

COME FUNZIONA LA TUA
MENTE

di Roberto Luppi



Copyright ©2022 Roberto Luppi Tutti i diritti riservati

Nessuna parte di questa guida può essere riprodotta o trasmessa tramite scambio di file, fotocopie o altri mezzi senza la preventiva autorizzazione scritta dell'autore, fatta eccezione per brevi citazioni (recensioni, opinioni ecc.). L'autore si è fatto carico personalmente della preparazione di questa guida.

Attenzione

Le informazioni contenute in questo testo non intendono sostituirsi in nessun modo a parere medico o di altri specialisti. L'autore non potrà in alcun caso essere ritenuto responsabile dall'uso delle indicazioni della guida. Consultare il proprio medico di fiducia prima di intraprendere qualsiasi forma di attività fisica o regime alimentare. Coloro che usufruiscono delle informazioni citate in questo testo lo fanno sotto la loro personale responsabilità. Consultare un medico esperto in nutrizione per avere maggiori dettagli sull'alimentazione più adatta per le proprie caratteristiche.

INDICE

INCONSCIO E SUBCONSCIO	2
COME E' FATTA LA TUA MENTE	4
POTERE DELLA MENTE INCONSCIA	4
COSA SONO I PARADIGMI	4
ADERENZA AL PROGRAMMA	4
RIPETIZIONE	4

Quando da ragazzo ho iniziato ad informarmi per capire cosa fare per migliorare il mio fisico, saltavo a pie pari discorsi sul Mindset. Ero convinto di sapere come funzionava la mia mente e passavo direttamente a quelli che, allora, mi sembravano argomenti più utili.

La realtà è che l'assetto mentale è la cosa più importante di tutte quando vuoi dei risultati. Quindi, fai un favore a te stesso e leggi fino in fondo. Ti dico già da ora che, probabilmente, alcune cose che scoprirai su come funziona la mente non ti piaceranno. Ma occorre essere pratici e guardare in faccia la realtà.

Se avrai però la pazienza di andare fino in fondo, capirai perchè non hai ancora ottenuto i risultati che cerchi.

INCONSCIO E SUBCONSCIO

Più o meno tutti noi sappiamo che esiste una mente inconscia che, in qualche modo, tradisce le nostre vere credenze. Questa consapevolezza è dovuta principalmente al lavoro di Sigmund Freud che, nei primi del '900, elabora la nota teoria dell'inconscio sul funzionamento della mente umana.



Da allora le neuroscienze hanno fatto notevoli passi avanti.

Gli scienziati sanno da decenni che la mente subconscia (o inconscia) è più potente della mente cosciente.

Il Dr. Joe Dispenza afferma che un cervello umano sano può elaborare 400 miliardi di bit di informazioni al secondo. Tuttavia, siamo consapevoli solo di circa 2.000 di quei 400 miliardi di bit di informazioni. In termini più semplici, la maggior parte della realtà viene elaborata dalla mente inconscia, che può filtrare le cose non necessarie permettendoci di vivere una vita che abbia un senso pratico. Tutto questo influenza enormemente la nostra vita.

Nel subconscio sono infatti annidati dei programmi, detti paradigmi, che determinano ogni nostra azione fisica e quindi tutti i nostri risultati.

Ma tutti questi ragionamenti risultano piuttosto confusi senza avere uno schema di come è fatta la mente.

Devi infatti sapere che l'uomo ragiona per immagini e non in lettere. Quando pensi ad un cane lo visualizzi, non ti passa nella mente la parola "cane"...

Se chiudi gli occhi e pensi al tuo frigorifero, ti immaginerai di essere in cucina e lo visualizzerai. Se pensi alla tua macchina e a come si guida, ti vedrai nell'azione di inserire una marcia e di premere il pedale della frizione.

Ad oggi non si sa dove siano esattamente queste immagini.

Ora ti lancio una provocazione:

Prova a pensare a come è fatta la tua mente... con il subconscio, la mente cosciente, le immagini e i paradigmi.

