

IL GIOCO DEL CERVELLO

ISTRUZIONI
PER FAR
FUNZIONARE
LA MENTE
E VIVERE
MEGLIO



IL GIOCO DEL CERVELLO

In Che Modo Facciamo Funzionare Il Nostro Cervello?

Volete far funzionare il vostro cervello?

Che obiettivo meraviglioso! Ed anche così straordinario.

Molte persone parlano del fatto di far funzionare il proprio cervello e di assumersi la responsabilità della loro mente, ma provate ad osservarle nel momento in cui vengono criticate od insultate. Vanno in mille pezzi!

Fate in modo che una delle loro ben sostenute credenze venga messa in discussione e state a guardare...

Improvvisamente scatta il momento della reazione semantica.

Esplosioni con furia, rabbia, stress, paura, shock, etc.

Se davvero "facessero funzionare il loro cervello", com'è che vengono a mancare loro le capacità di gestione dello stato nell'esatto momento in cui è davvero importante la gestione delle reazioni?

Abbiamo bisogno di diverse cose per far funzionare il nostro cervello e per pensare liberamente in modi indipendenti diversi dal rimasticare pensieri logori o imbeccati meccanicamente.

Abbiamo bisogno di sviluppare una consapevolezza del nostro cervello (o, più precisamente, della nostra mente) in modo da poter ampliare davvero le nostre capacità di gestione dello stato.

Significa imparare a giocare un nuovo gioco, il Gioco di "Imparare a Far Funzionare il Mio Cervello".

Quindi tenendo presente ciò:

- Che cosa avete bisogno di comprendere sul Cervello, in modo da essere capaci di far funzionare il vostro?
- Volete giocare al Gioco del Cervello?

Per far funzionare al meglio il nostro cervello occorre innanzitutto conoscerne i meccanismi. Poi occorre sapere le regole del gioco. Dopodiché non resta che.... iniziare a giocare!

E tutti sappiamo che una volta che conosciamo le regole, per diventare maestri in un nuovo gioco non ci rimane che fare pratica.

E così come abbiamo appreso a camminare, ad andare in bicicletta, a leggere e a scrivere, allo stesso modo con un pò di tempo e un pò di pazienza ognuno di noi può raggiungere la maestria nel far funzionare il proprio cervello (i propri pensieri, le proprie emozioni, i propri stati d'animo, le proprie parole, le proprie azioni..) e sviluppare le proprie potenzialità.

Ecco i 7 fatti e le 5 regole d'oro che controllano il gioco e governano la nostra mente.
Provengono dagli studi di Michael Hall Ph.D., il padre della Neurosemantica e hanno già aiutato migliaia di persone nel mondo.

Vi auguro che possano essere di aiuto anche a voi per navigare al meglio nelle acque della vita, anche quando il mare è in burrasca...

Buona lettura!

Luce Cronem

SETTE FATTI SUL CERVELLO

Ecco qui sette dati sul vostro cervello. Vi danno una descrizione di come funziona il vostro cervello. Forniscono anche una spiegazione del Gioco del Far Funzionare il Vostro Cervello e conseguentemente, vi danno anche le Regole del Gioco.

#1: Il Cervello Segue Direzioni

I cervelli seguono direzioni. Prendono le istruzioni che voi date loro e le seguono.

“John, ieri hai visto quel gatto rosso, bianco e blu? Sì, rosso, bianco e blu – di fatto i colori della bandiera americana sono rosso, bianco e blu. Qualcuno dei vicini deve aver pensato che questa sarebbe potuta essere una cosa patriottica da fare. Dove l’ho visto? Sull’automobile gialla di Linda. Era inseguito da una coppia di carlini sul prato vicino alla piscina. Ed è successo prima che King Kong scalasse l’edificio della scuola e si battesse sul petto rivolto all’aereo che gli girava intorno.”

Dategli una piccola descrizione ed il cervello parte per fornire una rappresentazione dell’informazione sul nostro schermo mentale interno. Come un regista, il cervello usa l’informazione come istruzione per il nostro Cinema mentale. Questo spiega perché le seguenti domande sono molto importanti per i nostri stati:

Quali indicazioni state dando al vostro cervello?

Quali sono le indicazioni di default che avete imparato a fornire al vostro cervello?

Quali istruzioni vi sono state date dai vostri genitori o dai vostri insegnanti su di voi, sulla vita, sugli altri, etc.?

Queste istruzioni quanto sono utili, ecologiche, sane, in equilibrio, vere, etc.?

Queste istruzioni creano degli stati potenzianti per voi?

Vorreste dare queste istruzioni ai vostri figli?

Queste istruzioni delineano una vita eccitante ed amorevole?

Perché queste istruzioni sono così importanti? Perché la qualità delle nostre vite è una funzione della qualità dell’informazione processata

dal nostro cervello. La qualità di tale informazione fluisce dalla qualità delle sue indicazioni. La cosa più importante che voi fate nella vita quindi è il tipo di istruzioni che voi date al vostro cervello. Queste istruzioni sono del tipo che voi vorreste usare per creare un film di prim'ordine?

Recentemente, un ragazzo mi ha scritto.

“Sono una persona estremamente timida. Quando intravedo una situazione sociale, la evito perché dico a me stesso che non ho niente da dire e che sarò un idiota totale perché loro mi reputeranno una persona noiosa e quindi mi sentirò depresso. Quindi non ci vado proprio. Ogni volta che commetto uno sbaglio mi sento stupido e poi mi sento depresso. E questo mi spinge a procrastinare. E' davvero stupido e lo so bene e vedo anche che mi spinge ad agire in maniera poco ottimista. Sento che questi sono problemi insormontabili...”.

