



**Cambiare le abitudini**

**Ferdinando Pellegrino**

**le nostre abitudini**

→ **Stili di vita**

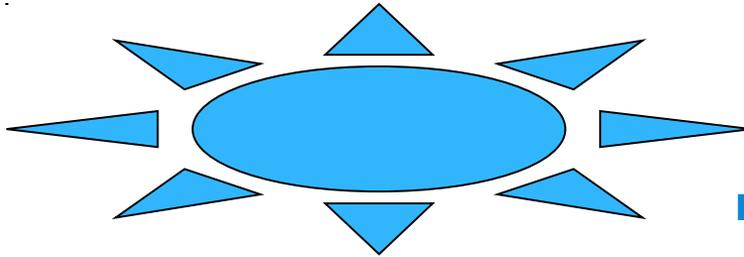
**vestire**

**lavorare**

**Fumare**

**mangiare**

**divertirsi**



**osservarsi allo specchio**

# ***problema: basso Quoziente Vitalità***

## **GRADO INNOVAZIONE**

- **2 anni**
- **4 anni**
- **6 anni**

## **IL PRESENTE**

***rimuovere i blocchi mentali***

**Spencer Johnson**

**Quando hai fatto una cosa nello stesso modo per 2 anni riguardala attentamente. Dopo 4 anni guardala con sospetto e dopo 6 anni: c'è qualcosa che non va!**

**Se le abitudini persistono non c'è innovazione**

**osservarsi allo specchio e valutare il proprio QV**

## *Credere nei sogni*

**Per esprimere il meglio di sé:**

- **mantenere con soddisfazione lo status quo: quanto sono contento di me stesso?**
- **sviluppare una realistica fiducia verso nuove strade e situazioni: come voglio essere?**

## ***Volontà o Progettualità?***

**Per cambiare rotta ho bisogno di crederci. Ciò implica una **consapevolezza** sul piano emotivo e cognitivo.**

**Cosa può ostacolarmi? Il ... mio mondo emotivo**

**Le emozioni nascono improvvisamente ed hanno un carattere temporaneo: l'urgenza particolare delle emozioni induce una preferenza per l'azione immediata (**mangiare**) rispetto all'azione differita (**non mangiare**), facendo perdere di vista l'obiettivo finale (**dimagrire**).**

**Si determina un cortocircuito che causa un accorciamento dell'orizzonte temporale, facendo nascere le convinzioni distorte (**non ce la farò mai, è impossibile...**)**

## ***Volontà o Progettualità?***

**Nasce così un senso di impotenza (**non sono in grado di smettere di mangiare troppo**) che genera ansia, frustrazione, delusione, sensi di colpa...)**

**Invertiamo il problema: **posso farcela? Devo farcela!****

**Il fallimento del mio disegno numero uno e del mio disegno numero due mi aveva disanimato ... allora scelsi un'altra professione e imparai a pilotare gli aeroplani**

**il Piccolo Principe**

**E fu così che ... riscoprii il piccolo principe**

## ***Volontà o Progettualità?***

**E 'la crisi che ci fa scoprire il bambino interiore come opportunità e promessa. All'improvviso, ecco che osserviamo di nuovo con gli occhi infantili il mondo e soprattutto il nostro potenziale di capacità (ce la devo fare!) ... con la freschezza dell'animo infantile poniamo la domanda della nostra felicità al di là della professione, della casa di proprietà, del conto in banca... In questo senso si può riflettere su altre opzioni della vita (**mangiare in modo sano...**) per riorganizzare il paesaggio della nostra esistenza**

**Con la logica del cuore ...  
ci interroghiamo su cosa fare per vivere meglio**

Agire

*... AZIONE: indica la fase dell'**agire***

- **Senso di controllo: sapere di essere in grado di agire in modo da produrre determinati effetti!**
- **Stato d'animo positivo e convinzioni di controllo: POSSO FARCELA**
- **Insuccessi e senso di impotenza: NON MI SCORAGGIO**

**Don't worry, be happy**

**L'essenziale nella vita può essere scoperto solo da chi, nel mondo frenetico, riesce a trovare la propria dimensione di consapevolezza**

***L J SEIWERT***

**concentrarsi sull'essenziale**

**Il piccolo principe**

**Ferdinando Pellegrino**  
**psichiatra, psicoterapeuta**  
**info@ferdinandopellegrino.com**  
**cell. 360 524 930**

**[www.ferdinandopellegrino.com](http://www.ferdinandopellegrino.com)**