eh caro te, se non ci fosse sta crisi, ti dico io dove saremmo oggi...") e le confermiamo con i nostri risultati (non facendo appunto nulla, di quanto potremmo, perché c'è la crisi) conformi alle credenze stesse.

Ecco abbiamo inserito un'altra variabile: i risultati. Come possono influenzare le nostre credenze, in particolare quelle sul denaro?

In questa immagine [per chi ascolta l'audio consiglio di scaricare anche l'Ebook in versione testo e seguire sulla immagine 2, che in pratica è un orologio che mima, col suo scorrere in senso orario, i passaggi che descriviamo ora]



vediamo come schematicamente funziona quel meccanismo che, nella nostra mente, si attiva ogni volta che ci viene una idea. L'idea che ci balza in mente, prima di diventare qualcosa nel mondo del reale affronta alcune fasi: diventa una decisione, poi

una azione e quindi un risultato. Ma la parte più interessante è che qualunque idea o pensiero, (e qui facciamo l'esempio pratico di una idea legata al denaro come per esempio "Potrei valutare l'ipotesi di rilevare quel piccolo pub con mio cugino") prima di diventare una decisione, passi attraverso questa ipotetica lavagna dove ci sono scritte tutte le nostre credenze, incluse quelle sul denaro. A seconda di quello che trova in quella "lavagna" l'idea può trasformarsi in decisioni molto diverse, che porteranno ad azioni molto diverse e quindi a risultati altrettanto diversi. Se per esempio io sono una persona aperta mentalmente e con pochi programmi limitanti sul denaro e la possibilità di raggiungere la mia indipendenza economica, probabilmente la mia decisione sarà di andare a vedere il locale, l'azione sarà quella di prendere tutte le informazioni che mi servono per capire se quel locale fa al caso nostro, e il risultato finale, comunque sia, comporterà l'acquisto o meno di un locale basato su riflessioni non alterate da credenze false o depotenzianti. Perché invece quello che capita, se nella mia area delle credenze ci sono programmi limitanti sul denaro tipo "siccome c'è la crisi, siccome poi non avrei tempo per gli affetti, siccome i soldi non fanno la felicità" io nemmeno vada a vederlo il locale, perdendo così una potenziale opportunità verso la mia indipendenza economica.

È chiaro ora come le credenze negative sul denaro possono agire e modificare la mia vita? Adesso sappiamo cosa succede alle credenze, l'abbiamo visto nell'immagine dell'orologio della mente: influenzano le nostre decisioni e quindi le azioni che da queste decisioni derivano e quindi i risultati che ottengo. Ma c'è di più! I risultati andranno a rinforzare la credenza da cui è dipesa la decisione presa. Ovviamente se il risultato riflette, come spesso succede, quello che sta scritto nella credenza, la credenza stessa sarà confermata e quindi rafforzata dal risultato ottenuto. Si crea quello che abbiamo più volte detto, cioè una forma di circuito automatico nel quale se la mia credenza mi pone un limite, quel limite viene confermato dal mio comportamento e produrrà un risultato che farà semplicemente dire alla mia vocina interiore "Visto, visto che è così... e sarà sempre così..." Ecco perché lo chiamiamo **circuito vizioso!**

Però ognuno di noi ha anche molte credenze positive e potenzianti che, attenzione!!! seguono lo stesso meccanismo, ossia influenzano la mia decisione, quindi determinano la qualità della mia azione e del mio risultato. Essendo programmi positivi è probabile che il risultato sia anch'esso positivo e vada quindi a rinforzare la credenza e quindi a formare quello che invece chiamiamo **circuito virtuoso.**

La nostra meravigliosa mente funziona in modo preciso, come il nostro stomaco, all'inizio non dipende da noi, i genitori, per primi, danno da mangiare sia al nostro stomaco che alla nostra mente, poi bisogna vedere cosa noi gli diamo da mangiare. Se manteniamo una alimentazione sana e ricca di sostanze equilibrate in modo che la nostra sia una dieta ottimale, che tipo di stomaco avremo? Un buono stomaco, in ottima forma, come sarà in ottima forma tutto il corpo che dipende in gran parte dal cibo che mangiamo. Ovviamente ci sono altre cose che incidono, come fare un buon esercizio fisico e non usare sostanze dannose. Faccio questo esempio di stomaco e

cibo perché così è chiaro per tutti.

