

# Beliceweb.it - Semplicemente gratis !!!

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

## 46 - Potere dello stato d'animo (PNL)



Ci sono stati d'animo quali amore, fiducia in se stessi, forza interiore, gioia, estasi che danno il via al potere personale. Ed altri stati d'animo paralizzanti quali: confusione, depressione, paura, ansia, tristezza, frustrazione che ci rendono impotenti.

Il nostro comportamento è il risultato dello stato d'animo in cui ci troviamo. Gran parte degli stati d'animo si verificano senza che da parte nostra ci sia un controllo conscio. Vediamo qualcosa e reagiamo sentendoci in un certo stato d'animo. La differenza tra chi ha successo e chi fallisce è che chi ha successo riesce sempre a mettersi in uno stato d'animo positivo che gli dà la forza necessaria per raggiungere le sue mete e chi fallisce non lo fa. Quasi tutto ciò che la gente desidera è collegato ad uno stato d'animo (amore, gioia, soldi, serenità).

La capacità di governare la propria vita è la capacità di sapere come dirigere e gestire i propri stati d'animo.

Le componenti che determinano uno stato d'animo sono due, la prima è costituita dalle vostre rappresentazioni interne, la seconda dall'uso della vostra fisiologia.

Ad esempio: come trattate vostra moglie o marito quando tornano a casa dopo un forte ritardo?

Se avete pensato ad un incidente, quando arriverà lo accoglierete con un sospiro di sollievo, abbracciandolo stretto e chiedendogli quel che è accaduto. Ma se invece vi figuravate il vostro amato bene impegnato in una relazione clandestina, o se vi ripetete più volte che è in ritardo perché non gliene importa niente dei vostri sentimenti e del vostro tempo, quando arriverà gli riserverete tutt'altra accoglienza quale risultato del vostro stato d'animo.

Che cosa porta una persona a raffigurarsi le cose partendo da uno stato d'animo di preoccupazione, sfiducia, ira?

Ci sono molti fattori che intervengono: possono essere imitazioni di modelli familiari, situazioni del passato. Le nostre credenze, i nostri atteggiamenti, valori ed esperienze condizionano le rappresentazioni interne che ci facciamo.

C'è un altro fattore importante del nostro modo di percepire e rappresentarci il mondo: la nostra fisiologia: la tensione muscolare, ciò che mangiamo, il modo di respirare, hanno un'incidenza enorme sul nostro stato d'animo. L'esperienza interna e quella fisiologica influiscono l'una sull'altra. Quindi cambiamenti di stati d'animo implicano cambiamenti di rappresentazioni interne e di fisiologia. Quando siete fisicamente vibranti e vivi fisicamente non percepite forse il mondo in maniera diversa da quando state male o siete sfiniti?

Quindi se per controllare il nostro comportamento dobbiamo controllare e dirigere i nostri

stati d'animo, per controllare questi ultimi dobbiamo controllare e dirigere le nostre rappresentazioni interne e la nostra fisiologia.

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