Undicesima Sessione Lo stato dell’essere

27 aprile 2020

Stato dell’essere psicofisico: pensiero/sensazione

Stato dell’essere

Attitudine: gruppo di pensieri e sensazioni clusterizzati in sequenze abituali che creano uno stato dell’essere.

Ciò che pensiamo e l’energia o intensità di questi pensieri ha un’influenza diretta sulla nostra salute, sulle scelte che facciamo e sulla qualità della nostra vita.

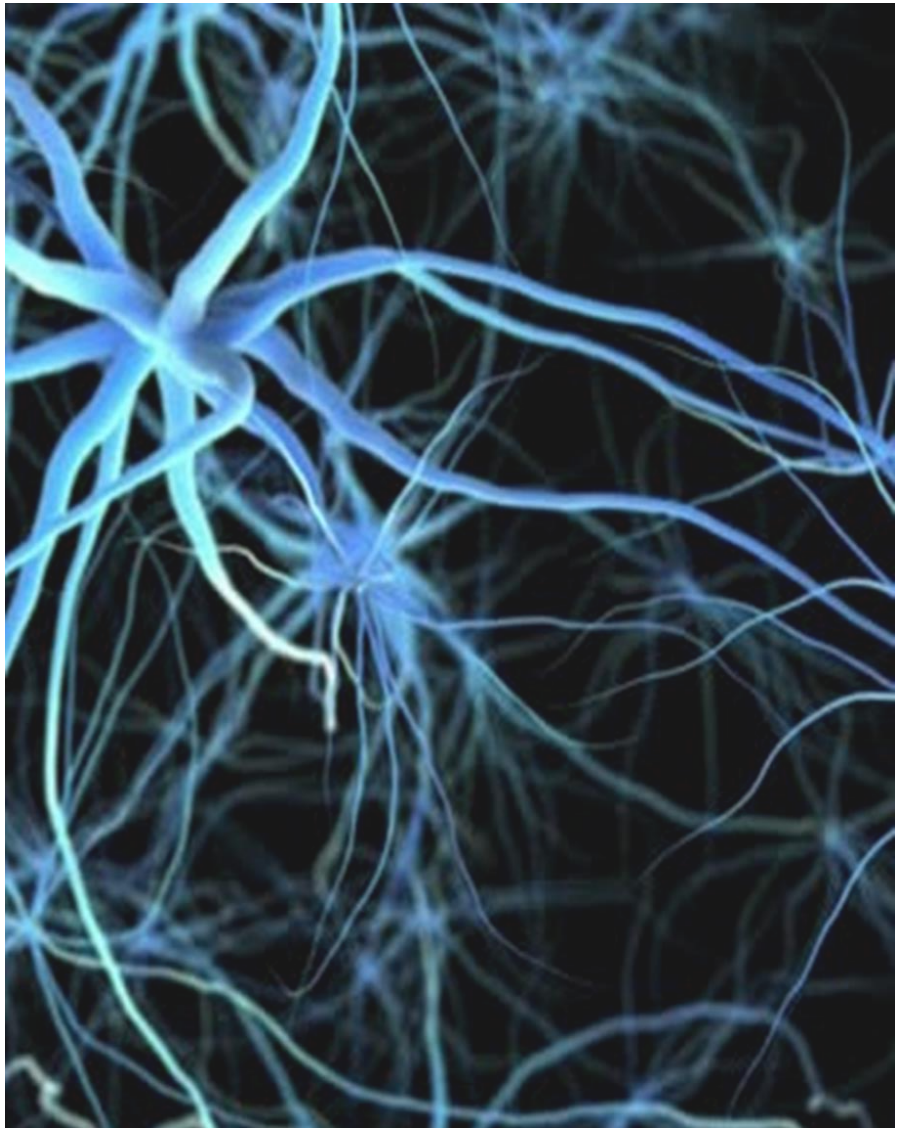
Chi vuole migliorare il proprio stato di salute psicofisica deve cambiare interi schemi di pensiero. Nuovi schemi di pensiero cambieranno lo stato dell’essere.

Stato dell’essere

Siamo ciò che facciamo ripetutamente.