Ho copiato queste frasi dalla sua email e con un copia ed incolla le ho citate nella mia risposta. Gli ho quindi chiesto di cambiare prospettiva e di osservarle come se fossero istruzioni date al cervello.

“Fai finta per un momento che queste siano istruzioni per il tuo cervello. Sono idee sane o tossiche? Raccomanderesti questo modo di pensare? Supponi che il ragazzo più popolare all'università pensi in questo modo. In che misura queste istruzioni renderebbero la sua vita un party?”

C'è un concetto fondamentale in ciò. Letteralmente: nutrite il vostro cervello con idee tossiche e farete il vostro ingresso in un mondo tossico. Il vostro cervello arriverà là perché questo è quello che i cervelli fanno. I cervelli vanno nei posti. Proprio questa settimana ho beccato un Cervello (grazie a Dio non era il mio) che si dirigeva verso lo “Scenario Peggior!”. La persona stava parlando del terrorismo nel mondo. Da lì ha preso in considerazione degli scenari inimmaginabili. Poi ha perso la testa. E poi è sbottato con “Questo non dovrebbe capitare!”.

Ve lo assicuro, queste istruzioni non lo hanno condotto in uno stato pieno di risorse.

Il cervello usa parole, immagini, suoni, toni, volumi, odori, sapori, ogni genere di cose come base per condurci nei posti. Dite una parola e il vostro cervello parte. Ma per dove? Dipende dalla storia del vostro apprendimento, dalle esperienze, dai ricordi, immaginazione, speranze, etc.

Il cervello è fenomenale per collegare i concetti. Lo fa molto, molto, molto rapidamente. In realtà, questo è uno dei maggiori problemi che noi abbiamo con il nostro cervello. Il problema non è che il cervello non impara, ma che impara troppo rapidamente. E' proprio ciò che impara che spesso non è vero od utile.

Il cervello è anche uno strumento incredibile che non chiude mai bottega. Anche mentre dormiamo, sogniamo poiché l'attività delle onde cerebrali prosegue. Questo diventa un problema se noi non forniamo al cervello molte cose interessanti da processare. La fame di stimoli del cervello lo farà scattare a proiettare i soliti film vecchi e scadenti o a creare liberamente allucinazioni.

#2: Il Cervello Esteriorizza le Istruzioni.

Possiamo osservare il mondo interno delle idee di una persona e le sue cornici notando i Giochi esterni della persona. La vita esteriore riflette le cornici interiori. I Giochi comportamentali, di parola e di azione che noi rappresentiamo all'esterno sono le espressioni delle nostre cornici interne della mente. Camminano insieme. Giochi e regole dei Giochi.

Un vecchio adagio dice così: "Un uomo è ciò che pensa nel suo cuore".

Il filosofo latino Marco Aurelio espresse lo stesso concetto in questo modo:

"Se i tuoi pensieri sono così strutturati, così sarà anche la tua mente; poiché l'anima prende il suo colore dai pensieri".

"Se sei spaventato da una cosa esterna, non è questa cosa che ti disturba – ma il tuo giudizio su di essa". (Meditazioni, 160 a.C.)

Il cervello rende manifeste le rappresentazioni interne nel mondo esterno, così che noi possiamo esteriorizzare le nostre cornici interne e le nostre rappresentazioni. Che cosa significa ciò? Che il nostro mondo esterno sarà tanto eccitante, vibrante, sensazionale e potente quanto lo saranno le nostre cornici interiori della mente. Quindi, mentre decorate il vostro mondo interno della mente, dell'immaginazione e del ricordo con le speranze, i desideri, le meraviglie, le delizie, etc., voi modificate la qualità ed il contenuto delle istruzioni che impartite al vostro cervello.

Questo suscita diverse eccellenti domande per quelli tra noi che vogliono far funzionare il proprio cervello per creare una vita di qualità:

Che tipo di immagini, suoni, parole, sensazioni, etc. state facendo scorrere all'interno del vostro cervello?

Che tipo di film interiori state proiettando nel Cinema della vostra Mente?

Chi è l'arredatore d'Interni?

Il vostro mondo interiore delle cornici ha bisogno di una migliore decorazione d'interni?

#3: Il Cervello funziona con le Rappresentazioni

Le scienze cognitive e le neuro-scienze hanno scoperto che il cervello rappresenta le nostre esperienze sensorie esterne. Non è che noi possediamo letteralmente uno schermo cinematografico nella nostra mente, anche se sembra così.

Questo è il modo in cui noi facciamo esperienza dei pensieri e delle consapevolezze.

Sembra che internamente rievochiamo a che cosa assomigliano, come suonano, come profumano, come sembrano, che sapore hanno la nostra casa, automobile, lavoro, amici, genitori, cani, etc.

Questa consapevolezza sensoriale sita all'interno del nostro cervello ha condotto i neuro-scienziati a definire le parti del cervello con i

termini di corteccia visiva, corteccia uditiva, la corteccia in cui noi processiamo gli odori, i sapori, le sensazioni, l'equilibrio, etc. fenomeni di consapevolezza.

Korzybski ed altri hanno notato che noi operiamo al di sopra del mondo, non direttamente, ma tramite una mappa del mondo. Nella PNL Bandler e Grinder hanno rivoluzionato la psicologia collocando le fondamenta del pensiero in termini di sistemi di rappresentazioni sensoriali ed adoperando queste modalità di consapevolezza come i primi "linguaggi" della mente.

