Il nuovo stato dell'essere

Crea la vita che desideri

Nona sessione

STRESS :RISORSA O LIMITE?

STRESS : tirare, sottolineare, mettere in risalto, mettere alla prova.

EU-STRESS : capacità di fare fronte per **brevi** periodi a stimoli ambientali esterni o interni che richiedono prestazioni eccezionali e fuori dalla norma di funzionamento biologico.

DIS-STRESS: situazione di angoscia permanente data dalla percezione costante interna di emergenza (attacco e fuga). Dipendenza biochimica dal circuito adrenalina - cortisolo.

Solo per il tempo necessario a scongiurare il pericolo

Per gli animali il ciclo di attacco e fuga resta attivo solo per il tempo necessario a mettersi in salvo.
Risposta allo stimolo esterno.

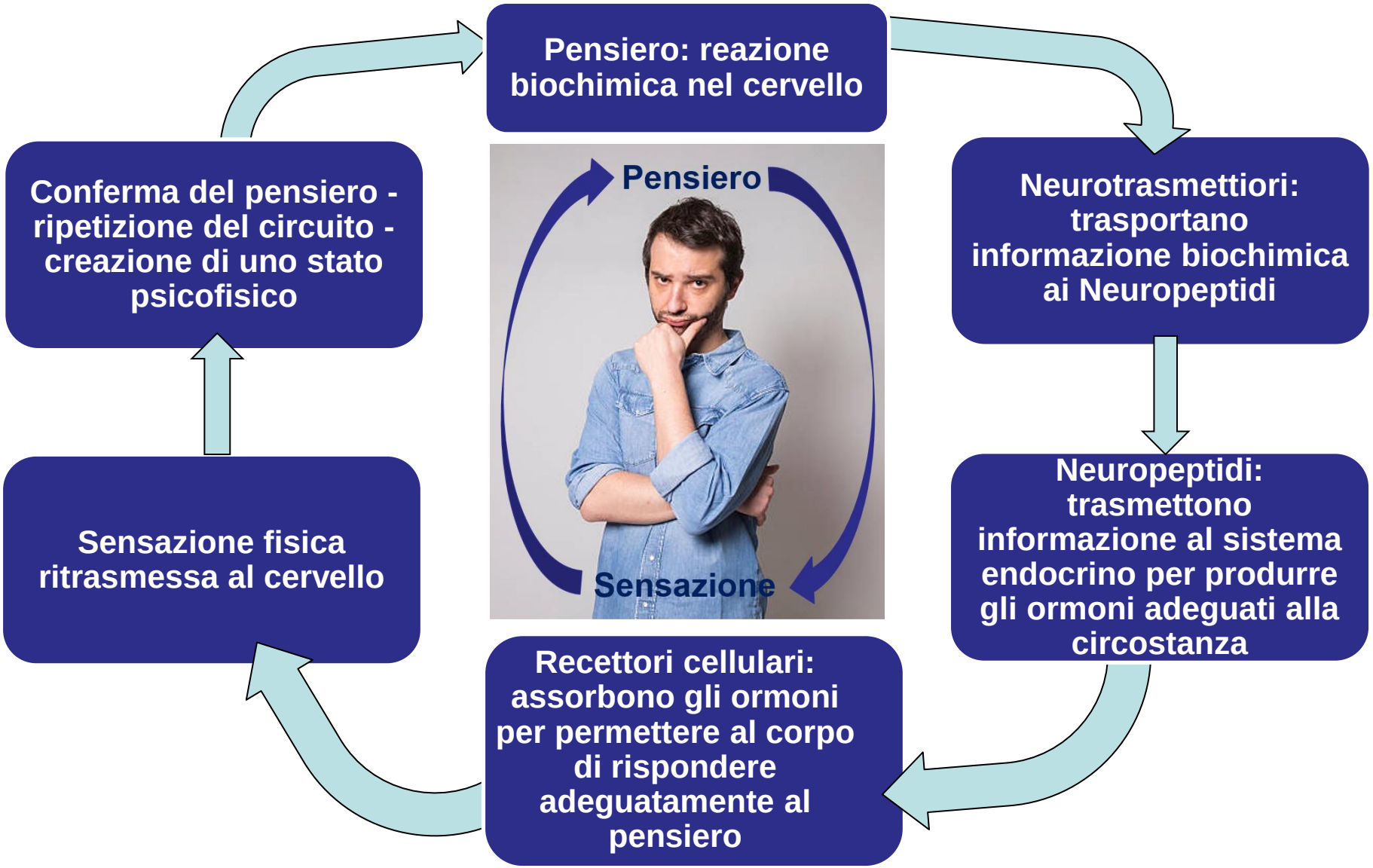
La gazzella che è sfuggita al leone dopo 20 minuti ha normalizzato le sue funzioni vitali e può tornare a brucare l'erba.

Per gli esseri umani, che hanno i lobi frontali molto più sviluppati (immaginazione) la condizione di attacco e fuga può permanere per un tempo illimitato (fino alla distruzione fisica).
Risposta allo stimolo esterno + reiterazione dello stimolo interno (leone o pensiero del leone o immagini associate al leone).

Amigdala e cervello limbico

AMIGDALA: Si trova nel lobo temporale del cervello davanti all'ippocampo.
Archivia le nostre emozioni e ci comanda di reagire ad una situazione con pensieri, emozioni e reazioni fissate quando si sono verificati, in precedenza eventi simili.
Le emozioni scatenate dall'amigdala scaturiscono indipendentemente dal pensiero razionale.

Il circuito pensiero – sensazione - stato



I pensieri diventano materia

Pensiamo come sentiamo
→
la sensazione crea pensiero

Sentiamo come pensiamo
→
il pensiero crea sensazione

La realtà che viviamo dipende da ciò che pensiamo
Quando cambia la nostra mente cambia la nostra vita