

Roberto Gasparetti

WELLNESS FOR MIND

**TUTTO QUELLO CHE SERVE
PER IL BENESSERE DELLA MENTE
E DEL CORPO**

FRANCOANGELI/TREND

Trend

Le guide in un mondo che cambia

In testi agili, di noti esperti, le conoscenze indispensabili nella società di domani.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Roberto Gasparetti

WELLNESS FOR MIND

**TUTTO QUELLO CHE SERVE
PER IL BENESSERE DELLA MENTE
E DEL CORPO**

FRANCOANGELI/TREND

Copyright © 2019 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Premessa	pag.	11
Introduzione	»	15
1. Com'è organizzato Wellness For Mind?	»	15
1. Il pensiero positivo. Come si conquista	»	17
1. Le nostre risorse rinnovabili	»	18
1.1. Le spintine	»	18
1.2. Le curiosine	»	18
1.3. Le filmine	»	19
1.4. Le persuasine	»	19
1.5. Le energine	»	19
2. L'infogramma	»	20
3. Come affrontare il cambiamento	»	21
4. Il sistema 4x4	»	22
4.1. Le quattro P	»	23
4.2. Le quattro R	»	27
5. Otto tipi di piacere	»	30
6. Fate pratica di ottimismo	»	32
7. Gestite il tempo. Non fatevi gestire dal tempo	»	33
8. Le vostre considerazioni a proposito	»	34
9. Dieci cose che posso aver imparato dal 1° giorno di Wellness for Mind Farm	»	35

10. Il mio programma di miglioramento che attivo la prossima settimana dal... al...	pag.	36
2. Come affrontare il cambiamento	»	37
1. Cos'è la Talking Compass Mind?	»	37
2. Cos'è il DNA motivazionale?	»	41
2.1. I 10 cambiamenti in atto nella nostra società	»	42
3. Ho rivalutato i bisogni di Maslow	»	43
4. Influenzatori & Paradigmi	»	45
5. I pensieri creano la realtà: quale?	»	50
6. Il potere sia con voi	»	51
7. Non lavorate con persone inaffidabili	»	52
8. Guidate la vostra vita	»	53
9. Le vostre considerazioni a proposito	»	55
10. Dieci cose che posso aver imparato dal 2° giorno di Wellness for Mind Farm	»	56
11. Il mio programma di miglioramento che attivo la prossima settimana dal... al...	»	57
3. Motivazioni e automotivazioni	»	58
1. Nutrimento per il corpo e la mente	»	58
2. Cosa sono le emozioni	»	61
3. Abbiamo tante intelligenze	»	62
4. Ricette per il “tirami su”	»	62
5. Arrabbiarsi fa male alle emozioni	»	64
6. Le emozioni richiedono un ambiente semplice	»	66
7. Automotivazioni	»	66
8. Capacità all'automotivazione	»	68
9. Le vostre considerazioni a proposito	»	69
10. Dieci cose che posso aver imparato dal 3° giorno di Wellness for Mind Farm	»	70
11. Il mio programma di miglioramento che attivo la prossima settimana dal... al...	»	71
4. Relazione mente-corpo	»	72
1. Il sistema di comunicazione mente-corpo	»	72
2. Come costruire una personalità magnetica	»	74
3. Il cervello questo sconosciuto	»	75
4. 10 regole per un approccio magnetico	»	78
5. Auto-imageengineering	»	80
5.1. 10 regole per lasciare libera la forza dell'auto-imageengineering	»	80

6. Cosa sono la cibernetica e la psicocibernetica	pag.	81
7. Ego-cibernetica: la cibernetica al servizio del proprio Ego	»	83
8. Le vostre considerazioni a proposito	»	85
9. Dieci cose che posso aver imparato dal 4° giorno di Wellness for Mind Farm	»	86
10. Il mio programma di miglioramento che attivo la prossima settimana dal... al...	»	87
5. Il potere della mente	»	88
1. Lavorare tanto non basta. Conta la direzione	»	89
2. Fate lavorare l'inconscio	»	89
3. Diventate wellness oriented	»	91
4. La vista crea la realtà. Quale?	»	92
5. Cervello e computer utilizzati al 10%	»	93
6. Le vostre considerazioni a proposito	»	95
7. Dieci cose che posso aver imparato dal 5° giorno di Wellness for Mind Farm	»	96
8. Il mio programma di miglioramento che attivo la prossima settimana dal... al...	»	97
6. Alta concentrazione	»	98
1. Allenatevi alla concentrazione	»	99
2. Migliorate la vostra empatia	»	101
3. La concentrazione non evita i cigni neri	»	102
4. Lavori ad alta e bassa concentrazione	»	104
5. Mai dire mai	»	105
6. Dopatevi tutti i giorni	»	106
7. Concentrazione e concettualizzazione	»	107
8. Il sistema pensiero	»	108
9. Ipnosi e autoipnosi	»	110
10. Le vostre considerazioni a proposito	»	113
11. Dieci cose che posso aver imparato dal 6° giorno di Wellness for Mind Farm	»	114
12. Il mio programma di miglioramento che attivo la prossima settimana dal... al...	»	115
Raccomandazione	»	116

