Come riprogrammare la mente in 5 minuti

di Paolo Franzese



Come riprogrammare la mente? Sorrido, a volte sono inquietante, come se fossi un robot, le persone mi chiedono come faccio a sorridere nonostante tutto (chi mi segue su **Instagram** avrà letto questo post…).

Io se "sorrido" lo faccio per reagire a brutte situazioni, perché è così che ho fatto sempre, ho capito che posso effettivamente condizionare la mia mente senza pensare ad altro, ho capito che comportarmi in modo più "positivo" è utile.

La negatività è inutile, non serve e non porta a nulla (mentre lo sto scrivendo questa cosa mi piace sempre di più).

Pensieri ricorrenti negativi

Noi adulti siamo stati programmati a vedere la realtà assecondando degli "accordi" sin dalla nascita, se ci pensi non hai nemmeno potuto decidere il tuo nome. Qualche adulto ha la necessità di riprogrammare e qualche adulto ha solo bisogno di programmarlo per la prima volta.

I nostri comportamenti vengono fuori come se non ci fosse mai stata alcuna programmazione, infatti intorno a noi ci sono schemi e circostanze che si sono fuse tra loro e che incidono pesantemente sui nostri:

- Pensieri automatici;
- Comportamenti.

E tutto ciò di cui siamo necessariamente responsabili, sono cose che vengono fuori automaticamente.

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

La società, lo stress, gli eventi, le notizie, spesso ci modificano l'umore facendo emergere **pensieri ricorrenti negativi** di cui non riesci a liberarti, quei pensieri che ti ossessionano, quei pensieri che non riesci a controllare e che ti paralizzano.

Tutto questo porta via la concentrazione, la tua attenzione si offusca, ora per andare avanti hai bisogno di controllare la tua mente, devi lottare per padroneggiare la tua mente.

A proposito concentrati ed iscriviti alla mia newsletter con la tua migliore email:

Come riprogrammare la mente? Parti dai tuoi pensieri.

I pensieri generati

Ma come vengono **generati i pensieri**? Proverò a fornirti un semplice quadro su cui riflettere, alcuni suggerimenti e strumenti. Si è così, esiste una strategia che puoi attivare immediatamente nella tua vita per gestire meglio la tua mente.

Le emozioni e i sentimenti negativi ricorrenti vengono fuori da pensieri e impulsi:

- Istantanei;
- Inconsci;
- Automatici.

Quei pensieri che poi emergono dal tuo corpo, di solito è solo un messaggio del tuo cervello che ti sta dando un messaggio di "protezione".

Come riprogrammare la mente? Il cervello ama ottimizzarsi.

Pensare molto fa male

Al cervello non piace dover **pensare molto**, i pensieri ti fanno scivolare nel *passato* e nel *futuro* in cui non c'è vita, distraendoti poi dall'adesso (ne parlerò di più al mio prossimo seminario).

Poi c'è **Fight** or **Flight**, ovvero il meccanismo **Combatti** o **Fuggi**, una risposta fisiologica descritta negli anni '20 del Novecento da **Walter Bradford Cannon** (fisiologo americano).

In pratica:

- Se hai avuto *sfide* in passato e vuoi proteggerti, il tuo cervello ti dirà: "Proteggiti, combatti";
- Se hai avuto *paure* in passato o situazioni simili, il tuo cervello ti dirà: "Scappa di nuovo, fuggi".

A volte sono pensieri automatici, non sono utili, perché è il tuo cervello che ti indica la strada più semplice, una strada che già conosci.

Come riprogrammare la mente? Prendi il controllo del tuo sistema.

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

Il pannello di controllo

Per diventare una persona *illuminata*, più *cosciente* e più *matura* è meglio prendere il controllo della tua ***dashboard*** (**pannello di controllo**), quella parte che genera e i pensieri e i comportamenti istantanei, non basandoci troppo solo sulle cose che ci vengono in mente.

Durante la nostra vita, la maggior parte delle azioni sono sistematiche, spesso agiamo come degli automi, ma ci sono persone che raggiungono picchi di successo anche perché hanno imparato a disciplinare la loro mente quando si presentano i pensieri automatici.

Devi utilizzare i pensieri positivi che ti portino a decisioni sane per la tua vita, non utilizzare solo quei pensieri che ti “proteggono”.

Come riprogrammare la mente? Dobbiamo imparare a farlo.

La giusta importanza

Il miglior modo per trasformare i pensieri e farli diventare più positivi e forti è dare la **giusta importanza** ai pensieri che arrivano.

