FOR MOTHER EARTH® Center
"Quale tipo di essere umano voglio che prenda forma attraverso il mio intervento educativo?"
www.intelligenzaemotiva.it

NEWSLETTER n. 9/ 2008

Un abbraccio di cuore
Carmela

"DIVENTA IL CAMBIAMENTO CHE CHIEDI AL MONDO"
Gandhi

"Quando sei diverso, tutto il mondo è diverso.
Non si tratta di creare un mondo diverso, ma di creare un diverso TU"

Osho

SCIENZA, CONOSCENZA, SPIRITUALITA'...

USARE LA VISUALIZZAZIONE E L'IMMAGINAZIONE

Di tutti gli aspetti della PNL che sono divenuti famosi, l'uso della visualizzazione e delle immagini mentali è uno dei più noti. La PNL, naturalmente, non rivendica di aver scoperto la visualizzazione e le immagini mentali, ma ha dato loro una struttura e ha mostrato come e perché esse funzionino.

Uno dei motivi per cui funzionano così efficacemente è che il cervello usa le immagini come suo linguaggio interno. Infatti, spesso il cervello non conosce la differenza tra un evento reale e una sua visualizzazione molto vivida.

Per esempio, immaginate di succhiare un limone succoso proprio ora. Notate come reagisce il vostro corpo, anche se il vostro cervello lo ha solo immaginato.

Essere capaci di lavorare mentalmente con le immagini di una buona performance, ossia visualizzarla, durante oppure dopo una gara, è un'abilità importantissima. Infatti, Hall, Rodgers e Barr (1990) hanno scoperto che, più il livello della competizione è alto, più gli atleti usano la visualizzazione e l'immaginazione.

"Hai bisogno di dipingere immagini
sia per te stesso, sia per le altre persone."
Kevin Keegan

Qualsiasi visualizzazione efficace includerà ed evocherà i suoni appropriati, le giuste sensazioni (inclusi movimenti muscolari, sensazioni tattili ed emozioni), i suoi odori e sapori specifici.

Un'altra ovvia questione fondamentale: è di vitale importanza che i processi di visualizzazione e immaginazione siano applicati a punti di forza e/o abilità su cui lavorare. È poco utile avere presente una serie di immagini di fallimenti e performance mediocri, ripetute fino alla nausea,

ogniqualvolta subentrano la fatica o la debolezza. Usare appropriatamente le tecniche di visualizzazione permette davvero al corpo di conseguire il suo obiettivo finale, senza dover eseguire effettivamente il processo. In altre parole, è possibile cambiare e influenzare il corpo solo col potere della mente. Prove recenti, ottenute grazie ad opportune tecniche quali il biofeedback, mostrano in che modo le funzioni corporee, come il battito cardiaco, la pressione sanguigna, la temperatura e la reazione al dolore, possano essere influenzate e controllate dalla mente, anche se, per molti anni, si è pensato che queste funzioni fossero adempiute automaticamente dal corpo.

Un altro vantaggio che deriva dalla visualizzazione e dall'immaginazione è che esse permettono alla mente e al corpo di apprendere ad un ritmo più veloce, rispetto a quello consentito dall'esecuzione effettiva di un esercizio fisico, che può richiedere qualche ora al giorno. Le potenzialità di ciò sono enormi. Significa che l'esercizio, se appropriato, diventa qualcosa che può essere effettuato ogniqualvolta e ovunque sia utile.

Le attività di visualizzazione dovrebbero essere praticate fino a quando non diventano automatiche. Prima di visualizzare, è sempre meglio che vi rilassiate completamente e che abbiate un obiettivo chiaro per la visualizzazione.

Attività

- Scegliete un'abilità o una capacità specifica su cui lavorare.
- Quando è possibile, visualizzate il luogo dove la gara si svolgerà. Se il luogo della gara non vi è familiare, limitatevi ad immaginarlo.
- Mantenete la mente nel momento presente, evitando di lasciarvi scivolare nel passato o in un altro evento. Rimanete vigili, mantenendo tutto a fuoco.
- Usate tutti e cinque i sensi. Ciò incrementerà il valore dell'intera esperienza. Concentratevi!
- Assicuratevi del fatto che il processo stia anche determinando una risposta cinestesica. È fondamentale, per essere certi che siano conseguiti i massimi benefici.
- Eseguite la visualizzazione e l'immaginazione in uno stato associato, ossia attraverso i vostri stessi occhi (nella psicologia sportiva si parla, in proposito, di "immaginazione interna").
- Rendete le immagini il più possibile corrette e perfettamente rispondenti. Aiutate la vostra mente e il vostro corpo a riconoscere, accettare il livello di performance più alto possibile e a reagire ad esso. Ciò fa parte del pre-programmarsi per il futuro.
- Assicuratevi che ogni cosa nella vostra visualizzazione stia accadendo a una velocità normale. Talvolta è possibile perdere il senso del tempo, mentre si visualizza e si immagina. Pertanto, se il processo riguarda correre i cento metri o mettere la palla sul green, immaginate di farlo ad una velocità reale.

Esercitatevi regolarmente nel visualizzare, per qualche minuto alla volta, almeno sei volte al giorno, per un periodo di almeno quattro settimane. Trasformatelo in un processo consueto,

inconscio. Divertitevi nel farlo. Evitate di renderlo terribilmente serio. Se è divertente, funzionerà e vi aiuterà ad assicurare che continuiate a farlo. Misurate i vostri progressi sul campo di gioco. È qui che i risultati effettivi e i veri progressi si faranno vedere.

Ted Garratt - "PNL per lo Sport" - NLP ITALY

CHE FACCIAMO DI BELLO !?

Trovi il **l'elenco** di tutte le attività in corso o svolte con un clic -->

IN CALENDARIO ALCUNE DELLE NUOVE ATTIVITA' IN PROGRAMMAZIONE

PROMOZIONE

LIBRO +KIT € 30,00 ANZICHÉ ~~35,00~~
SPEDIZIONE GRATUITA
RISPARMIO TOTALE 9,00 EURO

La promozione scade il 30 Ottobre

EDIZIONI FOR MOTHER EARTH®

Alla pagina FME_Edizioni

trovi le pubblicazioni delle Edizioni FOR MOTHER EARTH®

TUTTO IL NETTO RICAVO DALLA VENDITA
DELLE EDIZIONI FOR MOTHER EARTH®
E' DESTINATO ALLA CREAZIONE DEL FONDO NECESSARIO
PER COSTITUIRE LA FONDAZIONE FOR MOTHER EARTH®

REGALATI E REGALA UN LIBRO DELLE EDIZIONI FOR MOTHER EARTH®

Torna a visitarci www.intelligenzaemotiva.it