

I tre Stati mentali

Per fare qualsiasi cosa bisogna sapere che, contrariamente a quanto siamo abituati a pensare, la nostra mente funziona su tre livelli di focus, utili per accendersi prima di imparare a fare qualcosa. Esiste infatti una sostanziale distinzione, spesso dimenticata, tra attento e concentrato. È una delle differenze da conoscere, una di quelle che fanno la differenza.

Stato mentale	Focus mentale	Risultato
DisTratto (in passivo)	Nessuna percezione specifica Uso di logica e parole Nessuna immagine mentale	<i>Nessun apprendimento</i> <i>Possibili molte ripetizioni senza imparare nulla</i>
Attento (neutro)	Percezione esterna vigile Ascolto di domande e parole Immagini mentali sfocate	<i>Esperienze di apprendimento passivo</i> <i>Ripetizioni e ricordi a breve termine dell'esperienza</i>
CON- CENTRATO (in attivo)	Ragionamento interno Formulazione interna di domande e parole Immagini mentali chiare	<i>Apprendimento attivo</i> <i>ricordo piacevole e memorizzato</i> <i>e nuove opzioni di scelta</i>