

Dieta: Il temperamento può essere modificato dall'esperienza, è importante essere ottimisti!

Nutrizione

Inviato da : Luisa De Micco

Pubblicato il : 21/4/2024 8:20:00

Per far funzionare anche una dieta tra le tante altre cose della vita forse può essere utile sapere (o magari ricordare) che è importante essere ottimisti! Essere ottimisti significa nutrire forti aspettative che, in generale, gli eventi della vita volgeranno al meglio nonostante i fallimenti e le frustrazioni. L'ottimismo è un atteggiamento che impedisce all'individuo di sprofondare nella depressione e di scivolare nell'apatia di fronte a situazioni difficili.

Per far funzionare anche una dieta tra le tante altre cose della vita, forse può essere utile sapere (o magari ricordare) che è importante essere ottimisti!

Molte volte nel corso del mio lavoro mi sono trovata di fronte a persone che intraprendevano l'ennesimo tentativo di dieta senza alcuna speranza negli occhi, sapendo già che anche stavolta sarebbe andata male nel giro di poco tempo. Ma la mia domanda è: Ma la sua motivazione a cambiare da 1 a 10 quanti è? La risposta spesso era: Per ora quasi 10 ma non posso garantire per i giorni che verranno. E capite bene che con queste premesse non si va molto lontano. Ci si predispone già al fallimento.

Martin Seligman, psicologo della Pennsylvania University, definisce l'ottimismo sulla base del modo in cui gli individui spiegano a se stessi i propri insuccessi e i propri fallimenti. Gli ottimisti attribuiscono il fallimento a dettagli che possono essere modificati in modo da garantirsi buoni o migliori risultati nei tentativi futuri, mentre i pessimisti si assumono di persona la colpa dell'insuccesso. Ad esempio, di fronte a una delusione (come assistere al fallimento di una dieta) gli ottimisti tendono a reagire attivamente e con un atteggiamento pieno di speranza, formulando un piano di azione o cercando l'aiuto e il consiglio di qualcuno, essi in sintesi considerano l'insuccesso come qualcosa a cui si può porre rimedio.

I pessimisti, invece, reagiscono al fallimento dando per scontato il fatto di non poter far nulla perché le cose vadano meglio la volta successiva; costoro non fanno nulla per risolvere il problema e si predispongono al nuovo tentativo con la medesima rassegnazione perché dentro di loro lo attribuiscono in realtà ad una carenza personale che li affliggerà per sempre.

E allora? Nessuna soluzione? In realtà la forma mentis positiva o negativa può benissimo dipendere dal temperamento innato; alcune persone quindi tendono naturalmente verso l'uno o l'altro atteggiamento.

Ma il temperamento può essere modificato dall'esperienza? Il pessimismo e l'entusiasmo possono essere aggraviati, e per questo esiste una "ginnastica" un allenamento preciso che dobbiamo impostare un miglior dialogo interiore. Tuttavia a volte questo dialogo interiore è talmente veloce e automatico che, senza esserne consapevoli, invece di potenziarci, spesso, ci deprime. E questo accade perché la comunicazione con noi stessi ha una sua specifica grammatica, diversa da quella che usiamo normalmente per esprimerci con gli altri.



emozioni: che possono essere positive o negative, a seconda di come si comunicano. Nel preciso istante in cui pronunciamo una parola dentro di noi, creiamo nella mente l'immagine del significato della parola che volevamo comunicare e ciò suscita dentro di noi sensazioni ed

Analizziamo allora qualche stratagemma utile al miglioramento della nostra comunicazione interiore.

La grammatica interna

1. Utilizzare parole come "io", non "ci". Se nel tuo dialogo interiore ti esprimi con espressioni di questo tipo ("Non devo mangiare troppo altrimenti ingrasso", "Non posso pensare sempre a quell'individuo, perché altrimenti continuerò a rodermi il legato", ecc.), vuoi dire che **stai programmando la tua mente su ciò che non vuoi** e, paradossalmente, otterrai proprio le cose di cui ti lamenti. Ecco perché molte persone continuano a ripetere nella loro vita sempre lo stesso errore. Ricordati che il dialogo interiore condiziona la tua mente inconscia e che quest'ultima non sa leggere la negazione. Una prova? Prova a **non pensare a un gatto nero**. Come? Andis? Ci sei riuscito? Impossibile, perché nell'istante stesso in cui hai letto o pronunciato la parola "gatto", la tua mente avrà, comunque, creato un'immagine di quell'animale.

Quindi, se mentre parli con te stesso ti imponi, anche involontariamente, di cercare difficoltà, dispiaceri o delusioni, inevitabilmente le troverai. Ora che lo sai, devi imparare a focalizzare i tuoi pensieri con più sapienza e saggezza. Ogni volta che ti accorgerai di sentirti dire "non", "non voglio" o "non posso", poni questa domanda: **"E allora, cosa voglio esattamente?"**. Un questo che ti spingerà a ricercare nuove parole più stimolanti e a focalizzarti su ciò che vuoi e non più su ciò che non vuoi. In questo modo avrai fatto il primo passo verso una migliore comunicazione con te stesso.

2. Uso del condizionale. È incredibile con quanta facilità si usa il condizionale per imprimere al cervello gli obiettivi ai quali aspiriamo ("Dovrei trovare una soluzione a questo problema perché non si può andare avanti"; "Dovrei cambiare lavoro"; "Dovrei smettere di fumare", ecc.). Se vuoi migliorare, **devi parlarti al tempo presente e trasformare i "dovrei" in "devo"** ("Devo trovare una soluzione a questo problema"; "Devo cambiare lavoro"; "Devo smettere di fumare").

3. Usare il futuro. Come affermano Smith e Assaraf, "la nostra mente inconscia percepisce ogni cosa come se accadesse al presente. Non possiede il concetto di un futuro che diventerà presente; poiché per lei tutto è presente". Per questo motivo, se dici a te stesso: "Quando perderò i miei chili di troppo mi sentirò un'altra persona", per il tuo inconscio quest'azione accadrà sempre nel futuro, quindi mai. Per comunicare meglio con te stesso, parlati al presente ("Quando perdi i miei chili di troppo sono una persona migliore").

4. Imprimere incertezza. Ciascuno di noi, prima di compiere diciassette anni, ha sentito mediamente la frase: "No, non puoi" circa 150 mila volte. Al contrario, l'espressione "puoi", solamente 5.000 volte. Trenta no per ogni sì. Ecco perché, spesso, molte persone sono programmate per affermare: "Io non posso".

Le convinzioni che le persone nutrono sulle proprie capacità hanno un profondo effetto su queste ultime quindi seminiamole bene e avremo un raccolto emozionante.

A

A

A