L’eccellenza pertanto non è un’azione, ma un’abitudine.

Aristotele



Il corpo diventa mente…

Solo il 5% del nostro cervello è mente cosciente.

Il 95% è funzionamento inconscio/ automatico.

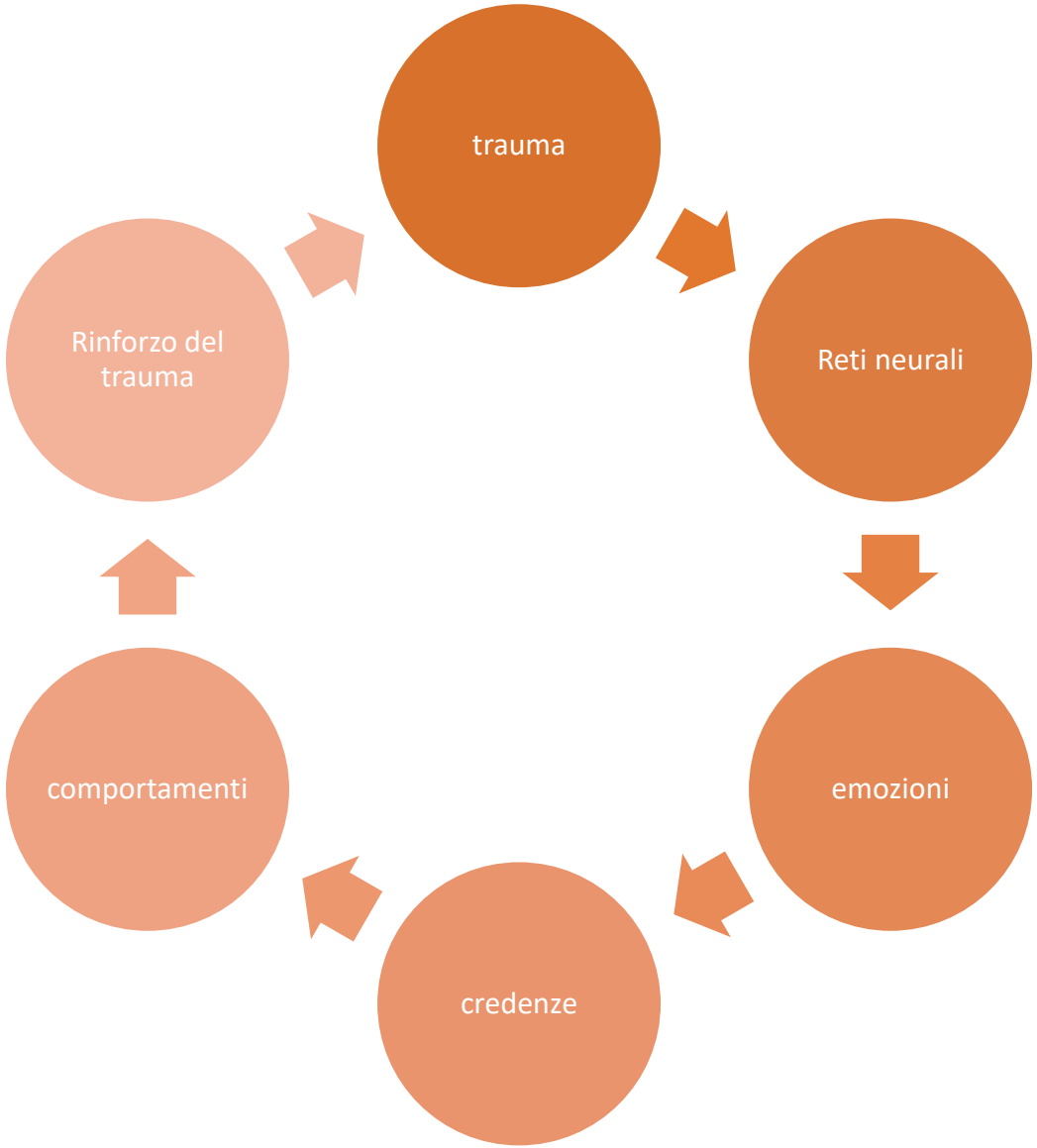
Use it or lose it

- Per formare nuove reti neuronali è necessario che vi siano stimoli nuovi. I neuroni si connettono temporaneamente ma sarà solo un'esperienza ripetuta che salderà le connessioni permettendo alla nuova esperienza di trasformarsi in uno stato di competenza.
- Le reti neuronali che non vengono utilizzate si disconnettono e si perdono le facoltà.
- Quante più reti neuronali abbiamo attive meglio riusciamo a dare risposte diversificate e competenti agli stimoli esterni
- Ma solo se siamo in grado di differenziare gli stimoli esterni da quelli interni altrimenti daremo sempre le stesse risposte indifferenziate ricreando le stesse realtà del passato.

La tirannia delle emozioni

- Emozioni cognitive (corteccia prefrontale): limitate nel tempo, connesse a un ragionamento, dotate di senso in relazione alla situazione che rappresentano.
- Emozioni istintive (amigdala): inconsce, automatiche, tossiche, permangono per molto tempo creando uno stato psicofisico alterato, possono attivarsi in assenza di specifici stimoli esterni o richiamate da situazioni totalmente estranee al “trauma” originale che le ha generate. Spesso generano reazioni totalmente inappropriate a ciò che sta accadendo nella realtà lasciando poi strascichi di senso di colpa e inadeguatezza.

La storia infinita…



Neuro-plasticità

- La capacità del nostro cervello di cambiare le proprie connessioni sinaptiche attraverso l'apprendimento di informazioni e la registrazione di esperienze … e di mantenere unio stato dell'essere modificato.
- La plasticità ci permette di evolvere le nostre azioni e modificare i nostri comportamenti per vivere al meglio la nostra vita.