Approfondimenti

Prendila con filosofia ovvero vivere con più saggezza , di <i>Mauro Zamberlan</i>	pag. 119
La poetica è nel quotidiano , di <i>Elena Pugliese</i>	» 128
Arte contemporanea. Le pareti di casa sono il nostro orizzonte , di <i>Maria Yvonne Pugliese</i>	» 133
Hobby e passioni: che benefici trarne? , di <i>Lucia De Antoni</i>	» 140
Stress e alimentazione: quale correlazione? , di <i>Elisa Bernardi</i>	» 147
Corpi d'amore , di <i>Andrea Spolaor</i>	» 155
Equilibrio consapevole , di <i>Matteo Andolfato</i>	» 161

C'è un cibo che nutre il nostro fisico e uno che nutre la nostra mente.

Al primo, ci dedichiamo spesso, e più volte al giorno. Conosciamo tecniche di nutrizione, diete, ricette. Siamo invasi dalla rucola, dallo scalogno, ma non sappiamo usare le endorfine*, che il nostro cervello ci mette a disposizione gratuitamente. La televisione è invasa da chef che fanno spettacolo proponendo le più svariate soluzioni culinarie. Pochi, per non dire nessuno, ci aiuta a selezionare, strutturare ricette che migliorano la nostra salute mentale. Come per il fisico, non bisogna aspettare il momento in cui appare la necessità per correre dal dietista o dallo psicologo. Prevenire non è solo meglio di curare; prevenire significa fare una vita sana, efficiente. Per la mente significa vivere positivamente, migliorare le relazioni verso gli altri e noi stessi. Vivere più rilassati, vedere opportunità che sotto stress non percepiamo.

WELLNESS FOR MIND è un manuale per imparare in sei giorni come beneficiarne tutta la vita.

Vi auguro di ricavare tutti i benefici che ho ottenuto, creando e mettendo in pratica questo percorso.



Avvicinatevi pure cautamente, con diffidenza se volete, ma misurate i risultati; solo allora lasciatevi appassionare, trasportare in un mondo nuovo, per molti aspetti impreveduto.

Un mondo fatto di fatti. Soluzioni concrete che migliorano subito la nostra crescita personale.

Roberto Gasparetti

* Endorfine e morfina sono parole che si somigliano non a caso. Le Endorfine sono, infatti, sostanze chimiche prodotte da una ghiandola del nostro cervello: l'ipofisi. Hanno una azione euforizzante e analgesica. Svolgono molteplici funzioni essenziali, soprattutto per il benessere dell'organismo: alzano la soglia di tolleranza del dolore, migliorano la qualità del sonno, aumentano il piacere sessuale e aiutano il nostro corpo a termoregolarsi.

Premessa



Oggi è il 3 luglio, giorno del mio 71esimo compleanno. Sono a Chioggia (VE), inizia il mio ritiro su un Mousse di 9,90 m. Oggi inizio a scrivere WELLNESS FOR MIND. Voglio terminare il 5 di settembre.

Capita a tutti nella vita di trovarsi improvvisamente nel mezzo di una tempesta sociale. A me è capitato nel novembre 2014. La mancata consegna di un accordo tra le parti (con la mia ex moglie) al giudice che emesse 15 anni prima un verdetto di assegno di mantenimento, ha scatenato, a catena, la guerra degli avvocati portando a sequestri, impossibilità di lavorare, cambio residenza, ecc. Dopo tre giorni di pianto, sono arrivato a questa considerazione: «ho fatto il dirigente tutta la vita, se adesso non so dirigere la mia, allora era tutto un trucco di ruolo».

Mi sono affidato un incarico: «portami fuori da queste acque tempestose, fammi navigare su un mare che io possa gestire».

Tutto ebbe inizio così.