Perché per la MENTE è la stessa cosa! Quello che diamo da mangiare alla nostra mente determina quanto stiamo bene, sia mentalmente che in ogni altra forma che da essa deriva (sentimentalmente, socialmente, spiritualmente e anche fisicamente visto che sappiamo bene quanti malanni psico-somatici ci becchiamo!)

È vero che molto cibo spazzatura, sia per lo stomaco che per la mente, arriva presto, ossia da abitudini che acquisiamo da piccoli, ma questo non vuole dire che queste abitudini/credenze/programmi non possano essere cambiati.

Leggevo proprio su the China Study che fino a pochi decenni fa, negli stati uniti, venivano fatte campagne di sensibilizzazione verso le madri di famiglia affinché, visto che finalmente le ristrettezze da guerra non c'erano più, nutrissero la prole con un mix iperproteico che oggi nessuno si sognerebbe più di proporre. Questo solo per dimostrare che nel tempo si fanno scoperte nuove e, se c'è la volontà di informare correttamente, basta un minimo periodo di ri-sensibilizzazione e si cambiano abitudini (che vuole dire che nella mente si cambiano le credenze collegate) alimentari. Fino a pochi anni fa tutti quelli a cui chiedevi ti rispondevano che non si può vivere senza carne, se no da dove prendi le proteine? Oggi molte persone sanno che ci sono altre fonti di proteine altrettanto se non migliori della carne, soprattutto quella rossa.

Nei secoli, se ci pensiamo, sono state cambiate tante credenze, tanti programmi mentali anche molto grossi: pensiamo solo al fatto che oggi sappiamo che la terra è rotonda e gira intorno al sole... se lo dicevi qualche secolo fa finivi sul rogo! Senza andare indietro di secoli, che possa esserci stato un presidente americano di colore. Ma se ci pensiamo possiamo elencare milioni di programmi mentali che nel tempo sono stati modificati, cambiati e anche stravolti, quindi prendiamo un bel respiro profondo e sorridiamo: anche nella malaugurata ipotesi di avere qualche programma altamente tossico sul denaro potremo sempre modificarlo, cambiarlo e addirittura stravolgerlo!

### **Ma come si fa?**

Prima di tutto si deve essere consapevoli di questi programmi mentali. Sembra così semplice ma in realtà non lo è. Perché? Perché quando un programma mentale è fortemente ancorato in noi, nemmeno ci accorgiamo più che lui esiste e che funziona ogni singolo giorno. Non ci credi? Facciamo un esempio?

Tu stamattina perché ti sei lavato i denti? Che dentifricio hai usato? Hai fatto il movimento verticale e quello orizzontale? Ti starai dicendo "Ma che domande del cavolo mi fa questa?" Beh inizia a rispondere e vedrai che più o meno le risposte saranno: Mi lavo i denti perché è una regola di igiene e lo faccio fin da piccolo; uso il dentifricio XX perché è adatto ai miei problemi di gengive sensibili (o cose simili) e certo faccio entrambi i movimenti perché credo sia importante per una buona igiene e, a dire il vero, mi hanno insegnato così. Ecco, diciamo che stamattina, solo per lavarti i denti, ti sei sparato un 4-5 credenze su come e perché farlo. NE SEI STATO

CONSAPEVOLE? Ossia, tutti le volte che ti lavi i denti ti chiedi forse come e cosa fare? No, te li lavi in automatico e basta.

Ecco, così funzionano i programmi/credenze mentali: una volta installate nella tua mente e ripetute un numero sufficiente di volte, il tuo inconscio se ne prende cura, li fa partire quando serve e tu nemmeno più te ne accorgi.

Attenzione: questo è un bene, altrimenti davvero stasera saremmo ancora davanti casa a chiederci come si avvia l'automobile. Tantissime cose le impariamo e poi le facciamo in automatico.

Mai capitato di tornare dall'ufficio a casa ed arrivare senza sapere bene che strada hai fatto?

