




SUCCESS

CRESCITA PERSONALE

Ciascuno di noi da bambino scrive una storia della propria vita, con un inizio, una trama ed una fine. Questa è chiamata *Copione*:

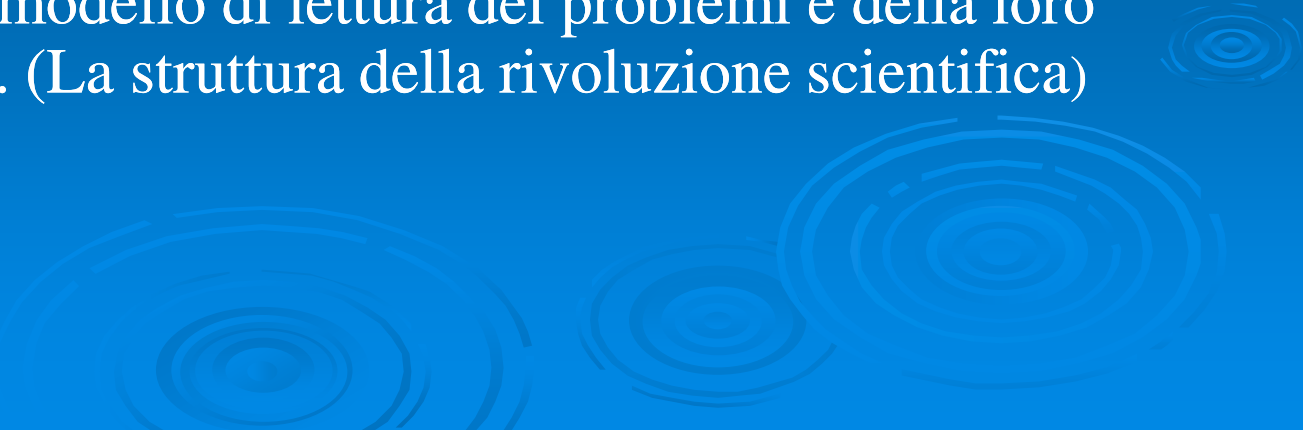
un piano di vita che si basa su una decisione presa nell'infanzia, rinforzata dai genitori e giustificata dagli avvenimenti successivi, che culmina in una scelta decisiva.



PARADIGMA


Nel linguaggio comune un **paradigma** è un modello di riferimento, un termine di paragone. La parola deriva dal greco antico *paràdeigma*, che significa esemplare, esempio.

Secondo Thomas Khun il paradigma è un'affermazione scientifica, universalmente riconosciuta, che per un periodo di tempo esteso fornisce alla comunità di ricercatori e studiosi un modello di lettura dei problemi e della loro risoluzione. (La struttura della rivoluzione scientifica)



SALTO DI PARADIGMA

...In opposizione alla scienza normale, nella quale vengono sviluppate solo ricerche a sostegno della teoria dominante, nella scienza straordinaria vengono messi al centro della ricerca quegli argomenti atti a falsificarne la teoria.




ZONA DI COMFORT

L'essere umano tende ad evitare situazioni scomode che lo mettono in discussione ed a fuggire tutto ciò che è eccessivamente nuovo perché sono situazioni in cui ha una minore possibilità di controllare e padroneggiare gli eventi incorrendo nel pericolo di sbagliare, essere ferito ed umiliato, sia nei confronti di se stesso che di fronte agli altri.

ZONA DI APPRENDIMENTO

Si parla di zona di apprendimento quando siamo in una situazione che non conosciamo completamente e di cui non abbiamo dimistichezza, qualcosa con cui vogliamo entrare in relazione ed apprendere. Questa zona richiede coraggio e forza di volontà, rappresenta un'opportunità.



LOCUS OF CONTROL

E' un costrutto psicologico che indica la percezione soggettiva del grado di controllo che si ritiene avere sul proprio destino e gli eventi.

Puo' essere:

- Esterno
- Interno

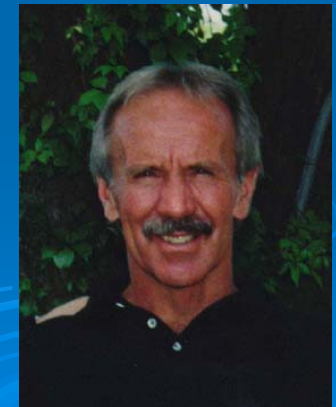
P.N.L.



