

[Risorse Video 1]

Mini Corso

“Formula Alchemica del cambiamento”

Gli Schemi Cognitivi, La “Gabbia Invisibile” e Vivere Nel Passato



Ritualmente

Cosa abbiamo imparato nella lezione 1.

In che modo il nostro presente e il nostro futuro sono influenzati dalle nostre esperienze passate?

Abbiamo imparato che esistono degli schemi pre-impostati che ci portano a compiere sempre gli stessi errori.

Ognuna di noi agisce, senza rendersi conto, in base a dei modelli di pensiero che sono presenti a livello inconscio nel cervello di ogni essere umano...

e che dirigono la maggior parte delle azioni che compiamo ogni giorno.

Questo avviene per una ragione molto specifica che per la scienza, ormai, non è più un mistero:

Raggiunta l'età dei 30 anni, il 95% della nostra vita è vissuta in maniera inconscia attraverso una sorta di "pilota automatico" che guida i nostri pensieri, le nostre azioni e i nostri comportamenti.

Ecco perché continuiamo a commettere gli stessi errori.

Hai mai notato che quando provi a cambiare qualsiasi cosa nella tua vita, anche la più piccola, vai incontro ad una enorme resistenza che ti impedisce di portare a termine i tuoi propositi?

Quella dieta che volevi iniziare...

Quella persona che ti eri ripromessa di smettere di frequentare...

Quel corso che hai lasciato a metà...

L'abbonamento della palestra che puntualmente rinnovi ma che non usi mai...

Gli obiettivi per l'anno nuovo che restano soltanto dei "buoni propositi" ... e nient'altro.

Quella scadenza che, ancora una volta, non rispetterai...

Eppure ti eri ripromessa che non sarebbe mai più successo...



Ritualmente



Ma quando provi a cambiare c'è una enorme resistenza da vincere, come una forza invisibile che ti riporta esattamente al punto di partenza.

Quasi come un **pilota automatico**, che appena ti distrai, sabotata tutti i tuoi sforzi.

Il modo in cui questo "pilota automatico" controlla il nostro comportamento è tramite dei "programmi" che il dr. Aaron Beck - professore al dipartimento di psichiatria all'University of Pennsylvania, nonché creatore della psicoterapia cognitivo-comportamentale chiama:

SCHEMI COGNITIVI

Recenti studi di neuroscienza, di cui il professor Bruce H. Lipton è stato tra i maggiori divulgatori...

hanno dimostrato, tramite analisi con scanner ER effettuate su campioni di oltre 14.000 bambini e ragazzi...

che fino ai 7 anni di età il cervello, in stato di veglia, funziona ad una frequenza differente rispetto a tutto il resto della nostra vita.

Una frequenza inferiore di coscienza che è stata chiamata THETA.

Theta è anche la frequenza dell'immaginazione e dell'IPNOSI.

Per questa ragione si dice che i bambini sono come delle spugne...

perchè assorbono senza filtri tutte le informazioni nel loro ambiente.

Questo ha profonde ragioni evuzionistiche perchè il cervello di un bambino, che è come una lavagna bianca...

deve svilupparsi in un adulto autosufficiente il più velocemente possibile.

È per questo che nei primi 7 anni di vita il bambino assorbe dal suo ambiente non solo il linguaggio, ma anche e soprattutto gli schemi cognitivi che gli sono necessari per svilupparsi e funzionare nella società.

Questi schemi cognitivi vengono marchiati a fuoco direttamente nel suo SUBCONSCIO, senza nessun filtro.

Il bambino non sceglie CONSCIAMENTE i programmi che gli verranno installati, semplicemente tutto ciò che lo circonda viene installato indiscriminatamente nella sua mente inconscia.



Ritualmente



Il modo in cui gli altri reagiscono agli stimoli esterni quando sei bambino sarà installato anche dentro di te in programmi che ti porterai avanti per tutto il resto della vita, senza esserne consapevole...

Un altro meccanismo che installa nuovi schemi cognitivi sono i traumi.

TRAUMI

Quando un evento traumatico esterno "ti segna", installa dentro il tuo inconscio una memoria permanente che, se non gestita, condizionerà per sempre le tue scelte, il tuo comportamento e la tua vita.

Perché, come dimostrato da Aaron Beck, gli schemi cognitivi sono la radice di tutti i pensieri che "ci vengono in mente" durante il giorno.