«Do a better job in life»

Neuro-rigidità

- Usare solo le connessioni sinaptiche per-cablate del nostro cervello (memorie) senza creare alcuna nuova connessione.
- Non imparare nulla dall'esperienza.
- Rigidità significa processare gli stessi pensieri e agire gli stessi comportamenti … e aspettarsi risultati differenti.

Neuro-rigidità (pensare nella scatola)

Vivere la vita da memorie del passato senza imparare nuove cose ne avere nuove esperienze.

Mantenere il cervello negli stessi binari schematici.

Neuro-plasticità (pensare fuori dalla scatola)

- Imparare cose nuove, creare nuove esperienze … acquisire nuove memorie.
- Permettere al cervello di funzionare con nuovi schemi.

Come accedere alla creazione del nuovo?

- Il sistema che si difende non può crescere. O combatto e fuggo o mi alimento, nutro e riproduco.
- Stessi pensieri/azioni = stessa realtà

  → il passato conosciuto genera un futuro prevedibile.
- L'assenza di nuova informazione impoverisce e deteriora il sistema e i suoi legami energetici, portando alla disgregazione

  → ENTROPIA.

Come accedere alla creazione del nuovo?

- QUI E ORA : reality check – separazione tra stimolo esterno (reale) e stimolo interno (immaginato).
- Nuovi pensieri e nuove azioni creano nuova realtà.
- Eu stress: risposta adeguata a stimolo e tempo. Equilibrio tra sistema simpaticotonico e vagotonico (attività / riposo).
- L'ambiente esterno non condiziona lo stato interno, ma lo stato interno genera un nuovo ambiente esterno.

Meditazione: meditare è diventare consapevoli

- Cos'è? (Stimolo)
- Cosa devo fare? (Risposta automatica)
- Cos'è questa situazione? (Check)
- Cosa voglio da questa situazione? (Obiettivo/bisogno)
- Qual' è la situazione che voglio? (Creazione)
- Le 3 D: distacco, distanza, determinazione.

