

**U.T.E.  
UNIVERSITÀ PER LA TERZA ETÀ**

***IL CAMBIAMENTO***  
***Elemento vitale del benessere***

***RELATORE: Dr. Massimo Maroncelli***

**AFFERMAZIONE COMUNE**

**NELLA VITA  
NON SI FINISCE MAI  
DI IMPARARE!!!**

# FRASI COMUNI

Io sono fatto/a così, non ci posso fare  
niente!!!

Ormai alla mia/nostra età cosa vuoi  
che.....

Le cose sono così non ci si può fare  
niente!!!





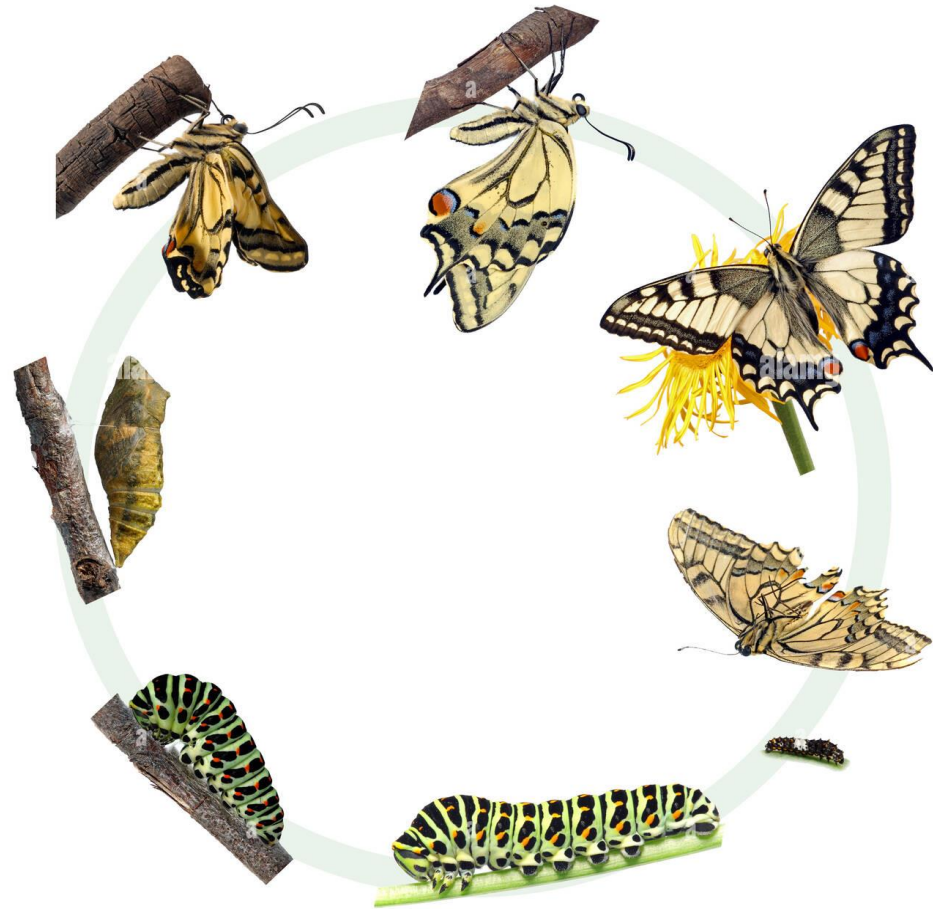








# EVOLUZIONE DELLA FARFALLA



# CERVELLO

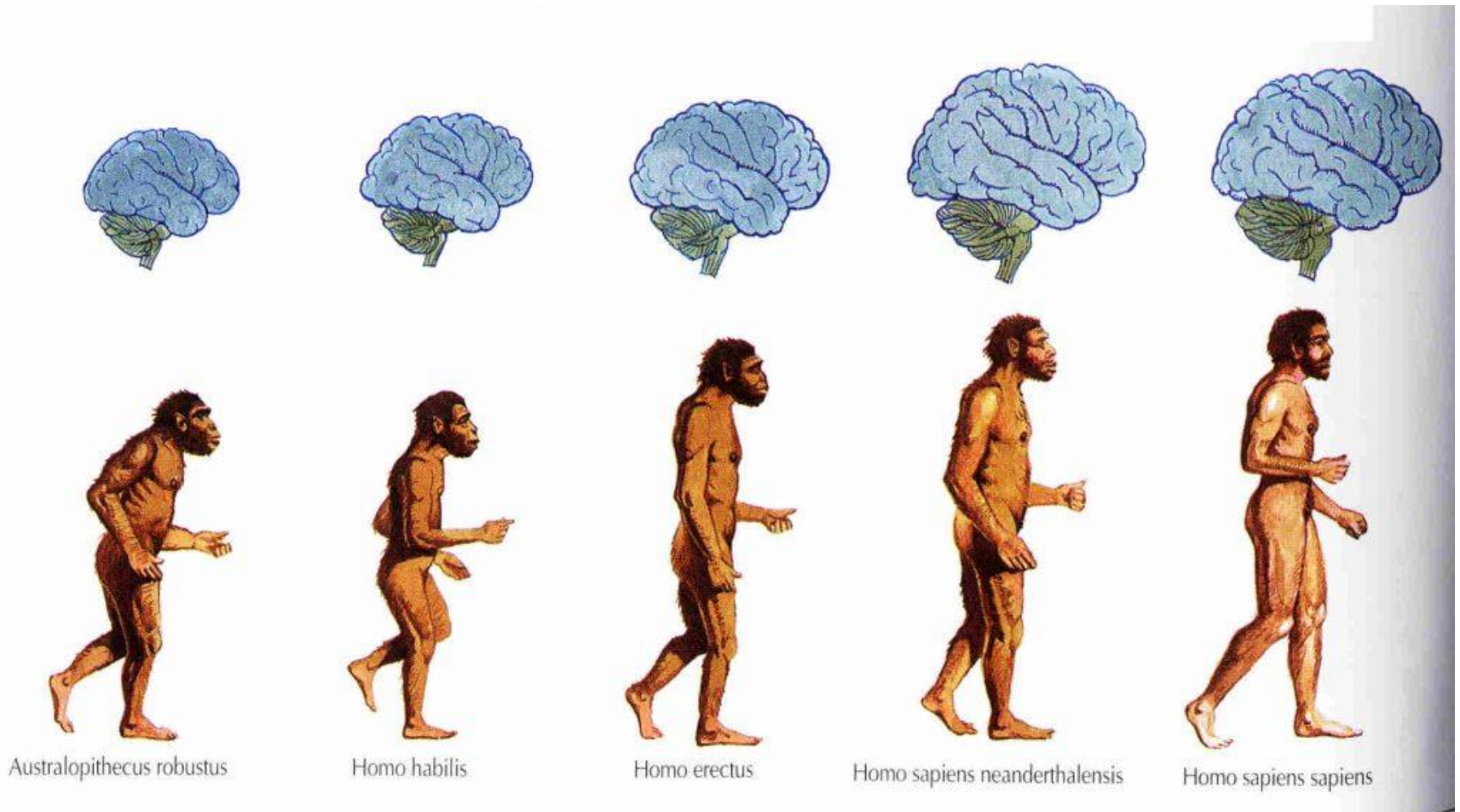


Il cervello è formato da circa 100miliardi di neuroni.

