

Pensieri e rimuginio: fusione e defusione



La vita è il 10% ciò che ti accade
e il 90% come valuti le cose che ti accadono.

Ti sarà capitato di non sentirti presenti a te stesso, deconcentrato e di avere la testa fra le nuvole o andare in modalità Pilota automatico.. per esempio in auto nel solito tragitto verso casa, o di mangiare caramelle una dietro l'altra senza quasi rendertene conto?

Perché è un problema? perché ci ha conseguenze sul lavoro e nelle relazioni, ci fa fare errori, ci scordiamo le cose, siamo distratti e rendiamo meno, facciamo cose che non vorremmo fare e ci diminuisce la possibilità di vivere pienamente, di cogliere le occasioni e di godere di quello che di bello ci capita, perché non siamo abbastanza attenti da accorgercene.

Ti è anche capitato di tentare di scacciare certi pensieri o di smettere di pensare a determinate situazioni che ti procurano disagio, ma senza successo, ottenendo magari un aumento di questi pensieri o sensazioni?!? Un po' come quando si cerca di scappare da un cane e questo invece ci insegue, ma appena ci fermiamo, il cane ci lascia in pace e si fa gli affari suoi.

Per es. prova per 1 minuto a non pensare a un orso bianco, provaci davvero!



Se sei una persona come la maggior parte di noi, avrai scoperto che non funziona: più non vogliamo pensare a qualcosa, più gli stiamo prestando attenzione e quindi ci pensiamo!
Oppure ti sarà capitato di voler fermare o rallentare la mente o di non pensare a niente

Provaci ora, metti un timer di almeno 2 minuti nel cellulare, poi chiudi gli occhi e cerca di fermare i pensieri, di non pensare a niente, di impedire che si formino parole o immagini nella tua testa.

Sei riuscito ad avere la mente completamente libera dai pensieri?

Sei come me, anche tu sei un essere pensante e quindi un essere umano normale, non ce l'avrai fatta e quindi tentare di svuotare la mente e provarci e riprovarci non funziona anzi..

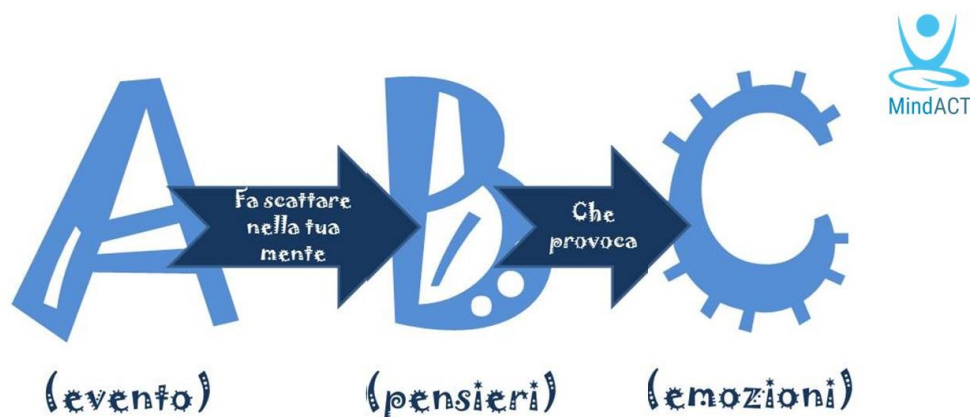
I pensieri, come le nostre emozioni, tendono a sorgere senza alcuno sforzo o intenzione cosciente. I pensieri spesso nascono nelle nostre menti e finiscono per assumere vita propria. Un minuto possiamo fare pensieri positivi ed essere felici di goderci un caffè con gli amici e il minuto successivo possiamo perderci in un bombardamento di pensieri distruttivi o ansiogeni.

E' normale... la mente umana funziona così.. nell'ACT la chiamiamo affettosamente "macchina risolvi-problemi"

Altre volte, invece, ti può essere capitato il contrario e cioè di non voler smettere di pensare a certe cose con l'idea che a forza di ragionarci su e battagliare con certe idee o percezioni, alla fine poi troviamo una soluzione, le cose possano migliorare. Ma anche qui non è detto che sia efficace, perché rimuginare è un po' come nuotare nelle sabbie mobili per cercare di uscirne, più mi muovo e mi agito in cerca della via d'uscita, più mi sto impantanando e andando a fondo.

Magari i tuoi pensieri si susseguono veloci e non senti di poterli controllarli e agire lucidamente per trovare una soluzione. E anche perché i pensieri negativi e il rimuginio provocano emozioni spiacevoli e dolorose. Ti è capitato?

Però in realtà attenzione: non è l'evento negativo che ci procura un'emozione spiacevole, ma il pensiero, la nostra opinione sull'evento...



Puoi quindi immaginare quanto importanti siano i pensieri nel provocare emozioni e la potenza del rimuginio nel causare malessere.

NB: pensare è diverso da essere consapevoli e osservare. Pensare è valutare, criticare, analizzare, risolvere, modificare,, anche fantasticare. Non è sempre facile distinguere il rimuginio dall'osservazione, ma allenando la consapevolezza con la mindfulness si impara.

I pensieri sono generalmente attivati dalle nostre prime interpretazioni dei nostri eventi di vita e sono spesso associati a emozioni. Tuttavia, i pensieri stessi sono separati dalle nostre emozioni e le emozioni non dipendono dagli eventi infatti i pensieri non sono la realtà ma la nostra interpretazione della realtà I pensieri sono figli delle nostre credenze, delle convinzioni, degli atteggiamenti, ragionamenti e ecc.

Complessivamente, i nostri pensieri diventano le storie che ci raccontano le nostre menti (che talvolta possono essere facilmente dimostrate inesatte e false) e le immagini o film mentali che ci facciamo.

