

Intelligenza emotiva e Mindfulness con gli Ingegneri

Angelina pettinato, psicologa-psicoterapeuta



Immaginate di essere qui ed ora in una **cava** e che vi sia stata data la possibilità di estrarre il marmo per costruire la vostra cattedrale. Questo è quello che faremo. Ciò che accadrà in queste giornate insieme sarà esattamente questo: **l'estrazione del marmo migliore**. Ognuno di noi trarrà ciò che riterrà opportuno per sé stesso, consapevole come sono da ormai vent'anni passati nell'approfondimento della psiche e, da più di sedici, immersa nella clinica e nella formazione, che **non esistano né ricette né protocolli per essere felici**.

Esiste una **continua sperimentazione** e spesso dalle esperienze in apparenza inutili e/o più lontane dal nostro essere, si traggono illuminazioni che ci cambiano la vita. Strano a dirsi, ma **sono proprio le inezie**, le informazioni che passano per sincronicità nel nostro campo, magari proprio in un momento di noia e/o di resa, che creano quel brivido fisico che induce il cervello a unire i puntini, a entrare in quello **stato statico di beautiful mind** che ci fa comprendere chi siamo e quali risultati vogliamo raggiungere.

Ecco siamo qui, in questa «cava», per cercare «le inezie». Io vi guiderò nel comprendere **come funzioniamo e cosa è possibile sperimentare per funzionare meglio**. Il resto lo farete voi. Prendete dunque il piccone e scegliete il marmo che preferite. Fatelo senza giudizio né pregiudizio, fatelo in stato di neutralità e curiosità. Se vi sembra di sapere già ciò che ascoltate, ponetevi nella condizione di non sapere. Tra le pieghe di questo atteggiamento, scorgerete le prime «inezie» e vi predisporrete **ad entusiasmanti illuminazioni e Illuminazioni**. Vi aspetta la costruzione della vostra opera. Vi consegno dunque un piccone d'oro, un verbo: **OSA**.

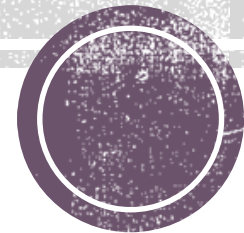
Onorata di potervi guidare e grata a chi mi ha voluto a capo di questo team.

Il viaggio che faremo insieme

Intelligenza emotiva: come potenziarla;

Gestione dello stress e dell'ansia: le trappole mentali e come trasformarli in risorse consapevoli;

Respiro e Mindfulness: come respirare consapevolmente conquistando la dimensione presente.



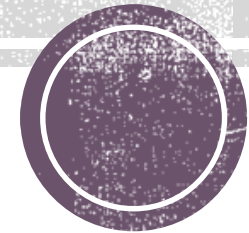
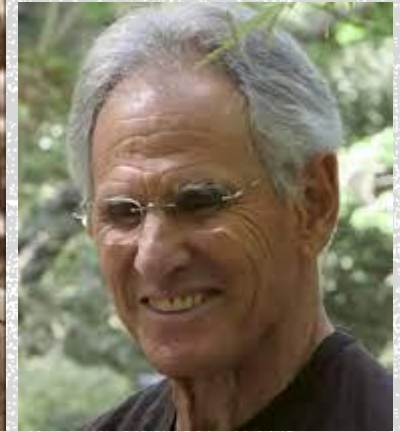
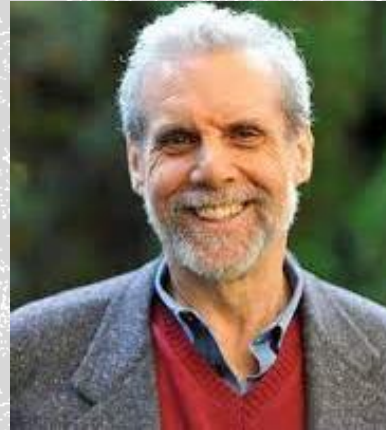
Il viaggio che faremo insieme

Joe Dispenza

Daniel Goleman

Dale Carnegie

Jon Kabat Zinn



CON QUALE SPIRITO AFFRONTARE QUESTO VIAGGIO

1. CURIOSITÀ E NEUTRALITÀ

2. MENTE DEL PRINCIPIANTE

3. ACCETTAZIONE RISPETTOSA DEI MOMENTI DI SILENZIO

**4. OSSERVAZIONE ATTIVA ED ESPLORAZIONE CONSAPEVOLE DEI
PROPRI PROCESSI MENTALI (DOVE VA IL PENSIERO?)**

5. ASCOLTANDO E ANNOTANDO LE SENSAZIONI CORPOREE

**Cosa faremo oggi
Come lo faremo
Perché
Quali benefici**



SALUTE QUALE PREMESSA DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA

«uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplice assenza di malattia».

