

# Beliceweb.it - Semplicemente gratis !!!

<http://www.beliceweb.it/sito/>

## 45 - Gli stati d'animo (PNL)



Partiamo da presupposto che ogni stato d'animo lo abbiamo creato noi. Le emozioni non "accadono", una depressione non accade, non la si prende la si crea mediante specifiche azioni mentali e fisiche. Per essere depressi bisogna "vedere" la propria esistenza in un certo modo specifico, bisogna dirsi certe cose con un "tono di voce" appropriato, bisogna respirare in un dato modo e prendere un determinato atteggiamento fisico. Per esempio se desiderate essere depressi un atteggiamento utile potrà essere quello di camminare curvi e a testa bassa, parlare con un tono di voce triste o immaginare le cose peggiori, bere alcolici, mangiare male, ecc.

Per creare la depressione occorre un certo sforzo, anzi un duro lavoro. Alcuni la creano per ricavarne vantaggi quali attenzione da parte degli altri, simpatia, amore, ecc.

Allo stesso modo come si è creata la depressione, si può creare uno stato di compassione, immaginare mentalmente ciò che porta a quel sentimento, cambiare il tono del dialogo interno con se stessi, adottare atteggiamenti corporei adatti, la modalità di respirazione specifica ed ecco che si può arrivare a provare la compassione.

Ogni stato d'animo lo si può creare e lo si può si può modificare, in quanto lo abbiamo costruito noi. Per farlo possiamo immaginarci registi cinematografici al lavoro che per raggiungere un certo risultato manipoliamo ciò che si vede e si sente. Aumenta il volume del sonoro per spaventare. Manipola la colonna sonora per commuovere, le luci e tutto ciò che serve ad ottenere quel particolare effetto. Il nostro cervello lo possiamo manipolare con la stessa abilità.

[http://www.viveremeglio.org/psicolog/pnl\\_vip/pnl.htm#stati](http://www.viveremeglio.org/psicolog/pnl_vip/pnl.htm#stati)