Mal- essere

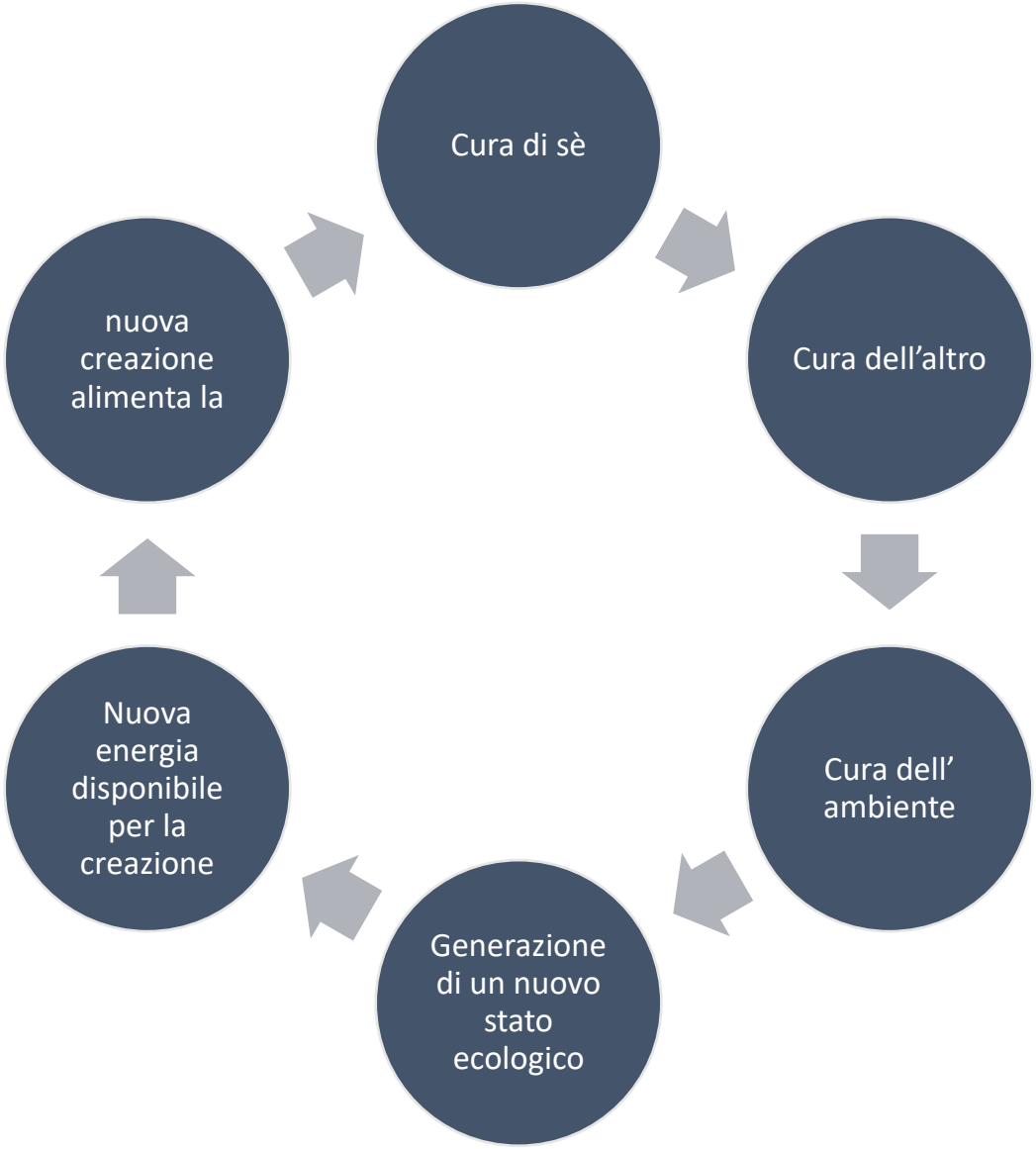
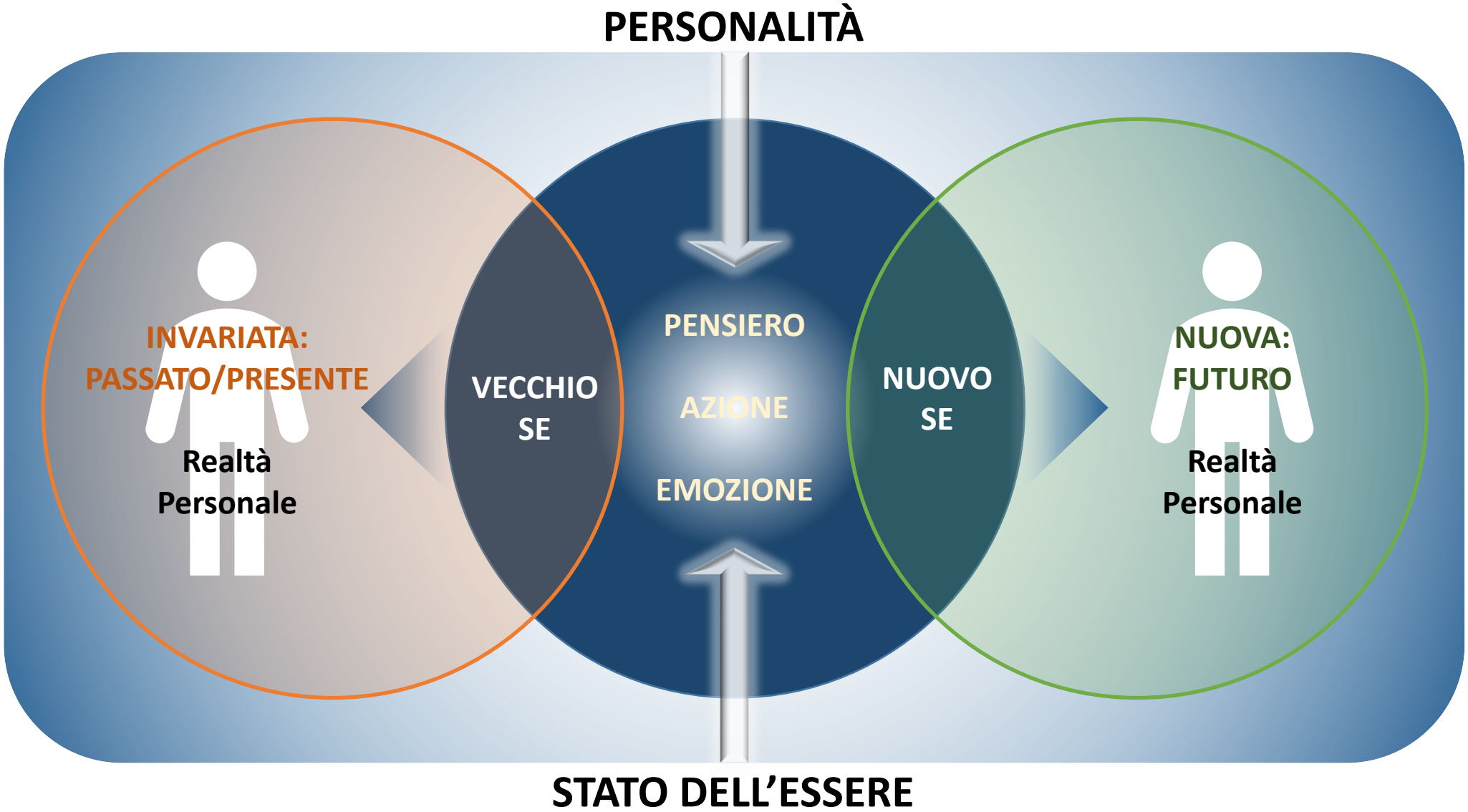
Nel mal-essere non c’è possibilità di creare altro che ripetizione del conflitto e contaminazione dell’ambiente circostante.

Manutenzione del Ben-essere

- **Del corpo**: fornire apporti energetici che permettano al corpo di avere il carburante adeguato. Assicurare un corretto rapporto sonno (recupero) / veglia (attività). Attività fisica sensata.
- **Delle emozioni**: disinnestare le emozioni tossiche e inconsce e coltivare quelle elevate come la cura la compassione l'apprezzamento e la gratitudine.
- **Della mente**: apporto di nuovi stimoli di apprendimento, connessione con bellezza e armonia.
- **Dello Spirito**: ricerca e connessione del senso più alto che ispira il nostro agire.

Il nuovo stato dell'essere Crea la vita che desideri

Lo stato di creazione



La tua personalità crea la tua realtà personale