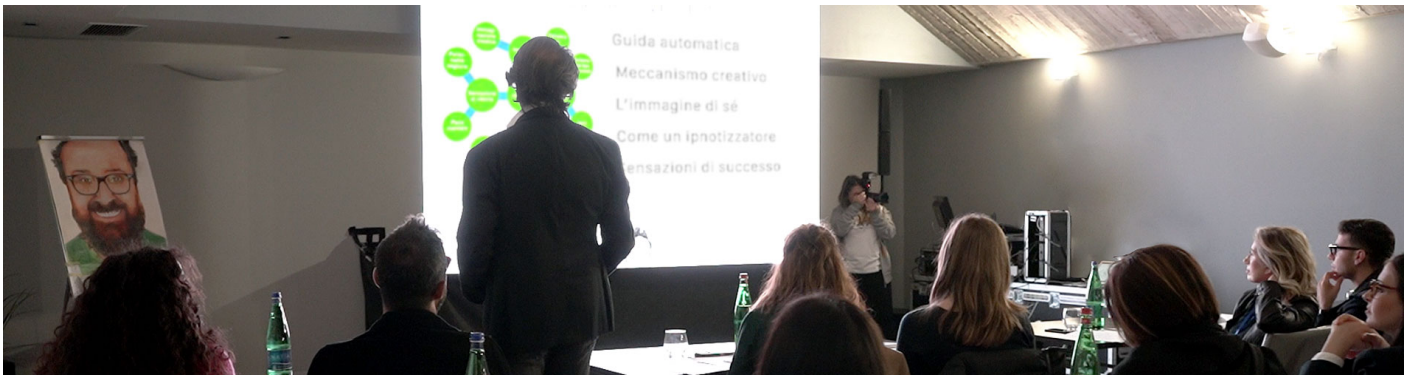
Come raggiungere il successo con la “psicocibernetica”

di Paolo Franzese



Come raggiungere il successo con la psicocibernetica? In questo vademecum parleremo di “cibernetica”, la scienza che studia i fenomeni di autoregolazione e comunicazione negli organismi viventi e nei sistemi artificiali, una lista di suggerimenti per “guidare la mente” nel costruire la migliore versione di te stesso.

Un valido supporto per trovare il modo migliore per esprimere chi sei veramente prima di diventare qualcun altro.

Guida automatica

Pochi giorni fa, un mio alunno, mi ha raccontato di aver letto **Psicocibernetica**, un libro “semplice e pratico” di **Maxwell Maltz**, un libro che offre un contributo fondamentale alla conoscenza di sé e al percorso di *crescita personale*, ed è per questo che ho pensato che, leggere questo libro può essere troppo presto per un adolescente in piena attività creativa.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

PSICO CIBER NETICA

MAXWELL MALTZ

Basato su una sorprendente innovazione scientifica, questo semplice e pratico **"nuovo metodo di vita"** può avere un influsso decisivo sul vostro avvenire.

La cibernetica è una scienza crocevia e il suo nome platonico ricopre un determinato campo delle attività mentali che si trova a contatto di una molteplicità di scienze e di tecniche. In questo libro è applicata alla psicologia



ASTROLABIO

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com

psicocibernetica, un libro prezioso basato su una sorprendente intuizione scientifica.

Pensa al tuo “meccanismo creativo” come un’auto interna a **guida automatica** dove:

- La **mente cosciente** è l’operatore che avvia l’azione avviando l’**auto**;
- L’**operatore** definisce un obiettivo chiaro inserendo una destinazione;
- L’**auto** stessa è il tuo **subconscio** che accetta il tuo *obiettivo* la tua *destinazione*;
- L’**auto** ti porta a destinazione senza troppi sforzi da parte tua.

Non puoi vedere come funziona l’auto a guida autonoma, proprio come non puoi vedere come il tuo *subconscio* sta funzionando, ma devi fidarti che ti porterà dove vuoi andare.

È noto che tanti creativi famosi hanno usato il loro *meccanismo creativo* **automatico** per raggiungere automaticamente grandi obiettivi.

Come raggiungere il successo con la psicocibernetica? Fai funzionare il tuo meccanismo creativo.

Meccanismo creativo

Abbiamo un **meccanismo creativo** automatico, il subconscio, che apprende attraverso le immagini e crea automaticamente una realtà talmente vivida che non riuscirai a distinguere se le esperienze che fai sono *immaginarie* o *vere*, è proprio così, il cervello non distingue tra immaginazione e realtà.

Affinché il tuo meccanismo funzioni veramente devi *fidarti*, immagina per bene un quadro più chiaro di ciò che vuoi realizzare. Fissa il tuo obiettivo, immaginalo chiaramente ed avvia un’azione per raggiungerlo, a questo punto devi fidarti che il tuo meccanismo creativo trovi un modo per arrivarci automaticamente.

Può accadere anche di provare difficoltà a lasciarti andare e fidarti del tuo subconscio, di desiderare di vigilare e analizzare ogni passo lungo il percorso. In questo caso l’immagine di te non è allineata con il tuo obiettivo, in altre parole una parte di te non crede di essere degna di raggiungere il tuo obiettivo.

