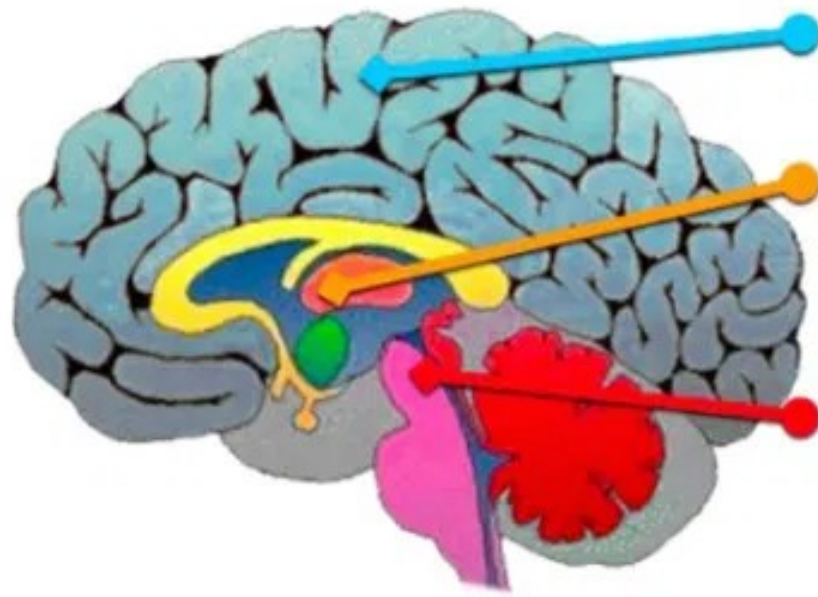


Lezione 7

Comando MCA

Se siamo nello stress vero e/o immaginario (percepito) siamo nei meccanismi del cervello rettiliano, meccanismi di sopravvivenza.





Neocorteccia

Razionale e logico

Limbico

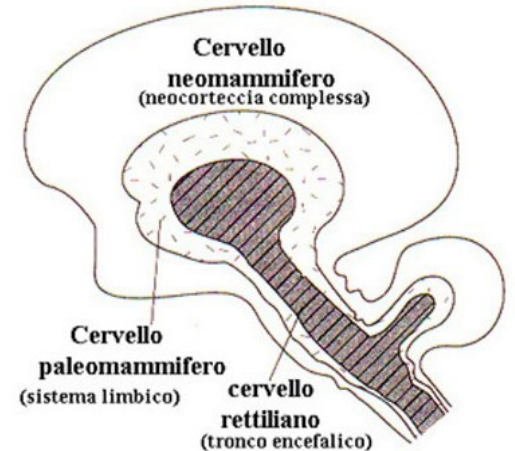
Emozionale

Rettile

Istintivo

Cervello:

- ➔ Neocorteccia è la sede del linguaggio, della mente e del pensiero, e racchiude tutte le informazioni cognitive e razionali.
- ➔ La parte limbica si trova tra il tronco encefalico e la corteccia cerebrale. E' coinvolto nelle reazioni emotive, nelle risposte comportamentali, nella memoria a breve e a lungo termine, nell'apprendimento, nell'olfatto, nella percezione del tempo, nei meccanismi di motivazione e ricompensa, nel senso di gratificazione derivante dal raggiungimento di un obiettivo e nell'attenzione.
- ➔ Cervello rettiliano: il suo aspetto è simile a quello del cervello di un rettile. Rappresenta la parte più antica del cervello. Sede degli istinti primari, responsabile dei meccanismi di sopravvivenza.



In presenza del dolore le possibili reazioni:

flight – fight - freeze

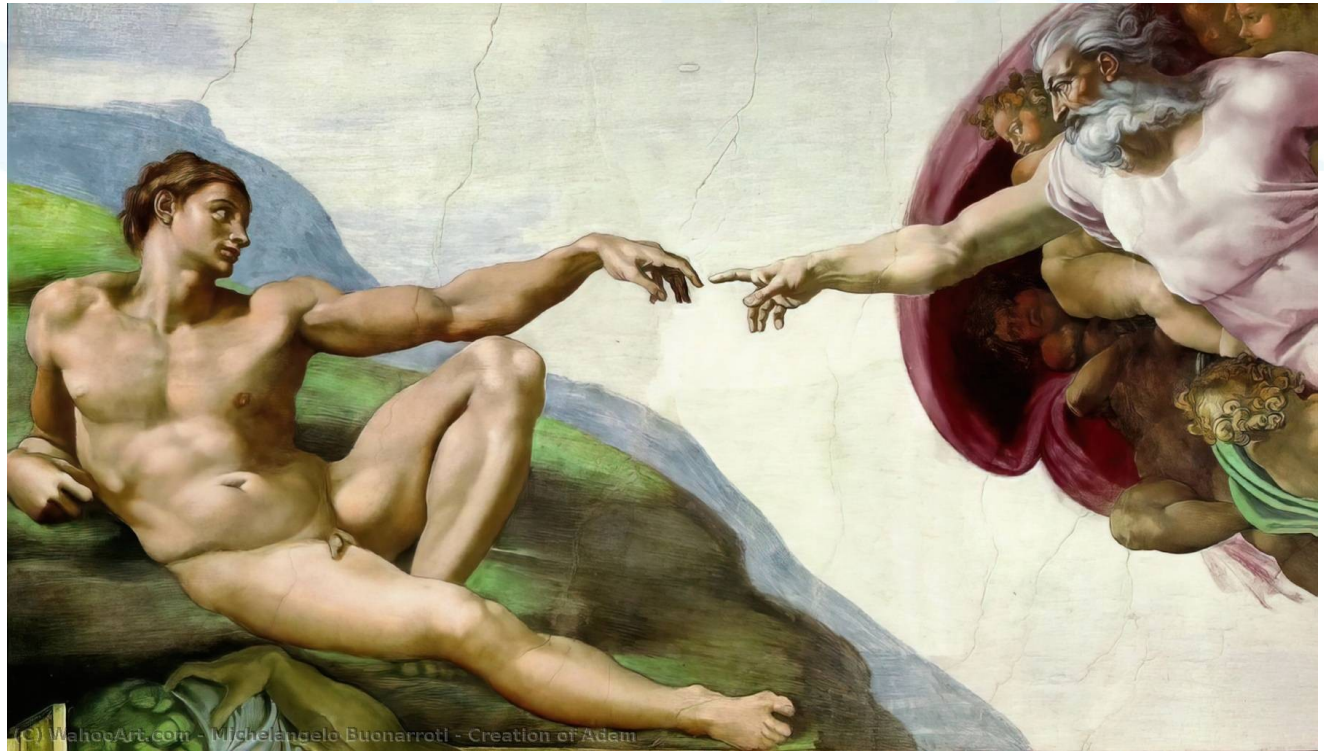


In presenza del dolore viene attivato il programma stress.
E' fisiologico se è breve. Fornisce l'energia per combattere o scappare, non per ragionare.
Il sangue fluisce negli arti defluendo dalla corteccia.
Grazie a ciò abbiamo il corpo teso, pronto a scattare.
Non ragioniamo, non pensiamo, la mente razionale è troppo lenta, si disattiva e la gestione del corpo passa al cervello rettiliano.
In questo stato abbiamo una visione ristretta della vita, perdiamo la visione più ampia, non cogliamo le opportunità, non troviamo le soluzioni.

La mente umana attiva il programma stress anche se non esiste fisicamente:
rimuginare, preoccuparsi, rappresentazioni interne.



2. Andare verso il piacere.
Utilizzare a pieno tutte le risorse.
Far emergere la genialità.
Si evolve a pancia piena.



Il nostro obiettivo è uscire dai programmi di sopravvivenza
ed andare verso la creazione:
diventare il creatore consapevole della propria vita.