Tale sfaccettatura del far funzionare il proprio cervello appare così semplice e tuttavia è così profonda.

"Se noi ci figuriamo una bellissima giornata con il cielo blu e con bianche nuvole spumeggianti ed un prato di verde erba di fronte alla sabbia bianca di una veduta oceanica ed immaginiamo di sentire la tiepida brezza dell'oceano che soffia attraverso i nostri capelli, con l'odore della salsedine ed i suoni dei bambini che giocano, mentre gustiamo la nostra bibita preferita ed intanto stiamo ricevendo un massaggio al collo dal nostro amore..."

Bene, non ci vuole molto prima che il nostro corpo e la nostra neurologia rispondano a queste rappresentazioni come se esse fossero delle istruzioni a proposito di come dovremmo sentire. Poiché il cervello funziona con rappresentazioni, più queste sono espressive, vivide, teatrali e specificatamente sensoriali, più diventa facile per noi dire al nostro cervello dove andare e cosa sentire. Allora la sceneggiatura è più chiara e più facile da seguire.

I nostri cervelli rappresentano le cose disponendole sullo schermo mentale della mente. E' come se un film interno venisse proiettato e noi lo completassimo con i dettagli sensoriali propri di quel film. Naturalmente non rappresentiamo fino in fondo tutto in quel cinema. Non possiamo. Non possiamo neppure inserire tutto ciò che entra.

I nostri occhi possono scansionare soltanto una parte esigua dello spettro elettromagnetico. Le nostre orecchie percepiscono una parte limitata delle frequenze di banda sonora. Quindi dovete essere ben selettivi, in quanto registi del film, riguardo le cose da proiettare al nostro cinema interno. Scegliete bene. E' il vostro cervello.

#4: Il Cervello entra ed esce dal Momento Presente

Con l'ultima induzione (la bellissima giornata con il cielo blu), vi siete allontanati da dove vi trovate ora e siete andati da qualche altra parte? Se non l'avete fatto, forse potreste usare le parole per farlo. Provateci. Dal momento che noi ci rappresentiamo le cose, possiamo rappresentare le realtà che non sono immediatamente presenti e recarci là.

Questo è il fondamento dei sogni ad occhi aperti, dei sogni notturni, delle fantasticherie, dell'apprendimento, della creatività, invenzione, pensiero, della concettualizzazione, della matematica, del fare teorie, etc.

Questo è ciò che a noi umani riesce meglio. Possiamo allontanarci dalla situazione in cui siamo e viaggiare verso luoghi, tempi e mondi lontani.

Lo definiamo "pensare". E' anche ipnosi. E' anche trance. E' molte cose: immaginazione, fantasia, creatività ed allucinazione. Questo significa che non restiamo attaccati o limitati al momento presente. Possiamo rappresentarci le cose che non sono presenti, che non lo sono mai state, ed anche le cose impossibili. Di quale libertà della mente possiamo disporre! E' una libertà di consapevolezza che è unica della nostra specie.

Possediamo una consapevolezza che può farci transitare dal nostro stato attuale verso altri stati, da qui deriva il termine "trance". Ogni volta che spostiamo la nostra consapevolezza verso qualcosa che non fa parte della nostra attenzione di quel momento, entriamo in uno stato di trance.

Ciò significa che molti degli stati della nostra mente sono stati di trance. Viviamo per la maggior parte in stati ipnotici non sensorialmente consapevoli nel momento presente.

L'ipnosi è la regola, la nostra situazione di default, con assenza di acutezza sensoriale del momento presente.

In PNL definiamo l'ipnosi o la trance con il termine "downtime" poiché ci troviamo profondamente all'interno di noi stessi e pensiamo, sentiamo e sperimentiamo altri momenti, luoghi, persone ed idee. Definiamo l'acutezza sensoriale del momento presente con il termine "uptime" perché siamo "sopra" e notiamo ciò che i nostri occhi vedono, ciò che le orecchie odono, ciò che la pelle percepisce, etc.

"Tom, ehi Tom! Pianeta Terra chiama Tom!"

"Cosa c'è?"

I nostri cervelli amano assentarsi. Piace anche al vostro? Succede quando state guidando su di un lungo percorso, succede perfino quando guidate per andare dal fruttivendolo. Succede quando siete in fila, nell'ascensore, e quando state ascoltando qualcuno che parla. Il cervello lo fa. Non è poi così importante. Beh, non lo è fino al momento in cui non ne avete più il controllo o la guida.

Lì allora diventa importante.

Se perdete la consapevolezza di quando siete presenti e di quando staccate per un viaggio mentale, allora lì avete delle allucinazioni fuori controllo.

Tutti quanti abbiamo delle allucinazioni.

Coloro che lo fanno in pienezza mentale e per scelta sono i nostri più esimi studiosi, inventori, creatori, designer, insegnanti, dirigenti, etc.

Coloro che non lo fanno per scelta sono coloro che restano al di sotto delle loro potenzialità e che patiscono l'inefficacia insita nel non essere in grado di gestire la loro stessa mente. Non fanno funzionare il loro cervello.

#5 Il Cervello Induce Stati

Il cervello ci porta in stati neurologici. Questi hanno effetto sulla nostra psicologia, sul modo di respirare, sul movimento e sulla chimica interna. Per arrabbiarci come si deve, abbiamo soltanto bisogno di pensare pensieri irosi di ingiustizia ed oltraggio.

