

Cambiamento = Apprendimento

Una possibile libertà è quella di scegliere una utile risorsa interna per restare o andare in uno stato positivo prima di agire. È quello che succede quando impariamo nuovi schemi di pensiero o quando cambiamo delle convinzioni su qualcosa. Questa trasformazione, visibile osservando la fisiologia, crea una reazione interna a catena che permette di modificare alcune tracce mnemoniche di idee del presente e del passato e di crearne di nuove sul futuro.

L'apprendimento/cambiamento avviene per

Ripetizione pratica

Perché avvenga servono info chiare e specifiche di quello che si vuole per poter creare un preciso percorso neuronale con un suo punto di accensione che poi si automatizzerà nel tempo (momento magico) dopo alcune prove ed errori

Velocità di pensiero

Serve agire nell'attimo in cui il focus è giusto, cioè acceso e indirizzato sullo specifico dettaglio interno di qualcosa. È proprio in quel momento che sentiamo la nostra giusta sensazione fisica che ci comunica che abbiamo interiorizzato un nuovo insegnamento – comportamento – convinzione.

Cosa cambia “dentro”?

Si creano dei nuovi codici neurologici di comunicazione, con una loro specifica forma e contenuto, che vengono immediatamente archiviati in memoria, sostituendo i vecchi “file” e creando una nuova possibile opzione di scelta.

Cosa succede “fuori” all'istante?

L'effetto visivo è quello di osservare o di sembrare una “mucca che guarda il treno”. La fisiologia intera cambia all'istante e si prova una sensazione di energia che avvolge e trasforma dal dentro al fuori.

Quattro step pratici per ottenere l'apprendimento/Cambiamento:

1. Espandere con la logica l'esperienza in Associato
2. Dissociarsi dalle immagini disfunzionali
3. La situazione deve diventare soggettivamente ridicola o insopportabile
4. Creare nuove e stimolanti possibilità di scelta in stato positivo

poi

Arriva momento magico in cui crolla la struttura del problema e si vedono le fondamenta della soluzione. *La fonte di molti problemi è che abbiamo regole fisse in tutti i contesti.*

Come rendere più veloce il Processo di apprendimento/cambiamento?

Convinzione di riuscita focalizzata soltanto sulle nostre azioni. Trasformando la nostra Comunicazione in costante raccolta di informazioni per veloci azioni nel presente

Su cosa focalizzarsi in pratica?

Cercare sempre di riportare il problema generalizzato al processo mentale che porta all'essere inefficaci. Far descrivere letteralmente il processo. Mappare sicurezze specifiche ed innestare lo stato risorsa utile prima che parta il processo comportamentale vecchio.

Come?

- Occhi da osservare per vedere dentro la scatola nera
- Parole di ascoltare cercando il canale preferenziale
- Fisiologia da leggere per concretizzare il momento
- Riprogettare costantemente la nostra azione sulla base dei risultati che otteniamo

Alcune considerazioni e modi di dire che hanno guidato la stesura dell'articolo:

“Le persone si possono sempre ottimizzare (non aggiustare)”;

“L'esitazione è la malattia dell'era moderna”.