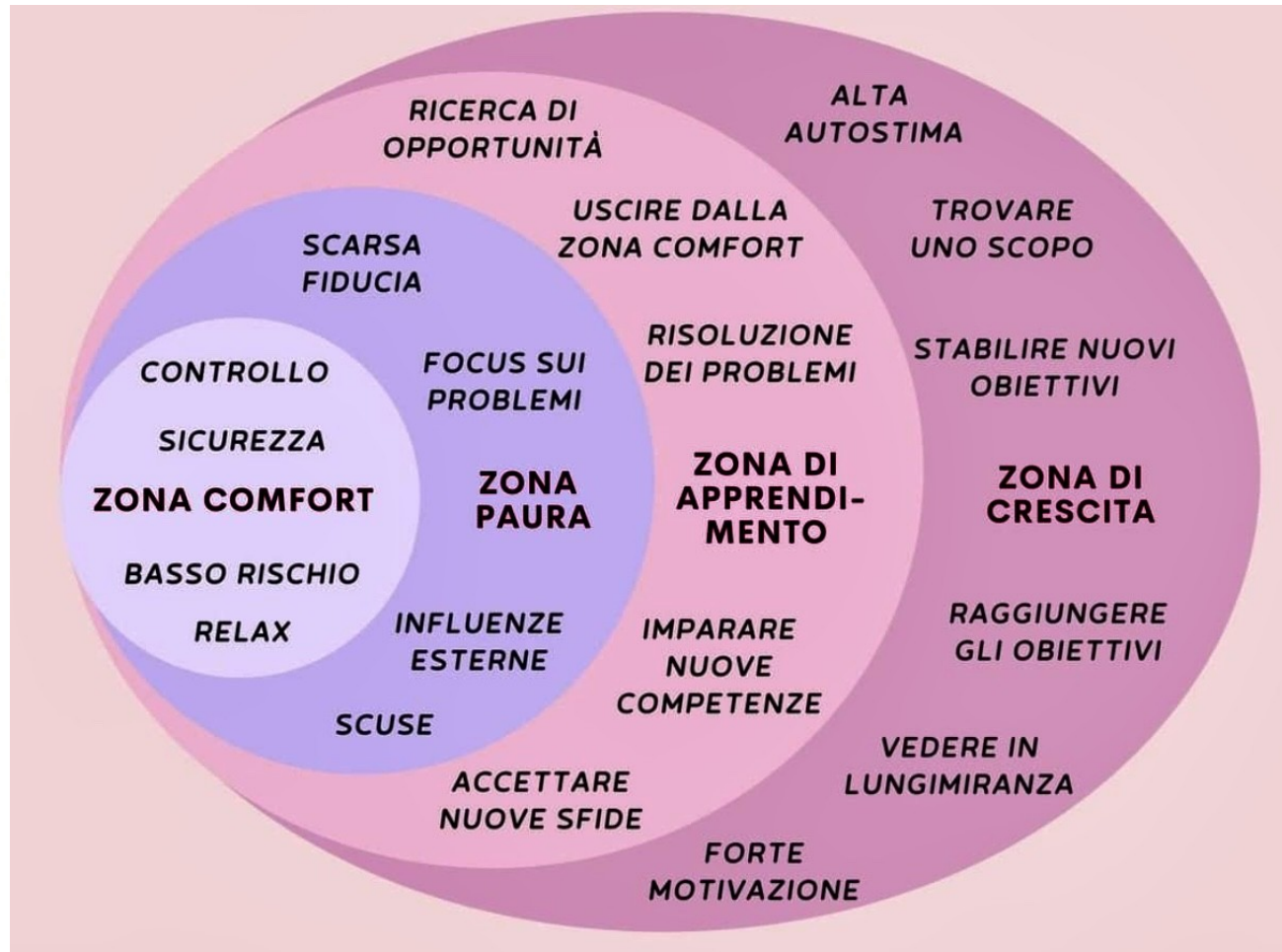
Il cambiamento è legato al rinnovamento, fa parte della vita, ma temiamo l'ignoto, preferiamo essere attaccati al passato oppure preoccuparci per il futuro e così viviamo fuori dal presente nella sofferenza e nello stress.



Il cambiamento fa paura.
Opporsi al cambiamento è doloroso.



Il cambiamento è uscire dalla zona di comfort:
autosabotaggio della mente.



“Le credenze non sono constatazioni sulla realtà, le credenze sono COMANDI, ORDINI al nostro sistema percettivo e motorio di osservare il mondo e di agire nel mondo in modo da confermare la credenza”



*Che tu creda di farcela o di non farcela,
avrà comunque ragione.
Henry Ford*

Le credenze sono i mattoni che creano la personalità.
Influenzano: autostima, capacità, abilità, salute fisica.
Creano i filtri di percezione.



Le credenze sono il frutto di una programmazione, che riceviamo dal momento del concepimento: madre, padre, famiglia, scuole, contesto ambientale, società, media, lavoro, TV.



Le credenze influenzano profondamente le cose che ci piacciono o meno, i nostri valori e i desideri. Influenzano autostima, prosperità, rapporti interpersonali, capacità lavorative, salute fisica e mentale, spiritualità.

Determinano come ci sentiamo, ciò che pensiamo e facciamo.

Sono il motore delle nostre azioni (lotta o fuggi).



