


# La forza nel freddo: 10 passi per diventare emotivamente forti

## La forza nel freddo: come imparare a controllare il proprio corpo e superare ogni limite

La forza nel freddo: di **Wim Hof** e Koen de Jong! Può essere  visto come un immenso esempio di alta resilienza, preziosa alleata in ogni tua sfida, nelle sfide che la vita o che noi stessi decidiamo di affrontare per metterci alla prova e realizzare i nostri desideri.

La resilienza psicologica è la possibilità di andare oltre gli eventi avversi della tua vita e sviluppare se stessi con successo nonostante difficili circostanze.

Si tratta di una caratteristica della personalità che è comunemente nota come “essere forte emotivamente o psicologicamente”.

## Esempi di circostanze avverse possono essere

- Guerre
- La morte della famiglia
- Traumi

Imparare a essere emotivamente forte ti permetterà di superare gli ostacoli e gli eventi negativi nella tua vita, e perseverare per raggiungere i tuoi obiettivi.

E' scontato che potrai avere eventi molto difficili e

stressanti nella tua vita, ma se sei forte e emotivamente resistente non avranno la capacità di controllare te e la tua vita ma bensì il contrario.

Forse una parte di questa capacità è dovuta ai geni, ma un'altra parte è dovuta alle strategie che tu hai già appreso e che adatterai. Se te lo stai chiedendo la risposta è sì, è una capacità che si può anche imparare.

## **Perché è importante la resilienza?**

La capacità di far fronte alle emozioni e alle situazioni negative è un precursore di successo e felicità. Indaga su chiunque si considera una persona di successo o felice e nel 95% dei casi si sarà realizzato attraverso situazioni difficili o grandi fallimenti. Le persone resilienti sono in grado di trasformare un ostacolo in una crescita e in preziose opportunità. In realtà, questa è una strategia di essenziale: inizia a considerare gli ostacoli, gli errori e gli eventi negativi come un'opportunità per crescere.

## **Ti riporto l'esempio di Floriana e Sonia**

Floriana (28 anni) ha perso i suoi genitori all'età di 10 anni, ha subito tanto bullismo nella sua infanzia e non ama il suo lavoro. Pensa costantemente al suo passato e alla sfortuna che ha avuto nella sua vita.

Sonia (28 anni) ha perso i suoi genitori, ha sofferto molto il bullismo nella sua infanzia e, anche se non gli piace il suo lavoro, sta imparando e cercando di trovare qualcosa di meglio. Lei ritiene che il suo passato l'abbia aiutata a diventare più forte psicologicamente.

# Tratti di una persona con capacità di andare oltre

Prima di iniziare ad elencare i 10 passi che possono contribuire a renderti emotivamente forte, vorrei porti una domanda: se due imprenditori passano 5 anni della loro vita a lavorare per costruire un business ed entrambi falliscono, qual'è quello più forte psicologicamente? Colui che si sente depresso per ciò che è successo e piange per una settimana o colui che si sente depresso per le emozioni vissute?

In realtà nessuno dei due; è una **“domanda trabocchetto”** poiché non contiene informazioni sufficienti per poter dare una risposta.

La reazione immediata di una persona non è molto importante. Ciò che conta davvero è ciò che poi fa nel corso del tempo. Si può sentire triste per una settimana, per poi tornare a lavorare su nuovi obiettivi. E' anche possibile che migliori la gestione del tempo. In un confronto di questo tipo, il pianto ha una forza mentale e un'energia molto più forte del non piangere affatto. **Tristezza, lacrime o frustrazione sono segni temporanei di disgusto, ma non di sconfitta.**

Ciò che conta davvero è se tu credi nelle tue possibilità, le tue capacità, se stai dando valore a te stesso e se le esperienze negative o i tuoi errori hanno contribuito alla crescita personale. **Dimentica la tipica immagine mostrata nei film dell'uomo forte che non piange nei momenti difficili.** Gli uomini che piangono sono invece molto più frequenti di quanto immaginiamo nella vita quotidiana. Quando si vede qualcuno che sembra essere forte, chiedetevi se lo è davvero; quali circostanze ha vissuto, se ne ha tratto nuove lezioni di vita.

# 10 passi per essere resilienti o emotivamente forte

## 1. Superare le difficoltà e trasformarle in opportunità

Lo sapevi che nel 1914 il laboratorio di Thomas Edison andò del tutto bruciato e con esso il lavoro di molti anni? Sicuramente si potrebbe descrivere questo evento come qualcosa di catastrofico e quanto possa essere stato distruttivo per Edison. Tuttavia, Edison ha scelto di vedere l'evento tragico come un'opportunità, per esempio, ha scelto di rivederlo positivamente. Ha detto: **"Grazie a Dio tutti i nostri errori sono stati bruciati. Ora possiamo iniziare a farne di nuovi"**.

