

RIEDUCAZIONE SENSORIALE E PENSIERO POSITIVO

In un'ottica molto materialistica e razionale la psicologia umana è abbastanza semplice: noi siamo principalmente un sistema percettivo reattivo e quindi io sono in base a come percepisco, e percepisco in base a come sono.

Io Sono in base a come Percepisco il mondo, gli altri, me stesso, la vita, il mondo e tutto ciò che non posso vedere. Ma è anche vero che percepisco tutto ciò in base a chi sono.

Questo, in estrema sintesi, è il meccanismo con il quale si realizza la nostra evoluzione o la nostra involuzione. Se sono un ansioso, percepirò da ansioso, cioè con angoscia ed apprensione, ogni aspetto della vita e del mondo e di conseguenza diventerò sempre più ansioso. Allo stesso modo si comporterà un depresso, un paranoico, un egocentrico, e così via. Se si negativizza il mio modo di percepire peggiora il mio modo di essere, che condiziona ulteriormente in negativo il mio percepire in un perverso processo involutivo. Se viceversa migliora invece la mia percezione, grazie agli esercizi di consapevolezza, migliora il mio modo di essere innescando così la mia evoluzione. La ruota alla quale ci stiamo riferendo è sempre la stessa, in entrambi i casi è quella della nostra crescita, ma cambia completamente la direzione della rotazione. Dobbiamo insegnarle a girare sempre più nella direzione evolutiva, nonostante possa avere momenti ed occasioni nelle quali non può che ruotare in direzione involutiva.

Ovvio quindi che tutto questo vada a condizionare il mio pensiero e di conseguenza il mio atteggiamento mentale con il quale mi pongo nei confronti della vita e delle sue sfide...
Buon Lavoro...

Mirco Bonoli

Psicoterapeuta, Omeopsicologo ed Operatore di Bioginnastica[®]

email: mirco.bonoli@libero.it

<http://www.bioginnastica.it/trainers-view/mirco-bonoli/>