Noi pensiamo in ogni istante, anche quando dormiamo. Qualcosa come circa 60.000 pensieri al giorno.

Ma, il 95% di questi pensieri, raggiunta l'età di 30 anni, sono sempre gli stessi... e sono frutto degli schemi cognitivi installati nel nostro inconscio.

Le persone si svegliano al mattino e immediatamente iniziano a pensare ai loro problemi...

alle cose che non vanno nella loro vita...

e quindi se il cervello è un registratore del passato...

nel preciso istante in cui la loro giornata inizia stanno già vivendo nel passato.

Iniziano così una routine di comportamenti abituarini...

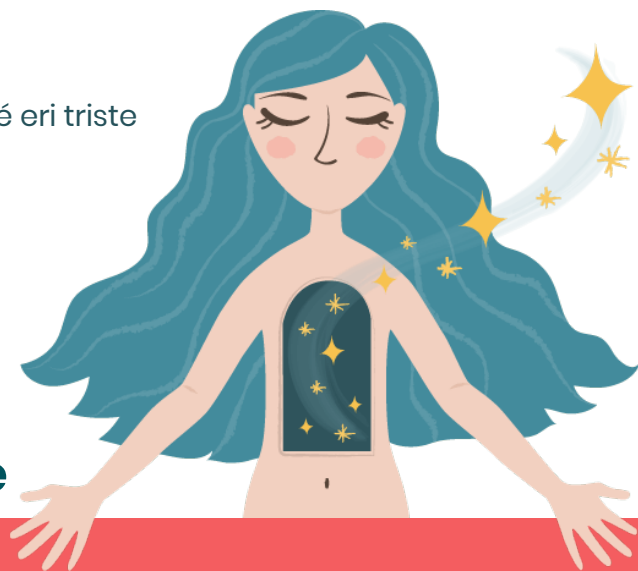
e a quel punto, hanno perso il loro libero arbitrio, e per la maggioranza del tempo continueranno a creare la stessa vita in maniera perpetua.

Perché?

Perché i pensieri controllano il tuo stato d'animo.

Ed il modo in cui ti senti controlla le tue azioni.

Quante volte ti è successo di pentirti di un certo comportamento che hai assunto soltanto perché eri triste oppure arrabbiata?



O di vergognarti di qualcosa che hai fatto o detto in un determinato momento?

Il tuo stato d'animo determina le tue scelte.

Rispondere o no a quella telefonata...
Parlare o meno con quella persona...
Inviare o meno quel curriculum...
Aprire o no il frigorifero...

Le scelte che prenderesti se fossi in uno stato d'animo di:

Fiducia in te
Forza interiore
Gioia
Fede
Amore

Saranno molto diverse da quelle che prenderesti se fossi in uno stato d'animo di:

Confusione
Depressione
Paura
Ansia
Tristezza
Frustrazione

E sono proprio le tue scelte a determinare i tuoi risultati e la tua realtà personale.

Qui puoi vedere come gli schemi cognitivi arrivano a condizionare i tuoi risultati finali tramite una reazione a catena:

Schemi cognitivi → Pensieri/Convinzioni → Stato d'animo (Emozioni) → Scelte/Azioni → Risultati

Gli schemi cognitivi determinano i nostri Pensieri/Convinzioni che condizionano il tuo Stato d'animo (Emozioni) che condiziona le tue Scelte/Azioni che determinano i tuoi Risultati

Dunque, se le tue scelte determinano i tuoi risultati e le scelte sono influenzate dal tuo stato d'animo e lo stato d'animo è influenzato dai tuoi pensieri e dalle tue convinzioni...

che sono determinati PER IL 95% dagli schemi cognitivi frutto di esperienze passate...



Ritualmente



ecco che praticamente hai perso il libero arbitrio...

ti ritrovi a vivere una vita CHE NON HAI SCELTO e che ti risulta ENORMEMENTE DIFFICILE da cambiare...

Perché nessuno ti ha mai dato gli strumenti pratici per riprogrammare i tuoi schemi cognitivi.

E quindi cosa succede?

Ad un certo punto ti accorgi che la tua vita non ti piace...
Che non ti ci ritrovi...

Che c'è una disconnessione tra ciò che vorresti ottenere e ciò che hai.

La tua volontà conscia è in contrasto con i tuoi schemi cognitivi inconsci, e inizi a domandarti...

ma c'è qualcosa di sbagliato in me?