AUTOMATISMI che si mettono in funzione, appunto, in automatico, quando c'è un programma mentale che deve funzionare nel momento Y della giornata. Lui parte, si auto-attiva e tu nemmeno te ne rendi conto.

ROVESCIO DELLA MEDAGLIA: questo automatismo succede con tutti i programmi mentali, anche con quelli che sono dannosi e pericolosi. Basta pensare all'abitudine della sigaretta, alla credenza che siamo timidi e quindi diventiamo rossi quando certe persone ci parlano, al programma mentale che ogni lasciata è persa di certe popolazioni maschili...

Nemmeno ce ne accorgiamo e portiamo avanti il meccanismo del famoso orologio, fino a creare quei risultati che rispecchiano fedelmente quello che credo, per esempio, sul denaro.

E se credo che le persone ricche siano avide e senza valori come posso anche solo pensare di prendere decisioni, fare azioni, ottenere risultati che mi facciano diventare come una persona che disprezzo?

***Vedi come funziona? E per te? Se ancora non hai quella libertà economica che vorresti che è successo? Perché no? Quale è il tuo programma o i tuoi programmi depotenzianti sul denaro che ti stanno boicottando?***

Ma prima di fare un po' di esempi, dentro alcuni dei quali sono certa vi ritroverete, facciamo piazza pulita, una volta per tutte, di quello che alcune persone forse (forse???) stanno pensando in questo momento. Pensieri tipo "Si-si, ha voglia questa a raccontarmela, se io non avessi a che fare ogni giorno con:

- Questa crisi del c\*\*\*o
- Il mercato in riduzione
- La concorrenza sempre più agguerrita
- I prodotti cinesi (e di una infinità di altri paesi)
- Questo governo che...
- Il mio datore di lavoro
- Il mio capo

- I miei dipendenti
- I sindacati
- Gli scioperi
- La famiglia che non mi supporta
- I miei genitori che...

Ora, faccio solo un paio di osservazioni: se tutto questo sopra fosse davvero così vero e insuperabile allora tutti, ma proprio tutti, saremmo senza il becco di un quattrino. Invece quale è la realtà? Che ci sono aziende che prosperano anche in piena crisi così come dipendenti che vengono promossi, guadagnano di più o cambiano lavoro trovandone uno più interessante anche se sono cresciuti in una brutta famiglia.

Attenzione: non voglio dire che viviamo in un periodo senza problemi, ma, onestamente, quando mai c'è stato un periodo senza problemi? Avrò ben più opportunità di trovare un lavoro un ventenne di oggi rispetto ad uno che compiva vent'anni durante una delle guerre del secolo scorso e gli toccava morire in trincea? Davvero non voglio essere ne' insensibile, ne' crudele, vorrei solo guardare le cose in prospettiva. E se guardi in prospettiva ti rendi conto che i programmi mentali che sono installati nella nostra mente hanno un peso basilare, a prescindere dai dati oggettivi come crisi e disoccupazione, su quello che faremo della nostra vita. Tutti i tipi di programmi. Inclusi, ovviamente, quelli che abbiamo su denaro e ricchezza.

Ricordiamoci poi che siamo esseri umani, ossia siamo una specie sociale e, come dice Maslow nella spiegazione della famosa piramide che da lui prende nome, uno dei bisogni essenziali della persona è quello di essere riconosciuto e accettato dal "clan". E se non posso essere riconosciuto come leader, la mia brava attenzione me la guadagno facendo la vittima. Quindi mi lamenterò appunto che il governo, la crisi, il mio boss, il mio collega stronzo... e questo di certo mi attrarrà un po' di coccole, ma di certo non mi aiuta a guardare il mio vero problema e a trovare la mia vera soluzione. Probabilmente il mio problema è che non credo di potercela fare, soprattutto in questo periodaccio, e se mi focalizzo sul problema, quello andrò ad aumentare (ricordiamoci che quello su cui ci focalizziamo è quello che richiamiamo nella nostra vita) mentre se la smettessi di guardare fuori di me ed iniziassi a chiedermi "Ma io, IO, cosa posso fare, cosa posso cambiare, che competenze posso imparare per riuscire a trovare la soluzione?" mi focalizzerei e quindi aumenterei la probabilità di incontrare la soluzione!

