Rimanere in equilibrio

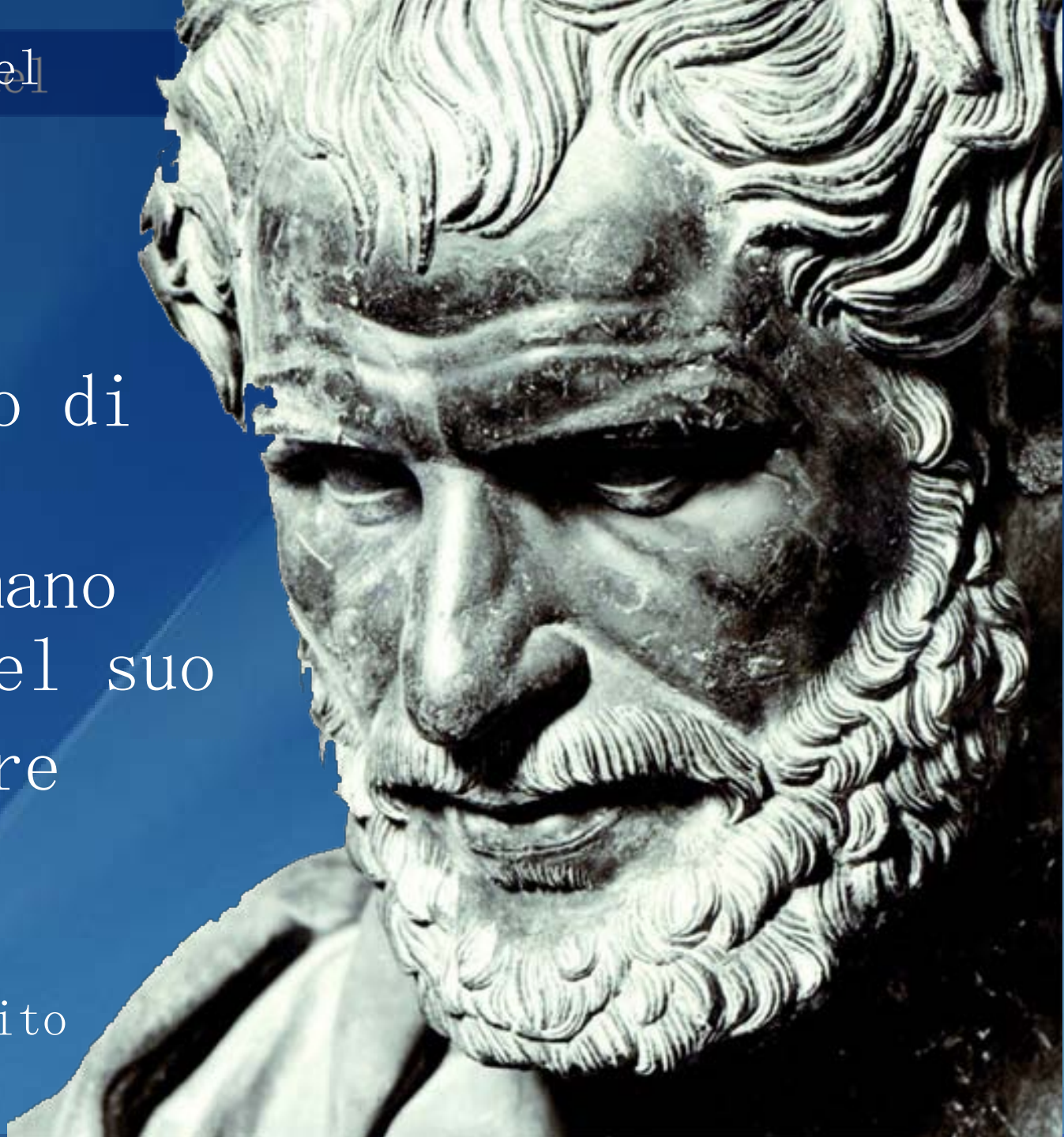
Oltre lo stress personale e professionale