Siamo intrappolati nell'insoddisfazione e non capiamo perché anche, se cambiamo le strategie, non cambia mai niente nella nostra vita.

Noi non manifestiamo ciò che vogliamo ma manifestiamo ciò che siamo.

Se siamo persone che non si sanno dare valore, continueremo a manifestare situazioni o relazioni che non ci danno valore e continueremo a nutrire questo circolo vizioso dell'anticambiamento.

Senza che ce ne accorgiamo, il nostro inconscio innesca un vero e proprio **Autosabotaggio...**

perché cercherà sempre di confermare le nostre **convinzioni**, e tenderà a essere coerente con la nostra identità, cioè quello che crediamo di essere.



Ritualmente



Vediamo meglio cosa sono le convinzioni e gli autosabotaggi:

Convinzioni

Le convinzioni sono l'insieme di pensieri che abbiamo su noi stessi e su quello che crediamo di essere e di saper fare...

Voglio sottolineare la parola "crediamo"

Perché scopriremo più avanti che molte delle nostre convinzioni non sono reali e non sono immutabili.

Autosabotaggi

Gli autosabotaggi invece, sono delle azioni che compiamo inconsciamente per impedirci di raggiungere un risultato, perché questo risultato non è allineato con le nostre convinzioni.

Per farti un esempio pratico:

se io fin da ragazza ho sviluppato la convinzione di non essere brava in matematica, il mio cervello farà di tutto per darmi ragione per il resto della vita...

e non farò mai nessuna azione concreta per migliorare in quel campo specifico.

Se io mi autoconvinco di essere una frana con i ragazzi perché anni fa ho ricevuto un 2 di picche o perché una relazione è finita male...

Non farò mai nessuna azione per creare le situazioni dove posso conoscere persone nuove a cui potrei piacere...

Ad esempio...

quella sera, invece di uscire e andare a quella festa dove potevo conoscere l'uomo della mia vita, sono rimasta a casa a guardare Netflix e a rifugiarmi nel cibo perché mi sentivo una persona sola...

ed ecco come ho appena autosabotato la mia possibilità di avere una relazione.

Tutto questo non farà altro che rinforzare le mie convinzioni negative e i miei schemi cognitivi.



Se provi a pensarci un attimo ti accorgerai che la maggior parte di noi ha delle convinzioni limitanti su se stessa:

- Sono troppo vecchia
- Sono troppo giovane
- Sono fatta così, è troppo tardi per cambiare
- Non sono capace
- Non sono abbastanza per lui
- Non sono abbastanza carina per piacergli
- Devo accontentarmi di quello che capita
- Se mi tratta così è perchè me lo merito
- Ho un metabolismo lento
- Non sono una persona costante
- Non mi entrerà mai in testa
- Non concludo mai nulla
- Non sono una persona tecnologica

E ovviamente, quotidianamente prenderai decisioni e farai delle azioni basate su queste tue convinzioni.

Come vedi, i tuoi schemi cognitivi, che tu non hai scelto, condizioneranno per sempre la tua vita.

In poche parole, gli schemi cognitivi sono i responsabili delle nostre scelte e delle nostre azioni, quindi anche della situazione in cui ci troviamo in questo momento...

ed è impossibile cambiare se non impariamo a "riprogrammare" gli schemi cognitivi...

questa è l'unica cosa su cui ci dobbiamo concentrare.



Ritualmente



Ecco 3 cose importanti che possiamo iniziare a fare fin da subito:

1) Prendere Consapevolezza

Prendere la consapevolezza che le nostre convinzioni non sono sempre vere e i nostri pensieri non sono immutabili, ma abbiamo il potere di modificarli.

Viviamo la nostra vita secondo i nostri filtri.

Ogni persona vive la propria realtà soggettiva e filtrata.

Noi sperimentiamo i fatti secondo le nostre esperienze individuali.

Se riconosciamo che i nostri pensieri non sono verità assolute, ma sono frutto di storie che ci raccontiamo continuamente nella nostra testa, significa che possiamo cambiare.

Le cose che ci buttano giù possono essere cambiate.

Tutto ciò che noi pensiamo "è una storia" più o meno radicata che può essere cambiata.

Questa è la chiave della porta del cambiamento.

Se non riesci a mettere in discussione che tutto ciò che pensi non è una realtà assoluta, la porta del cambiamento rimarrà chiusa.



