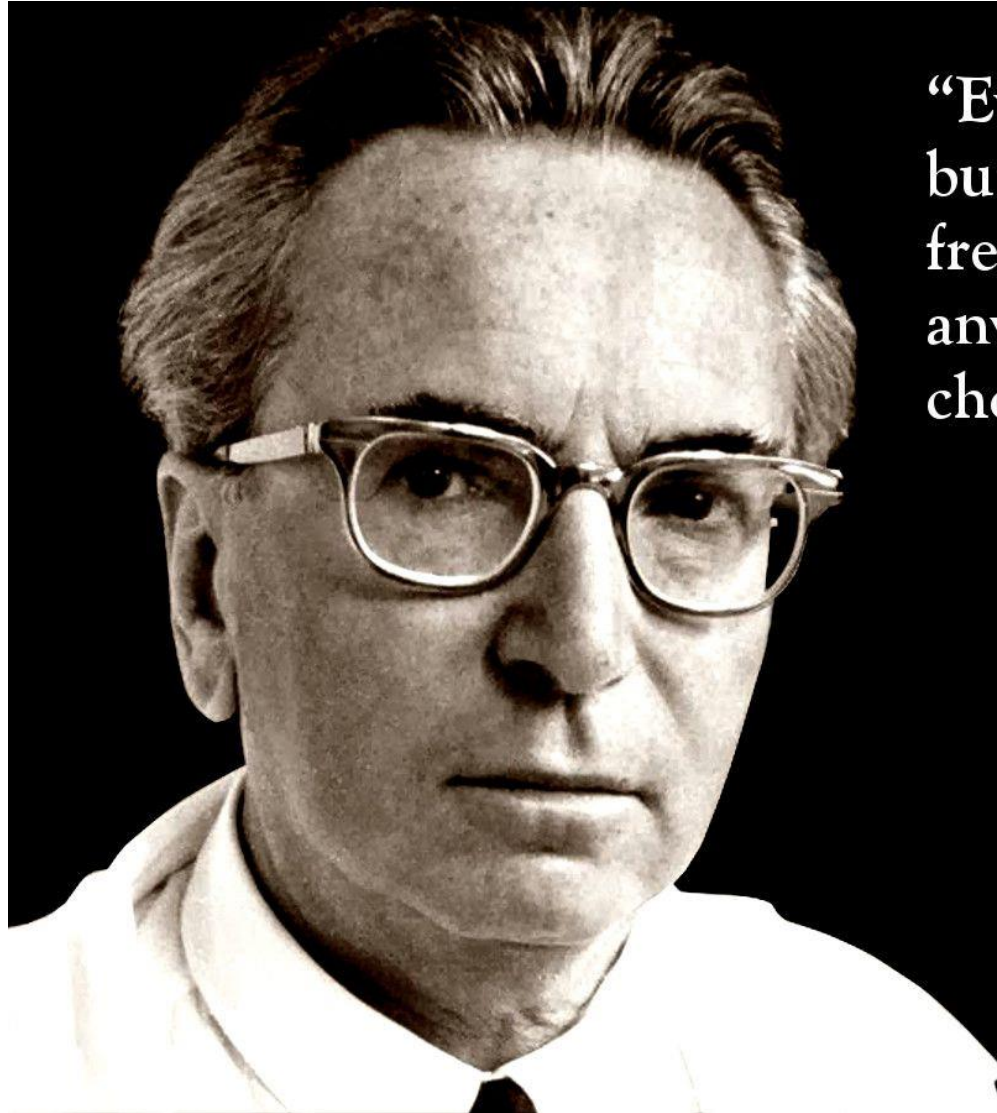


**Tra lo stimolo e la risposta
c'è uno spazio.**

**In quello spazio risiede il potere
di scegliere la nostra risposta.**

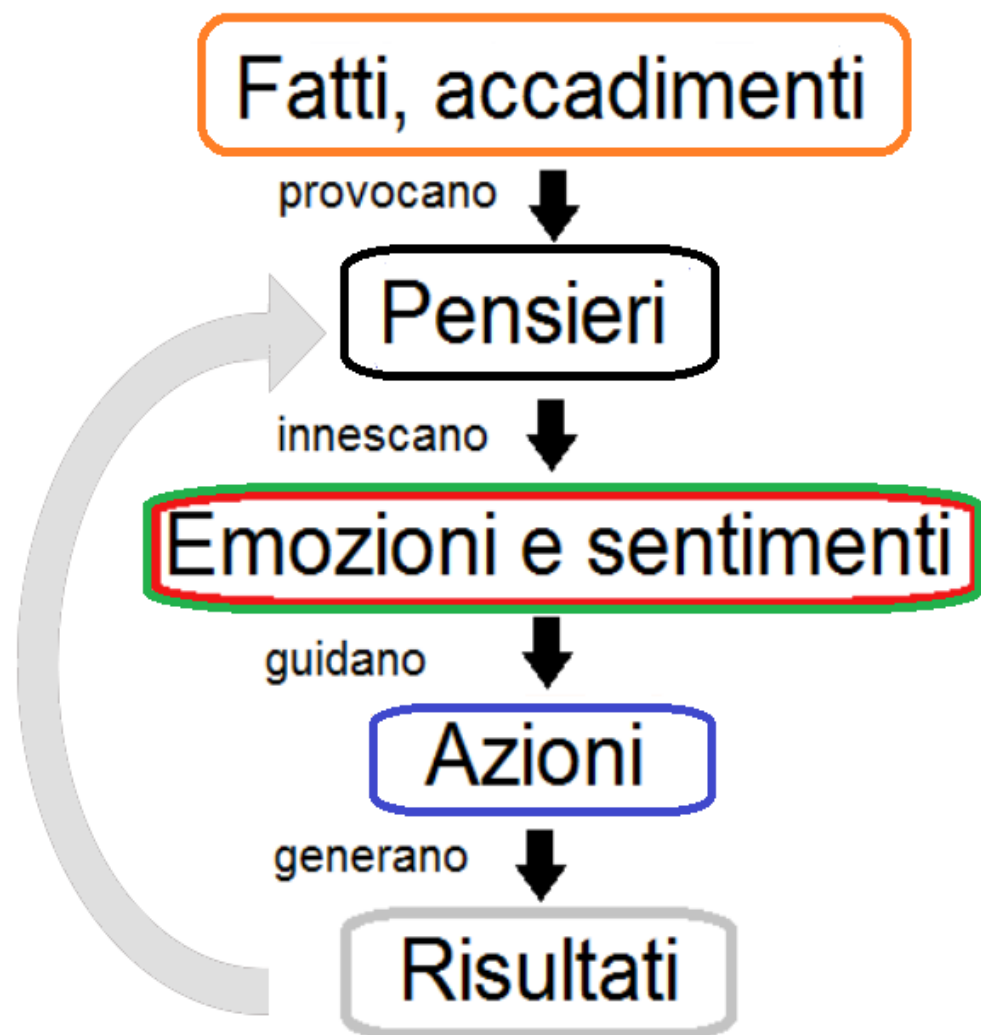
**Nella nostra risposta
c'è la nostra crescita e libertà.**