Forse non hai mai perso la casa in un rogo, ma potresti aver vissuto qualche disgrazia simile. Oppure possiamo far finta che sia così. In tal caso, si può provare a vedere un'opportunità, così come la vide Edison, e trovare un modo per trarne benefici. Che le cose ci accadono e non è possibile controllarle può essere la tua più grande opportunità.

*Nella difficoltà si trova sempre un'opportunità. Albert Einstein*

## 2. Accetta gli imprevisti e i fallimenti

Chi non rischia non rosica, e se non sei disposto a fallire non puoi ottenere nulla di difficile o di valore. Questo sarà sempre così; dalle relazioni personali al posto di lavoro. Tu credi di non meritare di fallire o di non meritare quanto sarà complicata la tua sfida. Secondo Paul Harvey, un professore dell'Università del New Hampshire, in generale esistono questi problemi fondamentali: aspettative non realistiche e una forte riluttanza ad accettare un feedback negativo.

In realtà è qualcosa di molto simile a quello che ho visto in un compagno di università. Facendo il mio lavoro, ho pensato che l'ideale era quello di fare del mio meglio, fallire, imparare e tornare di nuovo a lavorare. Ma lui aveva un'altra visione. Ha detto qualcosa del tipo: **“voglio consegnare un lavoro perfetto. Non mi piace commettere errori ed essere corretto”**.

**Pensi davvero che ci sia una qualche possibilità che le cose vadano sempre bene o che siano perfette al primo colpo?** Se si vuoi essere forte psicologicamente, dovrete riconoscere che i tuoi piani potrebbero crollare da un momento all'altro e non dovrete sprecare le tue energie maledicendo il destino o la sfortuna. Se ti riesce, dovrete imparare dal fallimento, accettarlo come la normalità e andare avanti con perseveranza.

*Posso accettare il fallimento, tutti falliscono qualche volta. Ma non posso accettare di non provare.*

*Michael Jordan*

### **3. Adattarsi ai cambiamenti**

Nel mondo di oggi il cambiamento è normale. Lavoro, tecnologia, abitazioni, circostanze e anche partner o amici. Occorre infatti essere resilienti e flessibili. Immagina una molla che puoi allungare e comprimere. In questo modo sei una persona resiliente. Sei in grado di adattarti ai cambiamenti, imparare ed essere felice con situazioni mutevoli. Anche se possono esserci momenti difficili ogni tanto, ti adatti alle situazioni e finisci per essere emotivamente stabile.

*La tua vita non ti darà il meglio a caso, il miglioramento è dato dal cambiamento.*

*Jim Rohn*

## 4. Trova la tua stabilità emotiva

Penso che la felicità non è data dall'essere euforico o ridere tutto il tempo. Sarebbe stato piuttosto da maniaco. E penso che i buddisti hanno la mia stessa opinione. Essere emotivamente forte non vuol dire essere sempre felice, ma mantenere uno stato d'animo sempre stabile. Cioè, essere in pace con se stessi sempre, rilassati e in armonia. La stabilità emotiva è la capacità di mantenere una mente equilibrata, è un'attributo importante per affrontare le situazioni difficili. Di solito è una caratteristica che aumenta con l'aumentare dell'età e spesso aumenta con lei la felicità.

D'altra parte, è la preoccupazione eccessiva di essere felici che può effettivamente portare ad un atteggiamento malsano e a vivere emozioni negative. Le persone forti non evitano le emozioni negative e quando emergono semplicemente le accettano. Si accettano le emozioni positive come le negative. **L'ossessione culturale di essere sempre positivi è controproducente e poco umana.**

Tristezza, delusioni, frustrazioni e fallimenti, sono cose che fanno parte della nostra vita, esattamente come l'essere felici e avere successo, e hanno contribuito a plasmare ciò che siamo oggi. **La chiave, dunque, è imparare dai momenti negativi**, superandoli e avanzando verso nuovi obiettivi, usando emozioni e eventi negativi per avanzare, proprio per non rimanere bloccati.

## 5. La tua forma fisica

Lavorare sulla tua forma fisica ti può aiutare a sentirti meglio fisicamente e mentalmente, oltre ad essere più resistente. Parte di essere è sentire resiliente che voi, o parte di Control-controllo una situazione e si riesce a risolvere, nonostante le sfide che abbiamo davanti.

Se non sei fisicamente in forma, puoi sentire che non hai controllo del tuo corpo. In realtà, le persone che sono fisicamente in forma sono più resistenti ai momenti difficili.