DEFINIZIONE OMS



Contesto di riferimento: SALUTE

Cosa significa?

Quali implicazioni ha?

Quali responsabilità?



Sistema di convinzioni

Produciamo circa 70.000 pensieri al giorno, il 90% dei quali è uguale a quelli del giorno prima. Questo background è frutto di un **sistema di convinzioni**, consce e inconsce e di una **condotta abitudinaria** che dirige la nostra vita e le diverse destinazioni che raggiungiamo.



Sistema di convinzioni

Un meccanismo «tecnico» che fa funzionare il cervello in un dato modo è il CABLAGGIO:

La ripetizione quotidiana degli stessi pensieri CABLA il cervello RINFORZANDO quegli schemi che porteranno agli stessi **RISULTATI**. (Joe dispensa)



Sistema di convinzioni

Il **CABLAGGIO** creato con la **RIPETIZIONE** innesca determinate **emozioni** che inviano segnali ai **GENI** determinando il destino genetico, l'**IDENTITA'**, la firma, il **MIO MODO DI PENSARE NEGLI SCHEMI**.

Joe Dispenza



Sistema di convinzioni

Il CABLAGGIO diventa negli anni la mia identità,
la mia firma, il mio modo di vivere negli schemi.

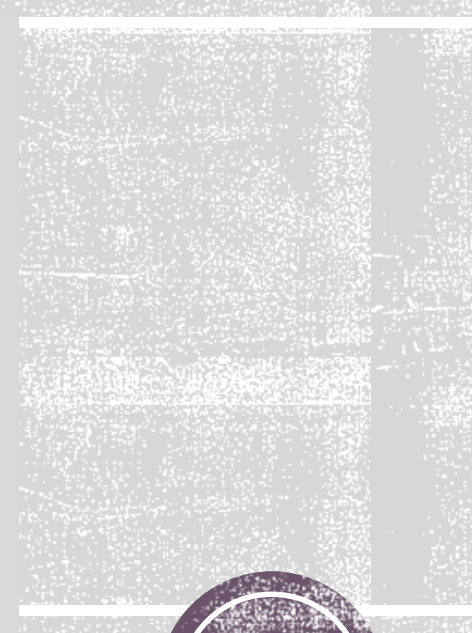
Joe Dispenza



Sistema di convinzioni

Il cambiamento è possibile imparando a pensare in un modo diverso, creare una visione vivida, intensa, vibrante di chi io davvero voglio essere e per far questo devo potermi innamorare di quel potenziale cui anelo arrivare. Posso convincere il mio corpo? **SÌ!** Perché il corpo diventa il campo nel quale già semino chi sarò. Questa precondizione diventa un magnete per esperienze inaspettate che manifestano quello stesso cambiamento.

Joe Dispenza



IL CAMBIAMENTO POSSIBILE

Per ogni 10.000.000 di cellule perse al secondo, altrettante se ne creano. Una singola cellula è capace di produrre 100.000 reazioni chimiche. Siamo fatti di 70 trilioni di cellule. Se moltiplichiamo 100.000 reazioni per 70 trilioni, possiamo comprendere il grossissimo potenziale del nostro corpo, e dunque, delle sue infinite possibilità. .

Joe Dispenza



COME CAMBIARE I CABLAGGI

TROVANDO IL TEMPO PER SE STESSI

**SCEGLIENDO DI FARE OGNI GIORNO PENSIERI
DIVERSI**

**ESPLORANDO L'IGNOTO (NUOVI STIMOLI,
NUOVE ESPERIENZE FUORI DALLA ZONA DI
COMFORT)**

**USANDO IL 5% DELLA MIA MENTE CONSCIA
VS 95% DELLA MENTE SUBOSCIA**



COME CAMBIARE I CABLAGGI

**NESSUN LAMENTO
NESSUNA SCUSA
NESSUNA ATTRIBUZIONE DI
RESPONSABILITÀ AGLI ALTRI
NESSUN AUTOCOMPATIMENTO
NESSUN VITTIMISMO
NESSUN SENSO DI COLPA
NESSUNA VERGOGNA
NESSUNA DIPENDENZA DAL DOLORE**