Leonardo Milani

psicologia del benessere

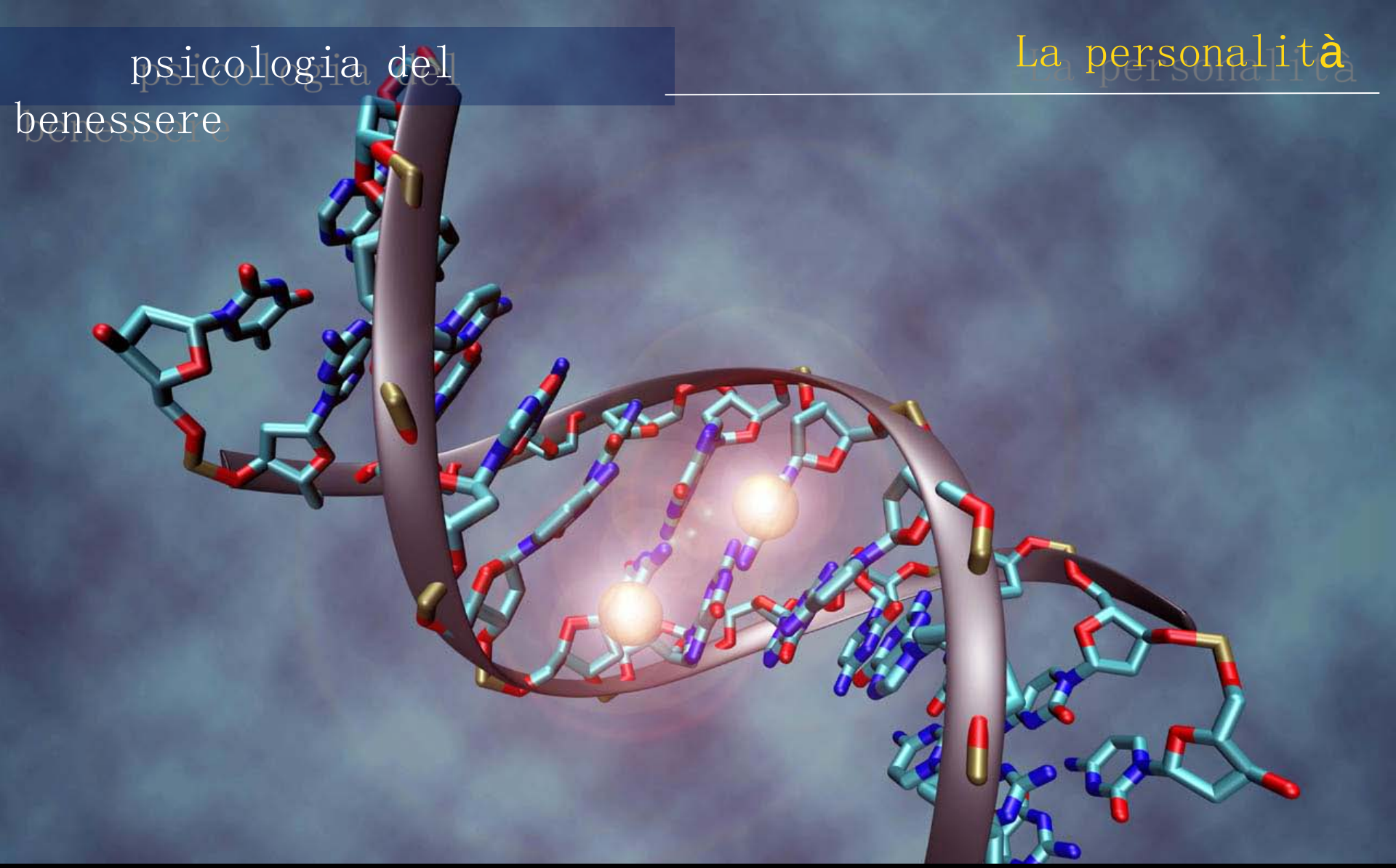
Il destino di ogni essere umano è scritto nel suo carattere

Eraclito



Chi siamo?
Perché siamo quello che siamo?
E soprattutto possiamo cambiare?

