

Immagini Mentali: un veloce mezzo per Cambiare

L'utilizzo delle immagini mentali, come mezzo per aumentare la consapevolezza, è conosciuto e usato da vari millenni. Nei Testi Sacri di ogni cultura, dalla Bibbia al Corano all'I Ching, ogni verso scritto è un insegnamento che crea un film perfetto, ricco di immagini, metafore e simboli. Oggi le abbiamo quasi dimenticate, spesso avvolte in un alone di misticismo e magia che ci ha allontanato dal loro reale potenziale.

Ma se fosse proprio questa la via più breve per stare meglio, per imparare cose nuove e per cambiare il nostro atteggiamento verso qualcosa?

Oggi le neuroscienze hanno dimostrato che le Immagini sono il linguaggio naturale con cui la nostra mente elabora gli stimoli, esterni ed interni, in pensieri. Le Immagini sono come delle sequenze di fotografie che la mente crea per registrare, esprimere, archiviare e rivivere le nostre emozioni e sensazioni rispetto a qualcosa. Il nostro cervello è così alimentato in continuazione da flussi di pensieri, codificati in immagini, che ci guidano in ogni situazione e ci comunicano, in tempo reale, il come stiamo.

Una mia cliente, durante una sessione, mi ha chiesto: “per quale motivo la nostra mente ricorda molto di più i momenti di infelicità e dolore (immagini negative) invece che le immagini positive associate a momenti di gioia e speranza?” Le ho detto che è uno dei meccanismi di adattamento della nostra evoluzione: quello che ci fa male viene ricordato meglio per permetterci di non rifarlo in futuro. Poi le ho chiesto di cercare un proverbio che racchiudesse questa convinzione. L'incontro successivo mi ha citato questo detto orientale: *La mente scolpisce la felicità nella sabbia e l'infelicità nella pietra.*

Il lavoro di Tecnico PNL è far entrare in questo mondo di immagini personali, le faccio guardare e modificare a proprio gusto, fino ad arrivare a cambiarne la forma e di conseguenza la percezione. Chiamo questo percorso “*Processo di Reversione*”, ossia faccio lavorare la mente al contrario di quello che è abituata a fare. Questo metodo mi permette di essere più veloce, efficace e creativo nel mio intervento. E di far ottenere da subito dei risultati concreti.

Attraverso questo metodo si può entrare dalla porta principale della nostra mente, imparando ad usare le proprie Risorse mentali per creare la nostra giusta soluzione “interna” poi da trasformare in azione pratica. Qual è la giusta soluzione? Lo saprete quando il vostro corpo vi farà percepire una forte sensazione di vitalità e di carica energetica.