COME CAMBIARE I CABLAGGI

**VIVO IN STATO DI SOPRAVVIVENZA
(DISTRESS, DISEQUILIBRIO)
O IN STATO CREATIVO?**



Sistema di convinzioni

Gli stessi **PENSIERI portano alle stesse **SCELTE**.**
Le stesse scelte portano allo stesso **COMPORAMENTO.**
Lo stesso comportamento porta alla stessa **ESPERIENZA.**
La stessa esperienza porta alle stesse **EMOZIONI.**
E queste emozioni guideranno gli stessi **PENSIERI.**
Tutto questo si chiama **PERSONALITA'.**

Joe Dispenza



ANNOTA I DIVIDI



Sistema di convinzioni

A. programmazione verbale

(QUALI PAROLE RICORDI MAGGIORMENTE DEL PASSATO)

B. modeling

(A QUALI MODELLI TI ISPIRI E/O RITIENI ADOTTATI PER SOMIGLIANZA)

C. accadimenti specifici

(QUALI EVENTI ACCADUTI RITIENI SIGNIFICATIVI PER TE)



ANNOTA E CONDIVIDI



ORDINE DEGLI INGEGNERI
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO

Intelligenza Emotiva

e i suoi pilastri



INTELLIGENZA EMOTIVA

“ si tratta della capacità di motivare se stessi e di persistere nel perseguire un obiettivo nonostante le frustrazioni; di controllare gli impulsi e rimandare la gratificazione; di modulare i propri stati d’animo evitando che la sofferenza ci impedisca di pensare; e ancora la capacità di essere empatici e sperare”.

Daniel Goleman



INTELLIGENZA EMOTIVA

Autoconsapevolezza



AUTOCONSAPEVOLEZZA

IL MONACO E L' ANELLO

“Sono venuto qui, maestro, perché mi sento così inutile che non ho voglia di fare nulla. Mi dicono che sono un inetto, che non faccio bene niente, che sono maldestro e un po' tonto. Come posso migliorare? Che cosa posso fare perché mi apprezzino di più?”.

Il maestro gli rispose senza guardarlo: “mi dispiace, ragazzo. Non ti posso aiutare perché prima ho un problema da risolvere. Dopo, magari...”. E dopo una pausa aggiunse: “ma se tu mi aiutassi, magari potrei risolvere il mio problema più in fretta e dopo aiutare te “con...piacere, maestro” disse il giovane esitante, sentendosi di nuovo sminuito visto che la soluzione del suo problema era stata rimandata per l'ennesima volta.

“Bene” continuò il maestro. Si tolse un anello che portava al mignolo della mano sinistra e, porgendolo al ragazzo, aggiunse: prendi il cavallo che c'è là fuori e va' al mercato. Ho bisogno di vendere questo anello perché devo pagare un debito. Vorrei ricavarne una bella sommetta, per cui non accettare meno di una moneta d'oro. Va' e ritorna con la moneta d'oro il più presto possibile.”

Il giovane prese l'anello e partì.

Appena fu giunto al mercato iniziò a offrire l'anello ai mercanti, che lo guardavano con un certo interesse finché il giovane diceva il prezzo. Quando il giovane menzionava la moneta d'oro, alcuni si mettevano a ridere, altri giravano la faccia dall'altra parte e soltanto un vecchio gentile si prese la briga di spiegargli che una moneta d'oro era troppo preziosa in cambio di un anello. Pur di aiutarlo, qualcuno gli offrì una moneta d'argento e un recipiente di rame, ma il giovane aveva istruzioni di non accettare meno di una moneta d'oro e rifiutò l'offerta. Dopo avere offerto il gioiello a tutte le persone che incrociava al mercato – e saranno state più di cento- rimontò a cavallo demoralizzato per il fallimento e intraprese la via del ritorno.

AUTOCONSAPEVOLEZZA

Quanto avrebbe desiderato avere una moneta d'oro per regalarla al maestro e liberarlo dalle sue preoccupazioni!

Così finalmente avrebbe ottenuto il suo consiglio e l'aiuto.