Ma torniamo al denaro e al vedere insieme quali sono le credenze depotenzianti e limitanti più comuni, che girano da un po' e che forse anche noi ci siamo beccati, come una brutta influenza, che ci sta tenendo a letto mentre potremmo essere fuori a creare la nostra indipendenza economica. Eccoli:

I soldi sono per pochi fortunati

Bisogna essere nati coi soldi per fare soldi

I soldi non crescono mica sugli alberi

I soldi onesti costano fatica e sudore

I soldi rendono aridi dentro

I soldi non fanno la felicità

I soldi ti allontanano i veri amici

I soldi non sono così importanti

Meglio dare che ricevere

O sei ricco o sei una persona sensibile verso gli altri

I soldi sono la radice di ogni male

Non puoi fare soldi senza scendere a compromessi

Lavati le mani che hai toccato i soldi (quella la sentivo sempre io da mia nonna... ma non me lo diceva se avevo toccato altre cose altrettanto pericolose da un punto di vista igienico)

Ne vuoi aggiungere altre? Io sono certa che ciascuno di noi ne avrà sentite molte di più e le avrà ripetute più di una volta.

Vi invito a sceglierne qualcuna e a cercare di comprendere come una semplicissima frase possa influenzare prepotentemente la nostra vita... per esempio...

"I soldi non sono poi così importanti", ma perché allora dovrei mai fare qualcosa nella vita per ottenerli? Se per me non è importante andare a vedere quel concerto non mi darò da fare per trovare i biglietti...

"Meglio dare che ricevere" Hai mai pensato che una cosa non esiste senza l'altra? Se non sei pronto anche a ricevere stai mettendo in difficoltà chi in questo momento sta dando. E attenzione, se non sei pronto a ricevere non lo sei in ogni campo, non solo nei soldi, ma anche negli affetti, nella gioia, nel benessere...

"O sei ricco o sei una persona sensibile verso gli altri". Ma dove sta scritta questa legge del "o" una cosa "o" l'altra? Non possiamo essere entrambe le cose? Se per me sono importanti entrambe farò del mio meglio per essere entrambe, ma se già parto pensando che o sono una cosa o l'altra perché tutte e due non si può, allora farò una scelta che in realtà non è per niente obbligata, e perderò una delle due possibilità.

E ora provate a pensare a qualcuna di queste affermazioni negative sul denaro e a ricordare fatti davvero accaduti nella vostra vita. Questo vi serve a capire, una volta per tutte, che le credenze non sono "qualcosa che si dice ma poi..." ma sono invece influenze reali che modificano il mondo reale.

Io ne ho prove ogni giorno, parlando con i miei corsisti. Le credenze negative sulla ricchezza sono talmente diffuse nella nostra cultura latina che penso nessuno di noi ne sia completamente immune. Io per prima, e ci ho lavorato tanto per sostituirle.

Mi viene subito da pensare ad una mia corsista imprenditrice che non riusciva a far decollare la sua azienda, assolutamente convinta di non avere alcuna credenza depotenziante sul denaro fino a quando, attraverso un esercizio un po' particolare sulla cronologia degli eventi, si è ricordata che un paio di anni prima aveva avuto una grossa entrata grazie all'apertura di un nuovo mercato. Si è resa conto di come la cosa, una volta terminati i brindisi e i complimenti al venditore, le aveva procurato una forma spiacevole di agitazione, era perfino andata dal medico. La strana sensazione era poi scomparsa quasi magicamente nel momento in cui, avendo deciso di pagare in anticipo alcune fatture, aveva visto i suoi conti tornare verso il normale "livello di sopravvivenza". Da quel ricordo era poi riuscita a riagganciarne altri e tutti la portavano verso la stessa situazione: non appena aveva a disposizione più denaro dello stretto necessario, in qualche modo lo allontanava da lei.

