



Intelligenza e disciplina

Intelligenza e disciplina

Il talento, le facoltà mentali sono un dono,
La disciplina, l'impegno
la gratificazione differita
sono merito, provano
capacità di controllo di
emozioni e capricci
ed intelligenza emotiva

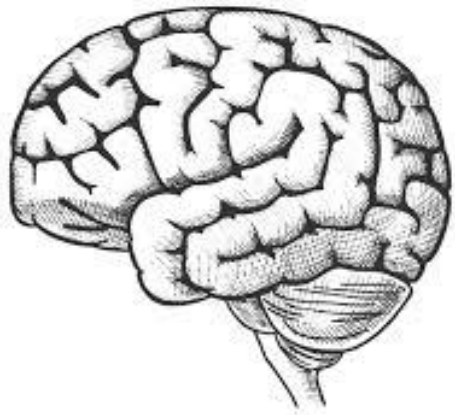




L'INTELLIGENZA

L'INTELLIGENZA (R. Kiyosaki)

Intellettuale



Q.I. Quoziente
intelligenza
capacità logica
di comprendere

Emotiva



Capire le emozioni proprie e altrui. Essere capaci di relazioni e migliorare dialogo interno e pensieri. Essere calmi, gestire toni emotivi e rabbia, e capricci, praticare la gratificazione differita (si a disciplina - no procrastinazione)

Finanziaria



Capacità di guadagnare
Capacità di conservare
e avere frutti e di trasmettere il reddito a n° generazioni



I toni emotivi

I toni emotivi



«Le emozioni sono reazioni a stimoli interni/esterni che causano modificazioni somatiche, psichiche e vegetative.»

Scala delle emozioni

Entusiasmo

Allegria-Gioia

Interesse

Lieve Interesse

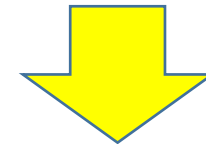
Noia

Ostilità

Tristezza-Ansia

Rabbia

Paura



Cosa alza il tono emotivo:

1. Pensieri e stimolazioni positive anche auto indotte (migliorando il dialogo interno)
2. Riconoscimenti, apprezzamenti, regali e premi
3. Sorriso, umorismo divertimento
4. Emozioni e suggestioni positive da altre persone con tono emotivo più alto



Il Dialogo interno

Cosa diciamo a noi stessi.

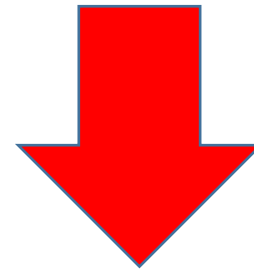
Rapporto tra pensieri, emozioni
e comportamenti