Entrò nella sua stanza. "Maestro" disse "mi dispiace. Non è possibile ricavare quello che chiedi. Magari sarei riuscito a ottenere due o tre monete d'argento, ma credo di non poter ingannare nessuno riguardo il vero valore dell'anello." "Quello che hai detto è molto importante, giovane amico" rispose il maestro sorridendo. "Prima dobbiamo conoscere il vero valore dell'anello. Rimonta a cavallo e vai dal gioielliere. Chi lo può sapere meglio di lui? Digli che vorresti vendere l'anello e chiedigli quanto ti darebbe. Ma non importa quello che ti offre: non glielo vendere. E ritorna qui con il mio anello."

Il giovane riprese di nuovo a cavalcare.

Il gioielliere esaminò l'anello alla luce della lanterna, lo guardò con la lente, lo soppesò e disse al ragazzo: "dì al maestro, ragazzo, che se vuole vendere oggi stesso il suo anello, non posso dargli più di cinquantotto monete d'oro". "Cinquantotto monete?"

Esclamò il giovane. "Sì" rispose il gioielliere. "Lo so che avendo più tempo a disposizione potremmo ricavare circa settanta monete d'oro, ma se ha urgenza di vendere..."

il giovane si precipitò dal maestro tutto emozionato a raccontargli l'accaduto.

"Siediti" disse il maestro dopo averlo ascoltato.

"Tu sei come questo anello: un gioiello unico e prezioso. E come tale puoi essere valutato soltanto da un vero esperto. Perché pretendi che chiunque sia in grado di scoprire il tuo vero valore?"

E così dicendo si infilò di nuovo l'anello al mignolo della mano sinistra.

ANNOTA E CONDIVIDI



**ORDINE DEGLI INGEGNERI
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO**

AUTOCONSAPEVOLEZZA

Cosa comprendo e riconosco?

Cosa sto provando in un dato momento.

I **loop di pensiero** che si attivano.

I **comportamenti** che metto in atto.

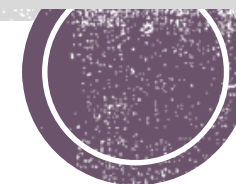
Le **reazioni** del mio corpo.

Le **risposte automatiche**.

Le **aspettative** e le **convinzioni** che sorreggono le mie risposte.

AUTOCONSAPEVOLEZZA

Conoscenza e capacità di espressione e riconoscimento della propria identità, dei propri pensieri, delle proprie emozioni e dei propri comportamenti e delle conseguenze che essi hanno su se stessi e sul mondo circostante.



CONTROLLO EMOTIVO



CONTROLLO EMOTIVO

IL REGALO

Buddha stava insegnando ad un gruppo di discepoli quando un uomo gli si avvicinò e lo insultò, con l'intenzione di aggredirlo. Di fronte a tutti Buddha reagì con assoluta tranquillità, rimanendo fermo ed in silenzio.

Quando l'uomo se ne andò uno dei discepoli, indignato da questo comportamento, chiese a Buddha perché avesse permesso a quello straniero di maltrattarlo in quel modo.

Buddha rispose serenamente: «Se io ti regalo un cavallo e tu non lo accetti, di chi è il cavallo? ». L'alunno, dopo aver tentennato per un istante, disse: «Se io non lo accettassi, il cavallo continuerebbe ad essere vostro, maestro».

Buddha annuì e gli spiegò che, nonostante alcune persone decidano di perdere il loro tempo insultando, noi possiamo scegliere di accettare tali parole o meno proprio come faremmo con un regalo qualsiasi. «Se lo prendi, lo accetti, altrimenti colui che insulta rimane con l'insulto tra le mani».

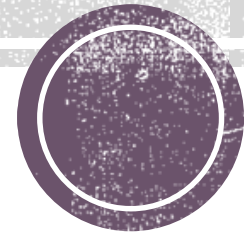
CONTROLLO EMOTIVO

DEFINISCI L'EMOZIONE



CONTROLLO EMOTIVO

DIFFERENZA FRA EMOZIONE E SENTIMENTO



CONTROLLO EMOTIVO

Il sequestro emozionale e cosa fare



CONTROLLO EMOTIVO

Un samurai si reca da un monaco e gli chiede:

"Esistono paradiso e inferno?".

"Che mestiere fai?" chiede il monaco.

"Sono un samurai!", e il monaco: "chi può essere così idiota da affidarsi a te... Con quella faccia poi".

"Ma come osi? Io ti ammazzo!" e il samurai sguainò la spada.

