

# FOR MOTHER EARTH®

## “glossario”

### Glossario: ↩ Dialogo interiore

In continuazione noi parliamo con noi stessi, dentro noi stessi, dentro la nostra testa, spesso senza accorgercene e lo facciamo per diversi motivi:

- per commentare quello che sta succedendo;
- per ricordare qualcosa che è successo in passato;
- per immaginare qualcosa che potrebbe succedere in futuro.

Questo parlarci dentro si chiama **“dialogo interiore”** e può essere di segno positivo o di segno negativo a seconda della visione che abbiamo della vita, cioè dei **PENSIERI-GUIDA** e dei **VALORI** che guidano la nostra esistenza. I pensieri negativi sono quelli che ci rafforzano nell’emozione dannosa, i pensieri positivi quelli che sono utili ad abbassare l’intensità dell’emozione dannosa o a lasciarla andare completamente.

Il “dialogo interiore” è una forma particolare di comunicazione: quella diretta verso noi stessi.

La qualità della comunicazione diretta verso gli altri è strettamente legata alla qualità del dialogo interiore, anzi dipende profondamente da esso.

Infatti se l’idea che ho di me o meglio se quello che mi racconto su di me, sulle mie capacità, sul mio futuro in generale o in un determinato ambito è di segno positivo o negativo, la comunicazione con gli altri e tutte le mie relazioni in genere o in quell’ambito particolare confermeranno quelle mie idee.

La stessa cosa accade se il mio dialogo interiore riguarda altri.

Diventare consapevoli del proprio dialogo interiore è molto importante per vivere da protagonisti la propria vita. Infatti la consapevolezza dei propri pensieri “negativi” – nei confronti di se stessi, degli altri, del futuro – ci permette

- di scoprire quale idea o quale complesso di idee sta provocando il nostro malessere emotivo (per il nesso **PENSIERI/EMOZIONI** vedi la voce del glossario **COMPORAMENTI**);
- di ristrutturare il nostro stesso pensiero in modo da orientarlo positivamente.

D’altra parte la consapevolezza dei nostri pensieri “positivi”, di quei pensieri che ci fanno sentire bene, al posto giusto al momento giusto, in pace con la vita e con gli altri, ci consente di rinforzarli e di ampliarli, di ripeterli frequentemente come “mantra” personali con il risultato di attivare stati emotivi di benessere e, di conseguenza, di rinforzare il nostro sistema immunitario e il nostro stato di salute.

*Puoi riprendere e divulgare parti di questo articolo alla sola condizione di citare il mio nome e cognome e l’indirizzo <http://.....> della pagina in cui è pubblicato. Diversamente violi la legge sui diritti d’autore e ti appropri di idee e di lavoro non tuoi, commettendo un vero e proprio furto. E’ possibile che nessuno lo scopra, oppure che tu venga scoperto e denunciato. Comunque ci sarà sempre una persona a sapere che hai rubato: tu, e prima o poi con questa verità ci dovrai fare i conti*

Voce di **“glossario”** curata da Carmela Lo Presti

