



ESERCITARE

IL CARISMA

IL FASCINO CELATO CHE ATTRAE!

ANNAMARIA PISANELLO

© Copyright di Annamaria Pisanello - Tutti i diritti riservati

www.vicenzapsicologia.it

Esercitare il Carisma

Il fascino celato che Attrae!

A cura di Anna Maria Pisanello

© Copyright di Annamaria Pisanello - Tutti i diritti riservati

www.vicenzapsicologia.it

Tutti I diritti riservati

Nessuna parte di questo documento può essere riprodotta o trasmessa in alcuna forma elettronica o meccanica senza l'autorizzazione scritta dell'autore. Tutte le foto presenti in questo volume sono coperte da copyright. Abbiamo fatto tutto il possibile per contattare i detentori dei diritti d'Autore relativi al materiale incluso. Se ci fossero casi in cui non è stato possibile vi invitiamo a contattare l'autore.

Note legali

Le strategie riportate in questo manuale sono il frutto di anni di studi quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati.

L'autore si riserva il diritto di aggiornare o modificarne il contenuto in base a nuove condizioni. Questo documento ha solo ed esclusivamente scopo informativo e l'autore non si assume nessuna responsabilità dell'uso improprio di queste informazioni.

Indice dei contenuti

Introduzione

- Cos'è il Carisma
- Come essere una persona Carismatica
- La comunicazione Carismatica
- Le chiavi del Carisma
- Come consolidare il tuo Carisma e distinguerti
- I dieci punti chiave
- Come creare i giusti pensieri

Conclusione

Bibliografia

© Copyright di Annamaria Pisanello - Tutti i diritti riservati

www.vicenzapsicologia.it

Introduzione

Se anche tu ti fai limitare dalle tue convinzioni depotenzianti, certamente crederai di essere una persona poco interessante che si fa bloccare dalla propria timidezza e per questo non può essere notata e tenuta in considerazione.

Forse stai vivendo la tua vita con poco entusiasmo e la tua autostima non è certo a un eccellente livello.

Allora è ora di operare un cambiamento nella tua vita e iniziare veramente a fare fruttare bene le tue potenzialità e risorse.

Insomma, è il momento di dare una svolta a te stesso e iniziare a farti valere recuperando quella parte nascosta che può aiutarti a esprimere il meglio di te!

Ci sono persone che attraverso l'espressione più autentica delle loro risorse sono veramente Carismatiche e riescono ad attrarre gli altri in qualunque situazione si trovino. Sono capaci di esercitare il proprio fascino divenendo delle vere e proprie calamite.

Se tu ora ti stai trovando a vivere una situazione in cui non ti senti molto considerato dagli altri e ti pare che non ti prestino molta attenzione, sappi che a fare la differenza è proprio il Carisma, ossia un particolare modo di fare da cui gli altri si sentono attratti.

E sai cosa caratterizza il Carisma? Lo sai che è un potentissimo strumento che anche tu puoi esercitare?

Il Carisma non è una caratteristica innata, ma si può apprendere.

E' fascino, autorevolezza e magnetismo!

Insomma la persona Carismatica ha quel qualcosa di celato che afferma la sua personalità.

E la cosa stupefacente è che tutti possiamo acquisire e perfezionare questa caratteristica, di cui la natura ci ha dotati.

Basta utilizzare i meccanismi che già sono dentro di noi e che sono stati svelati dai più recenti studi psicologici.

Se sfoderi il tuo Fascino, diventerai immediatamente più attraente!

Continua a leggere e scoprirai come fare.

Buona lettura!

Anna Maria Pisanello

© Copyright di Annamaria Pisanello - Tutti i diritti riservati

www.vicenzapsicologia.it



*“Il Carisma è il modo di ottenere in risposta un Sì... Senza
avere formulato nessuna chiara domanda.”*

© Copyright di Annamaria Pisanello – Tutti i diritti riservati

www.vicenzapsicologia.it

Cos'è il Carisma

La parola “Carisma” deriva dal greco χάρις, charisma e significa “Dono”.

In psicologia è la capacità di esercitare una forte influenza sulle altre persone. E' la prima chiave per ottenere fiducia e creare dentro di te quelle emozioni che ti fanno sentire fiducioso, sicuro di te e brillante.

Il primo passo per esercitare il Carisma, è quello di **entrare in uno “Stato Carismatico”**... Ossia di sperimentare quella sensazione di positività ed entusiasmo che ti consente di avere un buon rapporto con te stesso e con l'ambiente che ti circonda.

In qualche modo le persone Carismatiche utilizzano determinati comportamenti che portano l'interlocutore a sentirsi in un certo modo.

E poi contrariamente a quello che si è portati a credere di solito, per essere Carismatici non serve essere belli o particolarmente estroversi.

Quello che conta è sintonizzarti con te stesso e renderti consapevole delle qualità che hai e come le porti nel contesto nel quale vivi.

Se vuoi essere Carismatico, devi scoprire dentro di te il tuo “Lato speciale”, il tratto distintivo che caratterizza la tua personalità.

E poi conoscere il tuo valore è qualcosa di essenziale per fare in modo di sentirti sicuro e Carismatico.

Come essere una persona Carismatica

Hai mai notato come certe persone catturano subito l'attenzione quando parlano? Riescono ad attirare l'attenzione immediatamente!

E questo va al di là, dell'aspetto fisico e della loro bellezza. Quando entri a contatto con loro, ti catturano istantaneamente e poi quando se ne vanno cerchi di imitarle.

E' una sorta di attrazione magnetica... Ti ispira fiducia e ti trasmette sicurezza.

Allora ti starai chiedendo quali sono le caratteristiche di queste persone che le rendono così Carismatiche?

Ebbene per essere una persona Carismatica, devi trasmettere sicurezza e mettere gli altri a proprio agio rendendoli fiduciosi delle tue capacità.

Se gli altri ti percepiscono come una persona sicura di sé, saranno naturalmente più propense ad avvicinarsi.

E' proprio l'essere capace di condurre al meglio te stesso che affascina gli altri e ti rende amato.

Se sei un protagonista attivo e non uno spettatore passivo trasmetti positività e presenza.

“Presenza” è una nota fondamentale per avere Carisma.

© Copyright di Annamaria Pisanello - Tutti i diritti riservati

www.vicenzapsicologia.it

Ti è mai capitato parlando con qualcuno di avere l'impressione che fosse altrove con la mente? E come ti sei sentito?

Certamente non bene e a tuo agio da desiderare di continuare la conversazione... Perché hai di sicuro captato dei messaggi negativi e non ti sei sentito coinvolto.

L'essere presenti è un elemento fondamentale per esercitare Carisma e quando sei presente in un'interazione accadono delle cose ben precise:

✚ Il tuo sguardo non vagherà altrove.

✚ Ascolterai in maniera attenta e parlerai in modo disteso rispettando i tempi del tuo interlocutore.

✚ Ti sentirai partecipe e coinvolto.

✚ Sarai autentico e non ti sforzerai di apparire diverso da come sei.

L'essere presenti è la regola numero uno del Carisma. Se la coltiverai, ti darà i suoi buoni frutti e ti aiuterà notevolmente nel diventare una persona Carismatica.

Certamente possedere un bell'aspetto ti fornisce un vantaggio maggiore, ma il Carisma è qualcosa che puoi esercitare, anche se non possiedi un aspetto fisico perfetto... Anzi essere Carismatico ti rende più attraente.

In alcuni esperimenti scientifici, sono state date delle semplici indicazioni sul comportamento da assumere e il grado di piacevolezza di ognuno è divenuto subito molto più elevato.

Non è stato necessario minimamente modificare la propria personalità e tanto meno fare qualcosa che andasse contro la propria natura.

Per essere Carismatico, non devi neanche imporre a te stesso un determinato modo di essere... Ma è solo utile apprendere nuove abilità, che ti portano ad assumere un atteggiamento Carismatico, come:

- Mantenere un contatto visivo caloroso col tuo interlocutore,
- Assumere una postura Carismatica
- Modulare il tono della voce per creare interesse nei tuoi confronti

Ecco tre semplici strategie per conquistare immediatamente più Carisma in ogni contatto verbale con gli altri.

- ✓ Annuisci frequentemente quando ascolti il tuo interlocutore, ma fai dei movimenti più lenti col capo a intervalli non troppo ravvicinati
- ✓ Ascolta attentamente e attendi un paio di secondi prima di iniziare a rispondere
- ✓ Abbassa il tono della voce alla fine di ogni frase

Forse all'inizio puoi sentirti un po' innaturale, ma stai pur certo che poi diventerà una abitudine scontata e non te ne renderai conto minimamente.