Quando siamo fusi con le nostre storie e ci crediamo intensamente, non siamo lucidi e probabilmente ci blocchiamo nel rimuginio o compiamo azioni automaticamente per venire via dalla sofferenza, che magari funzionano a breve termine, ma ci alimentano il problema a lungo termine.

La fusione estrema può manifestarsi in un'ampia varietà di modi, a seconda dei pensieri, immagini, ricordi, emozioni con cui ci fondiamo. Ecco alcuni modi comuni in cui potremmo vederlo (in noi stessi o negli altri):

- Quando siamo sopraffatti dalle nostre emozioni: schiacciati dalla colpa, affogati nella vergogna, inondato di tristezza, paralizzato dalla paura, ribollente di rabbia, inondato di dolore, afferrato da un "attacco di panico".
- Quando siamo sbalottati dalle nostre emozioni come un burattino su una corda - ad es. possiamo iniziare a urlare o agire in modo aggressivo quando fuso con pensieri e sentimenti arrabbiati.
- Quando siamo così presi dai nostri pensieri e sentimenti che perdiamo il contatto con tutto le altre cose importanti che sono qui nel momento presente.

Diventa innanzitutto fondamentale imparare a riconoscere questi pensieri inutili e negativi (nel senso che ci allontanano da quello che conta per noi) con la mindfulness. Allenare la parte di noi che osserva ci permette di essere consapevoli di cosa passa nella nostra mente e se e come funziona.

Dopodiché ecco che entra in gioco la DEFUSIONE ovvero la capacità di staccarsi dai pensieri e immagini e lasciarli andare in secondo piano (NB: non vuole dire cercarli di scacciarli) per poi portare l'attenzione su quello che conta per noi, su quello che ora possiamo fare concretamente per coltivare una vita significativa che valga la pena di essere vissuta.

Essere capaci di concentrarti in modalità di consapevolezza aperta e l'abilità di portare la tua attenzione dove vuoi, dove ti è più utile, può essere la tua salvezza!

Immagina, durante una veleggiata notturna, di essere impegnato ad osservare le stelle che ti fanno da guida per mantenere la rotta, così come quando segui i tuoi pensieri come guida per le tue azioni. Se arrivi a focalizzarti troppo sulle stelle nel cielo, così come sui pensieri nella tua testa, potresti non accorgerti che accanto alla tua piccola barca sta per passare un grosso traghetto che potrebbe schiacciarti e farti affondare.

Allo stesso modo, se ti fondi con i tuoi pensieri negativi e ti fissi eccessivamente su tutti i pericolosi traghetti o su come sia spaventosa e spiacevole la tempesta in cui ti trovi, poi magari non riesci a notare che poco più avanti il mare è libero, calmo e il cielo è sereno! E quindi tu stai lì a prevedere traghetti che non arriveranno mai o a concentrarti e cercare di scacciare le nuvole che coprono le tue stelle invece che proseguire verso la tua meta e il bel tempo.

Se credi che alcuni dei tuoi pensieri ricorrenti e il rimuginio siano pesanti e ti ostacolano nel percorso verso la vita che vuoi, secondo i tuoi valori, prova uno o più dei seguenti modi per fare defusione.

All'inizio ti possono sembrare banali, meccanici e innaturali, ma in realtà sono efficaci metodi testati per allenare la tua attenzione e i tuoi processi cognitivi. Dopo un po' di allenamento potrebbero non servirti più questi "trucchetti" perchè avrai acquisito il processo di defusione e ti verrà più naturale e automatico.

Lo scopo qui è fare un passo indietro rispetto ai tuoi pensieri negativi e non essere controllato da essi, per poi impiegare le tue energie in modo più utile per te.

NB: L'eventuale abbassamento dell'ansia o delle altre emozioni negative è solo una piacevole conseguenza secondaria, ma non deve essere per te lo scopo principale.. altrimenti sorgono aspettative irrealistiche e ansia da prestazione. Lo scopo è scendere dal palco e vedere tutto il quadro, per poi individuare cos'altro puoi fare attivamente per andare verso quello che conta per te.

Puoi provarle nell'ordine che vuoi, uno alla volta per un po' di tempo e poi scegliere quelle che ti sembrano più utili e adatte a te

Esempi di defusione per pensieri e immagini e ricordi:

1. immaginare i pensieri come le dita delle tue mani davanti al viso, riesci ad allontanarli un po' dagli occhi e a osservare quello che ti circonda e quello che stavi facendo? (Anche per le immagini).
2. scrivi i pensieri negativi su un foglio e poi mettilo sulle gambe, in tasca, in borsa o nel portafoglio. Prova a portartelo un po' con te, ma non dentro di te e prova a vedere se riesci comunque a continuare con la tua vita.
3. Dai un nome ai tuoi pensieri, per es: ricordo, preoccupazione, giudizio, critica, lamentela, pregiudizio, pessimismo, ecc..
4. Osservare semplicemente: "Sto avendo il pensiero che..", "Noto che sto avendo il pensiero di.." o "Noto che sto provando ansia, paura o rabbia, tristezza ecc..". (Anche per le immagini)
5. Chiediti chi sta dicendo quel pensiero: tu o la tua mente?
6. Apprezza la tua mente che si preoccupa per te e ringraziala per il suo instancabile lavoro
7. Dire il pensiero ad alta voce con una voce di un personaggio comico, preferito o con una voce stupida
8. Cantare il pensiero con la musica di Jingle Bells, una filastrocca, una sigla di una serie tv, la colonna sonora di un film, ecc..
9. Vedi i tuoi pensieri autobus che si presentano alla stazione della tua mente, puoi decidere su quali salire e quali lasciare andare, consapevole che prima o poi ripassano.
10. Immagina che la tua mente negativa sia sintonizzata sul canale radio "sventura" o "giudizio" o "paura" ecc.. e poi pronuncia con una voce da annunciatore radio o canticchiando come se fosse la sigla del programma: "Questa è la radio delle cattive notizie, siamo qui tutti i giorni 24 h su 24! Solo cattivi pensieri". Puoi proseguire annunciando ogni tuo pensiero negativo come se fosse una nuova notizia, es: "Notizia delle 11:00 (pronuncia il tuo nome) è una persona cattiva, inutile ecc" o "Notizia flash: fonti certe dichiarano che domani l'esame di (il tuo nome) sarà un fallimento" ecc..
11. Individua la parola chiave o alcune parole significative dei tuoi pensieri negativi e ripetila/e velocemente per ridurne la potenza del significato
12. Immagina che il tuo pensiero sia una foglia che scorre con l'acqua di un ruscello, o un'auto che passa davanti alla tua finestra, una nuvola che scorre in cielo, una scatola su un nastro trasportatore, un pop-up pubblicitario su internet, che puoi guardare oppure no, ecc..