***Le credenze agiscono nel mondo del reale!!!*** Se abbiamo programmi negativi sul diventare economicamente indipendenti finiremo con l'arrivare tardi a quell'importante appuntamento; al fare una brutta presentazione con quel nuovo potenziale cliente; al non prepararci bene per quel colloquio che avrebbe potuto farci fare un salto qualitativo. Ci sono persone che addirittura si ammalano piuttosto che andare a firmare un accordo che gli potrebbe portare ricchezza. E se proprio questi soldi toccano a noi e vinciamo la lotteria, finisce che li sperperiamo in modo da restare senza dopo pochi mesi. Non eravamo preparati a gestire i soldi? Vero, ma anche questa è una stupidissima credenza depotenziante sul denaro: "quando diventerò ricco, imparerò a gestire il mio denaro" dovrebbe essere "Se voglio diventare ricco meglio che cominci ad imparare come si gestisce il denaro" o no?

Ci rendiamo conto di quante idee sul denaro assolutamente sbagliate abbiamo? Io per prima per un bel po' di anni, soprattutto da ragazzina, e andavo anche a scuola dalle suore, quando vedevo, per esempio, persone che avevano meno libertà economiche di me pensavo che da un lato ero stata fortunata a nascere in una famiglia dove entrambi i genitori lavoravano, ma nello stesso tempo mi sentivo quasi in colpa per quello che avevo io e loro no, come se i miei genitori fossero arrivati per primi al distributore del diritto al denaro e invece i genitori della mia amica vicina di casa, che erano 7 fratelli e la madre era casalinga, ci erano arrivati tardi. Lo so che adesso vien da ridere, lo so che molti di voi non hanno avuto questo pensiero da piccoli (o forse non si ricordano di averlo avuto) ma anche da adulti, la nostra conoscenza media su come funziona sta storia del denaro è abbastanza limitata: quello che abbiamo imparato da chi lo abbiamo appreso? Dai genitori? Dal direttore della banca-amico di

famiglia-fidati di lui che sa? Io non metto in dubbio la buona fede dei miei genitori, un pochino sì quella del direttore di banca, ma diciamo anche no. Quello che mi viene da chiedermi è: perché in ogni altro campo, se vogliamo ristrutturare casa, se vogliamo aggiustare l'automobile, se vogliamo capire perché abbiamo mal di schiena andiamo da professionisti del settore e invece se vogliamo consigli o suggerimenti sui soldi andiamo dallo zio Armando che ha lavorato 40 anni nelle ferrovie e adesso è in pensione e fa fatica a tirare avanti? Sarebbe come se andassimo dal meccanico chiedendogli di aggiustarci la schiena e portassimo la macchina dal geometra e chiedessimo al medico di farci un preventivo per rifare il tetto. Vero o no che sembrerebbe una stupidata? Eppure quando andiamo da persone che chiaramente non sono economicamente indipendenti a chiedere consigli sul denaro ci sembra normale. Mah... Sei d'accordo con me che anche questo è un programma deleterio sul denaro?

Approfitto, già che ci siamo, per chiarire un altro forte "disguido" di cui ho parlato proprio stamattina con un mio corsista: per te chi è una persona economicamente indipendente? Perché ne ho sentite d'ogni, e quella di prima è la più gettonata e più o meno dice così: "Con il mio lavoro riuscire a pagare tutte le cose che mi servono per vivere bene"

A parte che già da qui si nota la nostra "vaghezza" quando si parla di denaro. Avete mai sentito una persona andare dal geometra e dirgli "vorrei una casa, con un tetto e delle finestre"?

Ma la cosa più pericolosa è che qui proprio si sbaglia il concetto: economicamente indipendente è una persona appunto indipendente dal lavoro, ossia che con i suoi investimenti riesce ad avere quello che si definisce guadagno passivo (affitti di case; royalties per dischi o libri; dividendi aziendali etc...) e, santo-di-un-cielo, questo guadagno lo sa quantificare, perché sa quali sono le sue spese fisse e spese mobili e quindi sa quanto deve percepire mensilmente o su altra scadenza.

Un'altra cosa importante che mi viene in mente e che è basilare da chiarire è che la ricchezza è infinita. Non ci credete? Provate a pensare a quanti soldi stanno stampando in questo momento in una certa zecca di un certo paese. Lo sapete? No, nemmeno io. Ma non perché siano cose segrete, ma perché sono conoscenze di economia che la stragrande maggioranza di noi comuni mortali vede come cose lontane anni luce. Anche io per un sacco di tempo ho creduto che se a me davano un aumento di stipendio da qualche parte qualcuno stava perdendo la stessa quantità di denaro. Come se i soldi fossero una coperta di una certa grandezza, se la tiri per coprirti le spalle, i piedi si scoprono e viceversa.