© Copyright di Annamaria Pisanello - Tutti i diritti riservati

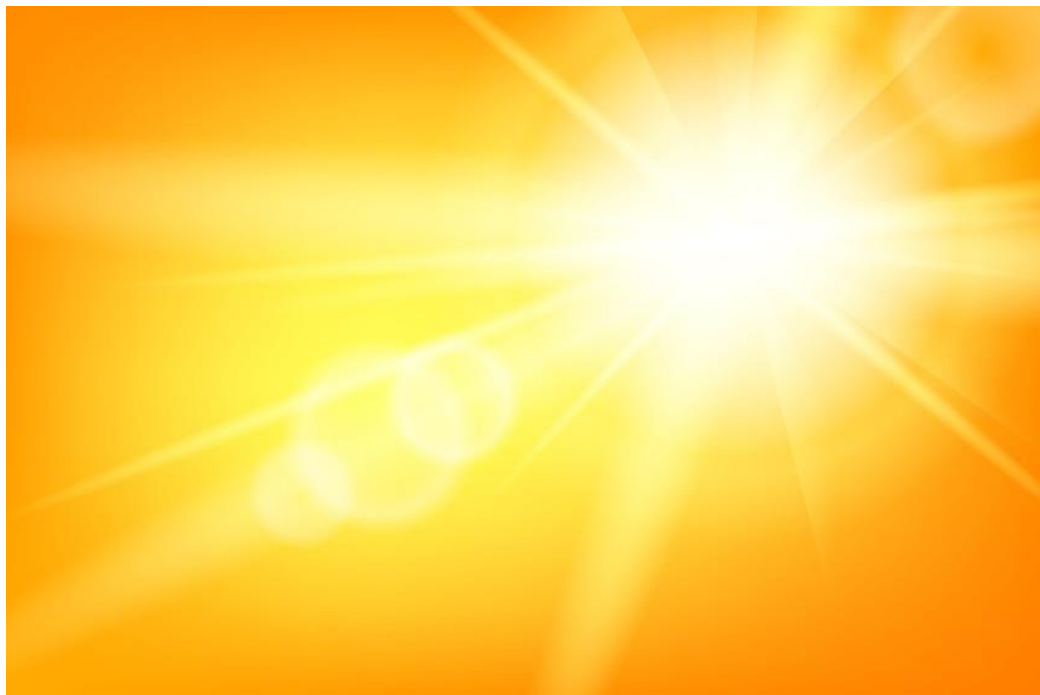
www.vicenzapsicologia.it

Come in ogni apprendimento nuovo, anche in quello Carismatico ci devi mettere impegno, ma un passettino alla volta imparerai a saperti destreggiare con naturalezza.

E' un allenamento che devi fare ogni giorno, per iniziare a sentirlo come qualcosa di naturale e incrementare il tuo Carisma in ogni interazione con gli altri.

Quando avrai interiorizzato la giusta strategia Carismatica, seguendo quanto ti andrò esponendo passo dopo passo, ogni tuo modo di fare sarà spontaneo e non dovrai neanche più pensarci.

Potrai soltanto avere il riscontro positivo nella tua vita!



© Copyright di Annamaria Pisanello - Tutti i diritti riservati

www.vicenzapsicologia.it

La comunicazione carismatica

Fai buon uso del linguaggio del corpo per mostrare il tuo Carisma

La comunicazione Carismatica, è uno stile relazionale affascinante.

Chi non vorrebbe comunicare con Carisma?

Probabilmente, se ti ritrovi a leggere questo libro, anche tu sei alla ricerca di una comunicazione Carismatica.

Il Carisma, tuttavia è un'abilità che puoi acquisire e sviluppare, con un po' di impegno e costanza.

Questo non è altro che la percezione che gli altri hanno di noi, che deriva da quell'impressione molto personale che lasciamo agli altri, rendendoci indimenticabili e a volte irresistibili ai loro occhi.

E' un nostro modo di fare che trasmette sicurezza e attrae, consentendo di attirare a noi le persone.

Il Carisma si può acquisire e sviluppare attraverso

- Le convinzioni che abbiamo su di noi
- Come ci poniamo con le nostre emozioni
- Come agiamo e ci comportiamo con le nostre azioni
- La nostre capacità di creare empatia, di motivare, auto motivarci

© Copyright di Annamaria Pisanello - Tutti i diritti riservati

www.vicenzapsicologia.it

Trasmettere sicurezza significa essere visti come capaci di influenzare positivamente il mondo circostante, magari per abilità, intelligenza o forza di carattere. I segnali di sicurezza si cercano sempre nell'aspetto di una persona, nel suo modo di parlare, ma soprattutto nel suo linguaggio del corpo.

Il linguaggio del corpo esprime molto di come ti senti con te stesso e può aiutarti a trasmettere sicurezza anche agli altri.

Un corretto linguaggio del corpo può aiutarti a farti sentire e nello stesso tempo percepire dagli altri, come più deciso, determinato e rassicurante.

Questo, a essere sinceri, può farti anche apparire come persona abile e che possiede dei talenti.

Dunque, come usi il linguaggio del corpo, è un altro elemento fondamentale per esercitare carisma.



Ecco di seguito alcuni aspetti pratici:

- + La persona carismatica ha un'andatura sicura, cammina con la schiena dritta e a passi regolari e decisi. Quando deve relazionarsi a un gruppo ha un portamento fiero ed è pronta ad accogliere ogni possibilità.
- + Utilizza i gesti delle mani per enfatizzare i propri discorsi e non si chiude in posture incrociate.
- + Tiene il corpo dritto, ma non rigido.
- + Stringe la mano in modo deciso e guarda negli occhi.

Ti sembra semplice?

A dire il vero è semplice!

Queste sono le chiavi del Carisma.

Allora mostra un linguaggio verbale e corporeo positivo quando parli con le persone, poniti sempre di fronte alla persona con cui parli e non incrociare le gambe e le braccia... E poi, non mostrare nervosismo o imbarazzi.

Rifletti su come usi il tuo corpo!

Quando ti relazioni con gli altri ti senti annoiato o nervoso?

Questo non è per niente carismatico. Parla con passione e lascia che i tuoi gesti trasmettano la stessa sensazione.

Guarda le persone negli occhi quando parli con loro, ma non fissarle a lungo potresti mettere in imbarazzo. Coinvolgili con lo sguardo e con la voce e sorridi in modo spontaneo.

Trasmetti l'emozione!

Il tuo sorriso dovrebbe comunicare all'altra persona che sei felice di incontrarla.

Sai bene che vivere per sviluppare Carisma devi allenarti in buone abitudini e una di queste è provare la gioia di costruire e realizzare qualcosa per te stesso e per gli altri.

E ora se ti ponessi la domanda: **“In cosa ti senti carismatico?”...**

Cosa risponderesti?

Molto spesso di fronte a questa domanda non riusciamo a trovare risposte!

“Quale pensi che sia il tuo valore?”

© Copyright di Annamaria Pisanello - Tutti i diritti riservati

www.vicenzapsicologia.it

Dovresti proprio cominciare a rispondere a queste domande per aumentare il tuo Carisma.

Purtroppo non trovare risposte a queste domande è il risultato delle convinzioni limitanti che ci hanno nutrito per tutta una vita.

Limiti mentali che ci siamo imposti come: “Non sono capace di...”, “Non riesco a...”, ci creano grandi impedimenti e ci impediscono di sviluppare i nostri talenti.

Se ti impegni a togliere energia a queste affermazioni negative su di te

Sei già sulla buona strada.

E ricordati “ Quello che semini, raccogli”....E Tu hai da seminare tantissimo!

La tua mente ha un potenziale immenso e hai molti più talenti di quanti tu ne riconosca al momento.



© Copyright di Annamaria Pisanello - Tutti i diritti riservati

www.vicenzapsicologia.it

Le basi del Carisma

Presenza, potere ed empatia

Le basi del comportamento Carismatico si fondano su alcuni elementi che ti invito a tenere sempre presenti per saperti destreggiare con efficacia in ogni differente situazione.

 Presenza

 Potere

 Empatia

PRESENZA

La Presenza è FONDAMENTALE, per fare in modo che gli altri riconoscano in noi qualcosa in più che possa avvicinarli e attrarli.