Oltre alla genetica
noi siamo la somma dei nostri pensieri
in base alle esperienze vissute



la genetica

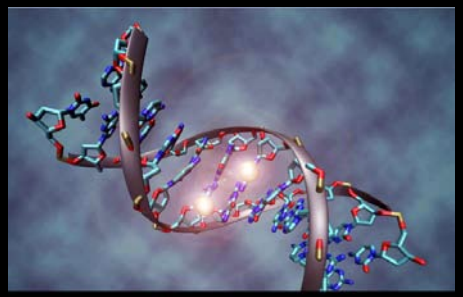
l'ambiente

gli eventi

la conoscenza

i risultati precedenti

ciò che immaginiamo



la genetica

l'ambiente

personalità

i nostri risultati precedenti

ciò che immaginiamo

"I nostri limiti non sono determinati
da ciò che non sappiamo,
ma da ciò che crediamo essere vero"

Convinzioni

"ciò che crediamo essere vero"

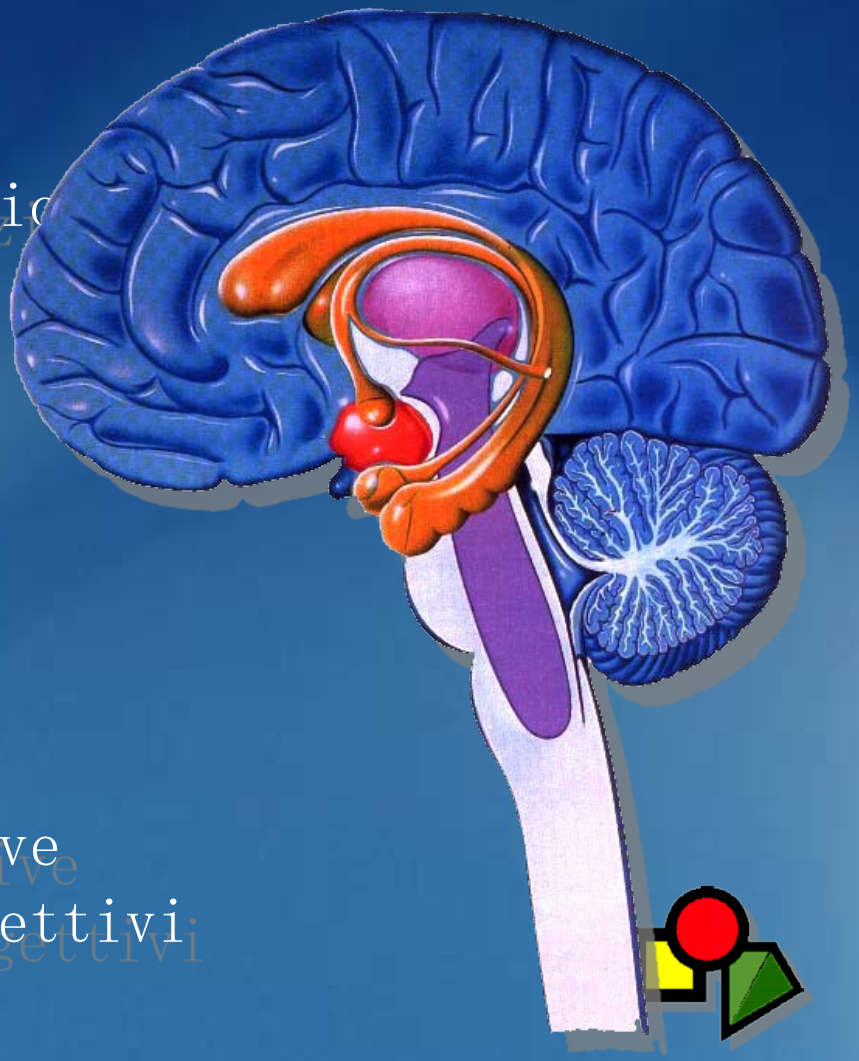
Gli strumenti del cambiamento

Sistema logico razionale

Corteccia cerebrale
Strumento: atto di volontà
Mezzi: sacrificio, sforzo, azio
Desideri oggettivi, mete
Finalizzazione comportamenti

Intelligenza emotiva

Sistema limbico
Strumento: immagine mentale
Mezzo: la percezione
Gestione delle risposte emotive
agli stimoli oggettivi e soggettivi