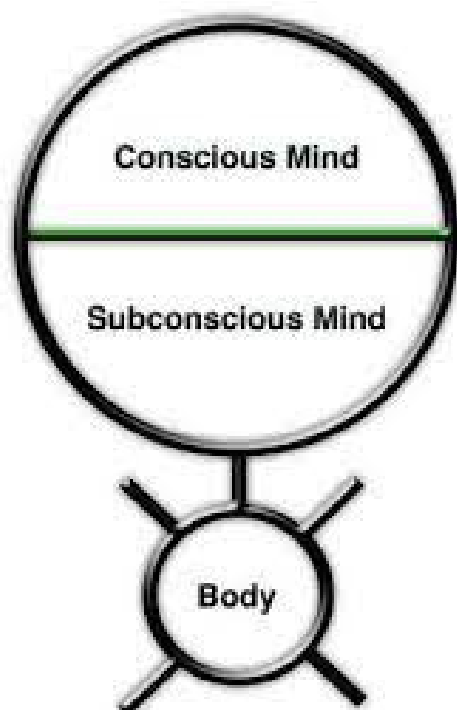
Ad alcuni potrebbe venire in mente il cervello in modo piuttosto nitido... ma non si tratta della migliore rappresentazione della tua mente. Il cervello è solo uno degli organi coinvolti nell'insieme. I greci pensavano che la mente fosse identificabile nel fegato, altre culture danno enorme importanza al cuore, in altri casi si parla di emozioni e decisioni prese di "pancia".

Come vedi, quando non si ha a disposizione un'immagine o uno schema di ciò che si sta elaborando o studiando, è molto difficile comprenderne davvero l'essenza.

Per capire come è fatta la mente occorre quindi visualizzarla.

COME E' FATTA LA TUA MENTE

Ti mostro qui sotto come è fatta davvero la tua mente...



Memorizza bene questa immagine perchè è la chiave per ottenere risultati.

La mente conscia, quella che sta sopra nello schema, ha sostanzialmente tre funzioni: sceglie, origina pensieri, accetta/rifiuta.

Si tratta della parte di noi che prende decisioni in modo consapevole. Interviene quando scegli che strada fare o quando fai dei calcoli. Ha un ruolo minimo in quelle che sono le tue azioni abituali spontanee.

La mente inconscia (o subconscia), invece, è rappresentata dalla parte sottostante.

Accetta quanto arriva dall'ambiente esterno senza possibilità di rifiuto e non è in grado di determinare la differenza fra realtà e immaginazione. Se pensi intensamente ad un piatto delizioso, inizierai a salivare... la tua mente non sa che quel piatto non è davvero davanti ai tuoi occhi.

E' direttamente collegata al corpo in quanto ne regola tutte le funzioni. Al suo interno infatti si annidano gli schemi che dettano le nostre azioni in modo inconsapevole. E' quella che interviene quando, ad esempio, sei alla guida della tua auto e lo fai senza pensarci, in modo del tutto automatizzato.

POTERE DELLA MENTE INCONSCIA

La mente inconscia è spesso definita come il "pilota automatico" dietro la tua mente cosciente. Governa i tuoi comportamenti, le abitudini, il processo decisionale e la mentalità.

Il New York Times ha pubblicato dettagli su un esperimento condotto a Yale per valutare la possibilità di alterare il comportamento delle persone. I partecipanti, che erano studenti universitari, sono stati sottoposti ad una manipolazione inconsapevole del loro stato emotivo.

Sulla strada per il laboratorio si sono imbattuti in un assistente con in mano libri di testo, appunti, fogli e una tazza di caffè caldo o freddo. La persona ha chiesto una mano con la tazza... ed era tutto ciò che serviva per lo studio.

Gli studenti che hanno tenuto in mano una tazza di caffè ghiacciato hanno dimostrato nell'esperimento, avvenuto pochi minuti più tardi, di valutare una stessa situazione come molto più fredda e spiacevole di quanto non abbiano fatto gli studenti che avevano tenuto la tazza calda.