Poi ho partecipato ad un corso sul denaro e ho visto fare questa prova forse banale ma molto illuminante: sono state chiamate sul palco 7 persone del pubblico. Una interpretava la massaia del lunedì, l'altra il panettiere del martedì, l'altra il padroncino del mercoledì, l'altra il proprietario della paninoteca del giovedì, l'altra quello della cuoca del venerdì, l'altra quella della figlia il sabato e l'altra il proprietario del pub

della domenica. Alla massaia del lunedì venivano dati 10€ con i quali comprava il pane; il panettiere, il giorno dopo, usava gli stessi 10€ per pagare il padroncino che gli consegna le torte ai bar, il padroncino poi li dava al proprietario della paninoteca dove faceva pausa-pranzo il giovedì, il quale dava i 10€ come extra alla sua cuoca che si era fermata un'ora in più al venerdì; la cuoca li dava alla figlia adolescente che voleva uscire il sabato sera e si pagava il drink al pub, mentre l'ultima persona, il proprietario del pub, al lunedì mattina, dava i 10€ a sua moglie, la casalinga, per comprare il pane....

Ho capito tante cose da quell'esempio, così come ho capito che la credenza "quando avrò tanti soldi vedrai che imparerò a gestirli" è un'altra credenza-cavolata, sarebbe come dire "vedrai che quando sarò in perfetta forma fisica mi iscriverò in palestra"

A questo punto possiamo **tirare un po' di somme**, visto che parliamo di denaro e la matematica dovrebbe c'entrare ☺

1. Esistono credenze sui soldi
2. Molte di queste credenze le abbiamo imparate da fonti non proprio attendibilissime
3. Queste credenze possono facilmente essere divise in programmi potenzianti o limitanti
4. Le credenze limitanti influenzano in modo negativo le nostre opportunità di essere indipendenti economicamente
5. Le credenze, così come sono state installate, possono essere disinstallate e sostituite con credenze più produttive

Non sarebbe forse il caso a questo punto di decidere, ciascuno con le proprie credenze, quali sono quelle che mi stanno mettendo non i bastoni, ma le sequoie, fra le ruote, ed eliminarle decidendo con quale nuovo programma sostituirle?

### **Ecco come cominciare a lavorare seriamente sui tuoi programmi depotenzianti.**

#### 1. FAI LA LISTA DELLE TUE CREDENZE NEGATIVE LIMITANTI SUL DENARO

Prendi spunto da tutte quelle che abbiamo già usato nei vari esempi, scegli quelle che hai sentito che ti hanno colpito di più. Ma non basta. Ci sono credenze che sono solo tue e per trovarle devi dedicarti un po' di tempo, magari facendoti una bella passeggiata nella natura, cosa che di sicuro ti aiuta a riconnetterti con te stesso, lasciando liberi i ricordi di fluire dentro di te, chiedendoti a quale cose hai rinunciato o stai rinunciando perché non hai abbastanza soldi e domandandoti perché, appunto, non hai avuto o non hai abbastanza soldi.

Fai il gioco delle libere associazioni mentali, ossia ripeti dentro di te la parola denaro, soldi, ricchezza e "accorgiti" delle immagini che immediatamente ti salgono alla mente, potrebbe essere l'immagine di te su una bella Ferrari rossa o di quello stronzo

del tuo capo che ne ha appena comprata una.

Immagina, sogna ad occhi aperti cosa faresti e come ti sentiresti dentro se diventassi ricco, molto ricco.

Lascia parlare la vocina... vai oltre la solita frase "Ah se fossi ricco saprei io come divertirmi" perché, onestamente? Se davvero fosse vero, saresti già ricco!