Per fare questo è importantissimo focalizzare la nostra completa attenzione sul nostro interlocutore.

Allora la prima cosa da fare è ascoltare... Dunque non interrompere quando l'altro sta parlando.

Presta la tua più completa attenzione e cerca di capire cosa dice veramente... Evita di fare qualsiasi cosa che segnali il tuo disinteresse.

© Copyright di Annamaria Pisanello - Tutti i diritti riservati

www.vicenzapsicologia.it

Non importa la tua modalità di ascolto, ciò che importa è la percezione che avrà l'altra persona di te.

Fai domande pertinenti, complimentati e apprezza ciò che dice... Aumenterai così automaticamente il tuo valore ai suoi occhi. Ricorda, che ogni essere umano vuole sentirsi unico, essere compreso e apprezzato per ciò che dice e ciò che è.

Il grande segreto del Carisma nelle relazioni interpersonali, non è dimostrare la nostra grandezza, ma far sentire bene l'altro rispetto a se stesso.

Se la tua tendenza attuale ti porta a distrarti nella relazione con l'altro o a volere mettere te stesso al centro dell'attenzione, CORREGGILA! Perché questa tua abitudine ti fa perdere Carisma.

Essere Presenti nel qui ed ora è fondamentale, così come lo è il tuo linguaggio del corpo di cui ti parlavo prima... Quindi il contatto oculare durante la conversazione e tutte le micro-espressioni che ti tradiscono.

Fai diventare vero il tuo interesse per chi hai di fronte!

Non fare falsi sorrisi, l'altro lo percepisce.

Un falso sorriso lo distingui subito da quello vero.

Infatti quello falso è immediato e contratto, si applica a tutta l'espressione facciale immediatamente.

Quello vero, invece è diluito nel tempo... Questo perché la mente necessita di tempo per riconoscere chi ha davanti e fare le sue valutazioni. Solo dopo

© Copyright di Annamaria Pisanello - Tutti i diritti riservati

www.vicenzapsicologia.it

avere distinto bene, inizia il sorriso che man mano si estende rilassatamente a tutto il viso.

Lo stesso principio vale anche per il linguaggio verbale. Se non ascolti sino in fondo e rispondi immediatamente, vuol dire che non hai prestato attenzione a quanto l'interlocutore ti vuole dire.

Allora, non interrompere, aspetta che l'altro abbia finito, prenditi pochi secondi di tempo per valutare cosa ti ha detto e solo dopo rispondi con le tue argomentazioni.

Complimentati per quanto ha detto o se è il caso fai alcune domande, meglio se aperte, per partecipare meglio alla comunicazione.

L'attenzione quando è completa, viene percepita a livello profondo dalle persone.

Di seguito ti riporto i principali punti per ricapitolare quanto abbiamo detto sin ora.

- Mantieni il contatto oculare
- Ascolta attentamente e non interrompere
- Prenditi qualche momento di pausa prima di rispondere
- Rispondi solo quando ha finito di parlare
- Non è obbligatorio parlare a lungo, meglio poco tempo impiegato bene
- Non è importante conoscere più persone possibile, anzi a volte potrebbe addirittura recarti danno conoscere tanto gente. Non è vero che aumentano le tue possibilità di successo, quello che conta è lasciare di te un'immagine in linea con quello che desideri.

POTERE

Vediamo ora qual è la seconda componente base del Carisma, da cui ne derivano tutte le altre caratteristiche di cui parleremo.

Ma forse ti starai chiedendo: ma cos'è il Potere?

Semplice... Avere Potere, non significa spadroneggiare sul mondo, ma quando parliamo di Potere, ci riferiamo al nostro “Potere Personale”, ossia la capacità di avere un effetto sul mondo che ci circonda.

Per esercitare il nostro Potere Personale, dobbiamo usare in modo funzionale la nostra intelligenza.

Il Carisma è strettamente collegato all'esercizio pratico e analitico della nostra intelligenza. Ossia riuscire a vedere oltre... Ciò che comunemente non si riesce a vedere.

In altre parole, più sei una persona brillante e più sei Carismatico. Le persone sono attratte irresistibilmente, da chi è pieno di risorse e non da chi si rinchiude nel suo grigiore e non sfrutta appieno le sue potenzialità.

L'aspetto pratico di quanto ti sto dicendo, per aumentare la percezione che gli altri hanno del nostro Potere Personale, risiede nelle nostre azioni.

Se le nostre azioni, stile e comportamenti sono coerenti con il modello di persona Carismatica, nessuna altra indagine è necessaria.

Come prima, le azioni per aumentare il Potere Carismatico non devi centrarle su te stesso, ma sull'altro... Soltanto rimanendo centrato sull'altro, potrai

© Copyright di Annamaria Pisanello – Tutti i diritti riservati

www.vicenzapsicologia.it

genuinamente impressionarlo e sarai in cambio ritenuta una persona Carismatica.

Ma oltre al tuo stile personale, ancora più importanti sono le micro-espressioni e lo spazio che andrai ad occupare.

Non meno importante delle posizioni assunte e dello spazio occupato è la voce: timbro, tonalità e velocità con cui parli. Questi sono elementi importantissimi per esercitare il Carisma.

La persona che esercita un buon Potere Personale, non ha fretta quando parla, si prende i suoi tempi e fa le sue pause.

Non teme di non essere ascoltata, ma è sicura di sé e sa che gli altri la ascolteranno comunque.

Anzi, grazie alla sua pacatezza, aumenta ancora di più, l'attrazione che gli altri provano nei suoi confronti.

Empatia

L'Empatia in una certa misura è calore umano... E ciò rende il Carisma una qualità positiva!

L'Empatia non può essere finta, perché gli altri lo scoprono subito.

Se è vero che in qualche modo puoi ingannare gli altri fingendo una Presenza Attiva, quindi fingendo di ascoltare e guardare negli occhi l'interlocutore facendo segni di assenso con la testa...

Ed è anche vero che puoi fingere il Potere Personale mostrando una falsa sicurezza e autostima, che guardando bene non esiste....

Le cose non stanno così per l'Empatia.

L'Empatia è una qualità sottile, non facile da trovare comunemente e soprattutto semplice da scoprire quando non è autentica.

L'empatia è quella caratteristica che ci rende veramente Carismatici.

E' un Processo Psicologico raffinato attraverso il quale ti identifichi con un'altra persona e ne condividi le situazioni emozionali.

Se comprendi subito lo stato emozionale di un'altra persona puoi creare potentissimi legami e questo ha anche il grande vantaggio, di portare l'altro nella direzione da te voluta.

Essere Empatici vuol dire in buona sostanza "Aver a cuore l'altro" e saperlo dimostrare.

Voler aiutare sinceramente gli altri, sentire come sente l'altro, percepire ed essere partecipe dei suoi stati emotivi... Ti rende una persona dotata di eccezionale Carisma.

Chi è egocentrico e si ritiene molto più intelligente o più furbo degli altri difficilmente sarà una persona empatica e quindi difficilmente risulterà Carismatico.

Se ti poni sempre sulla difensiva, vedi l'altro come persona da prevaricare o comunque in qualche modo inferiore a te, ti precludi ogni possibilità di entrare davvero in contatto empatico e il tuo Carisma vacillerà ancora prima di partire...

Anche per l'Empatia, tra i più importanti elementi vi è il tuo tono di voce, la velocità, il volume e le pause con cui ti rivolgi agli altri... E il linguaggio del tuo corpo, le micro e anche macro espressioni facciali sono indicatori infallibili della tua sincerità.



© Copyright di Annamaria Pisanello – Tutti i diritti riservati

www.vicenzapsicologia.it

Come consolidare il tuo Carisma e distinguerti

Da quanto ti ho esposto precedentemente, ora ti sarà più chiaro che le basi del comportamento Carismatico si fondano su alcuni elementi importantissimi che hanno inizio nella tua mente. Ciò che la tua mente crede tu lo manifesti all'esterno.

Se sei Carismatico, la cosa si ripercuote in ogni aspetto della tua vita e in ogni situazione alla quale tu possa andare incontro... Si tratta della capacità di **ESERCITARE INFLUENZA NEGLI ALTRI, NON SUGLI ALTRI! Non è prevaricazione.**

Le due cose sono notevolmente distinte. La persona Carismatica ha la possibilità di convincere gli altri a fare qualcosa che ambisce ma non prevaricando.