Lo studio sul caffè è solo uno dei tanti esperimenti che sono giunti a conclusioni simili.



Per questo le aziende pubblicitarie sono ossessionate dai messaggi subliminali. Questi tipi di messaggi vengono creati dalle agenzie pubblicitarie allo scopo di riprogrammare la tua mente.

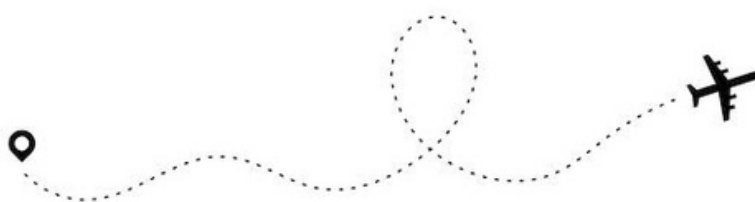
In particolare questo avviene quando siamo bambini. Fino all'età di 5-6 anni la mente inconscia è aperta e assorbe tutte le informazioni che riceve come una spugna, senza la possibilità di filtrarle.

Tutto ciò che arriva dall'ambiente, dai genitori, dalla cultura, dalla religione, dalla scuola, dalla tv, dalla pubblicità... si deposita e va a costituire dei paradigmi. Le nostre azioni sono dettate da questi programmi che ci pilotano in automatico. Quindi quelli che sono i tuoi risultati attuali sono la conseguenza di tutta una serie di comportamenti che adotti senza rendertene veramente conto.

COSA SONO I PARADIGMI

Si tratta di una moltitudine di abitudini, credenze e idee installati nella mente inconscia. Non si ha il controllo diretto su questi programmi. Non possiamo osservarli e se pensiamo attivamente quali di questi ci governano, non riusciamo a capirlo. Guidano il nostro comportamento e determinano i risultati che abbiamo nella vita.

Ci condizionano settando i nostri standard. Se ci sforziamo di fare cose diverse, appena ci distraiamo i paradigmi ci riportano sulla strada originale. Il 95% del tempo siamo in modalità "pilota automatico" e guidati dalla mente inconscia.



All'inizio quando sei a dieta ti sforzi attivamente pensando:

"non devo mangiare questo perchè contiene grassi"... "non devo bere quello perchè è zuccherato" ecc. ecc.

Nel momento in cui hai un attimo di debolezza e ti lasci andare, la mente inconscia riprende il comando e ti fa tornare alle vecchie e consolidate abitudini... e così finisci con il mangiare fuori dal piano.

Tutto ciò sembra strano se non si è mai stati esposti a questi concetti.. ma funziona così! Si ritorna al punto di partenza.

Finchè non modifichiamo e uniamo pensiero conscio e comportamento non otterremo risultati. Se vuoi sapere se nella tua mente sono installati dei paradigmi in linea con i tuoi obiettivi consci, non devi fare altro che guardare dove sei ora.

La tua situazione attuale ti soddisfa? Se non è così, allora è arrivato il momento di prendere in mano la tua vita!

Accetta che i risultati che hai ottenuto fino ad ora sono esclusivamente una tua responsabilità. Questo può essere doloroso... ma è l'unico modo per cambiare.

ADERENZA AL PROGRAMMA

Per ottenere risultati è fondamentale che il tuo subconscio viaggi in linea con i tuoi obiettivi consci. Se non è così, auto-saboterai il tuo percorso... senza nemmeno rendertene conto!

Non sto scherzando, è così! Quindi prima di affrontare un percorso di vari mesi che ti richiederà un grande impegno, è necessario stabilire chi comanda.

Vedi, quando si parla di miglioramento fisico il principio dell'allenamento più importante da seguire è quello della continuità.

Non conto nemmeno più le volte in cui ho visto ragazzi e uomini, anche molto promettenti, gettare la spugna e mollare dopo alcuni mesi. Se solo avessero avuto la mentalità giusta e fossero andati avanti, probabilmente ora avrebbero un fisico anche al di là delle loro aspettative iniziali.

