

Lo Stato Mentale

È l'unica cosa che possiamo veramente controllare. Non dipende mai dalla fortuna o dal caso. Il salto qualitativo è il passaggio dall'ego personale al significato adulto con il tutto.

L'ego, infatti, è noi divisi dagli altri.

Dov'è nascosto? Parole (50%) e Fisiologia (50%)

Se è negativo come posso provare a trasformarlo?

Con veloci domande...

- 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?
- È sotto il mio diretto controllo?
- Come posso fare per ottenere di più con più soddisfazione e con il ☺?

Oppure... con uno (anche minimo) spostamento della mia/sua Fisiologia

Come cambiare uno stato mentale? Ricordarsi che ogni stimolo in entrata lascia sempre una impronta dentro che crea uno stato mentale positivo o negativo

Fisiologia I nostri 5 sensi Creano la realtà fisica che ci circonda	Attenzione su Parole e corpo Percezione del comportamento udibile, visibile e percepito (est/int)
File mentali Servono per decifrare subito le info con schemi comportamentali derivati da esperienze passate, idee e convinzioni Schemi di base comuni: verso/via da (per scegliere) azione/reazione (per ragionare ed agire) esterni/interni (per conferme propria convinzione)	