Secondo il Dr. Ben Michaelis di New York: “può sembrare una contraddizione, ma si può essere più forti mentalmente diventando più forti fisicamente, attraverso l’esercizio cardiovascolare. I dati indicano il rapporto tra salute fisica e salute emotiva. Per questo spesso suggerisco alle persone che vogliono ritrovare forza e equilibrio emotivo, di rafforzare la loro resistenza fisica cominciando a correre, nuotare o andare in bicicletta”.

## **6. Concentriamoci sempre sulla soluzione**

Non pensi che concentrarsi sui problemi è l’esatto opposto di essere resilienti? Come pensi di superare un ostacolo se pensi al problema piuttosto che alla soluzione? Immagina di avere un recinto da saltare. Ti concentri sul grande problema che hai davanti, che è molto alto o che puoi saltare male. Tuttavia, avresti potuto anche spendere la tua energia mentale nel pensare a una soluzione, come alla ricerca di una scala, chiedere aiuto a qualcuno o a come abbattere l’ostacolo.

Questo accade spesso e si può verificare in qualsiasi conversazione, nelle notizie e nel mondo in generale. Le persone spesso si concentrano più sul problema che sulla sua soluzione. Se quando si verifica un problema cerchi direttamente la soluzione, potrai risparmiare tempo e farla diventare una buona prassi. Se il problema non può essere risolto, è meglio accettare di lasciar perdere e attendere un tempo più propizio, affinché tu lo possa superare.

## **7. Vivi nel presente**

Essere nel qui e ora, vivere nel presente, è ciò che ti permette di vedere le cose così come sono. In questo modo, puoi risolvere al meglio i tuoi problemi. Se vuoi essere forte

mentalmente, devi essere sempre nel momento presente, senza anticipare il futuro o restare nel passato. Questo è normale per qualsiasi tipo di problema, o passerai attraverso le difficoltà sempre con l'umore a terra.

Se vivi nel presente è possibile superare tali situazioni, perché ti concentrerai su quello che hai e sulle possibili soluzioni, e non sul tuo passato o il tuo futuro. Questa capacità è chiamata anche consapevolezza ed è direttamente collegata alla stabilità emotiva, meno stress e ansia e più chiarezza mentale.

## 8. Essere perseverante

La psicologa Angela Lee Duckworth ha scoperto che la perseveranza è la qualità che conta più di tutte per il successo scolastico. Più di ogni altra qualità, come intelligenza emotiva, attrazione fisica, salute fisica o quoziente d'intelligenza. Ha anche monitorato gli insegnanti e gli operatori nei diversi ambienti professionali per verificare ciò che determina il successo.

Secondo la Duckworth: **“in questi diversi contesti è emerso un fattore, come il segreto del successo non è l'intelligenza sociale, il bell'aspetto, la salute fisica o il quoziente d'intelligenza. E' stata la perseveranza”**. Per essere perseverante nei tuoi obiettivi, ti consiglio: di avere sempre un piano A, B e C. E se non li hai creali. Se desideri ottenere tutto ciò guarda come farlo, ma non cercare scuse.

*La pazienza e la perseveranza hanno un effetto magico, prima che le difficoltà scompaiono e gli ostacoli svaniscono.*

*John Quincy Adams*

## 9. Guarda l'aspetto positivo

**Le persone resilienti si rialzano velocemente dopo essere**



**cadute.** Possono sentirsi tristi, arrabbiate o senza speranza in questo momento, ma si rialzano per affrontare i loro ostacoli. Per essere forti emotivamente, mantieni il pensiero positivo, ottimista e chiaro.

**In questo modo puoi:**

- **Vedere le possibilità**
- **Avere motivazione**
- **Esprimere giudizi**
- **Accettare che possano verificarsi errori o eventi negativi**

## **10. Impara a rinunciare e perdere**

Sii forte mentalmente e consapevole del fatto che in alcune circostanze, non puoi fare altro che rinunciare a tutto. E' importante riconoscere che è possibile controllare solo le proprie azioni e non i risultati di tali azioni, e neanche le azioni delle altre persone. Accettando questo fatto, ti permetterai di superare gli eventi che vanno oltre le tue azioni. Sarà meglio concentrarti su ciò che puoi fare e controllare, e accettare ciò che invece non puoi controllare.

A volte, la soluzione più efficace di un problema è quella di accettare che non si può controllare tutto, e andare avanti evitando così ripetute cadute agendo più volte contro lo stesso ostacolo.

**Un video di Marco Montemagno: "Cosa possiamo imparare dall'Uomo di Ghiaccio" Wim Hof**

**Estratto PDF del libro!**



Wim Hof e Koen de Jong

# LA FORZA NEL FREDDO

Scopri su [ilGiardino dei Libri.it](http://ilGiardino dei Libri.it) ➔