

## Cambiamento di “Stato” per imparare nuove abilità

Una possibile libertà, l'unica sempre a nostra disposizione, è quella di scegliere una utile risorsa interna per restare o andare in uno stato di pensiero in positivo prima di agire.

È anche quello che succede quando impariamo nuovi schemi di pensiero o quando cambiamo delle abitudini su qualcosa. Questa trasformazione, visibile osservando la fisiologia, crea una reazione interna a catena che permette di modificare alcuni percorsi mnemonici e di crearne di nuovi.

### **Ripetizione pratica**

Perché avvenga in modo funzionale, servono info chiare e specifiche di quello che si vuole ottenere. Si creerà così una nuova strategia che poi si automatizzerà nel tempo dopo alcune prove ed errori.

### **Velocità di pensiero**

Serve agire nell'attimo in cui il focus di attenzione è giusto, cioè acceso e indirizzato sullo specifico dettaglio. 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 schemi e creando una nuova possibile opzione di scelta.

Cosa succede “fuori”? La fisiologia intera cambia all'istante e si prova una sensazione di energia che avvolge e trasforma il dentro e il fuori (effetto “mucca che guarda il treno”).

Tre modi per provocare un Cambiamento concreto:

1. La situazione deve diventare soggettivamente ridicola o insopportabile,
2. Espandere l'esperienza depotenziante con la logica.
3. Creare nuove e stimolanti possibilità di scelta da sperimentare in Stato positivo.