Conoscersi - Il dialogo interno

**Cattivo dialogo
interno**
(con distorsioni
cognitive)



Cattivi Pensieri



Entusiasmo

Allegria-Gioia

Interesse

Abbassano

Lieve Interesse

Tono

Noia

emotivo

Ostilità

Tristezza - Ansia

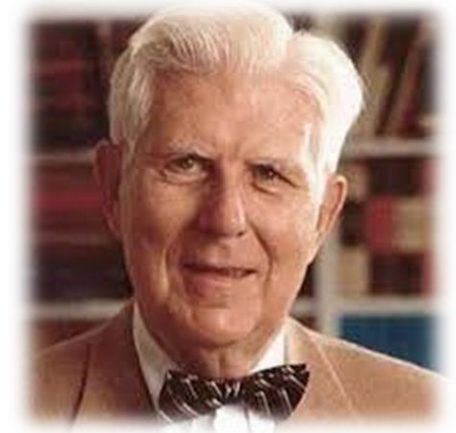


Rabbia

Paura



Aaron T. BECK 1921-2021



*Psichiatra
Psicoterapeuta*

Terapia cognitivo comportamentale
Cognitive Behavior Therapy – CBT per

Cura della depressione - Freud sosteneva

che il malessere mentale risiedeva

nell'inconscio ed era necessario far riemergere il

passato. Beck si accorse che i pazienti depressi

hanno **pensieri negativi ricorrenti, (automatici)**

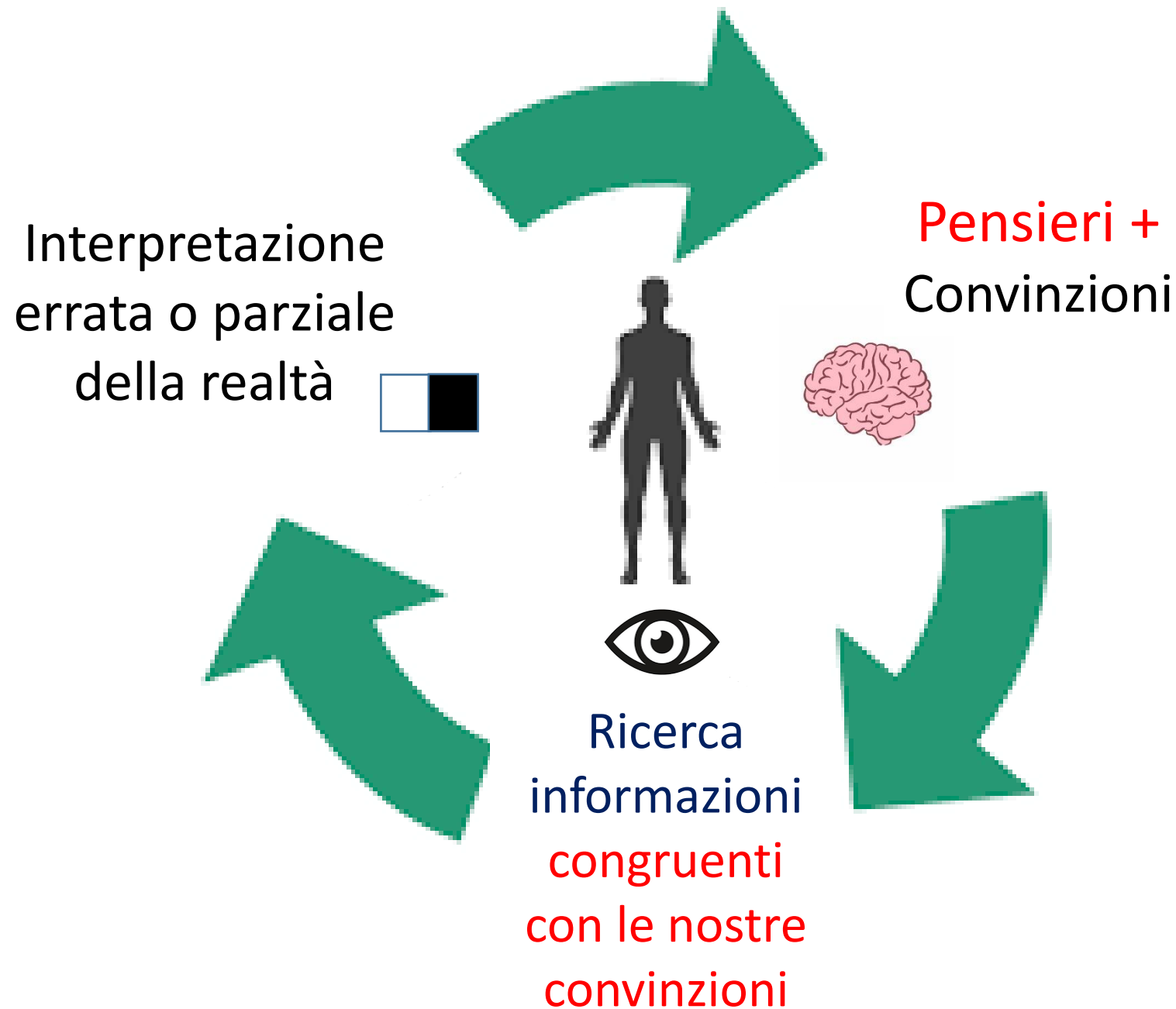
associati alla perdita e al fallimento, e non ad

innato bisogno di soffrire. La terapia si fonda sul

riconoscere i pensieri automatici e ad agire su loro

per modificarli.