13. descrivi qualitativamente l'aspetto (non il contenuto) del pensiero o dell'immagine: è nitido o sfuocato? se avesse una forma quale sarebbe? grande o piccolo? Se avesse uno o più colori, quali sarebbero? dov'è posizionato nello spazio? È fermo o in movimento? Sento anche suoni? odori?
14. Prendi il pensiero o l'immagine e mentalmente mettili sullo schermo di un computer immaginario: cambiane il carattere, il colore, la dimensione, anima le parole o l'immagine, cambiane le posizione, immagina effetti speciali come la frase o l'immagine che gira su se stessa creando un vortice, o che scorre verso destra, fai saltellare o rotolare i puntini sulle i come se fossero palline.
15. Individua la storia che ti sta raccontando la tua mente? è una storia vecchia e conosciuta? è la solita storia che ti racconta la tua mente su quell'argomento?
16. Dai un nome a quella storia o a quella immagine, e ogni volta che si ripresenta, puoi dire: Ah è la solita storia xyz!" Es. la solita storia del "non ce la faccio", o la solita storia del "non piaccio a nessuno", la vecchia storia del "devo fare tutto perfetto", ecc..
17. Questa storia mi è utile? se mi perdo in essa, mi aiuterà a crearmi una vita piena, ricca e significativa secondo quello che è realmente importante per me e che vorrei ottenere?
18. Se non mi è utile riesco a immaginare questa storia come una voce alla radio in sottofondo? ogni tanto cattura la mia attenzione, ma spesso è in secondo piano mentre faccio altro?
19. Se ti accorgi di essere impigliato in una storia logica e che ha un senso ma è triste prova a creare nella tua mente una qualche variante di quella storia, qualcosa che ti aiuti ad aprire la tua mente a nuove possibilità.
20. Puoi scendere dal palcoscenico, fare un passo indietro e notare il tuo pensiero come uno dei tanti attori sul palco? puoi vedere tutto il palco? le altre parti della scenografia e quello che ti circonda? Puoi individuare sul palco qualcosa di diverso su cui concentrarti e impegnarti attivamente per andare nella direzione dei tuoi scopi e obiettivi.

*«Chiunque plachi i pensieri incessanti,
con la consapevolezza e la presenza mentale,
raggiunge qui e orala dimora della pace.»*

NB: quando usare la defusione?

Forse ti sarai chiesto “se i pensieri non sono la realtà e quindi non sono tutti veri, devo fare defusione da qualsiasi pensiero che ho? non devo mai dar retta ai pensieri?”

Esempio di pensiero “ho sbagliato a rispondere male al mio collega”. Ti devi difendere da questo pensiero, non crederci e fregartene a priori, tanto non è vero?

In realtà no: **la defusione non va fatta a priori su tutti i pensieri** o sui i pensieri spiacevoli **allo scopo di scacciarli** e di non provare più sofferenza.

La defusione serve a prendere un po' di spazio dai pensieri difficili e spiacevoli, in modo da diventare più lucidi ed essere in grado di distinguere quali pensieri siano utili in quel momento, nel qui e ora, e quali invece siano inutili e non ci fanno agire in linea con quello che è importante per noi, e con i nostri valori.

Quindi la defusione serve quando siamo bloccati nei nostri pensieri, quando la nostra “macchina risolve-problemi è iperattiva e non siamo nel qui e ora (ma siamo con la mente nel passato o nel futuro).

Ci serve per fare un passo indietro, scendere dal palco ed essere maggiormente lucidi per guardare quel pensiero da un certa distanza e chiederci se quel pensiero è utile in quel momento, nel qui e ora.

Non si tratta quindi di chiederci se sia vero o no quel pensiero, ma se sia utile, se mi serve in quel momento per passare all'azione:

- **I pensieri sono inutili** quando non riguardano azioni che possiamo fare nel presente e quando ci bloccano nella nostra mente, o quando ci fanno evitare le situazioni che temiamo esageratamente.
- **I pensieri sono utili** quando ci mobilitano nel presente, ci fa fare delle azioni verso quello che conta per noi, in linea con il tipo di persona che vorremmo essere, con i nostri valori.

Nell'esempio di prima, quindi potresti fare defusione se stai rimuginando su come hai risposto al tuo collega per poi chiederti: “il modo in cui gli ho risposto è in linea con il tipo di persona che vorrei essere, con i miei valori? E cosa ho intenzione di fare ora per rimediare eventualmente e come vorrei fare diversamente la prossima volta?”

Potrebbe non esserti chiaro cosa intendo per valori, ma intanto per distinguere pensieri utili o meno, focalizzati sulla domanda: **mi serve ora? se credo a questo pensiero qual è la conseguenza?** Mi porterà verso qualche azione nel presente o mi porta a continuare a rimuginare sul passato o sul futuro, evitare e rimanere bloccato?

Tendenzialmente il pensiero utile è quello che ti porta all'azione o a capire come vorrai agire alla prossima occasione.

Quello inutile è quello che dura molto, che ti fa essere distratto, tra le nuvole e che ti affatica la mente e il corpo e ti mantiene bloccato nella mente, ma in realtà sei inattivo.