Ed è proprio in questo che riconosciamo il fascino del Carisma. Chi risponde alle richieste di una persona Carismatica lo fa volentieri, per propria decisione, liberamente.

Certo ne è influenzato, ma non costretto, è sempre libero di agire.

Quindi il Carisma è una grande forza, sì, ma anche una enorme responsabilità. Ecco perché devi partire da una consapevolezza profonda di te stesso. Puoi ottenere ciò che vuoi come persona, se riesci a ottenere la conquista del tuo spazio interiore.

© Copyright di Annamaria Pisanello - Tutti i diritti riservati

www.vicenzapsicologia.it

Allora, partendo da questa base che ti ho esposto prima, dobbiamo aggiungere tutti gli altri elementi di cui ora ti parlo di seguito:

1. Conoscenza dei tuoi punti di forza
2. Autorevolezza
3. Calore

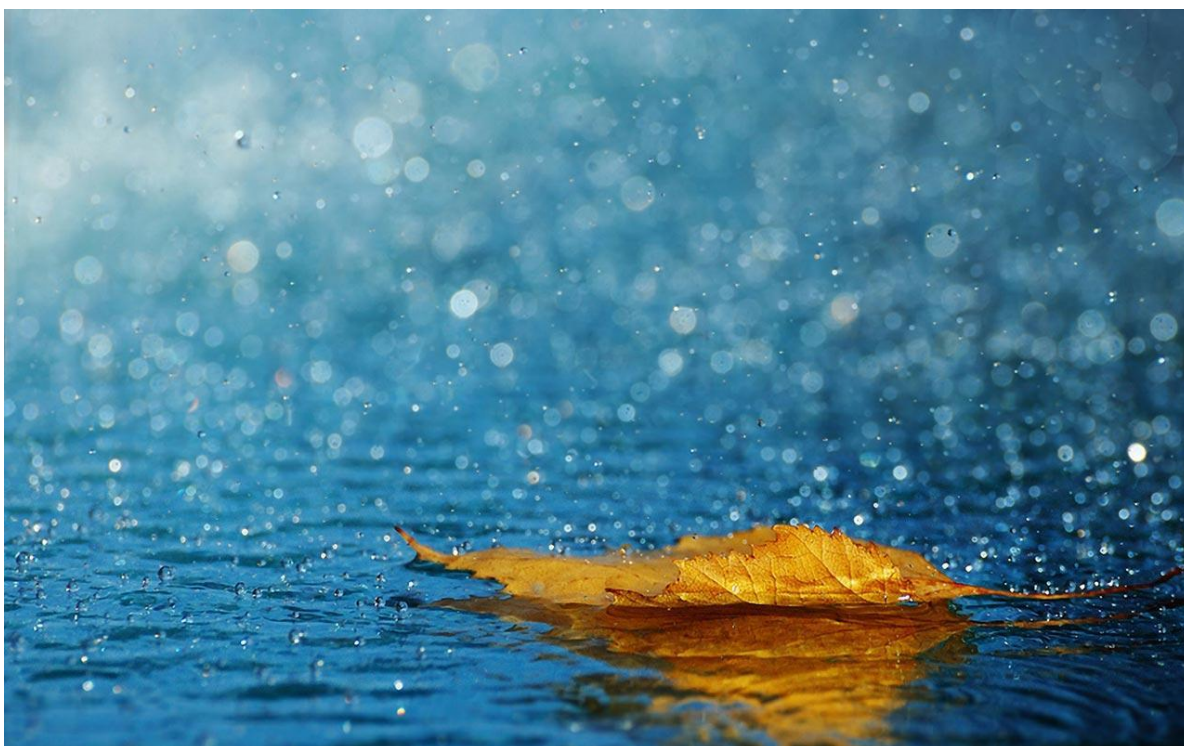
Conoscenza dei tuoi punti di forza

Il dono del Carisma è qualcosa di ben diverso per i motivi che abbiamo detto in precedenza, dall'essere bravi...

Il Carisma è un qualcosa in più che aggiungiamo a ciò che già siamo o che sappiamo fare. Se vuoi essere una persona Carismatica, devi conoscere a fondo te stesso e devi essere consapevole dei tuoi punti di forza e di debolezza.

Devi mettere bene in chiaro nella tua mente che tutti noi, in modo certo e sicuro possediamo delle caratteristiche e abilità del tutto personali.

Sono proprio le tue qualità che ti distinguono da tutti gli altri. Tu hai l'importante compito di riconoscerle, svilupparle e donarle.



Questo concorrerà a elevare anche il livello di attenzione nei confronti del tuo valore personale e della tua autostima... La tua SICUREZZA!

Ti parlo della Tua Sicurezza, non nel senso di “Non mi accadrà mai nulla di male”... Ma della sicurezza delle tue azioni, delle tue idee, delle tue convinzioni, dei tuoi comportamenti e delle tue parole.

Dunque la SICUREZZA IN TE STESSO!

Fai bene attenzione però, la sicurezza non è arroganza... Ma la ragionevole certezza dei tuoi pensieri e delle tue azioni.

Considera dunque che tale certezza non può esistere senza un puro e cristallino dialogo interiore., che ti consenta di conoscere a fondo te stesso e i tuoi punti di forza.

© Copyright di Annamaria Pisanello – Tutti i diritti riservati

www.vicenzapsicologia.it

Cerca allora di abbandonare le tue sovrastrutture e le tue difese che ti portano a formulare delle ideologie rigide.

Inizia a porti delle domande VERE e dai delle risposte. Quelle che ti darai, se saranno altrettanto VERE, diverranno la tua sicurezza.

Qui entra in gioco la tua forza di volontà che ti consente di prendere coscienza di te stesso e mettere così in atto delle azioni per portare a compimento una serie di eventi che generano un risultato finale... Ossia i tuoi obiettivi.

Quando ti dico “Forza di volontà” non mi riferisco soltanto a volere ottenere le cose con vigore, ma anche a saperle raggiungere.

E non si tratta di cocciutaggine... Anzi questa è la cosa più sbagliata che tu possa fare.

Mi riferisco alla RESILIENZA, ovvero la tua forza interiore che serve per fare fronte in maniera positiva agli eventi che in qualche modo bisogna affrontare. In altre parole, riorganizzare positivamente la tua vita davanti ai problemi che ogni giorno ti si presentano.

La resilienza NON è cocciutaggine, ma è la capacità di adattarsi a quello che NON si può cambiare, mentre la forza di volontà ti permette di cambiare quello che puoi cambiare. Puoi fare cose incredibili con una volontà forte, supportata dalla sicurezza in te stesso.

Autorevolezza

La persona Carismatica è autorevole, non si impone con la forza ma dimostra un atteggiamento partecipativo piuttosto che direttivo, ha la capacità di coinvolgere gli altri e influenzarne i comportamenti.

E' anche perseverante e dimostra coraggio e passione. Adotta comportamenti caratterizzati da umiltà e modestia nel riconoscere i propri limiti.

Vuoi anche tu essere autorevole per sviluppare il tuo Carisma?

Allora fai in modo che le persone si sentano speciali. Con chiunque tu stia entrando in relazione fai in modo che si senta unica. Per essere davvero Carismatico, dovresti essere in grado di parlare con chiunque di qualsiasi cosa, oltre a essere un ottimo e attento ascoltatore.

Calore

Comportati con gli altri alla pari. Non ha importanza con chi tu stia parlando, un potenziale cliente o un tuo dipendente, un estraneo o una persona che ti interessa molto.

Evita di assumere atteggiamenti di superiorità e usa il rispetto per tutti e aspettati che tutti si comportino allo stesso modo.

Mostra interesse per gli altri ma non essere invadente, interessati ed entra in empatia.

Fai comprendere che apprezzi il loro pensiero e ascolta attentamente quando gli altri parlano. Una persona Carismatica ha ascendente sugli altri e non Potere, dice «Noi», non «Io», sa apprezzare ma anche mostrare cosa è sbagliato.



Espressività Emozionale

Ciò che hai acquisito sin ora, ti permette di incidere positivamente sul tuo potenziale individuale di Carisma.

Ora si tratta di mettere in pratica la tua espressività emozionale per gestire con successo te stesso nelle diverse situazioni.

Le persone Carismatiche sono capaci di esprimere i loro sentimenti in maniera spontanea e genuina. Questo permette loro di incidere sugli stati d'animo e le emozioni degli altri.