Dobbiamo solo pensare ad una minaccia pericolosa ed entriamo in uno stato di paura. Ed alcune rappresentazioni di sessualità possono indurre il nostro corpo a sperimentare desiderio e lussuria.

Il cervello fa questo perché è parte del corpo. Risiede in cima alla spina dorsale ed al sistema nervoso ed introduce tutti gli impulsi nervosi processati dai recettori terminali. Dalla struttura del nostro cervello dalle molteplici stratificazioni emerge il senso della nostra consapevolezza che noi chiamiamo "mente".

La mente è una proprietà emergente nella neurologia del nostro cervello. Quindi si tratta sempre del nostro mente-corpo o corpo-mente e non esiste mai uno senza l'altra.

Questo spiega perché noi possiamo pensare per entrare nei nostri stati, ma anche assumere una certa fisiologia per entrare negli stati. Questo ci fornisce due strade preferenziali all'interno di uno stato di consapevolezza mente-corpo, sia che si tratti di fiducia e gioia e amore o paura, rabbia e tristezza. Possiamo adoperare la mente e tutte le nostre rappresentazioni interne e possiamo adoperare il corpo (respiro, postura, movimento, attività, etc.).

In quale stato vi trovate? In quale stato entrate quando capita un qualsiasi stimolo o innesco? Avete semplicemente bisogno di guardare le istruzioni che date a voi stessi mentalmente o ciò che fate in termini di postura, tensione muscolare, modo di respirare, etc. nella dimensione fisiologica.

#6: Il Cervello procede in maniera Circolare

Il nostro cervello non solo rappresenta il mondo, va nei luoghi e ci porta negli stati, ma fa anche le capriole, si rovescia sul dorso, si ribalta su sé stesso, va in cerchi.

Poiché nella struttura fisica del cervello ci sono cicli di feedback (rimando) e cicli di feed forward (invio) così che quando gli impulsi nervosi vengono inviati al talamo ed all'amigdala, vengono simultaneamente trasmessi alla neo-corteccia e dopo essere stati processati ritornano alla struttura cerebrale. E' tutto interconnesso.

Abbiamo persino una corteccia associativa che mantiene ogni cosa connessa con tutto il resto, al punto che noi abbiamo più connessioni corticali nei tre trilioni di cellule cerebrali che atomi nell'universo.

Non c'è da stupirsi che entriamo in circoli viziosi. Non c'è da stupirsi del fatto che ci preoccupiamo del nostro umore e ci stupiamo del fatto che prendiamo troppo a cuore una certa cosa e quindi iniziamo a temere la nostra preoccupazione e successivamente pensiamo che qualcosa in noi non funziona perché ci preoccupiamo a proposito di una cosa sciocca come questa.

Finiamo catturati entro spirali discendenti di pensieri negativi e possiamo diventare degli ossessivo-compulsivi.

Veniamo catturati da spirali positive di pensieri e soffriamo di insonnia dovuta all'eccitazione.

I nostri cervelli non sono logici in modo categorico. Pensare in maniera lineare e restare su quella strada per più di pochi secondi è una cosa che per i nostri cervelli è molto difficile. Ecco perché le scienze matematiche e le logiche formali ci sembrano così estranee. Non sono abitudini naturali per la nostra mente. I nostri cervelli si muovono in cicli ed in spirali. Continuiamo a ri-processare gli stessi vecchi e stanchi pensieri.

Questa riflessività è ciò che ci permette di stratificare pensiero su pensiero, sensazione sopra sensazione, pensiero sopra sensazione, ricordo sopra immaginazione, paura sopra rabbia, terrore sopra preoccupazione, gioia sopra apprendimento, etc. Questo crea l'intero dominio dei nostri meta-stati: i nostri stati di pensieri e sensazioni sopra altri pensieri e sensazioni.

E questo è ciò che crea l'effetto di stratificazione della nostra consapevolezza in modo da poter creare la grande complessità nelle nostre esperienze.

Incominciamo con un'esperienza di riferimento, la portiamo dentro di noi e la rappresentiamo, quindi sviluppiamo i pensieri e le sensazioni riguardo questa esperienza e procediamo così fino a quando ciò che era "là fuori" diventa una cornice di riferimento, una

cornice della mente e poi la struttura della nostra personalità ed orientamento. Questo crea le Regole del Gioco, o le nostre cornici mentali più elevate.

#7: Il Cervello Incornicia le Cose

Questo è uno dei poteri più grandi del nostro cervello per la salute e la sanità e per la follia e la distruttività. I nostri cervelli incorniciano. Procedono in questo modo per creare un significato contestuale. Le cose, gli eventi, le persone, persino le parole non significano niente in sé stesse e per sé stesse. C'è bisogno di un cervello per creare significato, una "cosa" che non esiste là fuori, ma è una produzione del cervello.

In realtà, il cervello crea due livelli di significato. Il significato associativo nasce quando noi colleghiamo una cosa con un'altra cosa. Che significato ha un biscotto?

Dipende da ciò che voi avete associato al biscotto.

Potrebbe significare un dolce o un cibo-spazzatura.

Potrebbe significare una ricompensa o una mancanza di nutrizione.

Potrebbe significare delizia e divertimento, potrebbe significare un attacco alla mia dieta.

Potrebbe significare sopravvivenza, potrebbe significare grasso.

Dal momento che i cervelli collegano idee, immagini, sensazioni, etc., le cose vengono associate con facilità. Questo crea degli stimoli o ancore. Una cosa (un'immagine, un suono, una sensazione, una parola, etc.) scatena un'altra cosa. Stimolo – Risposta.