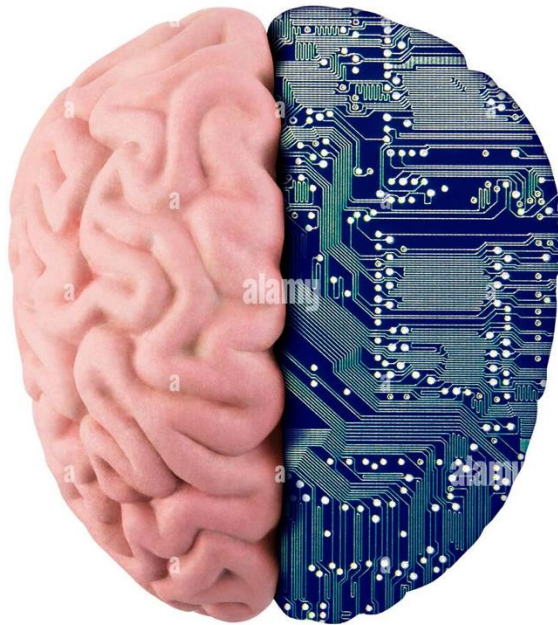
Considerando che ogni neurone può avere molteplici sinapsi se ne deduce che le interconnessioni che formano la rete neurale sono un numero considerevole.

Es: un neurone piramidale può arrivare ad avere anche 10mila sinapsi.

# EVOLUZIONE UMANA



# IL CERVELLO COME UN COMPUTER



Alla nascita il neonato ha la mente come un computer appena acquistato.

Le sue reazioni sono legate agli istinti primari come fame e pianto.

Nel corso della vita le esperienze diventano come dei software applicativi che si installano per aumentare le “funzioni” necessarie.