Gli strumenti del cambiamento

Azione
Soluzione
Alternative
Cause – Info
Analisi

Emozioni negative
Distress

Problema

Scarica barile
Lamentele, vittimismi
Involontarietà – Casualità

Giustificazioni, alibi
Minimizzazioni
Negazioni

Io = Evento

gli accumulatori di energia

impara a gestire lo stress

1

priorità emotive,
tecniche,
tempo

2 alimenta il tuo senso dell' umorismo

3 impara ad essere flessibile

accettazione

4

impara a perdonare

5

impara a pensare

amp

6 coltiva i codici affettivi

7

determina obiettivi
realizzabili

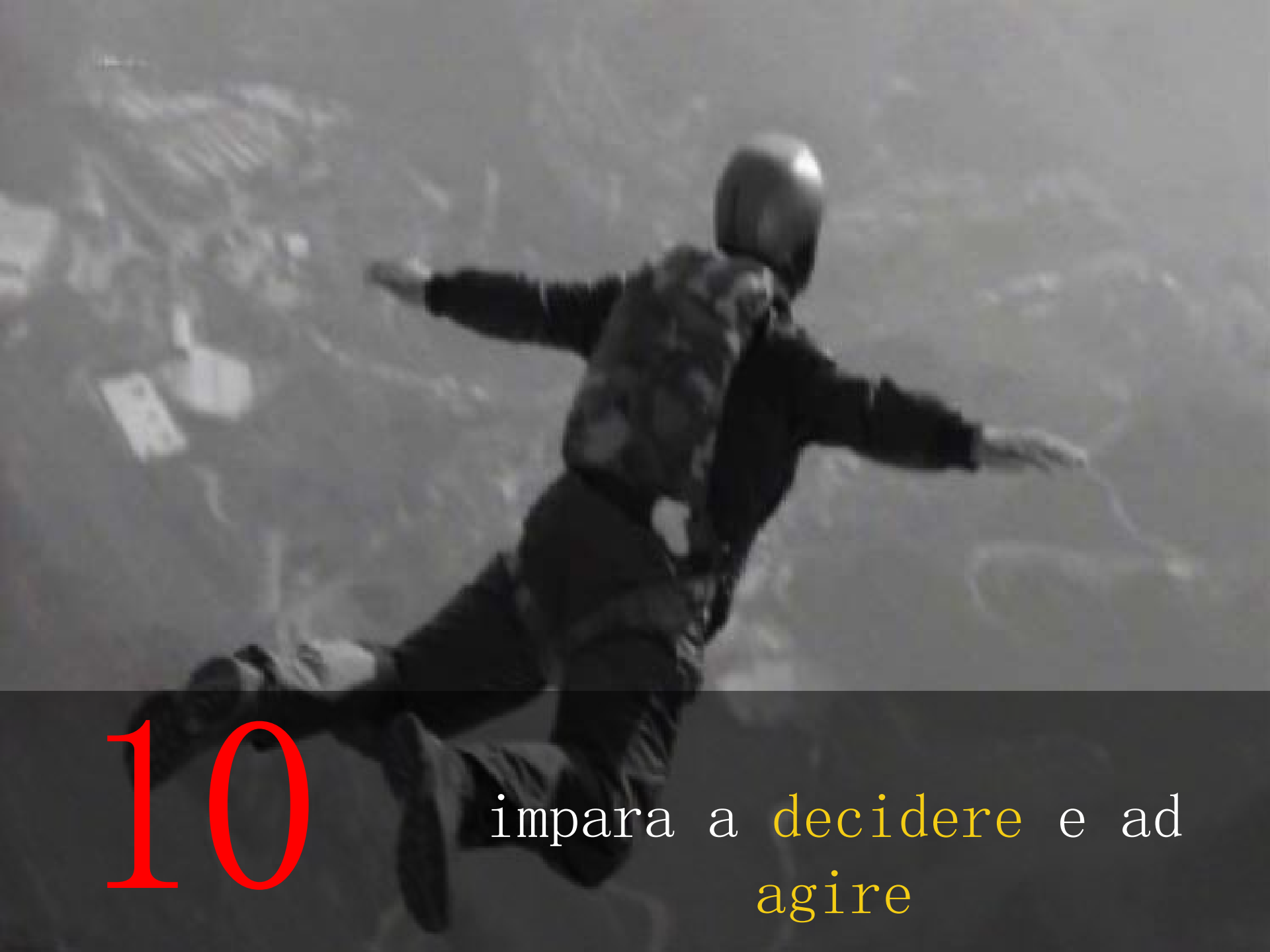
8

nutri l'autostima

9

cura di sé

alimentazione, attività fisica



10

impara a decidere e ad agire

Se vuoi avere ciò che non hai mai avuto,
devi fare ciò che non hai mai fatto