

Il film del successo

Allena la mente a vedere la prova andare bene

I campioni dello sport, prima di una gara, la vedono nella mente come un film: ogni movimento, ogni dettaglio, fino al traguardo. In PNL si chiama **future pacing**, cioè "andare nel futuro". Puoi farlo anche tu prima di una verifica o un'interrogazione.

Perché funziona? Il cervello allena gli stessi circuiti sia quando fai una cosa sia quando la immagini con tanti dettagli. Così, quando arriva il momento vero, per lui è già una cosa conosciuta e fa meno paura.

Il tuo film in 5 scene

Scrivi ogni scena al presente, come se stesse succedendo adesso e stesse andando bene. Usa dettagli concreti.

Scena	Cosa succede (vedo, sento, provo)
1 · La mattina, mi sveglio	
2 · Entro in classe	
3 · Il prof mi chiama o consegna il compito	
4 · Rispondo / scrivo	
5 · È finita, esco	

Le sensazioni del successo

Cosa VEDO	Cosa SENTO (anche le parole che mi dico)	Cosa PROVO nel corpo

La mia frase forza

Una frase breve, al presente e in positivo, da ripeterti prima di entrare. Esempi: "Ho studiato, sono pronto/a" · "Respiro e vado un passo alla volta" · "So più cose di quanto penso".

La mia frase forza:

Come usarla

- 1 La sera prima e la mattina: chiudi gli occhi e guarda il tuo film per 2-3 minuti.
- 2 Se nel film arriva un momento difficile (una domanda che non sai), immagina come lo superi: respiri, chiedi di ripetere, parti da quello che sai.
- 3 Prima di entrare: respiro quadrato, gesto della calma e frase forza.

Sul sito trovi anche gli **audio guidati** di questa sezione: mettili le cuffie e lasciati accompagnare.