Le distorsioni cognitive



Dialogo interno e distorsioni

Distorsioni Cognitive Beck 1979

... modalità **rigide ed imprecise di interpretare le esperienze**, ... ragionamento imperfetto con errori procedurali **sistematici compiuti nel processo di attribuzione di significato e di valutazione da parte dell'individuo** ..»



pensieri automatici



Cattivo dialogo interno

distorsioni cognitive - Beck



- 1) **Pensiero “tutto o nulla” o pensiero dicotomico:** se questa cosa non mi riesce sarà un totale fallimento
- 2) **Ipergeneralizzazione:** generalizzare un evento negativo a tutto il resto: “se questa cosa va male, la mia vita è una sconfitta
- 3) **Saltare alle conclusioni:** dare una interpretazione negativa e pessimistica degli eventi **non sulla base dei fatti** reali ma solamente sulla base delle nostre previsioni. veridicità di questa convinzione.
- 4) **Sminuire il positivo:** svalutare complimenti, feedback positivi ed esperienze positive
- 5) **Astrazione selettiva:** focalizzarsi e soffermarsi su un singolo aspetto negativo della realtà, spiacevole perdendo di vista il resto del “quadro”.

Es. notare una persona che sbadiglia mentre parliamo e pensare “sono una persona noiosa” senza notare che altri ci ascoltano con interesse.

Cattivo dialogo interno

Distorsioni cognitive - Beck



- 6) **Ingigantire/minimizzare**: esagerare l'importanza di alcuni eventi negativi (come obiettivi mancati, fallimenti, successi altrui), e sminuire quella di pregi e qualità (rifiutare i complimenti...).
- 7) **Personalizzazione**: considerarci causa di problemi, disagi e difficoltà o del cattivo umore degli altri. In questo caso si tende a dare molta o troppa importanza al giudizio degli altri.
- 8) **Ragionamento emotivo**: considerare le proprie emozioni come prova di realtà: provo questo, dunque questo è la verità. Ad esempio: *“se provo paura vuol dire che sono realmente in pericolo”*, oppure *“se mi sento inadeguato vuol dire che non sono all'altezza”* ecc.

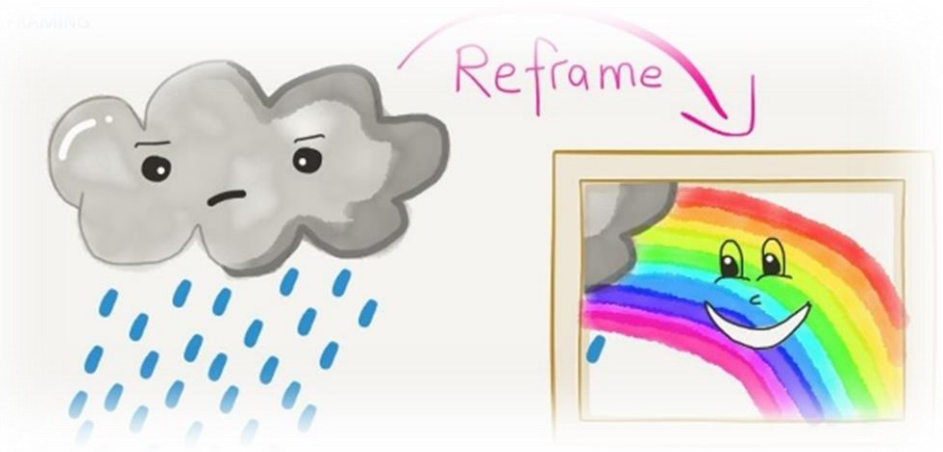
Cattivo dialogo interno

Distorsioni cognitive - Beck



- 9) **Affermazioni condizionali/doverizzazioni:** queste affermazioni contengono sempre un “devi... non devi...”, oppure “dovresti... non dovresti...” o anche “si deve... non si deve...” e così via. Come se dovessimo continuamente guidare con rigore, giudicare e punire noi stessi e gli altri; fatte su di noi hanno l’effetto di farci sentire inadeguati e in colpa, sugli altri evocano sentimenti di rabbia
- 10) **Etichettamento:** tendenza, diffusa e limitante, di giudicare se stessi e gli altri basandosi su comportamenti relativi a specifiche situazioni, attribuendo un’etichetta negativa, senza argomentare né descrivere altro: “sono un cretino”, “è un egoista” o usando un linguaggio colorito, molto emotivo.