WELLNESS FOR MIND è il risultato della mia consulenza a me stesso, delle aree che ho sviluppato per affrontare quel disagio sociale che, per qualche mese, mi ha invaso la mente e contemporaneamente debilitato il corpo.

Dovevo avere un metodo. «Caro Roberto», mi sono detto, «se non sai dove andare, se non conosci le strade, non arriverai mai». Ho capito subito che mi serviva un percorso e dei compagni di strada perché gli ostacoli, in quel contesto, erano insormontabili. Dovevo affrontare argomenti sconosciuti, con uno stato d'animo poco aperto e soprattutto vuoto di energia. Come ricostruirla?

Dovevo ricaricare tutto. Tutto cosa? La mente, il corpo.

Fig. 1 - La mia mappa mentale



Ho scoperto che, per altre ragioni, sono molte le persone che si trovano in questa situazione dove amore, età, lavoro, malattie, possono portare ad aver bisogno di una terapia: WELLNESS FOR MIND.

Ho preso un foglio 50x70 cm, l'ho incollato alla parete e mi sono costruito la mia mappa mentale: al centro il problema, trasformato in opportunità, intorno le strade da percorrere, le loro interazioni, i rischi, le necessità.

A distanza di un anno ho deciso il mio regalo di compleanno: portare le mie esperienze a un pubblico che, trovandosi in situazioni simili, ne possa sfruttare la conoscenza. Vi auguro troviate una strada ben delineata, con le cose da fare, quelle da approfondire per ritrovare con WELLNESS FOR MIND una nuova energia: pulita, rinnovabile, etica.

Proprio oggi, il primo giorno di scrittura, camminando lungo la diga, all'imbrunire, parlando del mio proposito, WELLNESS FOR MIND, con una mia nuova amica, ho ricevuto una risposta "maschile", una soluzione semplice a chiudere: "per il benessere della mente e del corpo, basta essere innamorati". Ma il contesto vero non è questo: se sei innamorato e ricambiato, felici entrambi, compreso il vostro figliolo, ma se per ragioni non condivise, perdete contemporaneamente il lavoro: come vi sentite?

Ho ripercorso l'archivio accessibile della mia memoria e ho visto che sono molti i casi tra i miei conoscenti, in cui proprio l'innamoramento, nel contesto definito, diventa un vincolo, o un alibi: in ogni caso non è la soluzione.

«Avrei voluto lasciare tutto e cambiare vita, ma come si fa con...». Sono tornato in barca, voglio chiarire subito a chi può essere utile questo libro.

Ci sono persone, donne e uomini di età "adulta", che hanno lavorato o che lavorano, colpite da una situazione non prevista, o in alcuni casi prevedibile: il licenziamento, la cassa integrazione, un investimento andato male, essere abbandonati dal proprio amore, perdita di autostima, ecc., che entrano nel vortice dell'implosione mentale e conseguentemente fisica.

Penso a tutti quei commerciali, direttori vendite, area manager, tecnici, quadri che improvvisamente si devono rimettere in gioco. Sono costretti a uscire dal loro limbo per confrontarsi con nuove realtà: l'età e la non conoscenza di nuove attività ormai necessarie creano l'esplosione.

I miei interlocutori sono spesso imprenditori, i dirigenti che si trovano ad essere licenziati dal mercato, perché le loro capacità non rispondono più alle esigenze. Pensate solo al mondo del web. I nuovi analfabeti sono i direttori vendite, commerciali, marketing che non conoscono questo mondo. Peggio ancora quando hanno la presunzione di conoscerlo, ma lo utilizzano in modo non appropriato. Capita tutto rapidamente, i problemi escono concatenati, si sommano, diventano esponenziali. Ci sovrastano, ci sommergono, ci tolgono il respiro, annebbiano la mente, fanno vedere la parte peggiore dei fatti. Non ci lasciano scampo, ci rincorrono di giorno e di notte, riaffiorano impetuosi.

Un primo esempio per tutti: le tecniche di target marketing sono confuse con la capacità di disporre di un sito, di gestire delle newsletter, di mettere on line dei micrositi commerciali o sociali, di integrare social network capaci di produrre piani editoriali interessanti per il target.

Un altro esempio. La propria struttura è in grave sofferenza, le entrate sono contratte, i clienti mancano, le opportunità scadenti. Ci si sente incapaci, persi, non si trova la strada da percorrere, non si vedono vie di uscita.

