

Le 3 seghe mentali che devi smettere di farti (subito!)

Stili di vita

Inviato da : Adriana Addy

Pubblicato il : 19/1/2025 7:30:00

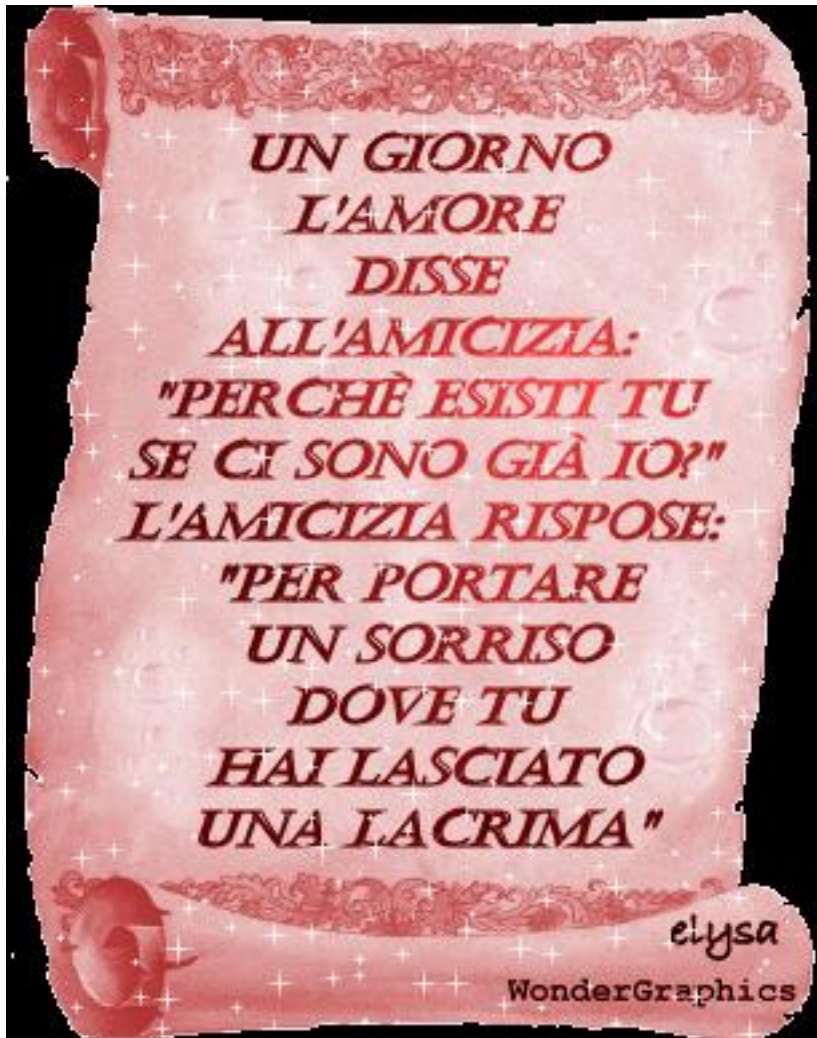


Alzi la mano chi non si Ã¨ mai fatto delle gran seghe mentali! Come smettere di farsi le seghe mentali e godersi la vita di Giulio Cesare Giacobbe uscito ormai piÃ¹ di dieci anni fa ma ancora ordinabile in libreria. Dietro a questo titolo provocatorio si nasconde un manuale "prÃ²t-Ã² -porter" che i nevrotici, o aspiranti tali, dovrebbero tenere in tasca. Esso utilizza tecniche yoga, buddhiste e zen, praticate da secoli dagli orientali (evidentemente anche loro nevrotici) ma esportabili anche a noi poveri uomini e donne dell'occidente.

La nevrosi ci sommerge di ansie e di paure che ci impediscono di gioire della vita e dei rapporti con gli altri. Eliminando il pensiero nevrotico (le seghe mentali) e ritornando a quella realtÃ² da cui esso ci allontana, possiamo imparare a godere della vita e delle cose che ci stanno intorno. L'autore insegna Fondamenti delle discipline psicologiche orientali all'UniversitÃ² di Genova. (continua dopo la foto)

Le 3 seghe mentali che devi smettere di farti (subito!)

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11736>



L'articolo su [È](#) Efficacemente elenca 3 seghe mentali dalle quali bisogna fuggire. Eccole.

Sega mentale 1: rimuginare su [ci](#) [ci](#) che non puoi controllare

Dedichiamo un ammontare pressoché imbarazzante di [tempo](#) energie mentali a fatti ed eventi su cui abbiamo un [controllo](#) scarso o nullo: le condizioni climatiche, la politica nazionale ed internazionale, gli andamenti macroeconomici, l'ultimo taglio di capelli di Paris Hilton. Tutti questi pensieri sono un perfetto esempio della prima tipologia di seghe mentali di cui voglio parlarvi: [il pensare continuamente a](#) [ci](#) su cui non abbiamo controllo.

Sega mentale 2: scervellarsi su [ci](#) che non hai

Pensare continuamente a quello che [è](#) assente nella nostra vita [è](#) una delle seghe mentali più periodiche in assoluto, perché ci priva del piacere di godere di [ci](#) che nella nostra vita [c'è](#) e di cui dovremmo essere grati. Possiamo per [contrattaccare](#) questi pensieri indesiderati con le loro stesse armi. Ponendo deliberatamente la nostra attenzione su [ci](#) che [è](#) già presente nella nostra vita, [ci](#) per cui possiamo esser [grati](#), automaticamente togliamo spazio alle seghe mentali. Se vuoi approfondire questa tematica ti consiglio questo post dedicato al [potere della gratitudine](#).

Le 3 seghe mentali che devi smettere di farti (subito!)

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11736>

Sega mentale 3: ripensare al passato e preoccuparti del futuro

Le seghe mentali sul passato prendono il nome di rimpianti. Quando siamo dominati dai rimpianti non facciamo altro che rivivere nella nostra testa una scelta sbagliata del passato. Le seghe mentali sul futuro prendono il nome di preoccupazioni. Puoi creare un momento di rottura facendo ricorso allo stratagemma di Bruce Lee: prendi un foglio di carta, fai una lista di tutto ciò che ti preoccupa, accartoccia il foglio di carta e mettilo nel fuoco.

A