In questa maniera noi creiamo le strutture della mente che definiamo con i termini di comprensione e conoscenza.

Queste non sono "cose", ma organizzazioni di associazioni – il modo in cui noi abbiamo posto in sequenza o dato un ordine alle cornici nei nostri film interni.

Qual è il significato di "autorità"? Dove va il vostro cervello quando pensate ad una "autorità"? Che stato evoca tutto ciò? Evoca uno stato piacevole o spiacevole? Pieno di risorse o privo di risorse?

Sono soltanto riflessioni...connesse ai ricordi, alle consapevolezze, ai significati presenti nel vostro cervello.

Quindi c'è una cornice contestuale o di significato. Una volta che abbiamo collegato ed associato tra loro i concetti ed abbiamo portato tale associazione nelle nostre menti come cornice di riferimento, sviluppiamo su questa dei pensieri di livello superiore. Queste idee le definiamo con il termine di "concetti".

In questo modo vediamo le cose attraverso una cornice concettuale della mente. Essa diviene un filtro. Li chiamiamo meta-stati e meta-programmi. Questo costituisce un contesto mentale per pensieri e sensazioni. Questo è il modo in cui noi trasformiamo le associazioni in mappe di livello superiore.

Il compiere ciò fonda le basi per le Regole mentali dei Giochi che poi giochiamo.

All'inizio noi associamo un tono di voce aspro con l'essere sculacciati.

In seguito sviluppiamo l'idea ed il concetto che le persone che sforzano le loro corde vocali sono cattive, scortesi e creano dolore. Quindi sviluppiamo le cornici superiori come "Criticare è brutto", "Il confronto rovina sempre le cose", "Io sono sensibile alle critiche", "Non sono in grado di gestire quel tono di voce", etc.

Questi pensieri creano le cornici superiori della mente riguardanti un evento e caricano quell'evento in maniera semantica.

Quindi, appena qualcuno sforza le sue corde vocali, il significato di cui io faccio esperienza in relazione a quell'evento mi porta in stati davvero molto poveri di risorse.

Tutto ciò accade così rapidamente che all'interno sembra e si percepisce che "il fare critiche" (o quel tipo di tonalità sgradevole) mi disturbi, mi faccia arrabbiare o mi renda frustrato.

Ecco il modo in cui noi stabiliamo e giochiamo i Giochi.

Il cervello gestisce il sovraccarico di dati tramite la creazione di generalizzazioni.

Crea categorie per gli oggetti; organizza le cose-concetti in gruppi.

“Oh, questa è solo un’informazione. Bene. Per un attimo ho pensato che fosse una critica.”

Il modo in cui noi categorizziamo qualcosa determina cosa “è” secondo noi nella nostra neurologia. Tuttavia, come noi incorniciamo, così diventiamo.

Ciò che organizziamo internamente, ci in-forma.

Siamo organizzati psicologicamente tramite le nostre cornici di credenza, le nostre cornici di valori, le nostre cornici di identità, le cornici di decisione, etc.

E a proposito del cervello che incornicia, le cornici mentali che mettiamo sono i giochi che giochiamo.

COME SI GIOCA AL GIOCO DEL CERVELLO

Ora che sapete di più sul cervello (sulla mente), su cosa fa e su come funziona, siete pronti per giocare al Gioco del Cervello. Questo è il Gioco del Far Funzionare il Vostro Cervello, ed è una delle visioni originali della PNL. Con la Neuro-Semantica abbiamo fatto progredire tutto questo perché voi possiate far funzionare il vostro cervello ai livelli superiori della mente.

Regola #1: Controllo di Qualità delle istruzioni per il Vostro Cervello.

Considerate come Assurdo tutto ciò che non sia di prima qualità per il Vostro Cervello.

Vi ho già detto che il cervello è stupido? Per lo meno è stupido nel senso dell'aspetto della qualità. In quell'area, il cervello è meno intelligente dello stomaco. Davvero.

Dopo tutto se nutriamo il nostro stomaco con della schifezza, al limite lui sa il modo con cui liberarsene, vomitandola.

Il cervello non agisce così.

Dategli della schifezza e lui non ci penserà due volte, inizierà a processare quella schifezza.

Nutritelo con idee tossiche, con pensieri velenosi, credenze limitanti, conclusioni irrazionali e mappe imprecise e lui non saprà fare di meglio che rappresentare tutto ciò, desumere che tutto ciò sia vero, e quindi credere a tutto ciò.

I cervelli non hanno la capacità di discriminare la qualità, per lo meno non sono così bravi come lo è lo stomaco. Sia che l'informazione sia accurata, utile, vera, produttiva, dannosa, stupida, etc, non sembra fare molta differenza.

Quindi, accertata la stupidità del cervello, dobbiamo farci carico del Controllo di Qualità delle informazioni con cui lo nutriamo. Noi definiamo questo "far partire un controllo ecologico".

Eseguite un test sul valore, la sanità e l'equilibrio di un'idea lungo tutto l'intero sistema del vostro corpo, delle vostre relazioni, energia, etc. Questa è la prima Regola del Gioco.

Se non farete questo, siate pronti per i problemi perché i problemi, i guai, la salute cagionevole, le incongruenze, il sabotaggio, il conflitto, etc. saranno ciò che otterrete. Questa regola del Gioco afferma che:

“Tutto ciò che non crea potere personale, salute, equilibrio, gioia, compassione, prosperità, amore, etc., è assurdo.”

Il Gioco della vostra Vita lo giocate secondo questa regola?