Gregory Bateson



Richard Bandler



John Grinder

LA MAPPA NON E' IL TERRITORIO

“Vi è un’irriducibile differenza tra il mondo e l’esperienza che ne abbiamo. Noi esseri umani non agiamo direttamente sul mondo. Ciascuno di noi crea una rappresentazione del mondo in cui vive; creiamo cioè una mappa o modello, che usiamo per originare il nostro comportamento. La nostra rappresentazione del mondo determina in larga misura l’esperienza del mondo che avremo, il modo in cui lo percepiremo, le scelte che ci sembreranno disponibili vivendoci dentro.”

Richard Bandler e John Grinder, *La struttura della magia*

La mappa si crea attraverso:

- Cancellazioni*
- Generalizzazioni*
- Distorsioni*



Sistemi rappresentazionali:

- V

- A

- K



Sistemi rappresentazionali:

- *V*

punto di vista, senza ombra di dubbio, ben definito, guardi..., veda..., un approccio miope, un'idea nebulosa, vedere allo stesso modo, mettere a fuoco, essere di umor nero, in prospettiva, dare un'occhiata, in vista di..., mettere nero su bianco, vita grigia, combinarne di tutti i colori.


- *A*

mettere la pulce nell'orecchio, fare orecchi da mercante, ascolti..., senta..., avere voce in capitolo, corre voce, dirlo chiaro e forte, fare attenzione, parola per parola, musica per le mie orecchie, l'ho già sentito, per così dire, parola chiave.

- *K*

pelle d'oca, piedi per terra, peli sulla lingua, puzza sotto il naso, non ti seguo, tenere in sospeso, tagliare corto, venire al sodo, avere tatto, fare il duro, avere modi ruvidi, scherzi di cattivo gusto, rimanere a bocca asciutta, essere di bocca buona, conto salato, avere un buon naso, tenere a mente, fiutare l'inganno

PROCESSO DI TRASFORMAZIONE

- Consapevolezza
 - Responsabilità
 - Obiettivi ben formati
 - Azione
- 

PROCESSO DI TRASFORMAZIONE

- **Consapevolezza**



VALORE		1	2	3	4	5	6	7	8	9	IMPORTANZA	IMPORTANZA IN PERCENTUALE
PRIMA FAMIGLIA	1		1	2	2	2	2	1	2	1	13	18,1%
SECONDA FAMIGLIA	2	1		2	2	2	2	1	2	1	13	18,1%
AMICIZIE	3	0	0		1	1	2	1	2	0	7	9,7%
LAVORO	4	0	0	1		2	2	1	2	0	8	11,1%
DENARO	5	0	0	1	0		2	1	2	0	6	8,3%
BENI MATERIALI	6	0	0	0	0	0		0	1	0	1	1,4%
SPIRITUALITA'	7	1	1	1	1	1	2		2	1	10	13,9%
TEMPO LIBERO	8	0	0	0	0	0	1	0		0	1	1,4%
SALUTE	9	1	1	2	2	2	2	1	2		13	18,1%

(indicazioni: 2 = più importante; 1 = uguale; 0 = meno importante)

72	100%
----	------

PROCESSO DI TRASFORMAZIONE


- **Consapevolezza**
- **Responsabilità**




PROCESSO DI TRASFORMAZIONE

- **Consapevolezza**
 - **Responsabilità**
 - **Obiettivi ben formati**
- 

OBIETTIVI BEN FORMATI

- **Misurabile**
 - **Espresso in positivo**
 - **Possibile da ottenere...**
 - **...ma non troppo agevolmente**
 - **Ecologico**
 - **Immaginabile**
- 

PROCESSO DI TRASFORMAZIONE

- **Consapevolezza**
 - **Responsabilità**
 - **Obiettivi ben formati**
 - **Azione**
- 

BISOGNI DI MASLOW



La piramide dei bisogni di Maslow (1954)

