

Schema di funzionamento del Sistema mente - corpo

1° Fisiologia I nostri sensi e il nostro corpo costruiscono la realtà situazionale	3° Parole e corpo Azione e comportamento
2° Programmi o Schemi mentali di base - Servono per decifrare subito le info: verso/via da (per scegliere) azione/reazione (per ragionare ed agire) esterni/interni (per conferme propria convinzione)	

Come posso trasformare il mio Pensiero per essere più concentrato?

Facendomi domande, tipo:

- Quali parole sto usando per descrivere questa situazione? Sono Potenzianti o debilitanti?
- Come sto muovendo il corpo? Cosa trasmetto?
- Come posso trasformare, parole e corpo, per rendere ancora più utile e funzionale quello che devo dire/fare? Come e cosa posso dire/fare in concreto di nuovo in questa situazione?
- Cosa posso imparare di nuovo per poterlo fare?
- Cosa voglio/mi serve adesso per essere più soddisfatto? E' sotto il mio diretto controllo?
- Come posso fare per ottenere di più con più soddisfazione e con il ☺?

Oppure

Prestando attenzione ai segnali, volontari o involontari, del corpo

Basta andare oltre le classiche convinzioni: È troppo semplice quindi non è possibile! (sicuro che sia sempre così?) - Non ci credo e non ci provo neanche! (è un tua possibilità, ma cosa ci perdi?) - Ho cose più importanti da fare! (cosa? quali?)

Può bastare poco per iniziare a cambiare. A te la scelta.