Come migliorare il dialogo interno



- 1) **Conoscere le distorsioni cognitive** e capire che danno sofferenza, stress e cattivi pensieri in noi e negli altri
- 2) **Trovare modi più vantaggiosi di interpretare e dare significati** (tecnica del Reframing – riformulazione) dandosi ispirazioni positive

Ispirazioni positive



Migliorare i pensieri per migliorare
il tono emotivo e l'efficacia in quello
che facciamo

Ispirazioni positive



- Anche questo passerà, e la mia vita migliorerà
- Posso rendermi amabile ma non posso “farmi amare”: essere amato/a dipende dalla disposizione dell’altro
- Non sono perfetto/a ma sono perfettibile, e posso migliorare giorno dopo giorno
- Io valgo, e sono una brava persona
- Sto facendo del mio meglio, considerata la mia storia personale e le mie possibilità
- Quel che sarà, sarà
- Come chiunque altro ho il diritto di commettere errori, e di imparare da questi
- Guarda quanto sono riuscito/a a realizzare e quanto ancora sto facendo
- Non c’è nulla di male nel sentirsi sopraffatti o stressati

Ispirazioni positive



- Non sono incapace: sono in grado di fare tutti i passi necessari per imparare (questa cosa, ad uscire da questa crisi)
- Continuerò a darmi da fare invece di evitare ed isolarmi
- Un passo alla volta
- Posso rimanere calmo/a quando parlo con persone difficili o in situazioni difficili
- Con il tempo non importerà più a nessuno, nessuno se ne ricorderà più
- Vale davvero la pena stare male per questo?
- So che mi riprenderò, qualsiasi cosa accada
- Questa situazione difficile finirà
- Ho davvero bisogno di mettermi alla prova in questa situazione?
- Le opinioni degli altri in fondo, sono solo le loro opinioni

Ispirazioni positive



- Gli altri non sono perfetti, così come non lo sono io. Non posso pretendere che lo siano
- **Non sono responsabile di come agiscono gli altri**
- Posso divertirmi anche mentre mi impegno a realizzare i miei obiettivi
- **Scelgo di essere una persona felice/tenace/coerente ecc.**
- Rispetto il prossimo, ho il diritto di essere rispettato
- **Mantenersi ottimisti e padroni di se stessi aiuta a contenere/ridurre lo stress**
- Non esistono emozioni giuste o sbagliate: esistono le emozioni che ognuno prova nel momento

Ispirazioni **positive**



- Mi impegno ogni giorno a rendere migliore la mia vita
- **Posso restare sereno/a anche nei tempi duri**
- Provare forti emozioni non vuol dire essere sbagliati
- **Le emozioni negative possono comunicarmi qualcosa di importante**
- Soffrire non è segno di debolezza
- **Posso imparare a gestire queste emozioni**
- Posso fare molto per migliorare questa situazione