Io ve lo raccomando caldamente.

Considerate tutto ciò che viene prodotto nel vostro corpo, nelle vostre emozioni, espressione, comportamento, relazioni, dal vostro cervello, che vi pone in conflitto costante, che continuamente fa ripetere schemi che non funzionano, che crea incongruenza, inefficacia, mancanza di risorse, etc. come assurdo. Quindi, basta!

Se seguirete questa prima regola, la vostra vita subirà probabilmente una trasformazione radicale e si modificherà nel giro di qualche settimana. Questa regola è davvero estremamente potente e penetrante.

Se quello che state facendo, sia che si tratti di comunicazione con voi stessi o con gli altri, sia che sia in relazione al vostro lavoro, carriera, relazioni, salute, etc., non sta funzionando, STOP. Continuare a ripetere modelli a lungo termine che non funzionano, sperando di ottenere risultati diversi è una definizione pratica di “follia” (A. Einstein).

E' assolutamente ridicolo continuare a riproiettare nello schermo della vostra mente quegli stessi vecchi film di dolore e tristezza. Una volta non è stata sufficiente? E' ridicolo poiché mentre la prima volta è quel dolore che vi è capitato, le altre volte ve lo siete procurato da voi! E' il vostro cervello a farlo. Non sta più succedendo “là fuori” da

un pezzo. Se state ancora guardando quel film scadente siete voi i registi di quel film.

Eseguite un controllo di qualità sui vostri pensieri, sulle cornici superiori della mente, sulle credenze, sugli stati, etc.

Questa cosa esalta la mia vita, a lungo termine?
Mi potenzia come persona?
Trasforma la mia vita in un party?

Questa Regola trasformerà radicalmente tutti coloro che stanno ancora piagnucolando a causa dei dolori e della sofferenza di quando erano adolescenti, sentendosi vittime di un matrimonio o di un'impresa fallita, o che stanno dando la colpa agli altri del loro scarso successo.

Questa regola vi renderà in grado di vivere in modo diverso e di giocare ad un Gioco diverso – un Gioco più appassionante e fiero, un Gioco in cui vi muoverete lungo la vita alla ricerca di opportunità, vi assumerete dei rischi e giocherete con le vostre forze.

Regola #2: Innalzatevi nella Vostra Mente per diventare Consapevoli dei Giochi.

Potete Far Funzionare il Vostro Cervello solo se possedete la Meta-Consapevolezza.

Non tutti riescono a far funzionare il proprio cervello. Esiste una condizione primaria per farlo funzionare, quella di sapere che possedete un cervello da far funzionare e che avete la consapevolezza di come lo state attualmente facendo funzionare. Il cervello crea una "consapevolezza" di primo livello, la consapevolezza del mondo.

Questa è la coscienza degli animali e dei bambini piccoli. La consapevolezza di tale consapevolezza, la meta-consapevolezza, ci fa avanzare verso un livello superiore della mente. Se non sapete che state facendo funzionare il vostro cervello o come lo state facendo funzionare, allora la vostra inconsapevolezza

sarà inconscia. Di conseguenza, non otterrete di far funzionare il vostro cervello. Sarà il vostro cervello a far funzionare voi!

Questa Regola dovrebbe spaventarvi a morte! Ci riesce? Inconsapevolezza significa che non siete attenti a ciò che sta succedendo. Usatelo come un segnale. Vi grattate mai la testa chiedendovelo? Chiedetevi:

Ehi, cosa sta succedendo? Perché mi sento così?
Perché mi sembra di non progredire?
Perché sto girando attorno alle cose e non ottengo mai quello che voglio?
Non so cosa mi sia successo; sono uscito di testa?
Mi sembra di non avere il controllo delle mie emozioni.

Quando la regola #2 dice che potete far funzionare il vostro cervello soltanto nel momento in cui sviluppate la meta-consapevolezza di quello che state facendo, presuppone il possesso della consapevolezza come condizione chiave. Per molti, questa è la sfida più grande.

Durante gli anni molti mi hanno chiesto "potresti ipnotizzarmi e far andare via questo problema?". Ho giocato quel Gioco per un po'. Poi mi sono reso conto della tossicità insita in quel comportamento. Se volete davvero avere il controllo sulla vostra vita, quello è l'atteggiamento sbagliato. Non vi condurrà alla maestria personale. Quell'atteggiamento indica la rinuncia alla partecipazione attiva nella vostra vita. Ed ecco perché deve venire rifiutato.

Nella PNL e nella NS sappiamo che la magia risiede nella struttura. La struttura dell'esperienza stessa è la magia. Ecco perché noi modelliamo. Modelliamo le persone esperte per imparare come fanno a fare ciò che fanno. Fanno cosa? Fanno funzionare il loro cervello con attenzione in un'area specifica (la vendita, l'essere genitori, le relazioni, la comunicazione, la costruzione della prosperità, la salute e la forma fisica, la leadership, etc.). Una volta che sappiamo come fare quello, sappiamo come trovare la magia in ogni campo o capacità.

Questo spiega perché teniamo il tipo di corsi che teniamo. Il nostro obiettivo è quello di insegnare alla mente consapevole. Vogliamo che la consapevolezza venga coinvolta. Quindi, mentre utilizziamo dei processi per lavorare con le sfaccettature della mente al di fuori della consapevolezza conscia, ci focalizziamo sul potenziare le persone affinché facciano funzionare il loro cervello senza dipendere da noi. Quindi noi facilitiamo la loro auto-consapevolezza e la forza del loro ego per guardare in faccia la realtà, e ridere e sentirsi fieri.