Osservare non è pensare

Per allenarti a distinguere fra osservazioni e giudizi, valutazioni, interpretazioni, opinioni, ecc..

→ Segna con una x il numero delle frasi che rappresentano un'osservazione (e non un giudizio, opinione):

1. Al mio vicino non sto per niente simpatico
2. Ieri ho incontrato il mio vicino e non mi ha salutato
3. Sono troppo grasso
4. Oggi è una brutta giornata
5. Peso 98 kg
6. Un paio di volte a settimana mi capita di piangere
7. I miei genitori non si fidano di me
8. Durante la riunione ieri non ho fatto domande
9. Quel cane è veramente aggressivo
10. Il soffitto della mia stanza è alto 3,5 m
11. Chi abita nelle grandi città non è disponibile ad aiutare
12. Mio marito non mi ama
13. Quando ho sentito il cane abbaiare, il mio cuore ha iniziato a battere più forte
14. Questo soffitto è altissimo
15. Mi sono tagliata i capelli e mio marito non se n'è accorto
16. Mio marito non mi ha detto niente sul mio nuovo taglio di capelli
17. Oggi il sole non si vede a causa delle nuvole
18. Ho fatto schifo alla riunione di ieri
19. Quando ho chiesto indicazioni in quella città, nessuno mi ha risposto
20. Il mio capo è perfido
21. Sono una persona debole
22. Il mio capo non mi stima
23. I miei genitori mi dicono più volte di stare attenta quando guido
24. Il mio capo non mi dice che apprezza il mio lavoro

Le osservazioni sono: 2, 5, 6, 8, 10, 13, 16, 17, 19, 23, 24

→ Ora cerca il numero di pensieri (giudizi, opinioni) che ti capita di avere qualche volta con la convinzione che siano veri, come se fosse una fedele osservazione della realtà.

Cosa hai notato? Ti capita spesso di confondere i tuoi pensieri con l'osservazione della realtà?

RIMUGINIO = preoccupazioni spiacevoli, ripetitive, eccessive, costanti e inutili che provocano disagio o difficoltà nella vita quotidiana.

Il rimuginio, esperienza normale e comune tra gli esseri umani, diventa patologico nel momento in cui viene percepito come eccessivo dalla persona e/o ostacola la sua vita quotidiana e il raggiungimento di obiettivi, desideri ecc...

La maggior parte delle preoccupazioni eccessive sono relative a circostanze quotidiane, come responsabilità lavorative, problemi economici, salute propria e dei familiari, incidenti a persone significative, piccole attività (es. faccende domestiche, far tardi agli appuntamenti). Chi soffre d'ansia può svegliarsi durante la notte con la preoccupazione di non riuscire a risolvere un problema economico o di non essere all'altezza del lavoro che deve svolgere o agitarsi eccessivamente nell'attendere un amico in ritardo perché immagina che abbia avuto un incidente.

Rispetto alle preoccupazioni normali/adequate/utili, quelle che diventano rimuginazioni inutili, risultano:

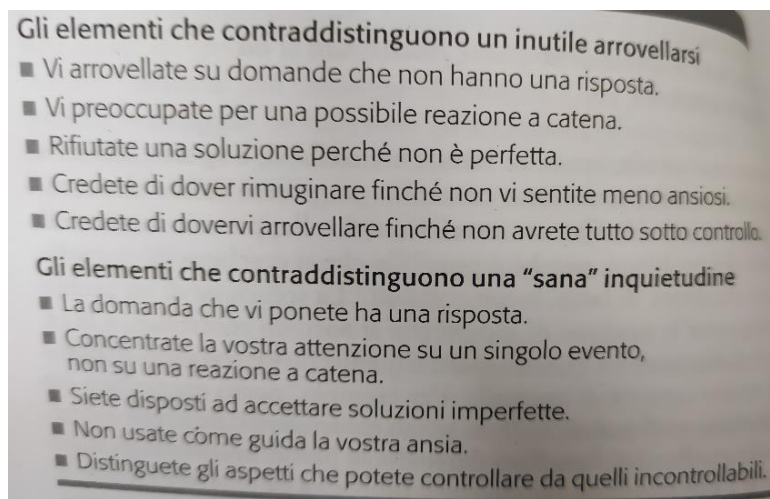
- più numerose, frequenti, durature, intense, invasive e pervasive;
- di rapida successione (ad una ne segue subito, o quasi, un'altra);
- accompagnate da emozioni di ansia intensa;
- relative ad eventi futuri improbabili;
- scollegate da fattori precipitanti;
- accompagnate da sintomi fisici;
- difficili da controllare e da rimandare ad altri momenti.

Alcune delle persone che hanno questo problema riconoscono che le loro preoccupazioni sono eccessive, soprattutto dopo che l'evento temuto non si è verificato, ma non riescono comunque a non farlo. Altri ritengono che i loro timori siano realistici o che rimuginare serva a:

- placare l'ansia e la paura,
- risolvere meglio i problemi,
- renderli pronti ad affrontare le situazioni temute,
- prendere decisioni e scelte migliori,
- proteggerli da forti emozioni di ansia, rabbia tristezza ecc.,
- aiutarli a non pensare a qualcosa di peggio.

Ma in realtà rimuginare non è utile agli scopi appena elencati, anzi è dannoso! L'ansia, contrariamente a quanto si pensa, aumenta invece di diminuire.

Perché non si tratta di pensiero produttivo, oggettivo, razionale e funzionale! Rimuginare è infatti l'opposto e si rischia di sovrastimare il problema, il disagio, la minaccia e si impiegano tutte le risorse mentali in modo ripetitivo, non lucido e si perdono di vista altri aspetti o il quadro generale.



