

GreenMe utilizza i cookie per analizzare il traffico, personalizzare annunci e contenuti, anche per i social media. I dati vengono condivisi con i nostri partner, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che hai fornito loro o che hanno raccolto in base al tuo utilizzo dei loro servizi. [ok](#)

[ulteriori informazioni](#)

Vivere > **Mente & emozioni** > 10 affermazioni da leggere per capire la tua forma mentis

10 AFFERMAZIONI DA LEGGERE PER CAPIRE LA TUA FORMA MENTIS

Publicato: 13 Dicembre 2017 Scritto da Anna Maria Cebrelli



Crescere, esprimere i talenti personali, misurarsi in modo adeguato con le sfide della vita, trovare la propria strada e così realizzarsi: possiamo farlo tutti. Proprio tutti. Solo che non tutti lo fanno. Perché? E' una questione di **mindset**. Di mentalità.

1 | Evita questi 5 cibi

Questi 5 alimenti causano diarrea e malattie intestinali

BodyFokus



2 | Evitate questi 5 cibi

Cibi che causano danni al fegato e grasso addominale

BodyFokus



▶ Statica o dinamica: ecco, la differenza. Cosa significa, concretamente? Che quello che siamo, che otteniamo, che facciamo non è determinato solo dalle nostre abilità o dalle nostre debolezze, dall'intelligenza o dalle qualità ereditate ed immutabili del nostro carattere ma – più di ogni cosa – è importante l'impegno riversato e il tempo dedicato. In altri termini, spiega **Carol Dweck**, docente di psicologia alla Stanford University, "il nostro sviluppo, il modo in cui interpretiamo le difficoltà e il modo per realizzare al meglio il nostro potenziale sono frutto di un impegno deliberato; le capacità si possono acquisire e sviluppare lungo tutta la vita fino a raggiungere traguardi inaspettati" in ogni campo della nostra vita. Cioè professionale, personale, familiare, relazionale, scolastico, sentimentale, sportivo, artistico, solidale. Eccetera.

CERCA

Google Ricerca person



IperFibra Vodafone

Chiamate illimitate verso Fissi

Offerta valida solo nelle città coperte da tecnologia FTTH fino al 31/12/2017

A partire da **20€** ogni 4 settimane

Attiva subito

vodafone

Veggy's Snack
GUSTOSE COME CHIPS!

Verdure disidratate naturalmente croccanti
No Fritto - Senza Sale - Senza Olio
Senza Conservanti - Senza Glutine

SCARICA GRATIS

CALENDARIO 2018

Canis

La "mentalità" influenza il nostro modo di processare, interpretare, leggere le informazioni: quanto succede dentro e intorno a noi. Se è "statica" ci mette in una posizione giudicante e ripetitiva, senza scampo. Si aggira su se stessa e non riesce a trovare nuove vie. Se è "dinamica" è capace di indirizzarci verso azioni costruttive; in un'ottica di crescita, miglioramento continuo e apprendimento dalle differenti situazioni.



po'



E la nostra personale forma mentis, da che parte sta?

Un modo per scoprirlo è leggere queste affermazioni e sentire con quali si è più d'accordo:

1 si possono apprendere cose nuove ma non si può realmente modificare il proprio grado di intelligenza

2 non ha importanza quanta intelligenza si possiede, si può sempre modificarla anche di un bel

3 il talento artistico è in qualche modo un dato di fatto: non si può diventare artisti se non si nasce tali

4 il talento artistico si può sviluppare con il lavoro, lo studio e la passione

5 chiunque può diventare abile a condurre e gestire gli affari, studiando, mettendosi in gioco

6 si possono migliorare degli aspetti ma l'abilità negli affari è una dote

7 potete pure fare le cose in modo differente ma le parti fondamentali di come siete non potranno venire realmente modificate

8 potete sempre modificare gli elementi di base del tipo di persona che siete

9 il compagno/la compagna ideale è chi è in grado di farti notare i tuoi errori e ti aiuta a superarli, ti sollecita a diventare una persona migliore

10 il compagno/la compagna ideale è chi ti tiene sul palmo della mano, ti fa sentire "perfetto/a" ed è totalmente devoto a te.

Riepilogando: con quali di queste affermazioni, tu, sei più d'accordo?

Come spiega Carol Dweck nel suo libro "Mindset - Cambiare forma mentis per raggiungere il successo" (Franco Angeli Edizioni), le preferenze evidenziano le tendenze della nostra attuale, e sottolineiamo attuale, mentalità. Le affermazioni 1, 3, 6, 7, 10 sono tipiche di un mindset statico; chi si ritrova maggiormente nelle frasi 2, 4, 5, 8, 9 rivela un mindset dinamico.

In tutti i casi, ovviamente, c'è sempre ampio spazio di miglioramento. Come realizzarlo viene spiegato, appunto, nel libro: passo per passo, con molti esempi ed auto-esercitazioni per apprendere come agire su di sé, come riconoscere la propria



staticità e gli ambiti in cui maggiormente si manifesta, e come trasformarsi. Non è un "manuale qualsiasi", questo: l'autrice, Carol Dweck, è considerata una delle maggiori autorità mondiali nel campo degli studi sulla personalità, della psicologia sociale e della psicologia dello sviluppo (e ha appena ricevuto il premio **Yidan Prize for Education Research**, che si pone la missione di "creare un mondo migliore attraverso l'educazione").

Leggi anche: **YIDAN PRIZE 2017, IL PREMIO ALL'EDUCAZIONE CHE PUÒ CAMBIARE IL MONDO**

Insomma, possiamo diventare tutto, o molto; possiamo crescere, farci ispirare da personalità carismatiche, da modelli virtuosi. Imparare cose nuove, vedere la vita da vertici diversi. Possiamo modificare le nostre credenze - come ha spiegato la Dweck in un intervento al **Ted Talks** ([qui il video con sottotitoli in italiano](#)) -, e così fare la differenza. Tra l'altro: quando il mindset è dinamico, anche il successo perde le sue caratteristiche predatorie, carrieristiche, di superiorità, arrivate e diventa realizzazione, fare del proprio meglio, imparare e migliorarsi sempre. Per il bene proprio e, al tempo stesso, di tutti coloro che ci stanno intorno. Della collettività.

Anna Maria Cebrelli



Una vasta selezione di opere d'arte

Una vasta selezione di opere d'arte

Catawiki - Aste

[VISITA SITO](#)

Powered by Google



Cosa vedi per primo? Il test visivo che svela...



Il test psicologico che in soli 2 minuti svela il tuo stato...



Test della personalità: scegli l'animale e ti dirò...



Perché attraiamo determinate persone e ne respingiamo...



DAI BLOG



Decorazioni Natalizie in Pasta di Sale per i più piccoli

MADRE NATURALE



Le Renne di Babbo Natale

CERA UNA VOLTA...



5 erbe ayurvediche per la cura del viso e dei capelli

MADRE NATURALE