Ritualmente



2) **Eliminare la parola "Speranza" dal nostro vocabolario.**

Anche se ti può sembrare controintuitivo...

Voglio chiederti di lasciare da parte la speranza...

"Speranza" inteso come provare a delegare a qualcosa di esterno a noi il nostro futuro.

Noi speriamo spesso di essere fortunati...

o che tutte le cose vadano bene...

Vorrei che cambiassi la parola "speranza" con la parola:

"Responsabilità" ...

Responsabilità di noi stessi, del nostro cambiamento, di sviluppare gli strumenti giusti per poter cambiare.

Ricordati che all'inizio di questo video ti ho chiesto di fare una promessa a te stessa...

prenderti la responsabilità di cambiare fa parte di quella promessa.

Vorrei che eliminassi dalla tua mente tutte le false convinzioni e i luoghi comuni:

- Non ci posso fare niente, sono fatta così...
- Ormai sono troppo vecchia, è troppo tardi per cambiare.

Devi avere la consapevolezza che possiamo cambiare il nostro essere, siamo già cambiati molte volte nella vita e lo faremo ancora...



3) **Smettere di attendere le circostanze giuste:**

Uno dei motivi per cui troviamo tanta resistenza nel cambiamento è che lo facciamo dipendere dalle nostre circostanze:

se solo avessi X allora potrei avere Y.

Se solo avessi più soldi, allora potrei comprarmi gli attrezzi per allenarmi a casa, allora sì che potrei essere più in forma, ma oggi non ho abbastanza soldi...

Se solo avessi più tempo, allora sì che potrei leggere di più, potrei formarmi meglio e allora riuscirei a essere più brava nel mio lavoro.

In tutte queste frasi che continuiamo a ripeterci, dove'è la responsabilità?

La responsabilità non è mai su di noi...

Diamo tutta la responsabilità alle circostanze, e finché lo facciamo sarà impossibile cambiare.

Quando seguiamo questo ragionamento, e non ci prendiamo la responsabilità...

Succede che seguiamo questo paradigma tradizionale:

AVERE - FARE - ESSERE

Che significa che per essere, per cambiare, per essere in un altro modo...

devo avere qualcosa, o deve succedermi qualcosa, deve manifestarsi una certa circostanza nella mia vita.

Questa è una trappola in cui molti di noi si bloccano.

Quello che dobbiamo fare è sostituire il vecchio paradigma...

e lavorare consapevolmente "intenzionalmente" su un paradigma nuovo:

ESSERE - FARE - AVERE

Che parte prima di tutto dall'Essere.

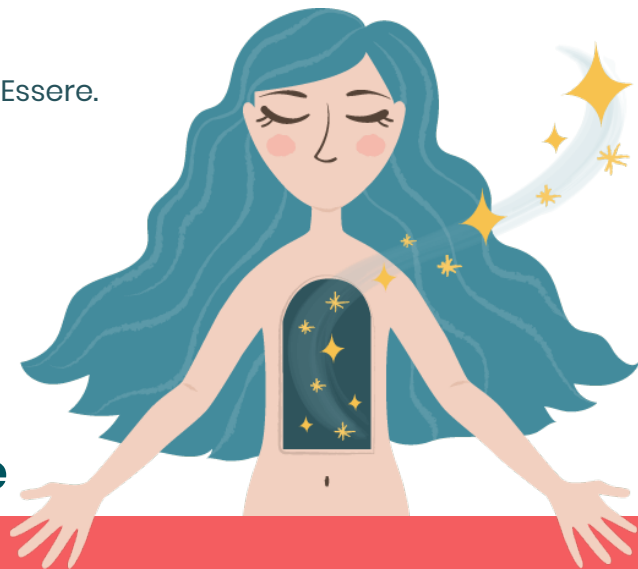
Per poi Fare.

Per arrivare alla fine a poter avere.

Il cambiamento reale difatti è solo parte dell'Essere.



Ritualmente



“Fammi accogliere ciò che
la vita mi propone, senza riserve.

Dammi il coraggio di scegliere
il significato i pensieri e le azioni
che utilizzerò per rispondere
agli eventi della vita.

Mostrami il potere del
cambiamento che desidero.”



MERCOLEDÌ 19 MAGGIO 2021
ALLE ORE 21:00

io e la community
ti aspettiamo!

Ciao da Alice

