

## I Programmi mentali “rotanti”

La nostra mente agisce utilizzando, a rotazione e a seconda del contesto in cui ci muoviamo, i seguenti 4 programmi o abilità. Ognuna di queste si è sviluppata a partire dall'infanzia attraverso le nostre esperienze di vita. La buona notizia è che possono essere migliorate attraverso la nostra autoconsapevolezza. Ovvero il fatto stesso di sapere che ci sono e come agiscono ci permette di trasformarle qualora non siano funzionali ai nostri obiettivi.

Ecco i 4 principali programmi in funzione:

### **MOTIVAZIONE: Ricerca del piacere - Via dal dolore**

Ti senti più spesso Indiana Jones o Calimero?

*Pensa a ciò che resta di questo mese. A cosa pensi subito?*

- a. Ai problemi che mi aspettano (via)
- b. A quello che voglio veramente ottenere (ric)

### **LEVA DECISIONALE: Proattivo subito – Reattivo poi**

Per decidere di agire, ti serve il Bastone o la Carota?

*Prima di fare qualunque cosa mi viene di...*

- a. Valutare i pro ed i contro ripensando a quella volta che... (rea)
- b. Ascoltare il mio istinto (pro)

### **La LINEA del TEMPO: Percezione del Passato – Presente – Futuro**

*Mi ritrovo a...*

- a. Fare progetti per il futuro (fut)
- b. Essere consapevole di quello che voglio adesso (pres)
- c. Raccontare esperienze del passato (pass)

### **FOCUS ATTENTIVO: Convinzioni Interne – Esterne**

Ti concentri davvero su quello che TU vuoi ottenere?

*Come sai di aver fatto un buon lavoro?*

- a. È una sensazione di pancia (int)
- b. Me lo confermano le cose che vedo e che ascolto (est)