E il monaco: "Questo è l'inferno".

Il samurai capì e si fermò inchinandosi.

E allora il monaco disse: "Questo è il paradiso".

CONTROLLO EMOTIVO

SEQUESTRO EMOZIONALE: UNA DEFINIZIONE

È una reazione emotiva immediata e sproporzionata in relazione allo stimolo che l'ha scatenata, tale da mandare in black out la mente.



CONTROLLO EMOTIVO

**COSA COMPORTA IL
SEQUESTRO EMOZIONALE?**



CONTROLLO EMOTIVO

Tutti sappiamo che le condizioni atmosferiche sfuggono al nostro controllo. Se è possibile, evita la tempesta; ma se non è possibile e ti ci trovi in mezzo, sai quando è il momento di ammainare le vele, serrare i portelli, gettare l'ancora e aspettare che la burrasca si acquieti, tenendo sotto controllo quello che è controllabile e lasciando andare il resto.

John Kabat-Zinn



CONTROLLO EMOTIVO

In una giornata piovosa, i due monaci zen Tanzan ed Ekido stavano camminando lungo una strada molto fangosa.

Passando vicino ad un villaggio incontrarono una giovane donna che cercava di attraversare la strada, ma c'era così tanto fango che avrebbe rovinato il suo bellissimo kimono di seta. Tanzan senza pensarci due volte la prese in braccio e la portò dall'altra parte.

I monaci proseguirono in silenzio. Cinque ore dopo, nelle vicinanze del tempio che li avrebbe ospitati, Ekido non fu più capace di trattenersi.

“Perché hai portato quella ragazza al di là della strada? Si suppone che noi monaci non facciamo cose simili!”

Tanzan gli rispose “Io ho depresso la ragazza a terra ore fa, tu la stai ancora portando.”

Empatia e come allenarla



EMPATIA

L'empatia è una forma di intelligenza del cuore.

Non è simpatizzare, psicologizzare, identificarsi.

Non è buonismo né compiacenza. Non è sostituirsi.

Implica tuttavia buone dosi di simpatia, di comprensione, di immedesimazione, di compassione, rispetto e responsabilità.

È un comprendere l'altro fino in fondo partecipando del suo sentire senza tuttavia fondersi con esso.

Ed è alla base di dialoghi aperti.

È grazie ad essa che riusciamo a prendere decisioni anche molto complesse e difficili.

EMPATIA

Autovalutazione da 1 a 10

- Soppeso i sentimenti delle persone
- Percepisco e comprendo i punti di vista delle persone
- Comprendo lo stato emotivo dei gruppi nei quali mi trovo
- Decifro il linguaggio corporeo
- Individuo le persone di talento e intesso con loro rapporti di fiducia
- So motivare le persone con le quali «opero»
- So essere di ispirazione per le persone con le quali «opero»

EMPATIA

- Sospendi il giudizio, diventando un terzo imparziale;
- Comprendi il tuo stato emotivo;
- Invita le persone a comunicare le loro emozioni, i loro pensieri e i loro sentimenti
- Ascolta molto, parla il giusto;
- Attezionati con sincerità all'altro in stato di neutralità e curiosità.;
- Non suggerire le tue soluzioni, fai emergere le loro;
- Ascolta con attenzione le parole che usano e riusale con saggezza.

Abilità sociali



ABILITÀ SOCIALI

Possedere buone abilità sociali è utile per alzare il livello di qualità della propria vita. Implicano, secondo quanto sostengono Gardner

e Hatch:

- **la capacità di organizzare i gruppi**
 - **negoziare soluzioni**
 - **stabilire legami personali**
- **analizzare la situazione sociale.**

Automotivazione



AUTOMOTIVAZIONE

tenere alta l'energia per poter raggiungere gli obiettivi. È certamente legata al sistema di convinzioni che abbiamo e alle mappe che abbiamo sviluppato. Fortemente legata all'avere uno **scopo chiaro** da raggiungere, intrinsecamente legato alla propria identità, alla **capacità di formulare gli obiettivi**, alla **creazione di un piano d'azione** e alla **gestione concreta del tempo**.

DAMMI UNA **PAROLA** DI QUESTO
INCONTRO CHE HA IMPATTATO CON TE



COSA PORTARE LA PROSSIMA VOLTA

1. TAPPETINO, COPERTINA

2. QUADERNO E PENNA