Vento dei pensieri sulle onde delle emozioni



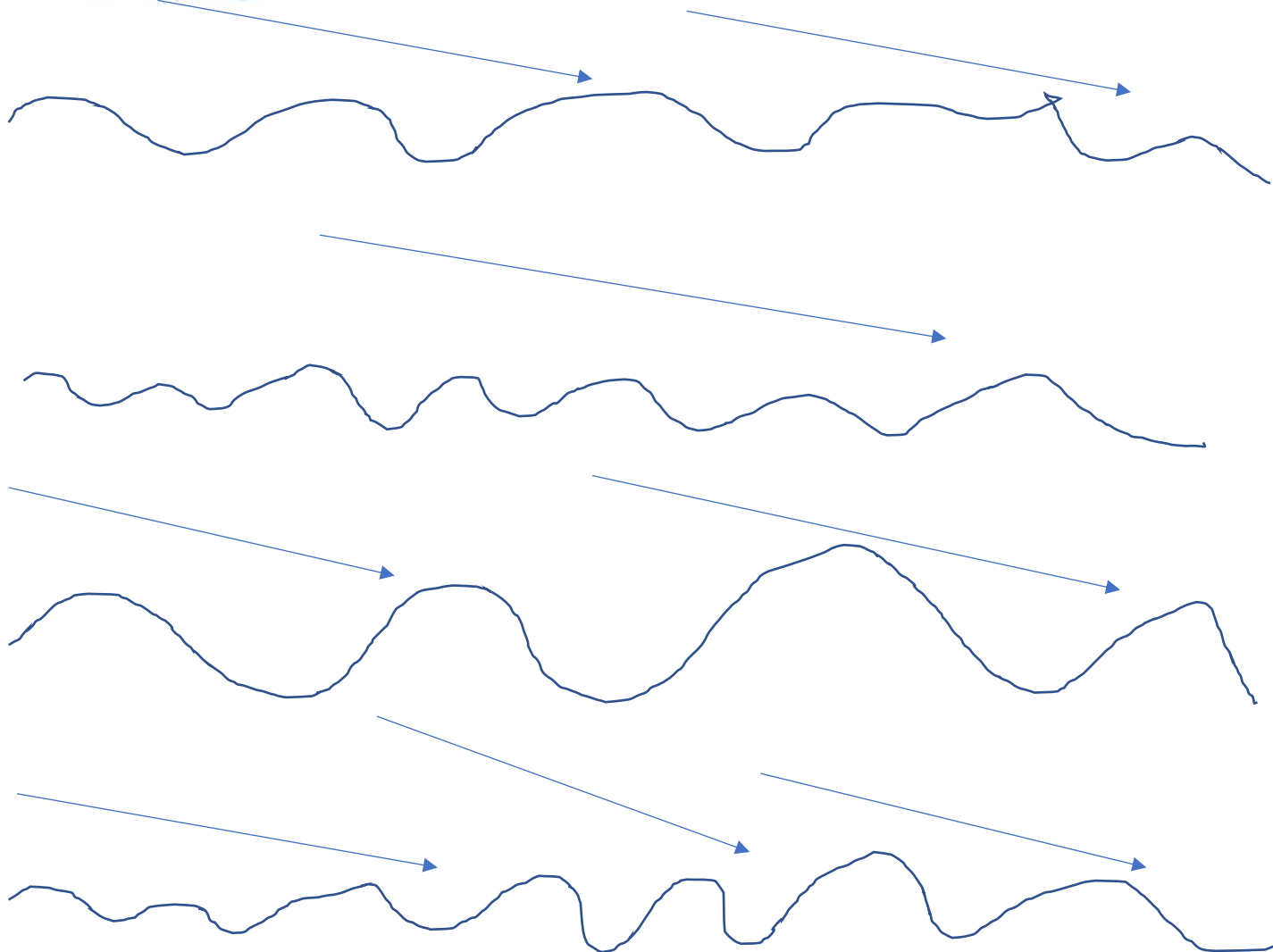
Le nostre emozioni sono come le onde: crescono gradualmente, hanno un picco e poi si dissolvono, in 1 minuto e 1/2. Allora cosa le fa durare di più?

I venti dei nostri pensieri!

Quali sono i pensieri difficili che agitano le onde delle tue emozioni spiacevoli?

Scrivi sui venti i pensieri difficili (giudizi, critiche, valutazioni negative) e sulle onde le relative emozioni spiacevoli: puoi partire dall'emozione o dal pensiero, quello che individui meglio, e puoi scrivere uno o più pensieri per ogni onda emotiva.

Potresti notare che determinati venti dei pensieri alimentano sempre le stesse onde....