# TRE CERVELLI

Paul Donald MacLean nel 1972 ha teorizzato la suddivisione del cervello in tre parti in base al loro tempo di sviluppo nell'evoluzione umana.

Identifica, in ordine di sviluppo, il **cervello rettile**, quello **limbico** e la **neocorteccia**.

Va precisato che gli studi nell'ambito del funzionamento del cervello hanno in parte smentito questa ipotesi.

Oggi si ritiene che il cervello funzioni in modo molto più complesso con le varie aree interagenti tra loro.

Resta, in ogni caso, il fatto che questa visione triadica del cervello sia funzionale nell'identificare alcuni meccanismi che mettono in atto l'efficacia nel mondo del business.

Ma, non va dimenticato che il mondo business è una parte del mondo relazioni sociali e quindi tutto ciò lo si può riportare anche nella valutazione della comunicazione efficace tra individui, a prescindere dal motivo della loro relazione.

# VERSO IL CAMBIAMENTO

Tutti siamo venuti a conoscenza di personaggi che sono riusciti nella vita e hanno acquisito fama, sia nello sport che nel cinema nella musica o nel lavoro e si potrebbe continuare a lungo.

Quello che viene spontaneo chiedersi quanto ci sia di naturale e quanto di “costruito”.

La verità è che si assiste a un vero mix di questi.

# VERSO IL CAMBIAMENTO

Sicuramente hanno doti innate, vediamo Bill Gates nel lavoro, Ronaldo nel calcio, Verdi nella musica, Dustin Hoffman nel cinema etc.

Dobbiamo, in ogni caso considerare quanto il loro talento è stato accompagnato e accresciuto con il cambiamento che loro hanno portato lungo la vita.

Il cambiamento è la vera costante che percorre tutta la nostra vita. Può essere conscio quando voluto, o inconscio quando subito.

# VERSO IL CAMBIAMENTO

Chiunque sostenga **“io sono fatto così e non ci posso fare niente”** ha deciso di rinunciare alla possibilità di essere padrone della propria vita e di cercare e accompagnare i cambiamenti.

Il riuscire a cambiare vuol dire avere determinazione, motivazione, tempo, costanza mettendo a frutto consapevolezza e flessibilità.



# VERSO IL CAMBIAMENTO

Riuscire a raggiungere questo risultato, attraverso l'uso ottimale dei nostri **METAPROGRAMMI**, ci porterà, non per forza ad essere come uno di quei campioni, ma il campione di noi stessi arrivando alla massima performance.

# METAPROGRAMMI

I **METAPROGRAMMI** sono programmi inconsci che noi esseri umani utilizziamo per processare informazioni, prendere decisioni, motivarci, etc.

Sono il “software” nella testa delle persone che riguardano il “come” pensiamo, proviamo emozioni, processiamo informazioni, prendiamo decisioni.

# ROUTINE

Ripetitività nei comportamenti e attivazione dei **METAPROGRAMMI** in modo inconsapevole portano alla creazione di **ROUTINES** quotidiano.

Questo può portare a monotonia, demotivazione fino ad arrivare allo stress.

# BIAS COGNITIVI

I bias cognitivi sono delle particolari euristiche che vedono la conclusione del processo con un errore cognitivo.

L'esigenza di velocità e risparmio energetico possono attivare decisioni basate su pregiudizi, assenza di giudizio critico e credenze non basate su esperienze o dati.

L'errore finale, spesso, viene confermato dalla parte neocorticale che, con la sua attività razionale, cercherà tutti quegli elementi che possano confermare la giustezza di quanto scelto, anche a fronte di un evidente errore.

# EMOZIONI E CAMBIAMENTO

Un'altra parte dell'essere umano che può aiutare o ostacolare il cambiamento sono le emozioni.

La vita porta a fluttuare fra emozioni positive e emozioni negative e vede l'equilibrio, nella gestione di queste, il vivere il benessere.

Il rimanere ancorati a emozioni negative originate da memorie del passato ci allontana da questo benessere.

Proprio il voler cambiare potrà aiutarci, spesso con il bisogno del professionista, a ritrovare gli elementi emotivi positivi per emergere da questo disagio.

# DOMANDE PER IL CAMBIAMENTO

Voglio conoscere veramente il meglio di me?

Accetto di mettermi in gioco per scoprirlo?

Sono pronto/a ad affrontare la fatica di uscire dalla mia comfort-zone data dall'abitudine?

Per il mio benessere anche interiore sono pronto/a ad accettare il confronto con me stesso/a e con i miei modi di agire?

