



Cosa sono?

I pensieri sono i prodotti delle sinapsi, ovvero il punto di contatto tra due neuroni, dove avviene il passaggio di informazioni tramite segnali chimici.

Quanto dura?

La connessione tra due neuroni é velocissima e dura solo qualche millisecondo.



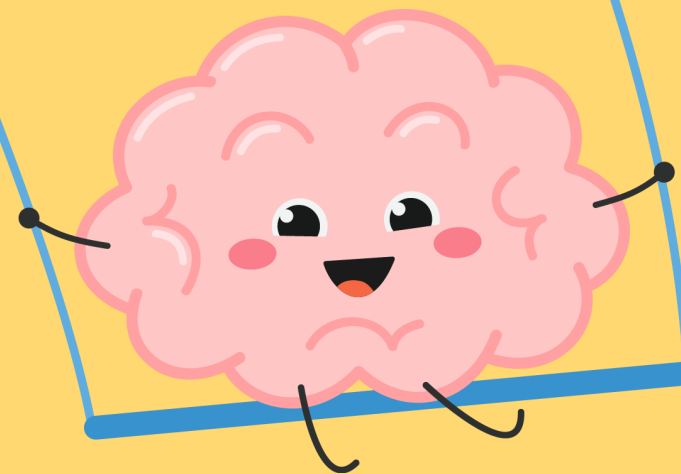
A cosa servono?

I pensieri sono fondamentali per sopravvivere:

- per valutare i pericoli
- per pianificare e risolvere problemi
- per imparare dal passato
- per comunicare con gli altri e formare legami
- per gestire le emozioni

conoscere i nostri

Pensieri



Quello che penso influenza come mi sento!

Possono avere un contenuto
POSITIVO, NEGATIVO o NEUTRO.

Ricorda le

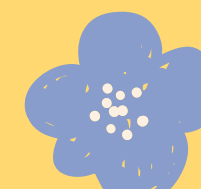
3i

I pensieri sono:

INNOCUI

INCONSISTENTI

IMPERMANENTI



La macchina del tempo

La nostra mente è come una macchina del tempo che può spostarsi tra presente, passato e futuro.

Stawarczyk, Cassol & D'Argendbau, 2013

PASSATO

Ricordi
Errori
Offese
Perdite
Sbagli



Può diventare
ruminazione

PRESENTE

Qui e ora

FUTURO

Speranze
Previsioni
Preoccupazioni

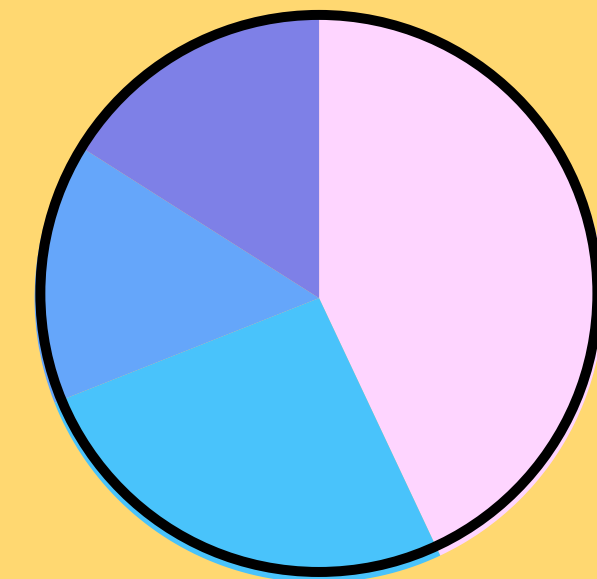


Può diventare
rimuginio

WANDERING

16%

PRESENTE
15%



FUTURO
43%

PASSATO
26%



6200 pensieri al giorno

COME NUVOLE

Pensieri e emozioni hanno una natura transitoria, vanno e vengono in un flusso continuo come nuvole. La mente è come il cielo che può contenere tutte le nuvole.

Poppenk, J. & Tseng, J., 2020