Le componenti dell'emozione

Le emozioni sono un costrutto composto da molti fattori, particolarmente possiamo rintracciare una componente cognitiva, ossia i pensieri che formuli e a cui si riferiscono gli effetti che le emozioni possono causare come la diminuzione o miglioramento del rimanere concentrato e attento o confuso, smarrito o in stato di allerta.

Una seconda componente è quella fisiologica, che riguarda l'attivazione del Sistema Nervoso Centrale Autonomo e del Sistema Endocrino. La componente espressivo-motoria che riguarda i movimenti del corpo, nella postura e nelle espressioni facciali, oltre alle modificazioni dell'eloquio.

La componente motivazionale poi riguarda il come le emozioni ti predispongono ad agire, elaborare o rielaborare il tuo comportamento.

Infine c'è la tua componente soggettiva e le esperienze che hai fatto nella vita, che ti portano a sentire particolari stati emotivi.

© Copyright di Annamaria Pisanello - Tutti i diritti riservati

www.vicenzapsicologia.it

Allora inizia a vedere il disagio emotivo che a volte puoi provare in alcune situazioni, non come una tempesta di emozioni che a volte travolge solo te, ma come un naturale meccanismo umano che ci accomuna tutti nella stessa battaglia.

Se ti predisponi a questa nuova ottica, sarai più capace di esprimere le tue emozioni e forse potrà essere per te un sollievo renderti conto che non c'è nulla di male a dire come ti senti o a esprimere quello che pensi.

Il vero problema è la vergogna una delle emozioni più invalidanti per la tua Autostima e il tuo Carisma. Questa emozione influenza negativamente la tua vita e intacca le tue relazioni.

Innanzitutto è bene sottolineare che nel momento in cui entri in relazione con qualcuno sei portato a crearti un'immagine dell'altro e a valutarne gli elementi che la compongono secondo criteri di positività o negatività.

Allo stesso modo tendi a dare una valutazione a te stesso, cioè a conoscere il tuo Potere Personale, le tue capacità rispetto ai vari scopi sociali che ti sei prefissato e ai vari compiti che devi svolgere.

In buona sostanza è l'autostima a farti avere una buona auto-immagine, quindi farti sviluppare autovalutazioni principalmente positive, che ti rendono Carismatico.

La vergogna è un'emozione sgradevole, un senso di disagio che ti segnala che hai commesso, stai per commettere o semplicemente pensi di commettere un atto compromettente per la tua buona immagine. In questo modo perdi Carisma!

Certo, ognuno di noi ha provato questa emozione in vari momenti della vita ed è per questo che si tratta di un vissuto umano generale.

L'intensità di questa emozione dipende dal tipo di educazione che abbiamo ricevuto ed anche dal tipo di personalità che ci distingue. Possiamo vergognarci di qualsiasi azione che ci fa sentire in pericolo di perdere l'immagine positiva di noi.

Ci vergogniamo sempre di fronte a qualcuno, sia esso un individuo presente, sia che l'Altro sia un intero gruppo, sia che l'Altro sia solo immaginato, sia che rappresenti noi stessi come autogiudicanti.

Le ricerche psicoanalitiche sono orientate nell'affermare che la tensione tra l'Io e l'ideale dell'Io, spiega il sentimento della vergogna, mentre la colpa sarebbe il risultato della tensione tra le parti del Super-Io e dell'Io.

Come sostiene Freud, l'ansia sarebbe il negativo della perversione, allora la vergogna può essere considerata il negativo dell'esibizionismo.

Dalla vergogna si può scivolare nella timidezza che è un aggravante nella perdita di Carisma.

E considera che le fantasie del timido, abbastanza spesso, possono contenere scenari di grandiosità, di desiderio di esibirsi.

Sappi dunque che il ciclo della vergogna porta a un abbassamento drastico del Carisma.

Fai questo Esercizio

Ogni volta che prevale l'emozione di vergogna, renditi consapevole e prova a ridimensionarla seguendo i passaggi di seguito:

1. Renditi conto che l'emozione di vergogna è naturale e che ogni persona la prova in alcune fasi o situazioni della vita.
2. E' un'emozione che deriva dai tuoi vissuti del passato e dall'educazione che hai ricevuto.
3. Ridimensionala come fai con ogni normale situazione della vita che fa parte integrante della tua giornata.
4. Pensa che ogni persona la prova comunemente, anche se non la dà a vedere, anche persone che tu ammiri.
5. Vedila come una condizione che pesa sulle spalle di molti... Fai parte di questo mondo di esseri umani e che prova le stesse emozioni che provi tu adesso.

Autostima e Carisma

Sei perfettamente consapevole, ora, che puoi raggiungere il tuo culmine di Carisma, quando riesci ad essere te stesso al cento per cento



E' molto importante aumentare l'Autostima per divenire più influenti e Carismatici

© Copyright di Annamaria Pisanello - Tutti i diritti riservati

www.vicenzapsicologia.it

La convinzione in te stesso è basilare per aumentare il tuo Carisma e avere successo nella vita. Anzi, posso assicurarti che se la tua Autostima è scarsa, è assolutamente improbabile che tu riesca a risultare una persona Carismatica.

E sai perché? Per un semplice motivo... Se non sei te stesso e non credi in te stesso, perché gli altri dovrebbero essere attratti da te?

In realtà le persone Carismatiche sono motivate e traggono dalla convinzione nei loro mezzi, l'energia adatta per viaggiare verso il successo.

Ciò che puoi fare dipende dai tuoi mezzi e potenziare questi significa darti delle possibilità in più.

Le persone Carismatiche hanno una buona Autostima e possiedono molta passione per quello che fanno... Amano ciò che fanno!

Metterci passione in quello che fai aiuta anche chi ti circonda ad andare nella stessa direzione e a conseguire dei risultati insieme.

Ecco, il Carisma, come abbiamo detto spesso nel corso di questo scritto, attrae gli altri verso di noi e per riuscirci oltre a scoprire te stesso, devi essere te stesso.

Non puoi interpretare la parte di qualcun altro, devi mantenere la tua integrità interiore che ti aiuta a superare i problemi, a farti strada tra le difficoltà. Assumerti le tue responsabilità è un modo per avere la meglio e

© Copyright di Annamaria Pisanello - Tutti i diritti riservati

www.vicenzapsicologia.it

risultare persone più Carismatiche. Le persone che sfuggono alle proprie responsabilità, non riusciranno mai a trasmettere quel senso di “Potere Carismatico” che serve per la scalata sociale.

Passi da ricordare

- ✚ La persona Carismatica ha una solida Autostima.
- ✚ Occorre dimostrare passione ed essere convinti delle proprie capacità per emergere.
- ✚ Impara a conoscerti a fondo sia nei tuoi punti di forza che nei tuoi limiti. E' molto importante essere onesti con sé stessi.
- ✚ Impara a vincere l'emozione di vergogna che a volte ti blocca nelle relazioni e tieni a cuore le altre persone, ciò è molto importante per rinforzare il tuo Potere Carismatico.
- ✚ Assumiti le tue responsabilità e decidi per te stesso senza essere egoista.

I dieci punti chiave

Ora sei pronto per passare ad applicare nella pratica e lavorare su te stesso.

Se vuoi puoi!

Ecco a te i 10 punti chiave che, se ti impegnerai ad applicarli costantemente, in breve tempo di applicazione, avrai appreso un potente strumento da immettere nella tua personalità che tra i tanti benefici è eccellente per il Carisma.

1. **Esprimi la tua personalità.** Decidi quello che vuoi ed esprimilo. Comunica sempre la tua opinione, anche quando non sei d'accordo con qualcuno. E' molto importante questo aspetto, a volte nelle discussioni per mantenere il "Quieto vivere" o per "Vergogna" diventiamo passivi e non esprimiamo il nostro dissenso. Ciò ti allontana moltissimo dal Carisma e ti fa apparire una persona debole e insignificante incapace di avere opinioni, idee e seguire i propri principi. Quando abbiamo Carisma, non temiamo di mostrare la nostra personalità.
2. **Impara a dire di no, quando serve.** Certo, dovrai saperlo fare, con cortesia e tatto. Ma l'importante è non adagiarsi passivamente. Se dici di sì a tutto, non sei attraente e tanto meno Carismatico.
3. **Prendi decisioni.** Sii responsabile di te stesso e assumiti la responsabilità di decidere. Avere Carisma non significa imporre le tue idee, ma saper guidare. Agisci!
4. **Apri la mente e sintonizzati con gli altri.** Se sei in disaccordo con qualcuno comunicalo, ma ascolta anche il suo punto di vista.

