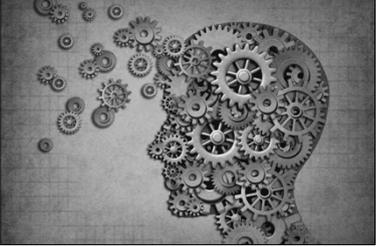


 **Abitudini**



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 1

---

---

---

---

---

---

---

---

 **Abitudini**

Risposte comportamentali automatiche ad uno stimolo, che si sviluppano attraverso la ripetizione del comportamento



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 2

---

---

---

---

---

---

---

---

 **Abitudini**

Tutta la nostra vita, in quanto ha una forma ben definita, è soltanto una massa di abitudini pratiche  
*(W James 1892)*



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 3

---

---

---

---

---

---

---

---

 **Abitudini**

Se ne diventiamo consapevoli possiamo scegliere le abitudini che sentiamo buone per noi



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 4

---

---

---

---

---

---

---

---

 **Abitudini**

Se le buone abitudini sono frutto di condizionamenti sono cattive abitudini

BISOGNA SEMPRE AVERE IL CORAGGIO delle PROPRIE IDEE E NON TEMERE LE CONSEGUENZE PERCHÉ L' UOMO È LIBERO SOLO QUANDO PUÒ ESPRIMERE IL PROPRIO PENSIERO SENZA PIEGARSI ai CONDIZIONAMENTI...  
( CHARLIE CHAPLIN )



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 5

---

---

---

---

---

---

---

---

 **Abitudini**

Le abitudini mentali e fisiche sono reazioni apprese, immagazzinate nella memoria del subconscio e scatenate da stimoli associativi



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 6

---

---

---

---

---

---

---

---



## Le convinzioni

Anche le convinzioni sono considerate abitudini, soggette a cambiamenti e modifiche che permettono una maggiore funzionalità



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

7

---

---

---

---

---

---

---

---



## Le convinzioni

Le convinzioni, gli atteggiamenti e le opinioni dell'inconscio si formano soprattutto durante l'infanzia



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

8

---

---

---

---

---

---

---

---



## Le convinzioni nascoste

- sono così ovvie per noi che non le notiamo

- la consapevolezza cosciente le ha represses per paura delle conseguenze di un cambiamento



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

9

---

---

---

---

---

---

---

---

 **Il ciclo delle abitudini**

Il segnale:  
una particolare  
condizione, esterna o  
interna, che attiva il  
nostro "pilota  
automatico"



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 10

---

---

---

---

---

---

---

---

 **Il ciclo delle abitudini**

La routine:  
il comportamento  
automatico vero e  
proprio, che si verifica  
dopo il segnale. La  
routine può essere  
fisica, mentale o  
emotiva



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 11

---

---

---

---

---

---

---

---

 **Il ciclo delle abitudini**

La gratificazione:  
la reazione che  
consegue al  
comportamento e che  
lo rinforza. Una  
gratificazione può  
essere esterna, ma  
anche interna



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 12

---

---

---

---

---

---

---

---



## Il subconscio

Non è mai irrazionale, tutto quello che fa segue una logica ferrea, ma spesso non siamo coscienti delle premesse da cui parte per trarre le sue conclusioni e passare all'azione

Sono partito da un presupposto ma non so a che ora arrivo.



---

---

---

---

---

---

---

---



## Il subconscio

Il subconscio comunica costantemente con la mente consapevole (sogni, immaginazione, sensazioni fisiche, lapsus...), che però non è incoraggiata ad approfittare di questa risorsa



---

---

---

---

---

---

---

---



## Cambiare le abitudini

Il nostro subconscio continuerà a fare le cose in un certo modo finché non ci prenderemo il tempo per insegnargli a fare diversamente



---

---

---

---

---

---

---

---



## Cambiare le abitudini

Se per il subconscio un'abitudine serve ancora a uno scopo, per modificarla non basterà un'attenzione cosciente: sarà necessario offrire al subconscio un'alternativa ragionevole e pratica.



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

16

---

---

---

---

---

---

---

---



## Cambiare le abitudini

L'unico modo per liberarsi da un'abitudine è sostituirla con un'altra abitudine



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

17

---

---

---

---

---

---

---

---



## Cambiare le abitudini

Il nostro subconscio ha bisogno di ordini, è ansioso di riceverli. Se non li riceve da noi li prenderà da qualcun altro (genitori, insegnanti, capi religiosi o politici ecc...).



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

18

---

---

---

---

---

---

---

---



## Cambiare le abitudini

Passaggi nella formazione volontaria di un'abitudine

- decidere di agire
- tradurre la scelta in uno o più comportamenti.
- ripetere regolarmente il comportamento per promuoverne l'acquisizione

---

---

---

---

---

---

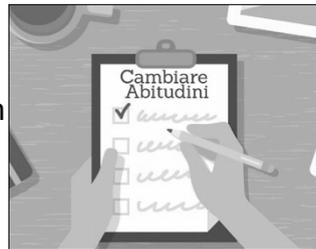
---

---



## Decidere di agire

Pianificare un determinato comportamento da mettere in atto in uno specifico contesto è essenziale




---

---

---

---

---

---

---

---



## Tradurre la scelta in comportamenti.

Per modificare il nostro modo abituale di pensare dobbiamo mantenere in primo piano il nuovo schema da inserire, finché il subconscio lo accetterà come nuova abitudine




---

---

---

---

---

---

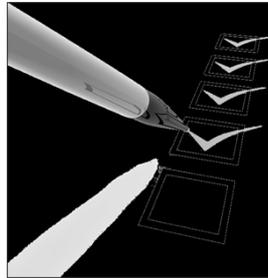
---

---



### Ripetere per promuovere l'acquisizione

E' importante essere motivati a riprodurre il comportamento per un periodo di tempo, in modo costante, quando se ne presenta l'opportunità



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

22

---

---

---

---

---

---

---

---



### Riprogrammare

Il subconscio è molto sensibile alle impressioni ripetute ma, se la riprogrammazione non è completa, tornerà alle sue vecchie abitudini



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

23

---

---

---

---

---

---

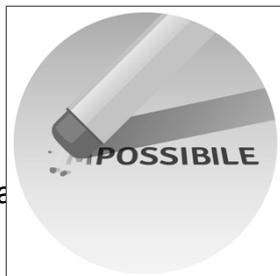
---

---



### Volontà

Nel momento in cui diventiamo coscienti di un nostro schema di comportamento o di pensiero, possiamo prendere la decisione di cambiarlo



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

24

---

---

---

---

---

---

---

---



## Fallimento

Quando ricadiamo in un'abitudine che avevamo deciso di cambiare, le accuse che ci rivolgiamo servono soltanto per non perseverare, evitando così il rischio di fallire nuovamente



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

25

---

---

---

---

---

---

---

---



## Fallimento

Il vero fallimento non è cadere, ma piuttosto cadere e non rialzarsi più



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

26

---

---

---

---

---

---

---

---



## Determinazione

Capacità di rinnovare di continuo una decisione

- senza lasciarsi scoraggiare dagli errori
- cambiando metodo se quello seguito per un certo tempo non ha prodotto risultati



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

27

---

---

---

---

---

---

---

---



## Perseveranza

Continuare a suggerire al subcosciente finché non è convinto di quello che stiamo dicendo...



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

28

---

---

---

---

---

---

---

---



## Perseveranza

...e non smettere finché non si è ottenuto il risultato



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

29

---

---

---

---

---

---

---

---



## Risultati

odio → amore  
senso di inferiorità → fiducia in se stessi  
frustrazione → calma accettazione



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

30

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---