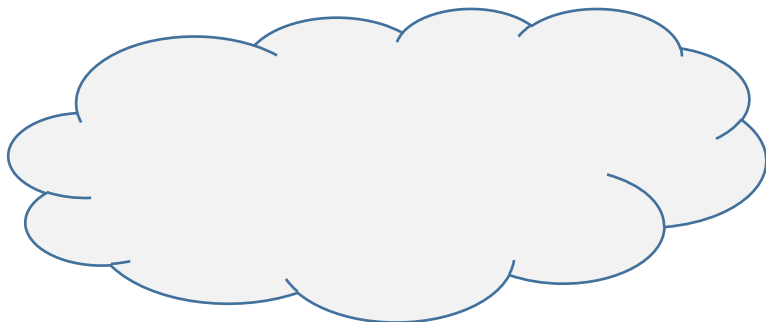
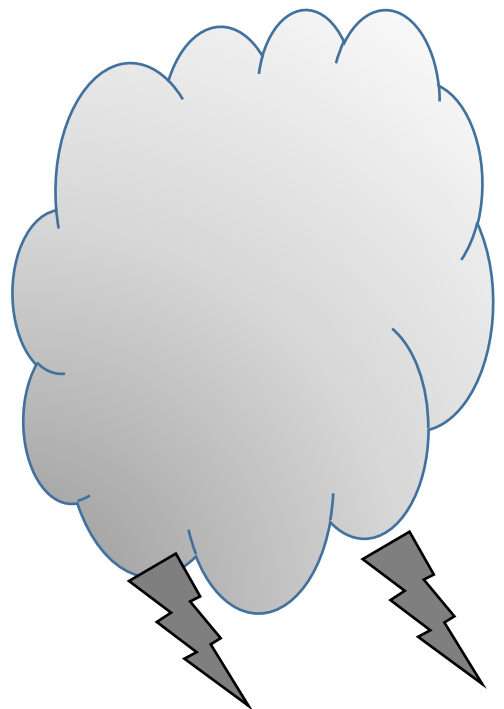
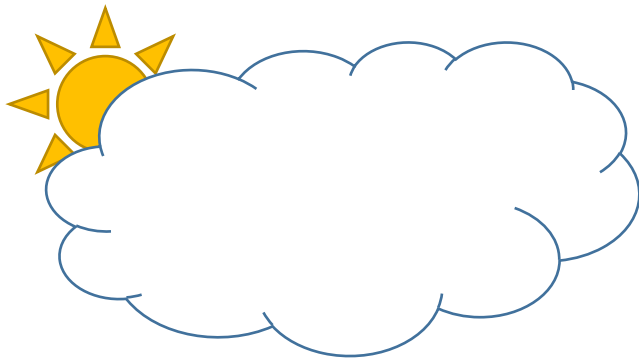
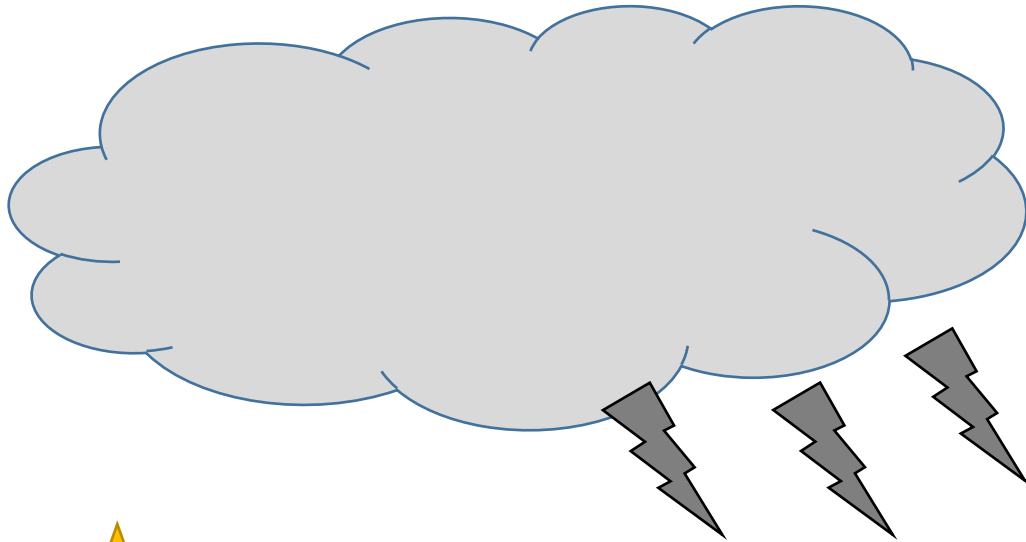
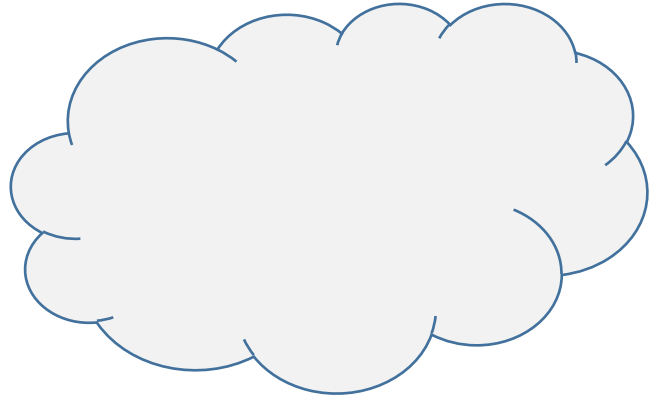
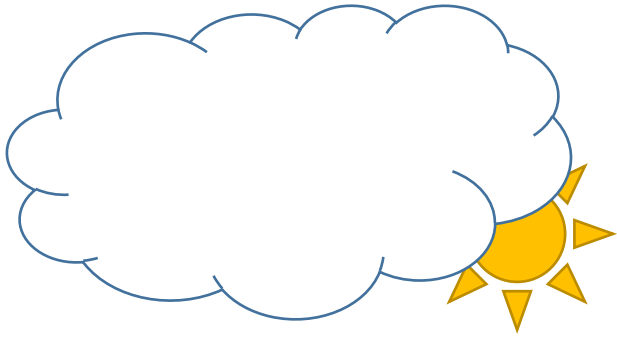


Pensieri come nuvole

I pensieri vanno e vengono nella nostra mente come nuvole in cielo.

