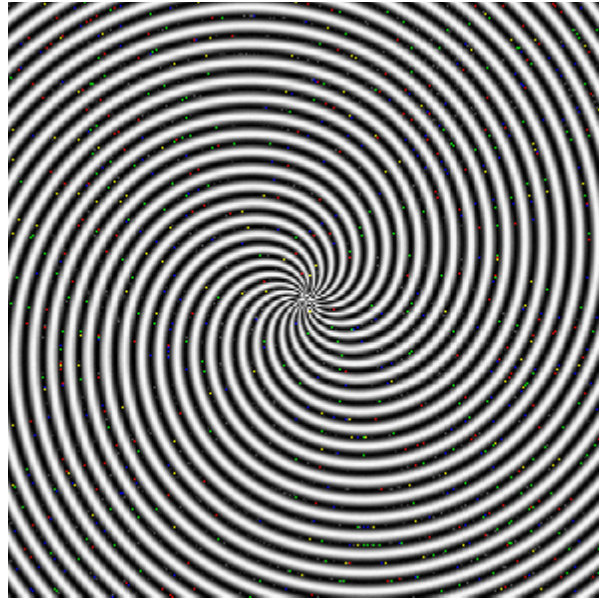


## AUTOIPNOSI



L'autoipnosi è una tecnica per strutturare al propria mente e permetterci di raggiungere i nostri obiettivi.

### INTRODUZIONE - COME FUNZIONA LA MENTE

Normalmente la nostra mente ed il nostro comportamento è già strutturato secondo **COMPORAMENTI ABITUALI**. Questi comportamenti abituali sono il frutto dell'educazione ricevuta e di una serie di influssi.



La somma di questi comportamenti abituali costituisce la nostra **ZONA DI CONFORT**. Noi non vogliamo uscire da questa zona in quanto non sappiamo cosa c'è fuori.

Per informazioni: <http://www.neurolinguistic.com/blog/contattaci/>



E' da comprendere come il **concetto di "zona di confort"** non ha nulla a che fare con il fatto che **"stiamo veramente bene"**.

Un esempio. E' frequente il caso di carcerati che una volta liberati, fanno un reato al solo scopo di tornare in galera. Questo perché conoscono ormai solo più quell'ambiente, è divenuto la loro "zona di confort".

Analogamente una persona può essere sovrappeso con rischi per la salute, ma continua a mangiare. Il mangiare è un comportamento abituale e la zona di confort si è estesa al fatto di sentirsi pesante, e quello che per un'altra persona sarebbe un leggero appetito per lui diventa una grande fame.

## **PARAMETRI E CREDENZE**



I comportamenti abituali avvengono all'interno di una realtà fissa costituita da PARAMETRI e CREDENZE. Ad esempio la persona che mangia dice: "tanto sopravvivo a tutto", oppure tanto non serve a niente ridurre il cibo, è il metabolismo". Il fatto di pesare molto oltre la media non è un parametro che lo preoccupa. E' come

Per informazioni: <http://www.neurolinguistic.com/blog/contattaci/>

se avesse tarato più in alto degli altri la quantità di cibo che deve mangiare. Un parametro (o valore) è invece rappresentato dal fatto che per lui il cibo è MOLTO importante

## **RAGIONAMENTO E DIALOGO INTERNO**

Uno strumento che utilizziamo è il RAGIONAMENTO che si estrinseca nel nostro DIALOGO INTERNO. Scopo del nostro RAGIONAMENTO è mantenere i nostri comportamenti abituali e la nostra zona di confort.

Il RAGIONAMENTO non è la nostra REAZIONE NATURALE.

Esso si basa sulle credenze e parametri ed il suo fine è mantenere la zona di confort. La REAZIONE NATURALE è invece la reazione originaria dell'organismo. Nel caso della persona sovrappeso la reazione naturale, cioè la liberazione dalle sovrastrutture di dialogo interno, o/e l'annullamento delle credenze e dei suoi parametri di zona di confort, lo riporterebbe al peso normale.

Quanto il dialogo interno ed il ragionamento servano a mantenere un equilibrio statico lo vediamo quando qualcuno ci dice che ci siamo sbagliati. Normalmente la prima reazione istintiva della maggior parte delle persone è provare che hanno ragione. Il ragionamento ed il DIALOGO INTERNO tende a difendere sè stesso.

Per informazioni: <http://www.neurolinguistic.com/blog/contattaci/>

## LEZIONE 1



### RAGGIUNGERE LO STATO DI NON PENSIERO

Se interrompiamo il dialogo interno, ritorniamo ad uno stato di "non pensiero". In questo stato possiamo:

- avere la reazione NATURALE, che è la base per permetterci di vivere meglio
- può in certi casi essere utile introdurre nuovi parametri che strutturino la mente

### PERCHE' FUNZIONA

La nostra percezione è molto più vasta di quello di cui siamo coscienti su cui si fissa la nostra mente. Vi è un intenso lavoro inconscio di selezione di elementi significativi nella realtà attorno a noi. questi elementi significativi ricevono maggiore o minore importanza sulla base dei nostri paramteri interni. Ad esempio una persona timida farà più attenzione di altri a chi lo guarda male

In pratica la mente tende a cercare di strutturare quello che percepisce. Un metodo è il dialogo interno. Nel momento in cui interrompiamo il precedente dialogo interno ed arriviamo ad un punto zero, allora possiamo inserire dei nuovi pensieri e parametri.



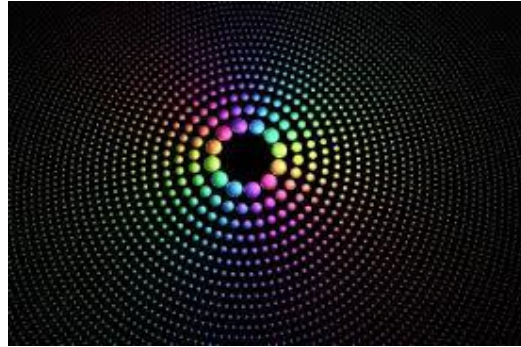
Quindi dobbiamo imparare ad interrompere il nostro dialogo interno.  
Vi sono vari metodi

### METODO 1 - RILASSARSI

Un modo molto semplice è rilassarsi.

Per informazioni: <http://www.neurolinguistic.com/blog/contattaci/>

Infatti quando ci rilassiamo quasi ci addormentiamo. E qualche minuto prima di addormentarsi il nostro dialogo si interrompe. Dobbiamo catturare tale stato.



### COME RILASSARSI

Il modo migliore è farlo "a pezzi" (cosiddetto rilassamento progressivo). Nel proprio letto si rilassa prima un piede, poi la gamba e via via fino a rilassare tutto il corpo. Sostituite sensazioni al dialogo interno.

Evitate il più possibile di parlarvi. Per qualcuno può essere utile ripetere una parola unica, ad esempio "relax", durante il processo ad ogni espirazione.

In questa maniera interferisce e rende più difficile il dialogo interno.



Ma questo non è l'unico metodo.

CONTINUA...

Per informazioni: <http://www.neurolinguistic.com/blog/contattaci/>