



LE PAROLE CHE USI DESCRIVONO CHI SEI

Il dialogo interiore che utilizzi influenza la tua autostima. Prova a concludere la frase: "una rosa è...". L'aggettivo che scegli rivela ciò che pensi di te stesso, non della rosa.

N.B. Quando ti descrivi puoi utilizzare l'ironia, che il cervello rettile non comprende, purché scegli comunque parole positive.



UNISCI IL REALISMO ALL'OTTIMISMO

Il rischio di un dialogo interiore ottimista ad oltranza potrebbe indurti a sottovalutare l'impegno necessario per raggiungere un obiettivo. Perché il tuo pensiero positivo non diventi controproducente, mantieni di pari passo ottimismo e realismo.

IL POTERE DELLE PAROLE

PAOLO BORZACCHIELLO & LUCA MAZZUCHELLI



MIGLIORA IL DIALOGO CON TE STESSO

Allenati ad utilizzare un linguaggio positivo, riformulando le frasi che leggi o senti, in modo che evochino in te sensazioni piacevoli.

Anziché dire "non sono capace di...", modifica il frame temporale in "non sono ancora capace di...", o trasforma la frase in una domanda: "Come posso diventare capace di...?"

SCOPRI:



CONSIGLI DI LETTURA:

Non pensare all'elefante!
di George Lakoff

La pragmatica di Paul Grice
di Giovanna Cosenza

Il codice segreto del linguaggio
Di Paolo Borzacchiello



I PENSIERI DETERMINANO LE TUE SENSAZIONI

Ogni sensazione che provi non deriva da ciò che ti accade, ma dal modo in cui ci pensi e te lo racconti. Scegliendo di interpretare in modo differente quello che ti accade, puoi di fatto cambiare ciò che senti.