I 6 BISOGNO DI ANTHONY ROBBINS

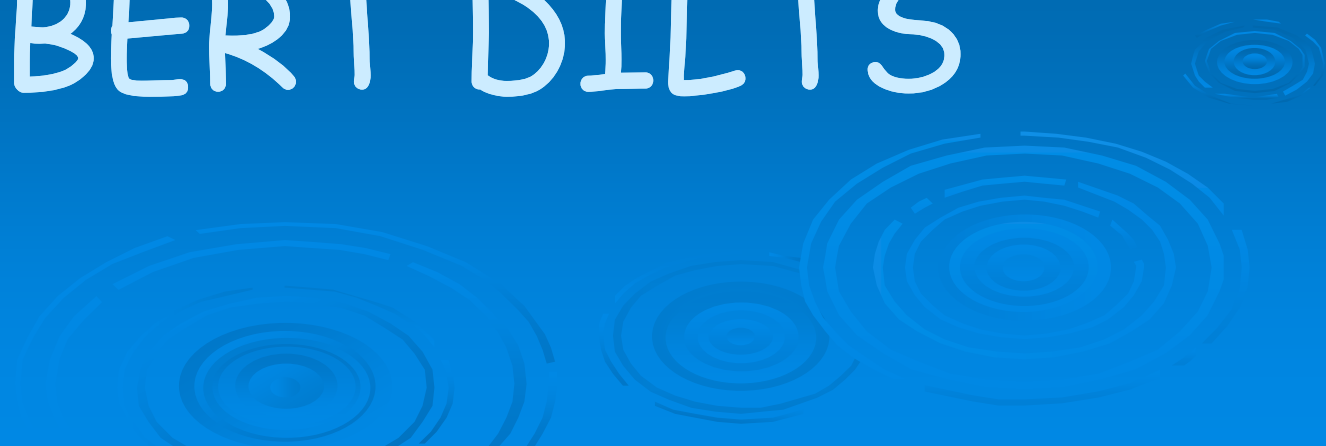


La piramide dei bisogni di Maslow (1954)

- Contributo
- Crescita
- Amore
- Importanza
- Varietà
- Sicurezza



ROBERT DILTS



LIVELLI LOGICI

- Ambiente
- Comportamenti
- Capacità
- Credenze/Valori
- Identità
- Spiritualità

AMBIENTE

dove e quando



COMPORAMENTI

cosa



CAPACITA'

come



CONVINZIONI E VALORI

perchè



IDENTITA'

chi



SPIRITUALITA'

per chi o per cosa

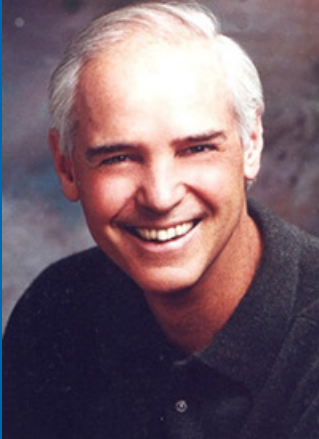


SAPER CAMBIARE POSIZIONE

- Prima posizione*
- Seconda posizione*
- Terza posizione*

LO STATO

Lo stato è la condizione psicofisica in cui ci troviamo in un determinato momento. Lo stato in cui sei determina le decisioni che prenderai. Semplificando si avrà uno stato positivo $K+$, o negativo $K-$, dato dalle nostre rappresentazioni interne e dalla fisiologia (postura, gesticolazione, tono di voce).



Tim Gallwey



John whitmore

$$p = P - I$$



CREDENZE LIMITANTI

Quando nasciamo non abbiamo limiti, o pensieri che ci limitano. I bambini sono CONVINTI che possono raggiungere ed ottenere tutto ciò che vogliono, e le sfide per loro non sono mai impossibili, fintanto che non arriva un "adulto" a dire loro che non lo possono fare o che non ne sono in grado.