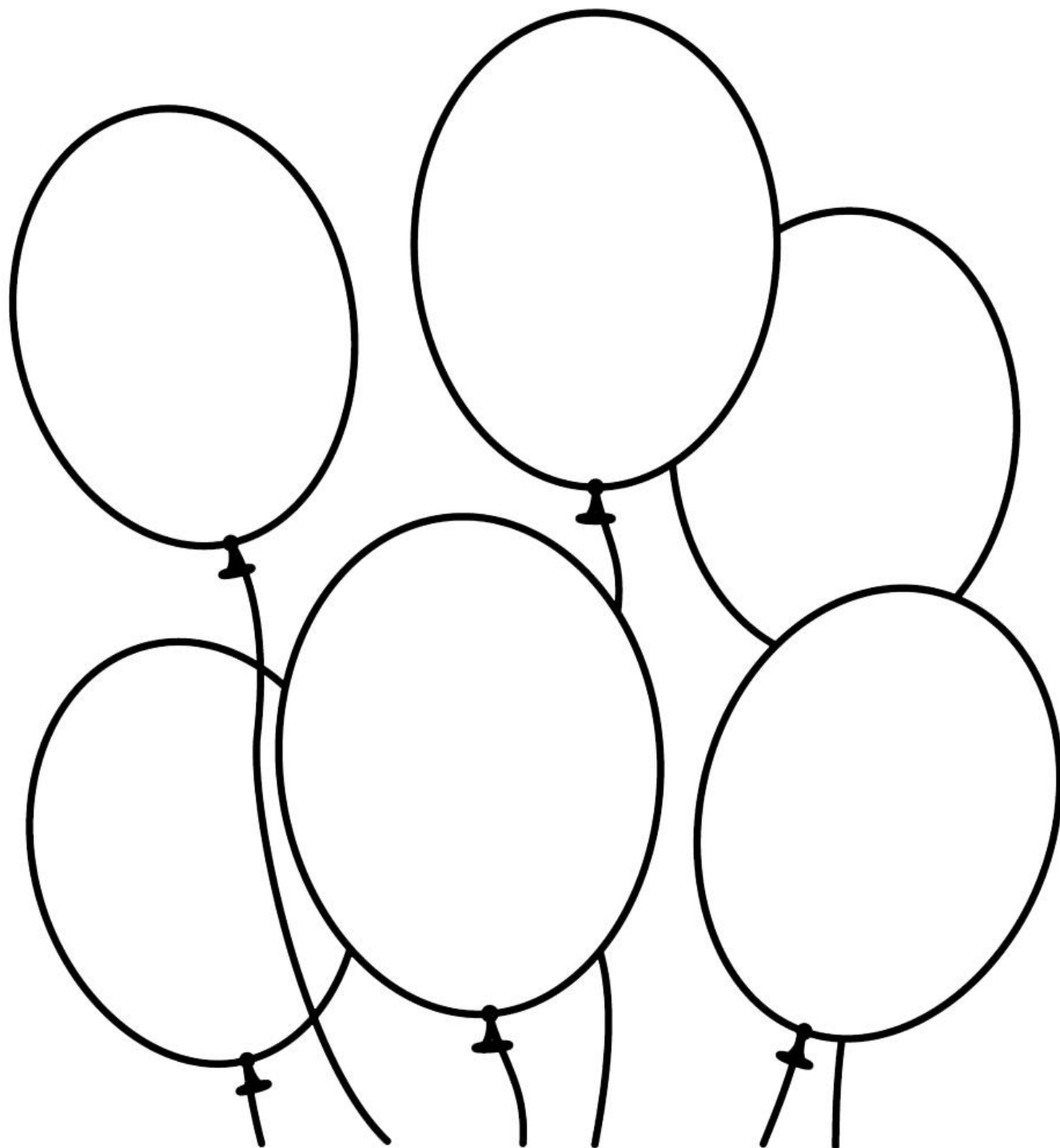
Alcuni sono più intensi di altri, alcuni impalpabili, o scuri, o leggeri. Forse qualcuno porta pioggia.

Scrivi i tuoi pensieri nelle nuvole e poi lasciali andare e venire come se fossero nuvole (più o meno) passeggiare.



Lasciare andare i pensieri

Scrivi all'interno dei palloncini tutti i pensieri di auto-critica su di te, le "etichette" che ti dai più spesso nei momenti difficili o che ti ripeti da più tempo, per es: sono pigro, sono incapace, sono inadeguata, sono una persona ansiosa, sono grasso, sono brutta, non combino mai niente di buono, ecc...



Poi affacciati alla finestra, o esci di casa, chiudi gli occhi e lascia che i palloncini volino via, senza trattenerli.

Elenco pratiche di defusione

Alcune possono sembrare banali o ridicole, ma sono un modo concreto ed efficace per imparare a fare defusione, cioè un passo indietro rispetto ai pensieri negativi e non entrare necessariamente nei contenuti. Sono esperimenti per vedere se cambia la prospettiva nei confronti di questi pensieri e ridurne la forza, per essere meno toccati dal contenuto, per non identificarsi con i giudizi.

Poi una volta acquisito il meccanismo, la defusione verrà naturale, senza bisogno di questi stratagemmi.

NB:

- Ricorda che i pensieri possono avere la forma di parole ma anche immagini, ecc..
- Non praticare cercando di scacciare i pensieri o distrarsi, ma provare a guardarli diversamente
- L'eventuale abbassamento dell'ansia o delle altre emozioni spiacevole è una possibile piacevole conseguenza secondaria, ma non è lo scopo della defusione, altrimenti sorgono aspettative irrealistiche e ansia da prestazione.
- Lo scopo è scendere dal palco e vedere tutto il quadro, per poi individuare cos'altro può fare attivamente invece che rimanere in balia del rimuginio e delle storie che la mente produce.

➤ **Puoi provarne una alla volta, in giorni diversi e poi ripetere quelle che ti sembrano più utili:**

1. immagina i pensieri come le dita delle tue mani davanti al viso, riesci ad allontanarli un po' dagli occhi e a osservare meglio quello che ti circonda e quello che stavi facendo? (Anche per le immagini).
2. scrivi i pensieri negativi su un foglio e poi mettilo sulle gambe, in tasca, in borsa o nel portafoglio. Prova a portartelo un po' con te e prova a vedere se riesci comunque a continuare con la tua vita.
3. Dai un nome ai tuoi pensieri, per es: ricordo, preoccupazione, giudizio, critica, lamentela, pregiudizio, pessimismo, ecc..
4. Osservare semplicemente: "Sto avendo il pensiero che..", "Noto che sto avendo il pensiero di.." o "Noto che sto provando ansia, paura o rabbia, tristezza ecc..". (Anche per le immagini)
5. Chiediti chi sta dicendo quel pensiero: tu o la tua mente?
6. Apprezza la tua mente che si preoccupa per te e ringraziala per il suo instancabile lavoro
7. Dire il pensiero ad alta voce con una voce di un personaggio comico preferito o con una voce stupida
8. Cantare il pensiero con la musica di Jingle Bells, una filastrocca, una sigla di una serie tv, la colonna sonora di un film, ecc..
9. Vedi i tuoi pensieri-autobus che si presentano alla stazione della tua mente, puoi decidere su quali salire e quali lasciare andare, consapevole che prima o poi ripassano.
10. Individua la parola chiave o alcune parole significative dei tuoi pensieri negativi e ripetila/e velocemente per ridurne la potenza del significato.

