



NEWSLETTER

Oltre gli obiettivi

Novembre 2006



La Comunicazione con se stessi (II parte) **Convinzioni: la matrice dell'esperienza personale.**

a cura della **Redazione EnerMind**

Roma, 29 Novembre 2006

La Comunicazione con se stessi può essere intesa come una dieta. Ovvero un regime di vita. Esattamente come le diete alimentari sono, fino ad un certo punto della nostra vita inconsce e subite, così le convinzioni vengono acquisite attraverso un processo inconscio e le "subiamo". Tutte le esperienze che viviamo, le interazioni e la comunicazione con gli altri e le rappresentazioni della realtà (TV, Videogiochi, libri, riviste, musica, ecc ...) contribuiscono a creare quella forma mentis che si può definire ipnosi culturale e che rafforza delle semplici credenze, abitudini ed ipotesi trasformandole in Convinzioni.

Dal punto di vista neuronale le Convinzioni sono una Matrice che circonda la nostra realtà; al punto che i segnali bioelettrici che danno luogo alla percezione sensoriale sono trasformati dalle Convinzioni e Vediamo, Ascoltiamo, Proviamo Sensazioni che sono in linea con le nostre Convinzioni più potenti. Grazie a Dio il nostro cervello presenta una struttura così meravigliosamente plastica e in continua trasformazione da permetterci dei "Salti di Paradigma" ovvero delle esperienze illuminanti che ci permettono di percepire "qualcosa" in contraddizione con le nostre Convinzioni.

Questi Salti di Paradigma costituiscono apprendimenti quantici, poiché trasformano l'intera percezione, la storia personale percepita, le proiezioni future. Pensiamo nuovamente ad una dieta mentale; lavorando su se stessi ci si può allenare a Vedere, Ascoltare e Provare Sensazioni da punti diversi, immedesimandosi in altre situazioni, persone e mentalità. Allenarsi a mettere in discussione comportamenti, idee e convinzioni che sono diventate automatiche per noi è un esercizio dinamico che accresce la nostra capacità di astrazione e ci spinge ad arricchire la nostra mappa del mondo.

Allenarsi anche ai giochi mentali. Basti pensare alla ginnastica mentale (Brain Gym), a giochi logici come il Sudoku, all'Enigmistica, allo Studio di una Lingua, ad Attività Creative come il Disegno, la Pittura, Suonare uno Strumento, Giocare

a Scacchi. Focalizzarsi sulle Soluzioni è un altro modo di esercitare la mente e "fisicamente" sviluppare nuove sinapsi, nuove connessioni cerebrali, modificare fisicamente aree del cervello. Provate, dinnanzi a difficoltà grandi o piccole a cercare il modo di risolvere, uscire, vincere e scoprirete che la mente genera ragionamenti "nuovi", orientandosi in direzioni che alimentano il dinamismo, la voglia di fare e la creatività.

Ci si potrebbe chiedere, a questo punto: "Si possono cambiare le Convinzioni?" La risposta è: "Certo che sì, e anche in tempi brevi." Come?

Ci sono diversi modi, tra i quali questo Esercizio di PNL:

1) Identificate una Convinzione di Possibilità, ovvero qualcosa di difficile ed utile che siete Convinti di riuscire a fare, voi direttamente.

Quando ci pensate **COSA VEDETE?** E' un'immagine a colori o in bianco e nero? Siete voi nell'immagine come i protagonisti di un film (dissociati) o siete dentro l'esperienza e visualizzate l'esperienza come se la viveste in questo istante (associati)? Le immagini sono in movimento o immobili?

COSA ASCOLTATE? Sono suoni, rumori (analogico), o parole (digitale)? Proviene da una direzione (monofonico) o da due direzioni (stereofonico)? Che volume? Che ritmo?

CHE SENSAZIONI PROVATE? Solidità? Equilibrio? Caldo o freddo? Leggerezza o pesantezza? Sono sensazioni immobili o in movimento?

2) Identificate una Convinzione di impossibilità, ovvero qualcosa di difficile ed utile che siete Convinti di non riuscire a fare, voi direttamente.

Ripetete le domande del punto 1.

3) Cambiate alcune Sub-Modalità.

Cioè andate a riprendere **Come Vedete, Come Ascoltate, Come Provate le Sensazioni nel punto 1 e portatele al punto 2.**

Scoprirete alcune delle cosiddette Sub-Modalità Critiche, cioè quei particolari della vostra esperienza che determinano cambiamenti nella vostra percezione della realtà.

Ad esempio potreste scoprire che visualizzare un'esperienza a colori o in bianco e nero cambierà la natura delle sensazioni e della sicurezza che provate nei confronti di quella data esperienza.

Questo è solo uno dei mille modi per modificare le Convinzioni. La domanda più importante da porsi, relativamente ad una Convinzione che scopriamo di possedere è: "Ci è utile?"

Sì, il metro di valutazione di una nostra Convinzione dovrebbe essere connesso alla sua funzionalità.

Ci permette di essere felici? Ci spinge all'azione? Migliora la nostra qualità di Vita e quella di altri? Aumenta le scelte a nostra disposizione? Ci fa bene fisicamente e mentalmente?

Se la risposta è positiva teniamoci la Convinzione e rafforziamola, altrimenti cambiamola, poiché una Convinzione non cambia la nostra personalità più di quanto non la modifichi scegliere di mangiare un'insalata invece delle patatine fritte.

Detto questo le patatine fritte, se mangiate una volta ogni tanto non fanno nessun male, invece una convinzione limitante ci fa sempre del male, ci blocca splendide risorse e ci fa perdere occasioni ed opportunità.

Per concludere riportiamo una storiella che due ricercatori del rapporto mente corpo nelle guarigioni 'spontanee' raccontano a titolo esemplificativo.

I due autori sono Radoje Cerovic e Rocco Giuseppe Martino.

'Un uomo durante un safari viene colpito da una freccia avvelenata. I suoi amici medici si attivano immediatamente e si scambiano delle informazioni su **come** mettere in atto il primo soccorso.

Ma l'uomo rifiuta decisamente; vuole, prima di essere curato, sapere **perché** lo hanno colpito, chi è stato, di che veleno si tratta, da che distanza è partita la freccia e di quale legno è fatta ...

A volte si rischia di comportarsi proprio come l'uomo di questa storiella. Dirigiamo la nostra mente verso il **come**, sarà utile!