Ci sono persone che hanno pensieri e sentimenti negativi ricorrenti nella loro vita, questo succede anche perché stanno continuamente dando a quei pensieri negativi più attenzione di qualsiasi altro pensiero, il peso relativo che danno a quei pensieri è piuttosto alto e quindi gli danno molta importanza.

La ripetizione dei pensieri innesca un meccanismo nella mente che fa portare avanti questo atteggiamento “facile”, proprio perché quei pensieri sono stati resi importanti.

Ci sono due aspetti da considerare:

- **Aspetto negativo**: se continui ad essere ossessionato dalle cose negative la tua mente sarà automaticamente in una condizione tale da far emergere automaticamente i pensieri negativi, senza il tuo controllo;
- **Aspetto positivo**: possiamo usare lo stesso automatismo per i pensieri positivi.

Per illuminare la tua vita prendi l’abitudine di:

- Dare più peso ai pensieri positivi;
- Fatti domande positive;
- Assumi approcci positivi;
- Concentrati sui pensieri positivi;
- Pensa automaticamente ai migliori risultati possibili;
- Dedica ai pensieri positivi più tempo.

Così saranno sigillati nella tua mente e inizierai a pensarci automaticamente.

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

Come riprogrammare la mente? Per migliorare la tua mente.

Controlla l’attenzione

La prima cosa che devi fare per migliorare la tua mente è **prendere il controllo totale della tua attenzione** e scoprire dove sono i tuoi pensieri in questo momento.

Fatti alcune domande:

- Dove sono i miei pensieri in questo momento?
- I miei pensieri mi stanno supportando?
- Stanno venendo automaticamente fuori?
- I miei pensieri stanno facendo migliorare la mia vita?

Fatti queste domande per essere più consapevole di ciò che sta succedendo dentro te, consapevole dei tuoi sentimenti e delle tue emozioni.

Fai attenzione e concentrati per capire meglio i pensieri che stai vivendo effettivamente, più conosci ciò a cui stai pensando e più potrai interrompere ciò a cui stai pensando.

Se sei stanco e stai passando un periodo d’ansia, non permettere mai a quel pensiero negativo di ritornare, non prestarci attenzione e la tua vita migliorerà.

Come riprogrammare la mente? Dai ordini al tuo “pilota automatico”.

Reindirizza i pensieri

Abbiamo la capacità di dire al nostro “pilota automatico” di cambiare direzione di pensiero per scegliere ciò su cui vogliamo concentrarci. Utilizza l’attenzione per capire quale pensiero occupa la tua mente e poi reindirizzalo se è negativo e non ti sta supportando.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons



È difficile sorridere, ma posso dirti che la mente si può riprogrammare.

Come si fa a reindirizzare un pensiero negativo? Proviamo a tirare fuori un metodo:

1. Pensa all'opposto di questa cosa negativa, che sia una cosa positiva;
2. Concentrati su quella cosa e poi ripetila a te stesso.
3. Chiudi gli occhi visualizzando un risultato più positivo;
4. Pensa ad un esito positivo, concentrati con gli occhi chiusi;
5. Visualizza l'esito più positivo, di come le cose potrebbero andare bene;
6. Visualizza come potrebbe essere la situazione migliore;
7. Visualizza quali sono i prossimi passi che dovresti compiere;
8. Assegna a questi pensieri un'elevata quantità di importanza e durata;
9. Rendi quel pensiero importante, dagli una sensazione e sentila (emotivamente, psicologicamente e spiritualmente).

Come riprogrammare la mente? Ora che hai riprogrammato la tua mente…

Conclusioni

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

Ovviamente non è che un giorno ci risveglieremo in un mondo “perfetto” in cui non abbiamo pensieri negativi, ma questo articolo serve per darti un indirizzo per disciplinare e riprogrammarela tua mente in ottica di una vita migliore.

L’obiettivo è insegnarti ad usare la tua mente per:

- Avere orientamenti positivi;
- Prendere decisioni più sane;
- Mettere in atto comportamenti più sani.

Concentra la tua attenzione su sai quali domande ti porresti, su quali alternative positive puoi creare. Puoi ingannare positivamente te stesso, le tue azioni condizionano la tua mente tanto quanto i tuoi pensieri.

Sii una persona con un buon **pensiero positivo** e con una buona **azione positiva**, vedrai che un giorno all’improvviso (…ooooo) ti sveglierai e ti sentirai semplicemente fantastico, straordinario, positivo.

Ora lasciami le tue sensazioni nei commenti e se ritieni che anche questo articolo sia un altro valido strumento, 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 3 Ottobre 2022

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