

Da "AFFRONTARE CON SUCCESSO I TEST (ESAMI E COLLOQUI)" di Richard Bandler, Alessio Roberti Editore, 2009

Per superare un test è necessaria un'adeguata preparazione. Quale che sia la prova, dagli esami ai colloqui di lavoro, entro certi limiti puoi preparare gli argomenti di cui andrai a parlare o di cui scriverai. Puoi anche immaginare di affrontare l'esame in modo brillante; nel farlo, ricorda di immaginare di essere nel giusto stato mentale. Quando ci si presenta a un colloquio, la persona che si occupa della selezione non starà cercando soltanto le risposte giuste; starà cercando la persona giusta. Se nella tua visualizzazione ti vedi nervoso, agitato, o immagini la tua voce tremante per l'emozione, se immagini di fare qualche gaffe e visualizzi tutto quel che potrebbe andare storto, allora, quando affronterai il colloquio, sarai diventato più bravo a fare tutti questi errori.

Le persone che cercano guai, tendono a trovarli. Se, per contro, riesci a immaginare lo stato ideale, la cosa ti sarà molto più utile. Quale sarebbe il tuo aspetto, se ti trovassi nello stato ideale? Come sarebbe la tua voce, se fossi sicuro di te al cento per cento? Dai una risposta a queste domande ed esercitati, così da avvicinarti sempre più a quelle immagini mentali sapendo come ci si sente quando si in quello stato. Quando comincerai a farlo, ti sentirai diverso. E ricorda di farlo prima di entrare nell'edificio, non dopo esserci arrivato, perché allora sarà già troppo tardi. Ancor prima di scendere dalla macchina, entra in quello stato meraviglioso e fai girare le giuste sensazioni per essere al meglio; in questo modo, più ti avvicinerai alla porta, più ti sentirai pronto e sicuro di te.

Puoi anche esercitarti prima dell'esame o del colloquio. Immagina di salire in auto e di entrare nel giusto stato mentale. Immagina di scendere dall'auto e, per ogni passo che fai, di far girare la sensazione sempre più velocemente, amplificandola: allora sarai nello stato giusto, al momento giusto e nel posto giusto. La maggior parte delle persone arriva nel posto giusto, entra nello stato sbagliato e cerca inutilmente di ritrovare lo stato giusto, ma, quando ci riesce, la prova è terminata e l'occasione è svanita. Il trucco consiste nell'essere in grado di immaginare di andare nel posto giusto e, quanto più ci si avvicina, tanto più si accede a uno stato funzionale per quella situazione. Questo ti metterà in condizione di rispondere nel modo migliore e di fare un'ottima impressione.

Le persone non si limitano ad ascoltare ciò che dici. Guardano anche cosa fai e notano l'impressione che fai, nel complesso. E più la posizione per la quale concorri è importante, più ciò è vero. Ovviamente, dovresti essere pronto anche per la fase di preparazione al test. Questo significa trovarsi nel giusto stato mentale anche durante la preparazione. Se, mentre studi e ti prepari, sei oppresso da un senso di disfattismo, non potrai certo aspettarti di accedere al giusto stato mentale quando ne avrai bisogno. Tutte le cose che impariamo dipendono dallo stato in cui ci troviamo. Ecco perché molti hanno difficoltà a superare gli esami. Mentre studiano sono calmi, sereni; poi vanno all'esame e si agitano. Non trovano più le risposte, perché queste sono associate allo stato di calma. Perciò il mio consiglio a questo: agitati mentre studi e agitati all'esame; oppure, rimani tranquillo e rilassato mentre studi e fai in modo di rimanere calmo anche durante l'esame.

Vai dentro di te e immagina di entrare nella stanza in cui ti sei preparato per il test. Guarda le pareti, senti i mobili attorno a te, così potrai accedere allo stato in cui ti trovavi allora. A questo punto guarda il foglio con le domande del test e inizia a rispondere. Gli esseri umani hanno una particolare abilità: quella di riuscire a creare la propria realtà internamente e di "sovrapporla" a ciò che si trova all'esterno. Le persone che non hanno il controllo di questo processo diventano schizofreniche, quelle che riescono a controllarlo sono dei geni creativi. Ti consiglio la seconda soluzione.

Questo significa usare la propria immaginazione per ricordare "internamente" ciò che si deve ricordare. La tua capacità di entrare dentro di te e visualizzare immagini e film rappresenta una risorsa meravigliosa per immagazzinare le informazioni più disparate. Per aiutare le persone a superare gli esami, io insegno loro a "copiare" internamente.

Anziché portarsi dietro note e bigliettini, io faccio studiare gli appunti e poi chiedo alle persone di esercitarsi a visualizzare quelle pagine disposte all'interno della stanza in cui si tiene l'esame. Le faccio esercitare ad "allucinare" gli appunti dappertutto così, quando arrivano all'esame, possono immaginare di averli proprio davanti a sé, con tutte le informazioni di cui hanno bisogno.