CREDENZE LIMITANTI

Le credenze possono riguardare:

- L'impossibilità in generale di ottenere un obiettivo*
- L'impossibilità che IO possa ottenere un obiettivo*
- Il fatto che un certo comportamento porti a determinate conseguenze*

LE SUB-MODALITA'

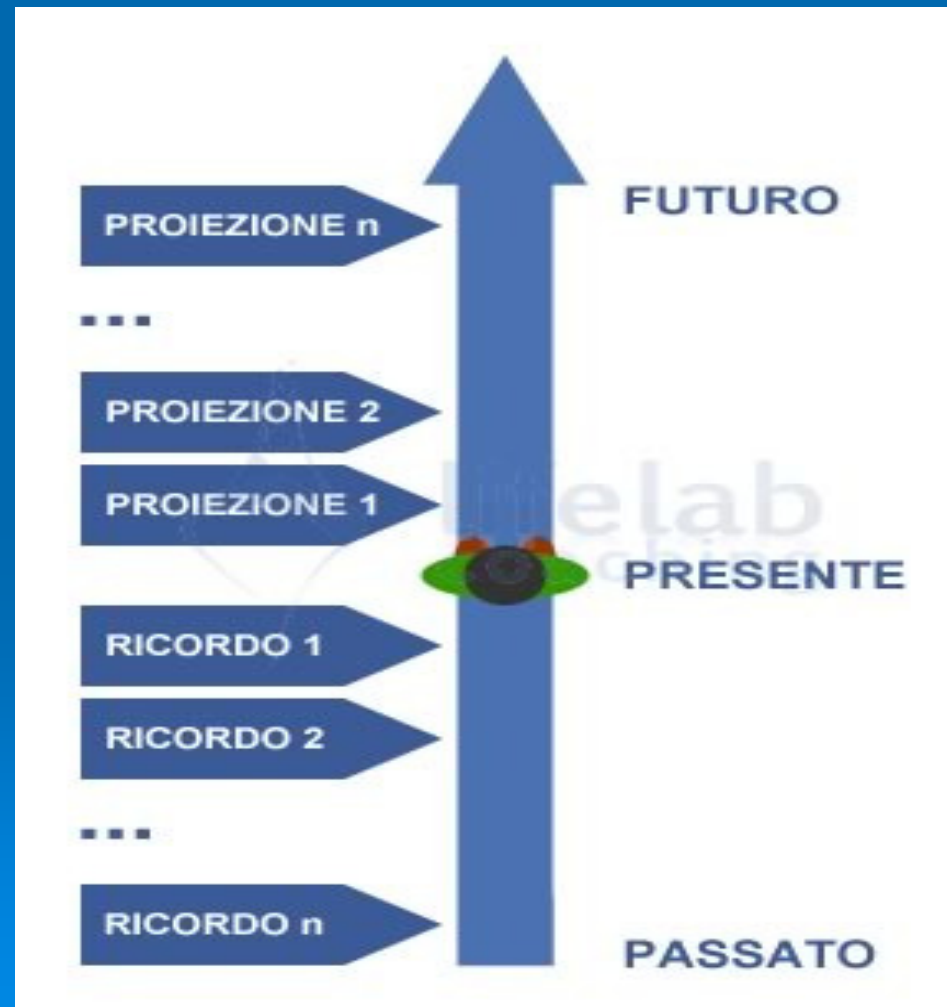
Le sub-modalità sono tutte quelle caratteristiche visive, auditive e cinestetiche percepite dalla persona nel momento in cui ricorda o immagina una particolare situazione



TIME LINE

In poche parole, è il modo in cui ognuno di noi dispone i propri ricordi. Lungo una Timeline immaginaria, ognuno di noi posiziona naturalmente i diversi eventi che sono accaduti (passato), accadono (presente), oppure che addirittura potrebbero accadere (futuro) nell'arco della propria vita.

TIME LINE



È notizia di questi giorni che, ben quattro decenni dopo la scoperta di Tad James, viene avviato il progetto di studio 'MindTravel'. Cito l'articolo presente su "La Stampa":

La capacità di viaggiare mentalmente nel tempo comporta l'esistenza di una rappresentazione ordinata e coerente (che integra memorie, percezioni del presente e intenzioni relative al futuro) e di un sistema di selezione che permette di focalizzare il pensiero verso eventi specifici, sulla linea del tempo.

Alessandro Bartolucci