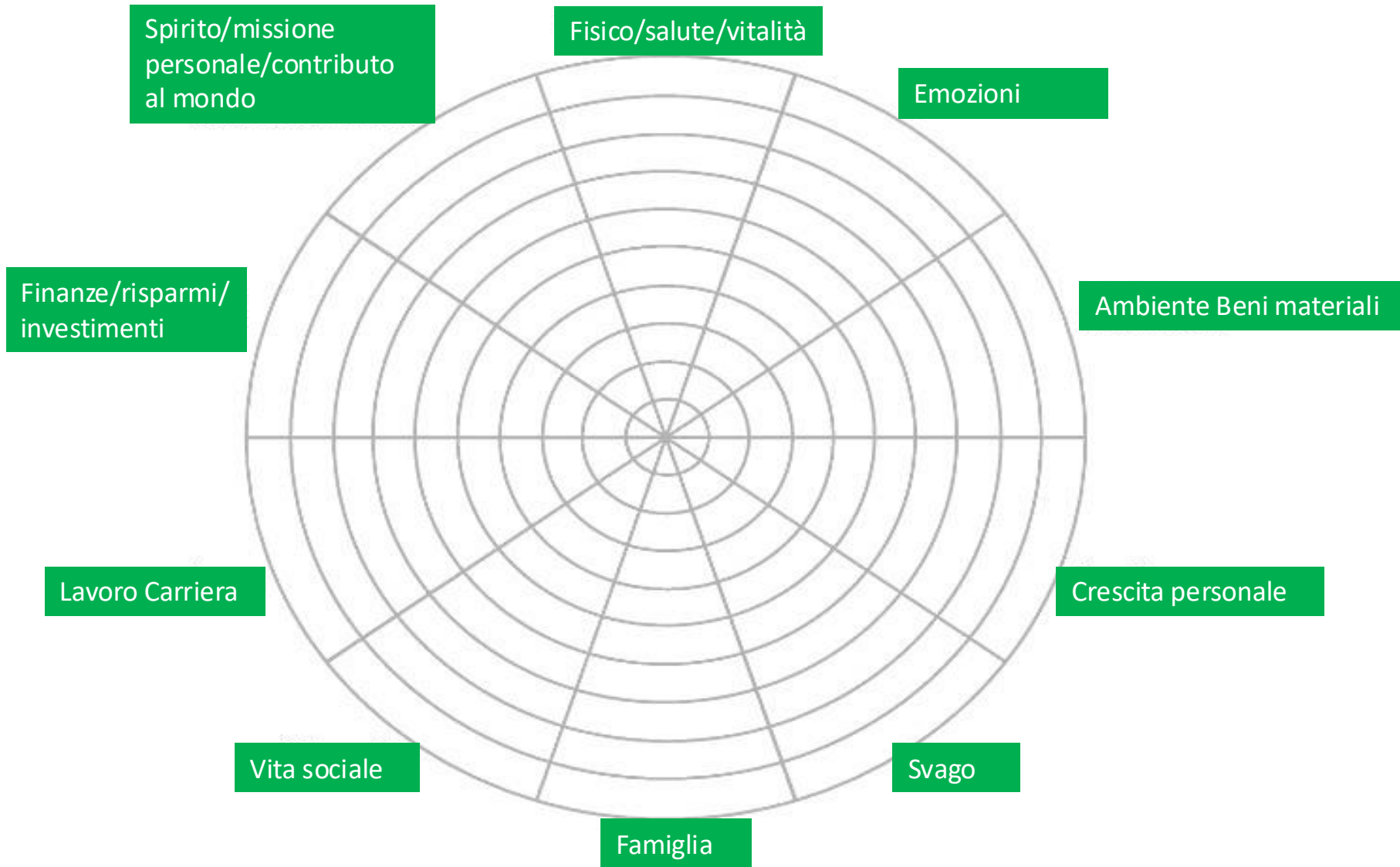
# CONCLUSIONI

Per un cambiamento efficace del benessere personale non occorre stravolgere la vita.

La teoria dei piccoli passi, quindi dei piccoli cambiamenti, ma costanti porta a

**GRANDI RISULTATI!!!**

# RUOTA DELLA VITA





## **Contatti**

[www.mentaltraineracademy.com](http://www.mentaltraineracademy.com)

*Dr. Massimo Maroncelli*

*Mail: [maroncellimax@gmail.com](mailto:maroncellimax@gmail.com)*

*Cell.331.12.79.557*

*Instagram: [palestraperlamente](#)*

*Facebook: [Palestra per la Mente](#)*

*YouTube: [@palestraperlamente](#)*