Questa Regola conduce a diverse domande ed orientamenti:

Qual è l'atteggiamento di base che guida questa esperienza?

Di quale cornice della mente ho bisogno al fine di sperimentare questo orientamento?

Come fa quella persona a farlo?

Come posso io adottare quella sua cornice della mente a proposito di quella cosa?

Regola # 3: Prestate Attenzione alle Vostre Cornici di Riferimento

Solo Perché il Vostro Cervello ha Incorniciato Qualcosa, Non Significa che Questo Qualcosa Sia Utile.

Se il vostro cervello mette cornici, e se le cornici che stabilite creano i Giochi che voi giocate, abbiate cura di quali riferimenti scegliete e di come li scegliete. Conosciamo tutti delle persone (e forse lo siamo stati anche noi) che sperimentano uno o più eventi negativi nella loro vita e quindi (per peggiorare le cose) costruiscono le loro vite intorno a questi eventi. Sto parlando di una cosa orribile.

Questa è la struttura della magia nociva: costruire la vostra vita intorno ad una Tragedia, ad una Sfortuna o ad un'Ingiustizia. Questo è in violazione alla Regola # 1 per il Gioco del Cervello e non considera che questo un modo di rappresentare ed incorniciare le cose è totalmente assurdo.

Avete deciso di costruire la vostra vita intorno a grandi eventi. Trovate (o inventate) dei riferimenti meravigliosi intorno ai quali potete costruire la vostra vita.

Attorno a quale evento meraviglioso posso costruire la mia vita? Quale esperienza ispiratrice (reale od immaginata) posso considerare come il riferimento da tenere al centro della mia attenzione?

Se l'avessi già trovata, che cosa altro dovrei modificare?

E quali altre idee o credenze di sostegno mi renderebbero in grado di creare cornici in questo modo?

Ciò che scegliete come riferimento, il modo in cui fate riferimento in termini di ricchezza di rappresentazione con cui codificate le cose e ciò che stabilite come cornici di comando, crea la differenza nel mondo. Controlla e governa i Giochi che giochi. State giocando il Gioco che volete voi? Se non fosse così, date uno sguardo all'intera sequenza di riferimento e di struttura e progettate un'altra più potenziante.

Poiché tutto diventa abitudinario, così funziona anche per i percorsi neuronali e il processo interno del cervello.

Quando diventiamo assuefatti ad un modo di pensare, ad uno stile per processare le informazioni o una direzione verso cui mandare il nostro cervello, alla fine ciò diventa i nostri meta-programmi o stili di classificazione.

Questo definisce la nostra trance attuale che organizza i nostri stati mente-corpo. Le cornici diventano il nostro programma di software o mappe di default per come agire in un dato campo della vita.

Regola #4: Diventate più leggeri e Divertitevi un sacco con il Vostro Cervello

Se non vi divertite in questo processo, vi istupidite.

Ecco un'altra regola nel Gioco delle Cornici del Cervello. Se prendete le cose seriamente, vi istupidite. La stupidità è il rischio professionale insito nel prendere le cose seriamente. Fare i seri

indebolisce quei doni come l'umorismo, le risate, il divertimento, la giocosità, la frivolezza e la ridicolaggine.

Queste sono le grazie che ci mantengono umani. Sono le grazie salvatrici per rimanere concreti, per essere spirituali, e autentici. Perdete queste e non sarete capaci di far funzionare il vostro cervello con dignità e grazia.

Perdete l'umorismo e le risate e perderete la prospettiva. Incomincerete anche a venire sedotti dall'idea di giocare il Gioco di Dio, pensando di essere perfetti (o che dovrete esserlo), di sapere tutto (o che dovrete saperlo) e di essere ovunque e di fare tutto (quindi, indispensabili). Se qualcosa di tutto ciò vi sembra legittimo, correte il serio rischio di diventare stupidi in fretta.

A questo punto la stupidità dell'essere seri rende le persone dure e rigide. Diventano giusti con ragione (o almeno così pensano), in seguito diventano orgogliosi di avere ragione. Questo conduce alla permalosità, all'arroganza ed alla chiusura mentale. Diventa una cosa meschina da vedere. E tuttavia succede troppo spesso. Molte persone vanno in cerca di un titolo avanzato e in seguito ritengono che questo titolo conferisca loro il grado di Sua Sapienza.

Pensano davvero che ogni loro opinione sia qualcosa di sacro e che non dovrebbe mai essere messa in questione. Spesso i medici, gli educatori ed i burocrati cadono in questa trappola. Tutto ciò aumenta la loro stupidità perché non solo essi non conoscono tutto, ma non possono nemmeno conoscerlo, nessuno può, e se lo sapessero, ciò renderebbe la vita meno degna di venire vissuta. Il divertimento sta nella ricerca.

L'arroganza rigida e seria rende queste persone dei clowns quando fanno errori. Sto parlando dell'osservare un essere umano fallibile rendersi ridicolo. Osservate una di queste persone commettere un errore. Il problema è che loro non possono sbagliare. Non è permesso. La loro pomposità non permette loro di dire, semplicemente, "Ops, mi sono sbagliato".

Questa Regola nel Gioco del far Funzionare il Vostro Cervello dice che è fondamentale apprezzarvi e divertirvi nella vostra completa

fallibilità. Il vostro cervello è fallibile e questo rende fallibile tutto ciò che pensate, tutte le vostre emozioni, parole, comportamenti ed azioni. Tutto è "suscettibile di errori". Non bisogna semplicemente accettarlo, ma divertirsi con questo fatto. Quanto vi riesce facile accettare di divertirvene? Farvi beffe della vostra frivolezza? Diventare ridicoli, prendervi gioco di voi, giocarvela e tuttavia mantenere ancora tutta la vostra dignità?

Le persone serie non solo ci credono, ma credono alle loro credenze. Questo è ciò che le rende pericolose. Questo è ciò che le conduce a diventare dei fanatici "autentici credenti" che hanno chiuso le loro menti alla possibilità di sbagliarsi. Tali persone serie non assistono mai all'alta commedia della loro posizione ridicola. E' la loro mancanza di umorismo che li porta a non avere prospettive.

Quindi è l'umorismo la nostra grazia salvifica, quella che ci libera, che ci permette di alleggerirci e di sapere che tutto ciò che costituisce le nostre mappe mentali è solo questo – mappe umane fallibili, al meglio, il pensiero più elevato che possiamo esprimere al momento.

Siate leggeri e godetevi il giro, specialmente quando entrate dentro ad un ciclo mentale (loop). Fluite con esso. Se lottate con esso, se gli resistete, non fate altro che aggiungervi energia negativa. La via d'uscita più veloce e più facile è paradossale – dategli il benvenuto e godetevi il tour. E' solo un loop della mente. Giocateci.

Regola #5: Continuate ad insegnare Nuovi Trucchi al Vostro Cervello

Sì, il vostro cervello può (e lo farà) imparare nuovi trucchi. Contateci pure. I cervelli imparano sempre, questa è la bella notizia. Quella cattiva è che se non vi assumete la responsabilità di ciò che imparano, essi impareranno spazzatura. Quindi, nel giocare al Gioco del Cervello, mirate ad insegnare al vostro cervello nuovi concetti produttivi, in maniera costante. Nutritelo con i migliori dati disponibili: idee ispiratrici, pensieri strabilianti, credenze potenzianti e comprensioni che sostengono. Continuate a codificare e

ricodificare il Cinema che è nella vostra mente in modo che il vostro mondo interiore sia sensazionale, eccitante, più grande della vita, pieno di grazia e di amore, potere ed energia, rendetelo vivo e vitale. Create ogni settimana una nuova cornice potenziante della mente – in capo a un anno sarete in possesso di 52 cornici esaltanti per la Matrice della vostra Mente.

Incominciate una nuova eccitante avventura di scoperta, spacchettando e replicando le strategie degli esperti. Dimenticatevi il “perché” le cose vanno storte e perché le persone sono stupide, focalizzatevi su coloro che producono l’eccellenza e rintracciate le loro strategie. Scoprite quali film essi proiettano nelle loro menti. Trovate tutte le caratteristiche cinematografiche che rendono quel film così spettacolare ed anche gli stati e gli stati di livello superiore generati da quel film. Dopo che avrete fatto ciò per un anno o due, sarete assuefatti ai Film degli esperti nella vostra mente...e nel vostro corpo, e nelle vostre emozioni e nella vostra vita.

Riassunto

In città è arrivato un nuovo Gioco. E' il Gioco del Far Funzionare il Vostro Cervello. Non bisogna essere degli scienziati spaziali per capire il Gioco. Occorrono principalmente auto-consapevolezza, meta-consapevolezza e la volontà di divertirsi nell'esplorare il modo in cui il Cervello crea la Matrice delle Cornici che governa il Gioco delle nostre vite.

IL GIOCO DEL CERVELLO

INFORMAZIONI SUL CERVELLO

- #1: Il Cervello Segue le Indicazioni
- #2: Il Cervello Esteriorizza le Istruzioni
- #3: Il Cervello funziona con le Rappresentazioni
- #4: Il Cervello entra ed esce dal Momento Presente
- #5 Il Cervello Induce Stati
- #6: Il Cervello procede in maniera Circolare
- #7: Il Cervello Incornicia le Cose

LE REGOLE DEL GIOCO DEL CERVELLO

- # 1 : Controllo di Qualità delle istruzioni per il Vostro Cervello
- # 2: Innalzatevi nella Vostra Mente per diventare Consapevoli dei Giochi
- # 3: Prestate Attenzione alle Vostre Cornici di Riferimento
- # 4: Diventate più leggeri e Divertitevi un sacco con il Vostro Cervello
- # 5: Continuate ad insegnare Nuovi Trucchi al Vostro Cervello

**Volete imparare a usare meglio il vostro cervello?
Volete saperne di più dei corsi di BlessYou?**

Cliccate [qui](#).

di L. Michael Hall, Ph.D. traduzione di Susanna Eduini, revisione di Nicola Riva e Lucia Giovannini

Ti è piaciuto questo e-book?
Vuoi approfondire questi temi?
Vuoi saperne di più sul funzionamento mente-corpo-emozioni?
Vuoi conoscerti di più per vivere meglio?

Leggi il libro *Tutta un'altra vita*

e accedi alle risorse riservate ai lettori:
scarica il Kit di Salute Mentale 1 e 2, il Kit dell'Autostima e gli altri e-book gratuiti

Acquistando il libro *Tutta un'altra vita* contribuirai ai nostri progetti di beneficenza...



INOLTRE..

- **vieni ai corsi e alle conferenze BlessYou!**
- **visita il nostro blog**
- **iscriviti alla newsletter**

Per informazioni ed iscrizioni
www.blessyou.it
www.tuttaunaltravita.it
education@blessyouitalia.eu
cell 39 3771184138