Una volta usati questi "trucchi mentali" metti per iscritto le credenze negative che ti sono venute in mente e dai loro un voto di priorità, ossia quali sono, fra quelle che hai trovato, le credenze che più senti forti dentro di te? Quelle che sai che ti hanno sabotato in passato o anche ora ti stanno mettendo i bastoni fra le ruote impedendoti di realizzare questo o quel progetto? Una volta dato questo voto di "gravità" prendi le 3 più pericolose e passa al punto 2

## 2. PER OGNUNA DI QUESTE 3 CREDENZE ORGANIZZA UN PROCESSO

Facciamo un esempio pratico così l'esercizio è più chiaro? Diciamo che la credenza limitante sul denaro sulla quale hai deciso di lavorare è qualcosa come "Le persone ricche sono egoiste, pensano solo al loro tornaconto e se ne fregano di chi sta peggio". A questo punto tu devi trasformarti nell'avvocato della difesa che dimostra ai giurati che questa affermazione (che tratti come fosse una accusa) è falsa, priva di buon senso e altamente pericolosa.

Se io fossi l'avvocato in questione la mia arringa sarebbe: "Cari amici della giuria, non so in questo momento cosa stiate pensando ma sono qui per dimostrarvi, oltre ogni ragionevole dubbio, che questa accusa è assolutamente folle. Ma pensateci... Le persone ricche sono egoiste? Avanti, ma che scemenza è? Tutti siamo egoisti, mica solo le persone ricche. L'egoismo fa parte della legge di sopravvivenza, infatti se io non mi preoccupo della mia sopravvivenza non sarò certo in grado di diventare una persona altruista. Solo se sono vivo posso aiutare il prossimo, vero o no? Lo so che sono partito un po' aggressivo, ma rifletteteci con calma, smettiamola di usare le parole in modo scorretto, perché così ci creano un sacco di problemi! Io sono egoista e anche tu e anche tu, e meno male, perché solo preoccupandoci di mangiare, bere, avere un tetto sulla testa possiamo essere qui oggi a parlare. Stiamo ovviamente parlando di sano egoismo, da non confondere con l'egocentrismo patologico che alcune persone mostrano, quelle che sono solo centrate su loro stesse e sui loro specifici desideri e che potrebbero calpestare i diritti di chiunque altro per soddisfare i propri bisogni. Ma queste terribili manifestazioni non hanno nulla a che vedere con la ricchezza. Mettere se stessi al di sopra di ogni altra persona in modo insano ha più a che vedere con problemi caratteriali dell'individuo che col fatto che questo individuo sia ricco o povero vero? Veniamo poi all'accusa che le persone ricche pensano solo al loro tornaconto e se ne fregano di chi sta peggio. Sono d'accordo con voi che ci sono esempi di individui con tanti soldi che sfruttano chi dipende da loro fregandosene, anzi, magari approfittandone di chi sta peggio. Basti pensare ai re della droga che sono sempre più ricchi, provengono da aree dove c'è solitamente molta povertà che

loro sfruttano sia per avere mano d'opera a basso costo che clienti che non hanno altri paradisi se non quelli dei viaggi... Però mi viene anche in mente Bill Gates, la cui fondazione spende ogni anno, nel settore della sanità mondiale, più di quanto spenda il WHO, ossia la World Health Organization delle Nazioni Unite; Gordon Moore, cofondatore della Intel che ha donato più di 5 miliardi di dollari; Sandra Bullock milioni a Medici senza frontiere e alla Croce rossa; Richard Gere; George Clooney, il fondatore di Facebook che ha donato 120 milioni di dollari per le scuole pubbliche di San Francisco; il cofondatore di WhatsApp ne ha donati 556; Tiger Woods che con la sua fondazione tiene lontani i bambini dalle strade attraverso lo sport;... servono altri esempi? La realtà, a me sembra, è che dovremmo essere tutti più ricchi per poterci comportare bene ed essere in grado di donare a chi non sta bene come noi. E che forse nessun comportamento, ne' bello, ne' brutto, ha a che fare con dei pezzi di carta quali sono i soldi, ma ha a che fare con le persone. Certo è che se una brava persona diventa ricca di certo avrà più opportunità di essere generosa rispetto ad una senza il becco di un quattrino"

Ecco, questa è la mia arringa, ora tu fai la stessa cosa con le tue 3 credenze depotenzianti maggiori