Un terzo esempio. 16 anni insieme e poi improvvisamente "non ti amo più". Reazione? Chi lascia campa, chi è lasciato crepa. Forse non era così!

In tutte queste situazioni, WELLNESS FOR MIND fornisce una strada e un metodo. Adesso, proprio adesso, in queste situazioni di debolezza, dobbiamo attivare le nostre migliori energie, quelle così potenti da far emergere il meglio di noi stessi.

Questo libro si rivolge a tutte quelle persone che si trovano in una situazione decisionale in cui il benessere mentale deve essere in piena forma. E a tutti quelli che non si trovano in questa situazione, ma che ritengono che prevenire sia meglio di curare.

Si rivolge infine a quelle persone che vogliono avere un confronto con le tecniche che già applicano, perché sanno che un campione non si accontenta mai; che a un livello alto di efficienza, basta un piccolo spunto per fare un ulteriore miglioramento.

Introduzione

1. Com'è organizzato Wellness For Mind?

Considerate di andare in una “Wellness Mind Farm” per sei giorni. Ogni giorno c'è un programma da affrontare.

Al settimo giorno, avete un quadro integrativo. Ho chiesto a colleghi professionisti di dare un contributo introduttivo a materie che meritano un approfondimento. Ognuno porta la sua arte utile alla causa, la presenta con lo spirito di far affiorare il desiderio di andare oltre, fornisce una traccia generale che consente di capirne l'utilità. A voi la scelta di proseguire.

I programmi dei primi sei giorni.

1. Il pensiero positivo. Come si conquista.
2. Come affrontare il cambiamento.
3. Motivazione e auto-motivazione.
4. Relazione mente corpo.
5. Il potere della mente.
6. Alta concentrazione.

Il settimo giorno rappresenta la parte integrativa del libro.

Scritta da persone amiche che ho conosciuto in questo periodo e che, con la loro arte, sono state delle leve potenti per la mia rigenerazione. Ognuno traccia le linee guida del proprio intervento così che se lo volete, avrete la possibilità di un approfondimento.

Ancora una raccomandazione: seguite l'ordine del libro perché alcuni argomenti sono conseguenti.

Alla fine di ognuno dei sei capitoli, ho tracciato alcune domande che vi consentono di fare il punto della situazione e ho lasciato una pagina per le vostre conclusioni: scrivetele a caldo, mano a mano che andate avanti con la lettura.

Wellness For Mind è uno **S'Book**: semplice, diretto, tratta ogni argomento mirando al suo funzionamento pratico.

Non è un libro di studio, ma un manuale da consultare. Disporre di vostre note dirette vi consente a distanza di tempo di trovare facilmente spunti o approfondimenti. Per questo alla fine di ogni capitolo trovate un piccolo impegno da assolvere. Lo so, è faticoso, ma molto utile, non solo perché fissa la materia affrontata, ma perché vi consente di fare alcune considerazioni su come adattarla alle vostre esigenze.

Il pensiero positivo. Come si conquista

Tutto quello in cui credevamo è cambiato, la società in cui viviamo è diventata più complessa, continui mutamenti non ci consentono un punto fisso di riferimento. E spesso quel debole punto di arrivo ci è stato spostato in avanti. È come se stessi facendo una maratona con un traguardo ai 5 km, con una preparazione e una spinta sui 5 km, ma a metà gara, il giudice e la commissione decidono di portare il traguardo a 42 km!

Così è diventata la nostra vita quotidiana. Dagli anni '70 agli anni '90 ci siamo confrontati sul modo di nascere, di attivare lo svezzamento, sull'educazione nell'adolescenza, sul lavoro, il matrimonio, le diete, gli hobby, il sistema di comunicazione. Tutti questi punti fermi, non sono più riferimenti validi.

Il pensiero positivo, oggi, si conquista andando incontro al cambiamento. **Accettare il cambiamento è necessario. Anticiparlo è una opportunità.**

Il pensiero positivo ci fa avvicinare più facilmente al cambiamento, che è conseguenza del pensiero positivo. Siamo costretti a convivere con continui cambiamenti. In questo contesto, spesso, le nostre esperienze diventano un limite, una resistenza.

Ho sempre lavorato in grandi aziende multinazionali e in ogni buon piano di marketing tra le prime pagine c'è un capitolo che ha come titolo: la nostra filosofia. Ma non ho mai trovato un filosofo in azienda e soprattutto un'educazione, una cultura che definisse una strategia filosofica della società e delle parti coinvolte.