Come mai avviene tutto questo?

Ehh.. la vita è piena di imprevisti.. il lavoro.. la famiglia.. la vita sociale...

Basta con queste scuse!

Se ti capita un imprevisto puoi certamente rimandare e organizzarti diversamente... non dico certo il contrario. Ma se poi questa inizia a diventare un'abitudine, allora sappi che il tuo inconscio ti sta riportando sulla vecchia strada.

Le abitudini sbagliate di una vita intera, probabilmente assimilate dall'ambiente e dalle persone che ti sono vicine, ti porteranno in qualche modo a tornare sui tuoi passi.

E' necessario prendere consapevolezza di questo per arrivare all'obiettivo.

Chiunque nella vita ha ottenuto successo, ha per prima cosa lavorato sulla sua mente... e questo vale in qualunque campo, dal lavoro allo studio per arrivare al miglioramento fisico. Come fare quindi per cambiare mentalità e avere successo?

Ci sono diversi modi per riprogrammare la mente e far sì che tutte le nostre azioni, consapevoli e non, convergano verso l'obiettivo.

Quello che ti propongo di utilizzare si chiama "ripetizione"

RIPETIZIONE

Come ottenere il Mindset giusto? Per riprogrammare il tuo inconscio in modo tale che sia allineato ai tuoi obiettivi hai una sola scelta praticabile nella vita di tutti i giorni: la ripetizione.

Esistono in realtà altri due modi che sono lo shock emotivo e l'ipnosi. Ma la ripetizione è il metodo più facilmente applicabile nella vita quotidiana ed ha un potere enorme.

Tra l'altro calza a pennello con l'allenamento. Non è certo una singola ripetizione a farti migliorare, ma la somma di queste nel tempo.

Così è per la tua mente. Devi iniziare a ripetere con costanza le abitudini vincenti, in modo tale da renderle degli automatismi. Non mi riferisco solo all'andare in palestra e al mangiare sano, ma anche ai tuoi interessi fuori dalla sala pesi.

Così facendo andrai lentamente a sostituire i vecchi paradigmi con quelli nuovi, così da far lavorare la tua mente inconscia a tuo favore.

Ti ritroverai ad organizzarti per andare in palestra e rispettare il piano, anche quando saltano fuori imprevisti.

Ecco cosa devi fare per cambiare Mindset:

- 1) Prenditi tutti i giorni almeno 5 minuti di tempo per pensare e visualizzare il tuo corpo fra qualche mese, quando sarà più muscoloso e forte. Continua a farlo fino a che sarà necessario. Sappi che non basteranno due o tre giorni, ma più lo farai e più efficacemente ti convincerai che la tua strada è quella.
- 2) Poniti un obiettivo a lungo termine e, se ti sembra irraggiungibile, allora suddividilo in più sotto obiettivi. In questo il programma di allenamento ti sarà di enorme aiuto. Ad esempio puoi pensare di poter raggiungere un determinato carico entro la fine di una scheda. Oppure di arrivare ad un certo peso corporeo entro il termine di una determinata fase.

3) Interessati all'argomento, guarda video che parlano di miglioramento fisico, leggi articoli, segui personaggi carismatici nel mondo dell'allenamento che ti ispirano fiducia. Insomma immergiti in pieno in questa tua avventura.

4) Condividi i tuoi obiettivi con altri. Parlare della propria passione con una certa costanza, porta inevitabilmente a circondarsi di persone affini. Inoltre ti focalizza sull'obiettivo e ti porta ad una ripetizione che, come abbiamo visto, influenza nel lungo termine il subconscio.

5) Circondati di persone che hanno obiettivi simili ai tuoi, così da non uscire fuori dal percorso. Se intorno a te ci sono solo distrazioni e tentazioni, sarà quasi impossibile rimanere aderente al programma. Immagina di voler smettere di fumare... sarà molto dura farlo se frequenti fumatori incalliti.