Viktor Frankl



“Everything can be taken from a man but one thing: the last of the human freedoms—to choose one’s attitude in any given set of circumstances, to choose one’s own way.”

Viktor E. Frankl



Cosa sono i pensieri?

Breve esercizio

- Riflettere su cosa sono i pensieri (30 secondi)
- Annotare cosa ci ha attraversato la mente mentre pensavamo ai pensieri (1 minuto)
- Riferire al compagno di banco ($30'' + 30'' = 1'$)

riferire al compagno di banco anche:

- Pensieri nella forma di parole?
 - anche nella forma di immagini?
 - di suoni?
-
- avete sperimentato anche Emozioni?
 - Sensazioni corporee?

una definizione operativa di «pensiero»

un contenuto della coscienza

un episodio della vita interiore sul piano cognitivo

un atto mentale diverso da quello che lo ha preceduto e da quello che lo segue

Quanti pensieri pensiamo al giorno?

a) 600

b) 2.000

c) 12.000

Ogni giorno mediamente pensiamo

60.000 pensieri

Il «vagare» della mente

La mente «vaga»

- quando non siamo concentrati su ciò che stiamo facendo;
- quando cioè stiamo pensando a qualcos'altro: **non** a ciò che stiamo facendo.

Quanto spesso vaga la nostra mente?

Nel **47%** del nostro tempo di veglia la nostra mente vaga:

i nostri pensieri non si riferiscono a ciò che stiamo facendo: pensiamo al futuro o al passato, fantastichiamo, ci preoccupiamo, immaginiamo, presagiamo...

Quando ci sentiamo più felici?

Quando compiamo uno **sforzo** (fisico o mentale) che richiede impegno, attenzione e concentrazione per svolgere un compito **faticoso**.

Quando ci viene in mente la **splendida serata** che abbiamo passato ieri con i nostri migliori amici e quella, certamente altrettanto lieta, che ci aspetta la settimana prossima – che bello!

Science 12 Nov 2010

Vol. 330, Issue 6006, pp. 932

A Wandering Mind Is an Unhappy Mind

Matthew A. Killingsworth, Daniel T. Gilbert

Harvard University

Autoregolazione e Consapevolezza dei propri pensieri e delle proprie emozioni

- Tendiamo a credere che i nostri pensieri siano fatti, e che corrispondano alla realtà.
- I pensieri sono semplici eventi che attraversano la nostra mente e si affacciano alla nostra attenzione.

Per accrescere l'Autoregolazione è importante sviluppare Consapevolezza dei propri pensieri e delle proprie emozioni

- Le emozioni sono provocate dai nostri pensieri
- Una emozione può manifestarsi nel giro di microsecondi, quindi molto prima che il pensiero che l'ha provocata ci si presenti in forma intellegibile. Spesso percepiamo una emozione prima del pensiero che l'ha provocata, e tendiamo a percepire che quella emozione alimenti, e provi la validità, del pensiero che l'ha causata.



If only: blah blah blah
I never: blah blah blah
My body is: blah blah blah
I can't: blah blah blah

DON'T BELIEVE
EVERYTHING
YOU THINK!

È importante imparare a **NON**

- credere a tutti ciò che pensiamo
- identificarci con i nostri pensieri

Un sentimento di **apprensione**, una sensazione di **inquietudine**, di **paura**, o qualunque altra emozione o sensazione sgradevole e negativa, è necessariamente (**benché spesso inconsapevolmente**) originata da un pensiero riconducibile a qualcosa come “**non sono all'altezza**” oppure “**ho paura di fallire**” oppure “**non sono adeguato**”.

«Default mode network»

Quando la mente divaga, i nostri pensieri sono incentrati su noi stessi: frammenti di ricordi, speranze, progetti il cui centro è «io» «me» «mio»

La maggior parte di questi pensieri sono accompagnati da preoccupazione

- ... sarò all'altezza?
- ... cosa penseranno di me?
- ... ho paura di fallire

