

PROGRAMMAZIONE NEURO-LINGUISTICA

Programmazione: a partire dalla nostra infanzia si iniziano a creare degli schemi mentali, dei "programmi" di funzionamento che si basano su ciò che crediamo e condizionano le nostre scelte ed i nostri comportamenti, quindi la nostra vita. Questi programmi passano a livello inconscio, divenendo automatismi che mettiamo in atto ormai spontaneamente. A volte questi programmi contengono dei virus, nel senso che non sono funzionali al nostro benessere psico-fisico: per questo è utile "riprogrammare" il nostro cervello per raggiungere i nostri obiettivi. Ogni persona ha dentro di sé le risorse per il cambiamento che desidera ottenere.

Neuro: cambiando i pensieri e le convinzioni, cambiano le emozioni ed è possibile gestirle. Attraverso apposite tecniche, è possibile scegliere e determinare lo stato interiore più appropriato da avere in una determinata situazione.

Linguistica: per realizzare il cambiamento è molto importante l'utilizzo di una corretta comunicazione con sé stessi e con gli altri.