### 3. TRASFORMA LA NUOVA SENTENZA IN NUOVA CREDENZA E USALA PIU' VOLTE POSSIBILE

Anche qui usiamo un esempio per chiarire meglio cosa intendo con questo ultimo esercizio. Usando il caso del punto due, in questa parte della procedura di distruzione dei programmi depotenzianti sul denaro, trasformeremo la sentenza in nuova credenza e ne verrà fuori qualcosa tipo: "Le persone ricche hanno più opportunità di scelta, fra le quali quella di essere generose con chi sta peggio"

Perché abbiamo bisogno di creare una nuova credenza? Perché il nostro cervello odia il vuoto e tende a fare quello che è abituato a fare. Quindi se ci limiteremo a criticare la vecchia credenza avremo fatto un buon lavoro a livello razionale, ma quando la nostra mente ricomincerà ad andare in automatico tenderà a riutilizzare la vecchia credenza. In altre parole immaginiamo la vecchia credenza come una strada che percorriamo di solito e che, ogni volta che la percorriamo, diventa più battuta. Dobbiamo creare una strada nuova se vogliamo continuare a muoverci senza percorrere più la strada vecchia. Ma non solo! Dobbiamo anche usarla la nuova strada (mettere in pratica la nuova credenza nella vita di tutti i giorni) sia per trasformarla in strada ben battuta e quindi facilmente percorribile, sia per mandare in disuso quella vecchia.

Questi 3 esercizi sono solo alcuni di quelli che puoi fare per migliorare il tuo atteggiamento nei confronti del denaro, ma la cosa davvero importante è l'azione mentale di mettere in discussione e non dare per scontate tutte le tue credenze sul denaro. Spero di averti dimostrato come tutto ciò che pensiamo sulla ricchezza è

acquisito dall'ambiente in cui abbiamo vissuto e viviamo e dalla percezione delle esperienze che abbiamo fatto, quindi può essere modificato se, una volta che ne sei consapevole, decidi che non ti piace e non è adatto alla tua crescita.

Sostituire i tuoi programmi mentali depotenzianti sui soldi con altri programmi più funzionali per il tuo benessere economico basta a farti raggiungere l'indipendenza economica? NI ☺

Ossia l'aver programmi potenzianti di certo aiuta a "vedere" un sacco di opportunità in più rispetto a prima, e quindi ad essere praticamente a metà strada. L'altra metà prevede che tu le prenda queste opportunità, che tu inizi a pensare con una mente imprenditoriale e ti accoli "oneri e onori"

Potrebbero intervenire a quel punto altri freni? Purtroppo sì, magari altre credenze sul concetto di meritare il successo o di averne paura... ma queste sono altre storie che di sicuro vedremo nelle prossime puntate ☺

E per chi si chiedesse cosa c'entra un Ebook sul denaro con l'Autostima è presto detto. Come abbiamo visto sopra ci sono tante stupide credenze sulla ricchezza, come quelle di essere nato dalla parte sbagliata, di essere arrivato tardi alla sua distribuzione, e cose simili. Ma la ricchezza dipende in larga parte da una semplice regola: quanto il mercato richiede le tue "capacità" e quanto è disposto a pagarle. Punto. Quindi appare ovvio che più talenti hai e coltivi e più amplifichi le tue opportunità di raggiungere la tua indipendenza economica. Ma se tu hai una bassa autostima, spesso nemmeno ti rendi conto di tutti i talenti che hai... e se tu non metti a frutto i tuoi talenti, ci perdi tu ma ci perdono anche le persone intorno a te e, in ultima analisi, tutto l'Universo.

## Buona Autostima!

*Patrizia e Nicoletta Salvini - EnergeticaMenteAutostima*

*Questo ebook fa parte della nuova collana di ebook gratuiti di EnergeticaMenteAutostima*

<http://energeticamenteautostima.com>

Per informazioni riguardanti i nostri perTEcorsi, percorsi personalizzati e su misura per te, che si svolgono via Skype, 1to1, un coach per un unico corsista; o per i nostri percorsi Relax&Consapevolezza, per una vacanza davvero diversa alle Canarie, vai al link

<http://energeticamenteautostima.com/pertecorsi/>

o scrivi a [energeticamenteautostima@gmail.com](mailto:energeticamenteautostima@gmail.com)