11. Immagina che la tua mente negativa sia sintonizzata sul canale radio -“sventura” o “giudizio” o “paura” ecc.. e poi pronuncia con una voce da annunciatore radio o canticchiando come se fosse la sigla del programma: “Questa è la radio delle cattive notizie, siamo qui tutti i giorni 24 h su 24! Solo cattivi pensieri”. Puoi proseguire annunciando ogni tuo pensiero negativo come se fosse una nuova notizia, es: “Notizia delle 11:00 (pronuncia il tuo nome) è una persona incapace, inutile ecc” o “Notizia flash: fonti certe dichiarano che domani l’esame di (il tuo nome) sarà un fallimento” ecc..
12. Immagina che il tuo pensiero sia una foglia che scorre con l’acqua di un ruscello, o un’auto che passa davanti alla tua finestra, una nuvola che scorre in cielo, una valigia su un nastro trasportatore, un pop-up pubblicitario su internet che puoi guardare oppure no, ecc..
13. Descrivi qualitativamente l’aspetto (non il contenuto) del pensiero o dell’immagine: è nitido o sfuocato? se avesse una forma quale sarebbe? grande o piccolo? Se avesse uno o più colori, quali sarebbero? dov’è posizionato nello spazio? È fermo o in movimento? Sento anche suoni? odori?
14. Prendi il pensiero o l’immagine e mentalmente mettili sullo schermo di un computer immaginario: cambiane il carattere, il colore, la dimensione, anima le parole o l’immagine, cambiane le posizione, immagina effetti speciali come la frase o l’immagine che gira su se stessa creando un vortice, o che scorre verso destra, fai saltellare o rotolare i puntini sulle i come se fossero palline.
15. Individua la storia che ti sta raccontando la tua mente? è una storia vecchia e conosciuta? è la solita storia che ti racconta la tua mente su quell’argomento?
16. Dai un nome a quella storia o a quella immagine, e ogni volta che si ripresenta, puoi dire: Ah è la solita storia xyz!” Es. la solita storia del “non ce la faccio”, o la solita storia del “non piaccio a nessuno”, la vecchia storia del “devo fare tutto perfetto”, ecc..
17. Questa storia mi è utile? se mi perdo in essa, mi aiuterà a crearmi una vita piena, ricca e significativa secondo quello che è realmente importante per me e che vorrei ottenere?
18. Se non mi è utile riesco a immaginare questa storia come una voce alla radio in sottofondo? ogni tanto cattura la mia attenzione, ma spesso è in secondo piano mentre faccio altro?
19. Se ti accorgi di essere impigliato in una storia logica e che ha un senso, ma è triste prova a creare nella tua mente una qualche variante di quella storia, qualcosa che ti aiuti ad aprire la tua mente a nuove possibilità.
20. Puoi scendere dal palcoscenico, fare un passo indietro e notare il tuo pensiero come uno dei tanti attori sul palco? puoi vedere tutto il palco? le altri parti della scenografia e quello che ti circonda? Puoi individuare sul palco qualcosa di diverso su cui concentrarti e impegnarti attivamente per andare nella direzione dei tuoi scopi e obiettivi.

Promemoria sui pensieri

1. Leggi ogni citazione e nota cosa ti comunica, cosa ti insegna e che cosa significa per te.

2. Scrivi su alcuni post-it le seguenti citazioni e attaccale in casa, camera, auto, ufficio ecc.. per aiutarti a tenere a mente quello che hai imparato e stai imparando sui pensieri.

- “Il 90% dei nostri pensieri è sterile e ripetitivo” Eckhart Tolle
- “La vita è il 10% ciò che ti accade e il 90% come tu reagisci alle cose che ti accadono.”
-John Maxwell
- “Pensare in termini di pessimismo o ottimismo semplifica eccessivamente la verità. Il problema è vedere la realtà così com'è. ” - Thích Nhất Hạnh
- “La nostra vita è modellata dalla nostra mente, poiché per noi diventiamo ciò che pensiamo.” – Buddha
- “Non sei i tuoi pensieri” –Osho-
- "Non credere a tutto quello che pensi. I pensieri sono proprio questo - pensieri. " - Allan Lokos
- E' la nostra mente ed essa soltanto che ci rende schiavi o liberi.” -Khyentse Rinpoche
- “Non sono le cose in se stesse a preoccupare, ma le opinioni che ci facciamo di esse.”
– Epitteto
- “ Chiunque plachi i pensieri incessanti, con la consapevolezza che deriva dal pensiero placato, raggiunge qui ed ora la dimora della pace.” –Itivuttaka
- “L'importante non è prevedere il futuro, ma renderlo possibile con le azioni.” - Antoine de Saint-Exupéry
- “Una mente troppo attiva non è più una mente”- Theodore Roethke
- “Quante volte, addirittura prima di cominciare, abbiamo giudicato un compito “impossibile”? E quante volte abbiamo costruito un'immagine di noi stessi come esseri inadeguati? Nella nostra vita molto dipende dai circuiti di pensieri che scegliamo di seguire e dall'ostinazione con la quale li difendiamo.” – Piero Ferrucci