5. **Dimostra che sei presente.** Come abbiamo detto precedentemente questo aspetto è molto importante, se desideri essere Carismatico. Non esitare a parlare, sostieni favorisci il dialogo. Condividi tue idee personali e quello che è significativo per te. Sii orgoglioso dei tuoi successi! Mantieni alta la tua Autostima e la fiducia in te stesso.
6. **Ascolta.** Se desideri che le persone siano attratte da te, devi interessarti a loro. Essere Carismatici, non significa prevaricare l'altro, ma anche saper ascoltare ed entrare in Empatia.
7. **Mantieni il contatto visivo.** Guarda negli occhi l'altro quando ascolti e non distrarti in continuazione, ciò trasmette interesse e fiducia e rafforzerà il tuo carisma.
8. **Persegui i tuoi obiettivi e impegnati.** Se ti impegni nella vita, avrai modo di essere ammirato. Comunica con passione e condividi con gli altri. Condividere i tuoi obiettivi, è anche molto utile per la tua motivazione personale.
9. **Sentiti a tuo agio.** La persona Carismatica è per definizione a suo agio ovunque. Anche se non lo sei, impegnati per raggiungere lo stato desiderato. Se ti alleni, un po' alla volta ce la farai.
10. **Trasmetti positività.** La persona negativa non irradia di certo Carisma. Chi è carismatico è pieno di energia e gli altri ti seguiranno molto di più se comunichi entusiasmo. Non ti sforzare di piacere a tutti, non serve!

Ecco questi dieci punti chiave sono fondamentali per sviluppare e rinforzare il tuo Carisma ... Il modo migliore è praticare, sperimentare e applicare questi aspetti che ti ho elencato.

[illegible]

Come creare i giusti pensieri Carismatici

Per creare lo stato d'animo giusto devi superare alcuni ostacoli che si frappongono fra te e il Carisma.

Il nostro cervello è molto duttile e non fa altro che riprogrammarsi, quindi **PUOI!**

Spesso crediamo che le emozioni siano ciò che ci dà una forma e non un'altra, ma di solito viviamo sempre “Aggiornando” o “Rimembrando” i sentimenti del passato. Si tratta dello stesso procedimento chimico che si ripete molte e molte volte.



In realtà il cervello umano è un organo complesso e misterioso, che processa migliaia di pensieri nelle nostre reti neurali. Le neuroscienze rivelano che abbiamo almeno 60.000 pensieri al giorno!

© Copyright di Annamaria Pisanello – Tutti i diritti riservati

www.vicenzapsicologia.it

Le reti neurali sono i percorsi compiuti dai nostri pensieri. Più un pensiero si ripete e tanto più esso si rinforza. Ecco perché è meglio non formulare pensieri come: “Io non sono in grado”...

Pensa che proprio per questo più del 70% delle malattie fisiche è attribuibile a fattori psicologici.

Allora tieni a mente questo concetto: “ Quello che pensi di te influisce su ciò che effettivamente sperimenti nella realtà”.

Segui questi tre passaggi di seguito:

I processi cerebrali dell'emisfero sinistro sono di tipo logico e sequenziale, ospitano il nostro linguaggio e formulano l'analisi critica degli eventi. Dunque la zona sinistra del nostro cervello è responsabile del nostro giudizio, ma ricopre soltanto il 10% di tutta la nostra attività cerebrale.

Nell'emisfero destro al contrario risiedono tutte le nostre emozioni e apprendimenti, la nostra capacità di essere nel momento presente ed è immaginativo e irrazionale.

E' sede dell'inconscio e ricopre il 90% della nostra attività cerebrale.

Quando formuli frasi svalutanti nei tuoi confronti e ridicolizzi le tue sensazioni, realizza che sta succedendo proprio questo!...

Esegui questo esercizio

Dai alla tua parte di cervello razionale una personalità, un nome e un vestito.

Quindi chiediti: “Voglio ascoltare la parte boicottante della mia mente?”...
“Sono fastidiosi i suoi discorsi?”... “ Sarebbe meglio scegliere di potenziarmi o di svalutarmi?”...

Dunque, non credere a tutto quello che pensi! I pensieri si rigenerano più e più volte.

E' per questo motivo che è così importante adottare misure coscienti per alimentare il cervello con i pensieri che desideri.

Gli studi scientifici dimostrano che in media, il 60% o più dei nostri pensieri sono negativi. Credere ad essi è pericoloso...

Quando si presenta un pensiero negativo, scomponilo e descrivilo in dettaglio

Poi sostituiscilo con uno positivo, scomponilo e descrivilo in dettaglio

NON FARE DI PIÙ NULLA...

Immaginalo e Ripetilo più e più volte!

E non fare più niente.



La Neuro-Plasticità del nostro cervello, ci consente di riprogrammarci...

Una pratica consapevolezza, come la visualizzazione, migliora tutti i settori della nostra vita.

© Copyright di Annamaria Pisanello - Tutti i diritti riservati

www.vicenzapsicologia.it

Fai questo Esercizio

Siediti comodamente esplora dentro di te e rilassati...Respira profondamente e lentamente, chiudi gli occhi e inizia a lasciare scorrere le immagini...

Non avere fretta, lascia che la tua mente vada liberamente...
Ora visualizza te stesso nella tua migliore versione Carismatica...
Visualizzati nei dettagli e con tutti i sensi... Vivi l'immagine profondamente... Lasciala scorrere come in un film...

✚ “La tua vita è determinata non tanto da ciò che la vita ti porta , ma dall'attitudine che porti alla vita. Non è ciò che ti accade , ma il modo in cui la tua mente guarda a ciò che accade”.

Agisci ed evita di spendere giorni, mesi e anni a credere erroneamente a ciò che la mente pensa riguardo a ciò che accade nella tua vita.

Acquisisci la capacità di vedere il mondo attraverso l'atteggiamento che hai scelto e chiediti: “Che percorso sto costruendo nella mia mente?”

Fai questo esercizio

Siediti comodamente e chiudi gli occhi... Entra in uno stato di profondo rilassamento e distaccati dai tuoi pensieri, dai ricordi e dalle sensazioni.

Concentrati unicamente sull'andamento del tuo respiro, sulla pesantezza del tuo corpo, sul contatto tra il tuo corpo e la sedia, il peso dei piedi sul pavimento, su ogni movimento del tuo corpo, ogni micro movimento.

Ricorda un'immagine, un film mentale di un episodio, un evento in cui sei stato particolarmente sicuro di te, padrone della situazione...

CARISMATICO... Puoi anche immaginarlo se non riesci a ricordare.