Disciplina
per raggiungere gli obiettivi

Perché serve definire Obiettivi



Avere Obiettivi e pianificarli



dà Motivazioni



Indispensabili per avere **Disciplina**
ed affrontare sforzi e sacrifici

La disciplina è un esercizio inizialmente doloroso

E' la capacità di seguire
regole di comportamento

che liberamente si
scelgono
e si riconoscono



Controllando capricci, impulsi
emozioni e desideri

Obiettivo



auto

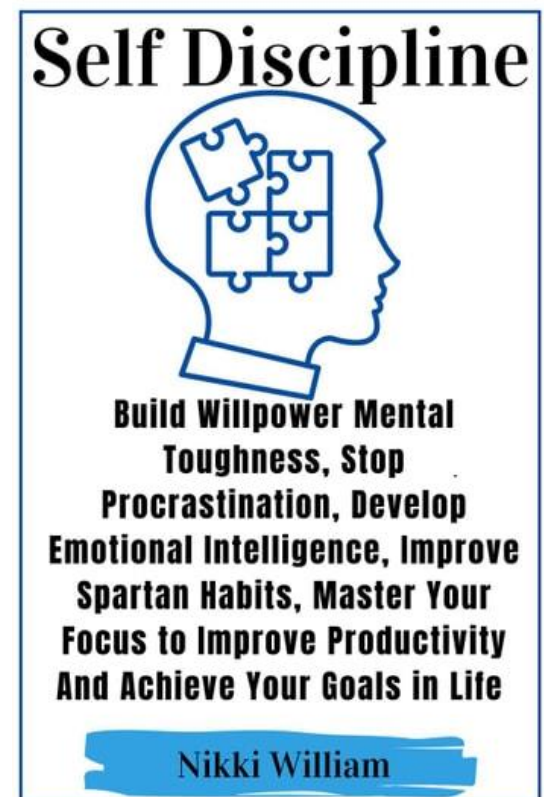
Disciplina



Disciplina per raggiungere l'Obiettivo



1. Costruisci forza volontà mentale
2. Stop procrastinazione
3. Sviluppa intelligenza emotiva
4. Fai tue abitudini semplici
5. Padroneggia la concentrazione per migliorare la produttività
6. Raggiungi i tuoi obiettivi nella vita



Autodisciplina



Arete personali di miglioramento

Aree della Disciplina

Emotiva

Migliorare dialogo interno.
(tenere alto tono emotivo, autostima, ispirazioni positive, focalizzarsi)
Capire e Gestire le emozioni, proprie e degli altri.
Controllare e gestire i toni emotivi: rabbia, frustrazione, gioia. **Utilizzare intelligenza emotiva (no procrastinazione e capricci, si disciplina e gratificazione differita)**



Mentale

Capire razionalmente
usare doti intelligenza, apprendere
tecniche e migliorare la concentrazione



Fisica

Controllo del
corpo
e degli istinti
fisici.
Il corpo lavora
con noi e ci segue



Spirituale

Costruire **Avere dei valori ed un sogno.**
Credere, avere degli obiettivi, volerli
significa **pianificarli** e poi realizzare



Ho odiato ogni
minuto di
allenamento, ma mi
dicevo: "Non
rinunciare, soffri ora
e vivrai il resto della
tua vita come un
campione"