Le nostre credenze determinano i limiti di ciò che possiamo raggiungere.

Le credenze subconscie creano la realtà.

Per cambiare la realtà è necessario cambiare le nostre credenze.

Convinzioni potenzianti e convinzioni limitanti.

Effetto placebo e nocebo.

**"O le tue convinzioni
limitano il tuo mondo,
o lo ampliano"**

Richard Bandler

Valori

I valori della vita che scegliamo sono la bussola che darà una direzione al nostro futuro.



Le nostre decisioni dipendono da quelli che noi decidiamo essere i valori più profondi.

Non sono, come spesso pensiamo, la determinazione o il nostro auto controllo che ci portano a prendere certe decisioni, ma sono i valori personali a guidarci.

I valori sono come le impronte digitali.
Sono diverse per ognuno di noi
e le lasciamo ovunque andiamo.



Quando i nostri valori sono in contrasto con i nostri sogni ed obiettivi,
la nostra motivazione cala e sentiamo una mancanza di senso della vita.
Essi determinano le nostre credenze e, di conseguenza,
il nostro modo di comportarci.

Lo stesso vale per qualsiasi altro valore decideremo di includere nel nostro percorso.

Saranno loro a indicarci le nostre priorità e in che modo usare la nostra risorsa più preziosa – il tempo.

Cos'è importante per te?

A cosa non potresti rinunciare?

Coraggio
Potere
Benessere
economico
Condivisione
Salute
Controllo
Serietà
Prosperità
Realizzazione
Gioia
Vitalità
Divertimento
Passione
Compassione
Efficienza
Integrità
Responsabilità
Fiducia
fama
Dignità
Fede
Rispetto

Collaborazione
Pace mentale
Serenità
Creatività
Giustizia
Lealtà
Onestà
Uguaglianza
Empatia
Comprensione
Crescita
Gratitudine
Avventura
Esperienza
Competizione
Agonismo
Tranquillità
Istruzione
Indipendenza
Successo
Piacere
Spiritualità
Generosità

Ogni volta che esci fuori dalla zona di comfort devi portare alla consapevolezza e trasformare i programmi di sopravvivenza, equilibrare il tuo nutrimento emotivo, allineare le tue credenze con i tuoi valori, devi diventare una persona nuova. In questo modo ti avvicini sempre di più alla tua vera essenza.



Unione con Tutto

Chi voglio essere

Chi sono

Cosa mi guida

Perchè lo faccio

Mancanze emotive

Sopravvivenza

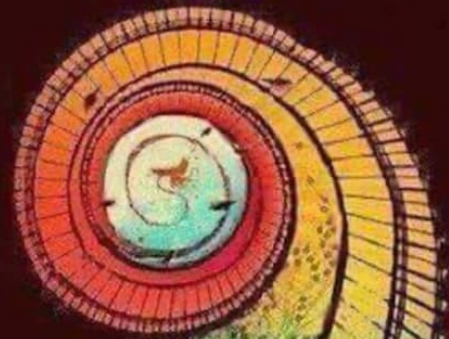
Livello	Log	Emozione	Visione della vita	
Illuminazione	700 - 1000	Ineffabile	Pura esistenza	P O T E R E
Pace	600	Beatitudine	Perfetta	
Gioia	540	Serenità	Completa	
Amore	500	Riverenza	Benevola	
Ragionevolezza	400	Comprensione	Piena di significato	
Accettazione	350	Perdono	Armoniosa	
Buona volontà	310	Ottimismo	Speranzosa	
Neutralità	250	Fiducia	Soddisfacente	
Coraggio	200	Determinazione	Fattibile	
Orgoglio	175	Disprezzo	Esigente	
Rabbia	150	Odio	Antagonistica	
Desiderio	125	Brama	Deludente	
Paura	100	Ansia	Spaventosa	
Afflizione	75	Rammarico	Tragica	
Apatia	50	Disperazione	Senza speranza	
Colpa	30	Biasimo	Funesta	
Umiliazione	20	Umiliazione	Miserabile	

Adattato da D. Hawkins (M.D., Ph.D.), "Power vs. Force: The Hidden determinants of Human Behaviour"

Emozioni
che creano
unione

Emozioni
che creano
separazione

The path isn't a straight line; it's a spiral.



You continually come back to things you thought you understood and see deeper truths.

Il cambiamento è uscire dalla zona di comfort:
autosabotaggio della mente.