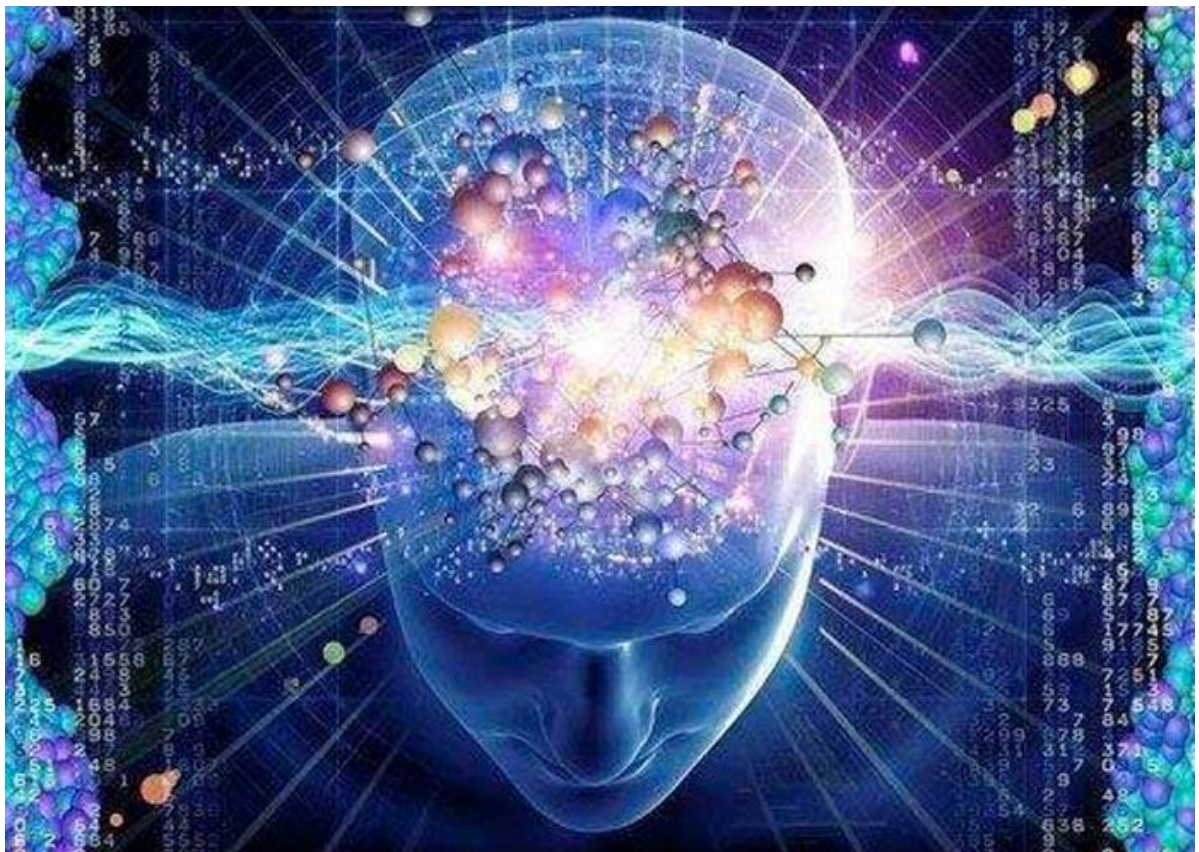
Entra nella scena e per ora assisti a questo te stesso dall'esterno, da una posizione esterna. Guarda come ti muovi, quello che fai, come gesticoli, sorridi o no? Come occupi lo spazio? Ascolta ciò che dici, come lo dici, che tono di voce, a che volume, con che ritmo? Entra nella scena da spettatore interessato vivila come se tu fossi presente. Cosa fai, come ti comporti? Ti piace quando sei così, quando ti comporti in questo modo? Che sensazioni provi? In che parte del corpo?

Ora entra in questo altro te, entra dentro il tuo Sé Carismatico ed entra nella scena come se fossi tu il diretto protagonista. Associati a tutto ciò che vede, che ascolta e che sente. Prendi le sensazioni ed amplificalo... Falle girare velocemente.

Rendi le immagini vivide, ampliale, allargale.. Aumenta il volume dei suoni e delle voci.. Quando senti di essere al massimo delle tue sensazioni, delle tue emozioni, quando ti senti Carismatico, che pensi di non avere più ostacoli e di poter conquistare chiunque, crea un gesto tuo personalissimo, un gesto che potrai ripetere quando vorrai.

Ripetilo almeno tre volte!

Hai in questo modo creato la tua ancora per il Carisma che potrai utilizzare in ogni occasione che tu lo riterrai necessario.



© Copyright di Annamaria Pisanello - Tutti i diritti riservati

www.vicenzapsicologia.it

Come consolidare il tuo Carisma

La Carta del Carisma

Ecco di seguito le presupposizioni principali del Carisma Personale... Seguire!

1. IMPARA A CONOSCERE A FONDO TE STESSO

La persona Carismatica è assolutamente consapevole di sé stessa e dei suoi meccanismi interiori e di pensiero. Non si rende schiava delle sue emozioni e non si lascia sovrastare dalle ruminazioni mentali. Conduce bene la sua mente e fa molto esercizio per focalizzare il suo pensiero e visualizzare adeguatamente.

2. NON LASCIARTI SOVRASTARE DALLE TUE EMOZIONI

Ogni emozione è un messaggio... Ascoltalo! La persona Carismatica sa ascoltare le sue emozioni e gestirle bene, senza lasciarsi trascinare da esse. Sa esprimerle in modo adeguato e non si lascia sopraffare dall'impeto.

3. PRENDI CONSAPEVOLEZZA DELLA TUA ESPRESSIONE CORPOREA

Ogni tuo gesto è importante e crea delle conseguenze. La persona Carismatica gestisce perfettamente il suo corpo... È perfettamente consapevole di ogni suo gesto e sa bene cosa vuole ottenere con il suo corpo.

4. NON LAMENTARTI

La persona Carismatica non si lagna... Quando ti lamenti trasmetti debolezza! Per esercitare il Carisma devi essere realista, ma anche ottimista, perché sai che lamentandoti cedi energia all'esterno. Sai che non è il mondo esterno a creare la tua realtà interiore, ma esattamente il contrario. Dunque non sentirti mai vittima degli eventi!

5. DOSA BENE LE PAROLE

La persona Carismatica usa le parole con precisione. È consapevole dell'importanza del suo linguaggio e quindi fa attenzione nell'usare certe affermazioni. A volte preferisce gestire i suoi silenzi piuttosto che esaltare la sua bravura.

6. COMPRENDI IL TUO INTERLOCUTORE

Una persona Carismatica usa sempre rispetto per il livello evolutivo della persona che ha di fronte. Per questo osserva attentamente e presta attenzione alle percezioni dell'altro.

7. INDIRIZZA LA TUA ENERGIA POSITIVAMENTE

Evita di manipolare gli altri, ma cerca piuttosto di portare dei messaggi evolutivi al mondo.

Carisma e seduzione

Ovviamente, la capacità di sedurre si basa su numerose qualità, ma il Carisma pare essere quella principale a cui non si può rinunciare.

Da quanto abbiamo detto sin ora, avrai compreso che il Carisma è uno stato psico-fisico di ottimismo, sicurezza ed entusiasmo.

In psicologia, il Carisma sta nella capacità di esercitare un'influenza sulle persone e nell'attitudine a diventare una sorta di guida per gli altri.



Ma perché la persona Carismatica riscuote tanto successo?

Il motivo principale risiede nel fatto che la persona Carismatica è in grado di percepire il proprio Potere Personale ed è capace di utilizzarlo a beneficio di sé e degli altri.

È sicura di sé, brillante e capace di attirare consensi. Egli possiede delle capacità, ma soprattutto sa esprimerle e sa metterle in gioco nell'interazione con l'altro.

E anche la sua competenza è vissuta appieno... Si mostra molto competente oltre che sul piano personale, anche su quello relazionale. Riesce ad aprirsi all'altro al punto giusto ed è capace di ascoltarlo e di esprimere empatia.

Possiede una solida Autostima, ma sa anche aiutare gli altri ad aumentare la loro. Insomma è una **persona vincente!**

Ecco perché una persona Carismatica riesce anche ad essere fortemente seduttiva: piace e sa di piacere.

Il Carisma è dunque un elemento fondamentale nel gioco della seduzione... È una sorta di energia positiva che la persona attiva per sé e trasmette agli altri. Sa valorizzare i proprio pregi... E anche i suoi difetti!

Sì, un difetto può diventare la peculiarità che ci caratterizza, piuttosto che l'elemento stonato che dobbiamo a tutti i costi eliminare.

Ma, definiamo meglio il termine Seduzione...

Il termine "Seduzione" deriva dal latino "Se-ducere" e significa letteralmente "Condurre a sé"... Ossia affascinare, attirare a sé, essere una persona piacevole.

Allora, il "Sedurre", come ti puoi rendere conto, non vuol dire costringere, ma vuol dire usare il tuo Carisma al fine di essere considerata una persona con cui sia piacevole stare.

La seduzione non esiste in modo consapevole, ma si tratta di un meccanismo mentale e psicologico, frutto dell'inconscio.. . Quindi non controllabile.

L'essere attratti da qualcuno o qualcosa è una sensazione istintiva, è un impulso incontrollabile... E' un processo irrazionale che scatta istintivamente nel nostro cervello.

Un meccanismo fisiologico dovuto ad una particolare combinazione di neurotrasmettitori, che si innesca, grazie a una serie di stimolazioni esterne che provocano questa reazione.

Ma per quanto si tratti di un processo involontario, che scatta in automatico, possiamo renderlo più altamente verificabile applicando le dovute tecniche comportamentali efficaci di cui abbiamo parlato precedentemente.

Dunque, le persone dotate di Carisma sono maggiormente in grado di stimolare nell'altro, più facilmente, il processo di seduzione. Sono sé stesse e congruenti e per questo capaci di far vibrare un'energia positiva negli altri. Sono in grado di "Condurre gli altri a sé" e convincerli a seguire un modo di pensare.

