

## Il nostro Codice di comunicazione

Ogni esperienza che facciamo, viene trasformata dalla nostra mente in un **Codice** formato da rappresentazioni interne (o immagini) ricche di: *info Visive* - *info Uditive* - *info Corporee*. Tale Codice serve a compattare le informazioni, confrontarle con un ricordo ed elaborare subito una possibile strategia di azione. La nostra memoria serve per archiviare questi codici, riassuntivi dei nostri comportamenti, in processi sequenziali di pensiero. Abbiamo così a disposizione una quantità illimitata di ricordi preconfezionati per affrontare ogni situazione. Grazie ad essi ci muoviamo nel presente senza prestare troppa attenzione a tutte le informazioni del contesto (non ci pensiamo più sopra) e se decidiamo di focalizzarci su di un ricordo possiamo raccontare cose accadute nel passato.

Le rappresentazioni mentali sono i nostri schemi di pensiero condensato, sono la nostra fonte energetica e sono la nostra Mappa per orientarci nel mondo, ovvero lo spazio nel quale cerchiamo di far rispettare i nostri confini territoriali. Sono il nostro fortino interno o “zona di Comfort”, il nostro spazio intimo, quello in cui abbiamo rinchiuso e proteggiamo le nostre più profonde motivazioni. Sono quel posto, dentro di noi, dove non c'è più attenzione vigile e consapevole dei nostri pensieri. Rappresentano le idee e le convinzioni su qualcosa, sono abitudini, persone e i luoghi che conosciamo bene e che ci danno un senso di sicurezza.

Quali sono le due Mappe principali che usiamo quotidianamente?

**Motivazione:** verso la ricerca attiva del piacere /o/ via dal possibile stress o dispiacere

**Convinzione:** di possibilità/probabilità = “comunque vada adesso, so che ce la farò”  
di impossibilità = “non ce la farò mai per colpa di...”

### Consapevolezza è... conoscenza applicata

I nostri pensieri sono fatti di PAROLE che usiamo, di IMMAGINI che creiamo e di percezione del nostro CORPO. Tutti questi aspetti hanno un impatto direzionale nella comunicazione con gli altri e dentro a noi stessi. Tale impatto crea istantaneamente e in continuazione il nostro Stato mentale. Se il mio Stato è in positivo posso ragionare (pensare su di un pensiero), prestare attenzione alle cose e cercare di rapportarmi con la situazione per scegliere la migliore alternativa. Se è in negativo non penso e vado in automatico con le mie convinzioni e con i miei schemi d'azione abituali.