



12 COSE CHE È BENE RICORDARE PER SVILUPPARE UN RAPPORTO PIÙ FLESSIBILE E SANO CON I TUOI PENSIERI

(Mauro Provenzani)

1. TU NON SEI I TUOI PENSIERI

Hai migliaia di pensieri ogni giorno. Non sei i tuoi pensieri: **li hai, li puoi notare, puoi scegliere se e come nutrirli attraverso le tue azioni.**

2. NON PUOI SCEGLIERE TUTTI I TUOI PENSIERI

Ma puoi scegliere **come relazionarti ad essi.** Quali pensieri mettere accanto a quelli automatici? Quali usare come guida?

3. NON PUOI ELIMINARE I PENSIERI SPIACEVOLI

Puoi invece **aggiungere elementi**, cambiare il tuo rapporto con loro. Questo li rende meno invadenti e ti permette maggiore libertà.

4. I PENSIERI SONO MAPPE, NON TERRITORI

Sono rappresentazioni mentali, non la realtà. Osservali per quello che sono: **parole, immagini, storie impalpabili.**

5. NON INSEGUIRE LO SCOPO "SOLO PENSIERI POSITIVI"

Non serve "pensare positivo". È più utile **notare** i pensieri e valutare **se seguirli ti aiuta a vivere in linea con i tuoi valori.**

6. LA MENTE È UN VENDITORE DI PENSIERI

Impara a **scegliere quelli più utili**, non a raccogliere tutto ciò che appare. Come fai quando prepari una cena: scegli solo ciò che serve.

7. I PENSIERI NON LASCIANO UN SEGNO... LE AZIONI SÌ

Le azioni guidate da valori possono lasciare tracce concrete nella tua vita e in quella degli altri.

8. UN PENSIERO NON È UN'INTENZIONE

Avere un pensiero non significa voler agire di conseguenza. Molti pensieri riflettono **paure**, non desideri.

9. PUOI AGIRE ANCHE NELLA DIREZIONE OPPOSTA A QUELLA INDICATA DAL PENSIERO

Scegliere di non seguire un pensiero può essere **più coerente con i tuoi valori.**

10. NON SERVE SEMPRE ANALIZZARE TUTTO

Se l'analisi ti blocca, lasciala andare. Domandati: **analizzare mi aiuta o mi intrappola?**

11. PENSARE UNA COSA NON LA RENDE PIÙ PROBABILE

Il pensiero non crea la realtà. Conta **cosa fai**, non cosa pensi.

12. TUTTI HANNO PENSIERI INDESIDERATI

Anche i più saggi. Non fanno di te una persona cattiva. **Accetta, osserva, scegli.**

FOCUS: I PENSIERI INTRUSIVI



I pensieri intrusivi sono molto comuni. Spesso evocano vergogna, colpa o preoccupazione. L'obiettivo non è eliminarli, ma relazionarsi in modo più sano.



COSA SAPERE SUI PENSIERI INTRUSIVI

- **Tu non sei i tuoi pensieri intrusivi**

Come le nuvole non sono il cielo. Tu **sei la persona che osserva**, non i contenuti della mente.

- **Un pensiero intrusivo è solo un evento mentale**

Non definisce chi sei, non dice nulla sulla tua personalità.

- **Non è necessario cercare un significato profondo**

A volte farlo ti intrappola in loop mentali. **Nota il pensiero, lascialo essere, lascialo scorrere senza aggrapparti / riconrrerlo / scappare.**

- **Sono come api senza pungiglione**

Possono spaventare, ma non fanno male se impari a **non reagire automaticamente**.

- **Un pensiero non è necessariamente vero**

La domanda che conta è: **"Mi aiuta seguirlo?"** oppure **"Mi allontana da ciò che conta per me?"**

- **I pensieri sono mappe, non realtà**

Chiediti: **"Questa mappa è utile per il mio viaggio, ora?"**