Puoi guadagnare Carisma con il tuo linguaggio verbale e non verbale... E di conseguenza risultare più attraente!

Il linguaggio, sia quello verbale che del corpo, è il primo potente strumento che hai a disposizione quando entri in contatto con gli altri.

Per fare una buona prima impressione... **Bastano 7 secondi... I primi 7 secondi ...** E il primo fondamentale giudizio è così formulato: **"MI PIACE"...**
"NON MI PIACE".

Questo velocissimo giudizio si formula attraverso i segnali del linguaggio del corpo che vengono inviati, perché la comunicazione non verbale viene colta e velocemente interpretata, soprattutto a livello inconscio.

Allora una persona non ti piace, ma a volte non sai perché!

È un'operazione che avviene a livello inconscio.



© Copyright di Annamaria Pisanello - Tutti i diritti riservati

www.vicenzapsicologia.it

Linguaggio del Corpo in Pratica

- + Quando parli con qualcuno, soprattutto all'inizio della conoscenza, non ti muovere troppo... Trova una posizione in cui ti senti a tuo agio e mantienila. Ti farà guadagnare Carisma e risulterai più stabile e piacevole.
- + Non gesticolare eccessivamente e soprattutto non giocherellare con ciò che hai in mano... Toglie importanza a ciò che stai dicendo e ti farà apparire ansioso.
- + Muovi la testa e gli occhi in maniera rilassata... Il loro movimento scattoso, indica uno status sociale basso.
- + Mantieni sempre il contatto visivo... Soprattutto se stai dicendo qualcosa di importante .
- + Mantieni il mento alto... Questo indica che sei una persona sicura di te.
- + Mantieni il petto in fuori e le spalle larghe.
- + Usa un tono di voce vivace e costante... Evita gli sbalzi, i tremolii, gli acuti sono indice di ansia.
- + Mantieni il ritmo dell'altra persona... Non ridere mai più della persona che hai davanti, usa lo stesso tono di voce e velocità di eloquio.
- + Non frapporre oggetti fra te e l'interlocutore... Evitate di mettere cose davanti che fanno da barriera e ricorda quando si è seduti, la posizione ad angolo è preferibile a quella frontale.

Linguaggio Verbale in Pratica

- ✚ Evita parole che tolgono valore a ciò che dice l'altra persona... Tranne che tu non voglia svalutarla di proposito.
- ✚ Evitate la competizione... Esprimi la tua opinione, senza gareggiare o screditare il suo punto di vista.
- ✚ Evitate di appesantire la comunicazione con argomenti noiosi o tristi.
- ✚ Non esaltarti per prevaricare l'altro.
- ✚ Non ti soffermare troppo sui particolari della conversazione... Resta un po' sul vago.
- ✚ Coinvolgi l'altro.
- ✚ Non fare troppe domande... In particolare non porre più di due domande, senza che il tuo interlocutore ti abbia chiesto qualcosa a sua volta.
- ✚ Non interrompere mai quando l'altro parla... Aspetta sempre che abbia finito quello che vuole dire, anche se sai già cosa sta per dire.

Esercitati costantemente e certamente imparerai a sfruttare meglio il tuo Carisma... L'importante è imparare a farlo! Quando riesci a lasciare un'impressione positiva e duratura sugli altri, la tua vita cambierà di molto.

Conclusione

Siamo giunti al termine di questo breve viaggio insieme alla scoperta del Carisma. Sono certa che avrai voglia di approfondire ancora di più questo percorso meraviglioso all'interno di te stesso per poterti conoscere meglio, sviluppare il tuo potenziale umano e la tua autostima che ti dia più Carisma Personale.

Allora, come valuti te stesso in quanto a carisma? Sei capace di attirare a te gli altri in modo naturale? Il Carisma è fascino celato che può essere migliorato passo dopo passo, attraverso un lavoro costante di valorizzazione di te stesso.

Ora sai cos'è il Carisma Personale e come questo è collegato a una costellazione di competenze emotive personali e sociali, che ti consentono di attrarre gli altri verso di te e influenzarli a un livello emozionale profondo.

Puoi esercitarti a comunicare efficacemente con loro e creare così forti legami interpersonali.

Come ti sei reso conto in questa lettura, le qualità principali del Carisma le puoi coltivare ogni giorno attraverso un desiderio di miglioramento di te stesso.

In tutto questo, basta che tu voglia metterti in gioco con impegno, motivazione e determinazione!

E poi se noti che le persone non sono attratte da te in modo naturale e non ti senti ben voluto, allora è possibile che tu sia bloccato nell'esprimere il tuo Carisma...

Allora occhio a questi aspetti:

- Orgoglio – Forse pecchi un po' di orgoglio... E' fatica farsi benvolere se si pensa di essere superiori a chiunque altro.
- Insicurezza – Se sei insicuro di te, automaticamente generi insicurezza anche negli altri.
- Sbalzi di umore– Di solito non amiamo stare in compagnia di persone lunatiche e da cui non sappiamo cosa spettarci.
- Rigidità – In generale ammiriamo il desiderio di eccellenza, ma temiamo chi lo persegue in maniera irrealistica.
- Cinismo – Il più delle volte ce ne stiamo alla larga da chi ostenta indifferenza e beffardo disprezzo.

Allora, decidere di volerti mettere in gioco è una tua scelta... Se vuoi iniziare anche tu un percorso di cambiamento e di risveglio, devi scoprire tutte le bugie e illusioni che ti stanno nascondendo a te stesso e non ti permettono ancora di vivere una vita appagante e felice.

Per migliorare il tuo Carisma e rendere te stesso il tipo di persona che attrae gli altri, è necessario “*Amare la vita*”... Questo è il grande segreto del Carisma! Un vero e proprio amore per te stesso e per la vita.

Una persona Carismatica abbraccia la vita con passione ed è responsabile di se stessa. Apprezza le altre persone e mostra loro il desiderio di aiutarle a raggiungere il loro potenziale.

Ti invito, pertanto, a continuare su questo percorso che possa portarti degli immensi benefici... Risultato che potrai ottenere solo attraverso l’impegno, la determinazione e utilizzando le giuste strategie.

E ricorda... Il Carisma risiede all’interno delle tue risorse e man mano che scendi dentro di te, trovi pezzi preziosi sparsi qua e là, che possono tracciarti il cammino!

Anna Maria Pisanello

Bibliografia

- ABRANCHES N., Come aumentare la stima di sé, ed. Paoline, Milano, 2000
- BECK A. T., L' ansia e le fobie, 1998, Ed. Astrolabio
- BRANDEN N., I sei pilastri dell' autostima, ed. TEA, Milano, 2004
- FRANCESCATO D. - GIUSTI E., Empowerment e clinica, ed. Kappa, 1999.
- GALASSI F., PRATESI TELESIO F., CAVALIERI E., C' era una volta il panico, ed. Franco Angeli, Milano, 2008
- GIUSTI E., Training dell' assertività, Ed. ASPIC, Roma, 2000
- GIUSTI E., Autostima, ed. Sovera, Roma, 2003
- GOLEMAN D., Intelligenza emotiva, ed. BUR, Milano, 1999
- GOLEMAN D., Lavorare con intelligenza emotiva, ed. Bur Milano,

© Copyright di Annamaria Pisanello - Tutti i diritti riservati

www.vicenzapsicologia.it

2006

- MALONE MD. - STRUBE MJ., Meta-analysis of non-medical treatments for chronic pain.
- MARKS I., Ansia e paure, 2002, Ed. Mc Graw Hill
- NARDONE G., Paura, panico, fobie, 1993, Milano, Ed. Ponte alle Grazie
- OLIVIA FOX CABANE - The Charisma Myth: How Anyone Can Master the Art and Science of Personal Magnetism- 2012 by Portfolio
- PEARSON C.S., Risvegliare l' eroe dentro di noi, Ed. Astrolabio, Roma, 1992
- PLUMMER D., La mia autostima, Ed. Erickson, Trento, 2002
- POPE A., McHALE S., CRAIGHEAD E., Migliorare l' autostima, ed Erickson, Trento, 1992
- PUTTON A., Empowerment e scuola, ed. Carocci, Roma, 1999
- ZANUSO A., Diventare pienamente noi stessi, Ed. Baldini Castoldi, Milano, 2003

© Copyright di Annamaria Pisanello - Tutti i diritti riservati

www.vicenzapsicologia.it