Come raggiungere il successo con la psicocibernetica? Riprogetta l’immagine che hai di te.

L’immagine di sé

Maxwell Maltz, l’autore del libro era un chirurgo plastico, durante la sua esperienza lavorativa ha visto che **l’immagine di sé** del paziente determinava il modo in cui si comportava.

Ma anche dopo un intervento per correggere una deformità sul viso, rendendo la persona oggettivamente più bella, la persona spesso non vedeva alcuna differenza nel proprio aspetto, perché i pazienti mantengono ancora la convinzione di essere “brutti”.

Quando decidi di raggiungere grandi obiettivi se l’immagine che hai di te non è sufficiente per l’obiettivo, inizi a dubitare della tua capacità di raggiungere quell’obiettivo e proprio quel dubbio

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

interferisce con il tuo meccanismo creativo.

Nutri l'immagine che hai di te stesso per raggiungere un grande obiettivo, pensa con tutto te stesso che il grande obiettivo sarà *stimolante*, ti porterà *gioia* e *appagamento*, sentiti *degno* di raggiungere quel determinato obiettivo.

Come raggiungere il successo con la psicocibernetica? Prova ad ipnotizzarti.

Come un ipnotizzatore

Il rilassamento è un ingrediente fondamentale per mettere la mente in uno stato *suggestionabile*, infatti la tensione nel corpo è un segnale al sistema nervoso che pone in difesa la mente, per cui impara a operare sulla tua mente **come un ipnotizzatore**.

A volte la mente può rifiutare le informazioni in arrivo, ma se impari a rilassarti ti apri e diventi più disposto a credere alle informazioni provenienti dalle persone che hai intorno e dalla tua stessa mente.

? **Suggerimento**: scegli una cosa con cui hai lottato, poi *immagina* che domani ti svegli e scopri che la lotta è finita, immagina che hai raggiunto un risultato che è andato oltre le tue aspettative. Ora rendi questa esperienza mentale la più vivida possibile, notando anche piccoli dettagli. Più dettagliata puoi rendere l'esperienza, più la tua mente crederà che sia stata reale.

? **Suggerimento**: puoi anche pensare a una serie di *piccoli successi*, che hai effettivamente sperimentato di recente, infatti l'autore dice che non importa quanto grandi siano i successi, tutto ciò che conta è che nella tua memoria si inneschi un'esperienza positiva, gioiosa e di benessere.

Come raggiungere il successo con la psicocibernetica? La mente mente.

Esperienza reale o immaginaria

La *mente subconscia* non è in grado di distinguere tra l'esperienza reale e l'immaginazione, quindi:

- Se immagini davvero un **brutto momento** della tua vita, inizierai a sentirti *male* come se stesse succedendo a te in questo momento;
- Se immagini davvero un **bel momento** della tua vita, inizierai a sentirti *bene*, come se stesse succedendo a te in questo momento.

Come raggiungere il successo con la psicocibernetica? Fai tesoro delle sensazioni di successo.

Sensazioni di successo

Quando associ la **sensazione di successo** con un'esperienza che stai immaginando, stai condizionando il tuo sistema nervoso a credere di essere capace di quell'esperienza. In questo caso stai alzando il livello del tuo standard e vederti come una persona di questo tipo, con questo livello così alto, ti spingerà rapidamente verso il successo vero.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

Questa tecnica funziona bene l'immagine di sé è formata dall'esperienza e il tuo sistema nervoso non può dire la differenza tra ciò che hai effettivamente sperimentato e ciò che hai vividamente immaginato di aver sperimentato

Se esegui questa visualizzazione, se aggiorni la tua immagine personale, inizierai a vedere un cambiamento nella tua sicurezza, sentirai che il successo è inevitabile.

Fissa un obiettivo, lascia che il tuo meccanismo creativo faccia ciò per cui è stato progettato, lavorando dietro le quinte, scoprendo il percorso migliore per raggiungere quell'obiettivo e offrendo segni e soluzioni lungo la strada.

Come raggiungere il successo con la psicocibernetica? Accetta la sfida, presentati e impegnati nella lotta.

Conclusioni

Questo è il messaggio centrale che potrai cogliere dal libro **Psicocibernetica** di **Maxwell Maltz** un classico che cambierà radicalmente il modo in cui pensi agli obiettivi.

Impara a guidare automaticamente il tuo meccanismo creativo, migliora sempre l'immagine che hai di te stesso.

Agisci come un ipnotizzatore per immergerti nelle sensazioni di successo che incontrerai durante il tuo percorso per raggiungere il tuo obiettivo.

Abbiamo finito, grazie per aver letto fino a qui.

Ti aspetto qui sotto nei commenti e se ritieni che questo articolo sia un altro valido strumento per migliorarti, allora puoi:

- Ascoltarlo;
- Scaricarlo in PDF;
- Condividerlo con chi potrebbe essere interessato;
- Condividerlo con un amico;
- Continuare a seguirmi iscrivendoti ai miei canali.

Da un articolo scritto da Paolo Franzese il 24 Ottobre 2022

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons