

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



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



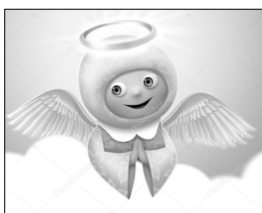
Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

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.



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

13



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



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

14



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



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

15



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

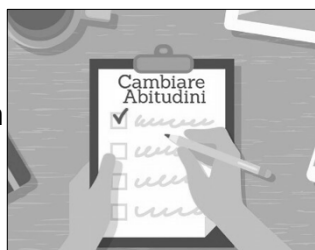
Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

19



Decidere di agire

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



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

20



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



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

21



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



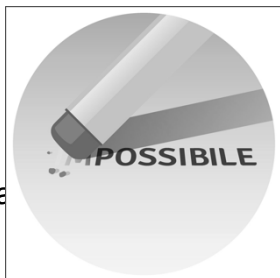
Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

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