Il pensiero positivo include un continuo assetto etico, compreso il rispetto delle promesse, il mantenere gli impegni presi. Questa mancanza etica è veramente diffusa in tutte le categorie e ceti sociali. È diventata una norma: non pagare i fornitori alle scadenze, fare promesse elettorali che nessuno poi affronta, fare affermazioni senza documentazione, ricevere dei compiti a scuola e trovare scuse per non farli.

1. Le nostre risorse rinnovabili

Sono quelle risorse di cui tutti sono ricchi, ma alcuni non lo sanno. Questo patrimonio ci aiuta a rafforzare il nostro potere positivo; ci consente di attivare energie pulite ad uso immediato e facilmente rinnovabili.

1.1. Le spintine

Nella nostra memoria ci sono conoscenze positive e negative. Quando dobbiamo prendere una decisione, il nostro software si mette in movimento. La sua programmazione può andare a cercare le esperienze negative o quelle positive. Dipende dal programmatore e cioè voi: dal vostro stato di salute fisico e mentale. Tutti noi, quando siamo in forma fisica, ci sentiamo bene anche con la mente. Nelle satire di Giovenale (100 d.C.) si legge: «mens sana in corpore sano».

Come anticipato, la difficoltà è andare a ricercare il file nell'archivio e selezionare quello positivo: dove troverete le spintine.

La memoria si forma dalle nostre precedenti esperienze. Quelle negative sono spesso una delle resistenze al cambiamento. Sentiamo ogni giorno persone che chiamano a testimonianza del loro rifiuto al cambiamento ragionamenti del tipo: “ho sempre fatto così”, “così fan tutti”, ecc.

Spesso non si vede l'anticipazione del cambiamento, si mantiene la stessa direzione e quando la curva del cambiamento arriva è troppo tardi.

1.2. Le curiosine

Sono il ricostituente delle spintine. Intorno a noi c'è sempre un mondo da scoprire: nelle persone che conosciamo anche da tempo, nel giardino di casa nostra, nell'arte, nei rapporti con la società. Chi è curioso lo è di tutto: è come un bambino che ama vedere e capire oltre. Questa curiosità quotidiana ci consente di vedere oltre il nostro cerchio di sicurezza, di capire e decidere se questa nuova esperienza vale o no la pena di essere vissuta.

Le curiosine sono utili come allenamento a vedere quello che sta dietro alle cose; sono doppiamente utili perché fanno scattare pensieri laterali che portano alle filmine.

1.3. *Le filmine*

Generatrici di energia potente per la mente e per il corpo. Può accadere di tutto quando conosciamo una nuova persona, leggiamo un libro, vediamo un diverso panorama, assaporiamo un gusto nuovo, un profumo sconosciuto: allora scattano le filmine. Creano nella nostra mente un vero e proprio film, così intenso che il nostro corpo ne risente.

Faccio un esempio che può scattare automaticamente in auto ipnosi o sotto trance indotta: possiamo immaginare una duna nel deserto così intensamente da sentire un caldo infernale e soffrire una sete terribile. O allo stesso modo di vederci nel polo artico e soffrire di un freddo glaciale.

Per curiosità sono andato a vedere le recenti temperature al Polo Nord e vi comunico che comincia a fare caldo anche lì.

1.4. *Le persuasine*

L'inseminazione mentale è un processo che avviene quando un pensiero entra nella nostra mente e cresce autonomamente. Non ci pensiamo, ma il pensiero cresce, si sviluppa. Le persuasine sono una risorsa: nascono da una inseminazione persuasiva. Successivamente le persuasine non si auto-generano: per rimanere in vita forti, robuste, richiedono una volontà, un'intenzione decisa. Hanno bisogno di cure, allenamento, tecniche. Consentono grandi cose perché sono le uniche responsabili delle relazioni.

Sono risorse indispensabili per il successo di qualsiasi progetto. Derivano da un sistema di comunicazione che pone il suo fulcro nelle esigenze altrui: le analizza, le trasforma in DNA e su queste invia le motivazioni attese.

L'utilizzo delle persuasine richiede una mente leggera e un corpo equilibrato, perché hanno bisogno di tempo, di lucida concentrazione, di vedere oltre. Il loro utilizzo è legato a una sensibilità di intra-comunicazione sociale che si sviluppa solo con un'attenta conoscenza della collettività.

1.5. *Le energine*

Le energine fanno fare delle cose che, poco prima, sembravano impossibili: hanno il potere di cancellare, sbiadire le difficoltà. Sono una risorsa