Autodisciplina

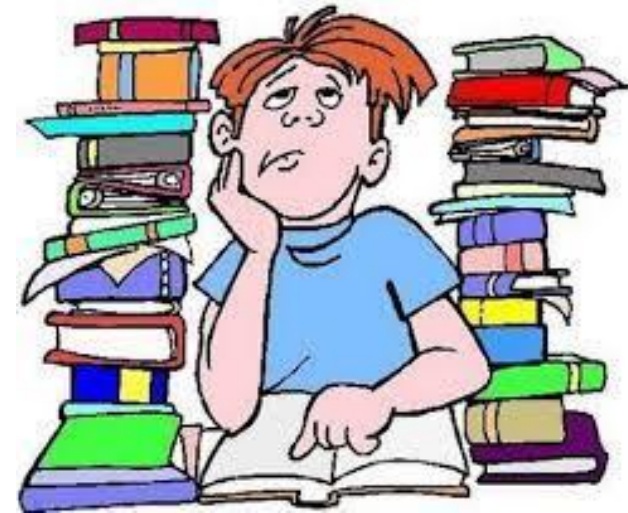
applicazioni pratiche

1 - Autodisciplina **pensieri**



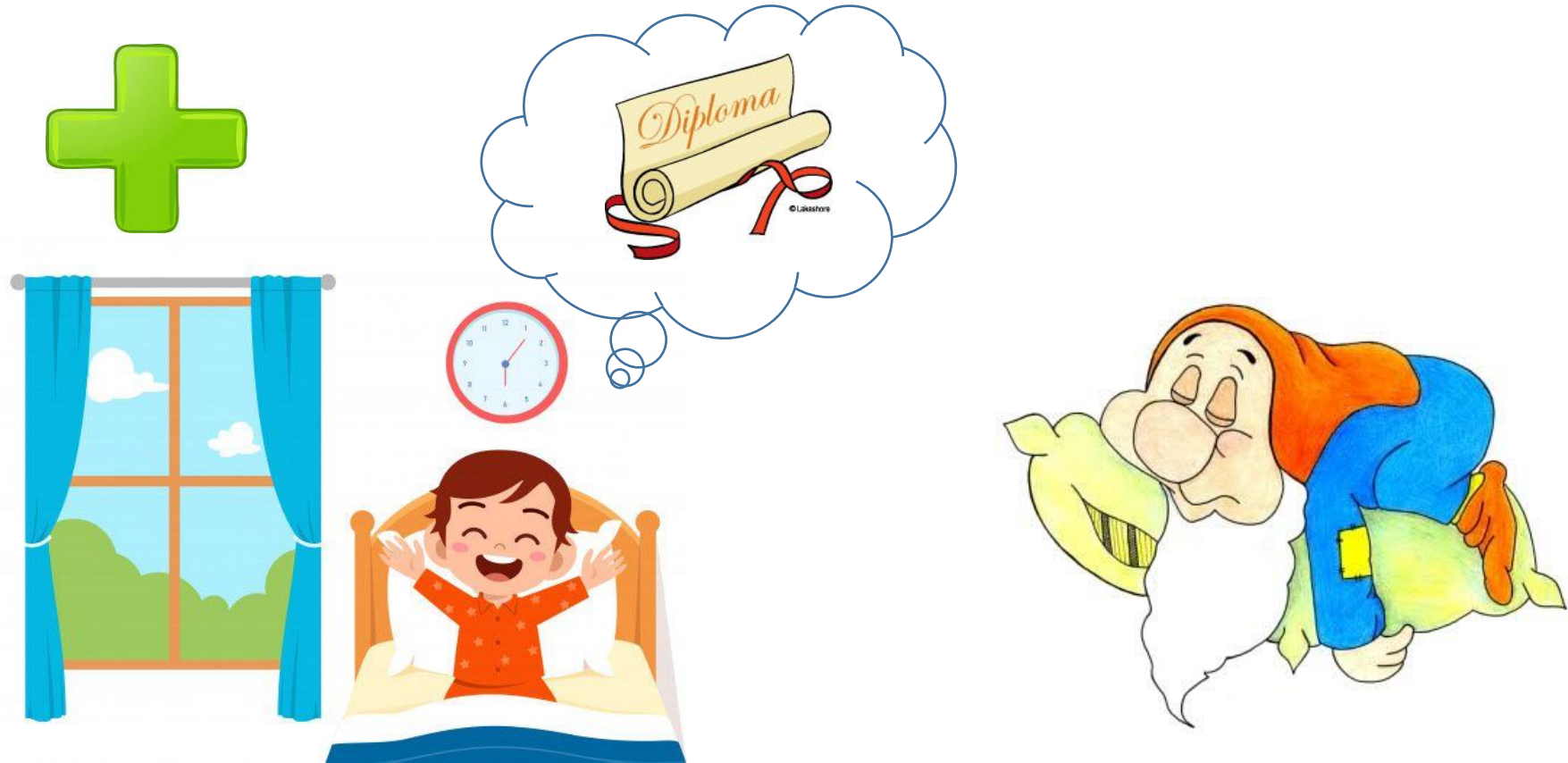
Migliorare il Dialogo interno
migliora il tono emotivo
e modifica i pensieri

2 - Autodisciplina atteggiamento



Scegliere tono emotivo e modo di porsi è come scegliere un vestito

3 - Autodisciplina **organizzazione**



**Imparare a gestire il tempo
senza procrastinare - disciplinarsi**

4 - Autodisciplina alimentare



Si gratificazione
differita

No gratificazione immediata

5 - Autodisciplina **finanziaria**

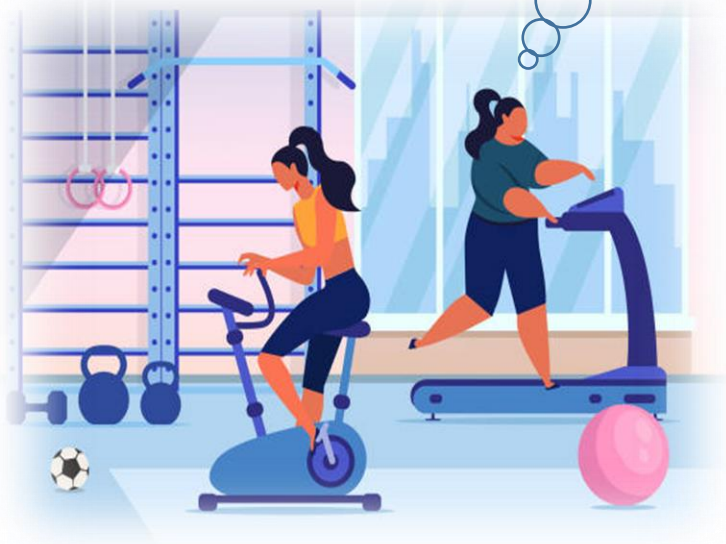


No acquisti
per gratificazione
immediata



Si risparmi e
investimento

6 - Autodisciplina **fisica**



Si attività fisica

No Incuria



7 - Autodisciplina **studio**



No capriccio



Si metodo

8 - Autodisciplina **lavoro**



Si lavoro

No inerzia



9 - Autodisciplina **venditore**



No caos



Si organizzazione

Hanno detto ... sulla **disciplina**





**«L'autodisciplina
è fare ciò che
deve essere
fatto, **quando
è necessario****

**perché fa parte del tuo piano
e delle tue libere scelte importanti,
anche se non hai voglia di farlo.»**



«Un ottimo modo
per sviluppare
l'autodisciplina è
acquisire l'abitudine
di fare le cose che
dovresti fare anche
quando ti senti più pigro.

Ogni volta che ti senti davvero
svogliato, fai l'opposto di quello
che hai voglia di fare.



“Il dolore dell’autodisciplina non sarà mai grande quanto il dolore del rimpianto.”

**“La disciplina, non il desiderio,
determina il tuo destino.”**



“L’autodisciplina è quello stato mentale di impegno, che ti porta a svolgere un’attività indipendentemente dal tuo stato emotivo.”





**“L’autodisciplina è una
forma di libertà.**

**Libertà dalla pigrizia e
dalla letargia, libertà
dalle aspettative e
dalle richieste degli
altri**

**libertà dalla debolezza e dalla paura
e soprattutto dal dubbio.**

(H. A. Dorfman)



L'autodisciplina consente a una persona di esprimere la sua individualità, la sua forza interiore, il suo talento.

È essere padroni, piuttosto che schiavi dei propri pensieri ed emozioni “.

(H. A. Dorfman)



**“...la piccola
disciplina,
fa la grande
disciplina»**



**“....l’autodisciplina
è come un muscolo.
Più la eserciti, più
diventa forte “.**
(Daniel Goldstein)

Consigli finali



sulla Disciplina

Ascolta sempre - disciplina lingua

Se ascolti, comprendi e impari

Parla Poco - disciplina lingua

dì meno di ciò che sai

Mostra poco - disciplina ego

mostra meno di ciò che hai

Sorridi molto - disciplina negatività

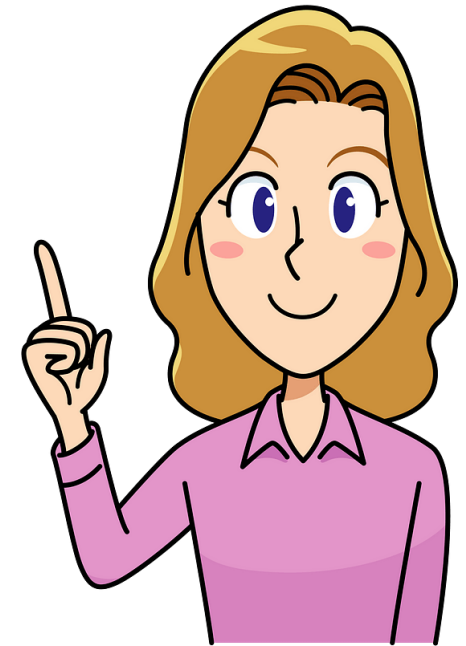
il sorriso emoziona e coinvolge

Promesse-disciplina gratificaz.immediata (efficienza)

evitale - promettere non costa nulla

mantenere invece si **ciò che si promette**

va sempre mantenuto



Disciplina : Focus sui risultati alla fine Vale solo ciò che si fa



**«Le persone come i venditori, valgono
per quello che fanno,
non per quello che dicono.»**

Disciplina

Liberi dal
capriccio



Liberi
dall'umore

È essere padroni, piuttosto che schiavi
dei propri pensieri ed emozioni “.