

Mappa del libro

(Segue indice dettagliato)

Prefazione

Introduzione

C.1 Lo schema di riferimento

C.2 Il quadro teorico-scientifico

C.3 L'origine del *comportamento* e
del *funzionamento* umano

C.4 I BISOGNI ANCESTRALI:
dalla *motivazione* alla *psicosomatica*

C.5 EMOZIONI:
Auto-Regolazione e Socialità

C.6 IL PENSIERO:
Produttività, Comunicazione e Libertà

C.7 ALIMENTAZIONE:
*Sensorialità, Infiammazione e
Nutrienti*

C.8 IL CORPO:
Potere, Padronanza, Integrazione

Indice

Mappa del libro	5
Indice	7
Prefazione	13
Introduzione	17
Com'è organizzato il libro	26
Cap. 1 - Lo schema di riferimento	29
Concetti e idee fondamentali	29
<i>Fisiologia di Vita</i>	29
<i>Il paradosso evolutivo: l'animale-uomo</i>	30
<i>Il cervello spesso non crede alla logica</i>	32
<i>Intelligenze innate</i>	34
La ricerca dell'oggettività	36
Ritornare alla percezione oggettiva di sé	39
La capacità di discriminare	41
Perché è necessaria un'azione Multi-Sistemica?	44
Tutti i livelli del cambiamento	46
L'approccio NeuroEvolutivo	47
Cap.2 - Il Quadro teorico-scientifico	53
Il funzionamento mente-corpo-relazione: discipline di riferimento	54
Aree cerebrali multi-funzione e multi-connesse	57
Strutture, Funzioni e Network NeuroBiologici	59
<i>Il Tronco Encefalico - più evoluto e funzionale di quanto si pensi</i>	59
<i>Il Sistema Limbico - non solo emozioni e relazioni</i>	60
<i>La Neo-Corteccia - non solo pensiero, ma anche corpo e sensi</i>	63
<i>La Corteccia Prefrontale - decisioni e astrazione, ma anche regolazione</i>	64
<i>Il sistema Limbico-Paralimbico - 3 Network in interazione</i>	65
<i>Il nervo vago - emozioni, relazioni e socialità</i>	65
<i>I peptidi - dimostrazione di multi-funzionalità</i>	66
<i>Lossitocina - dal parto alla fiducia e benevolenza</i>	67
<i>L'ipotalamo e gli ormoni - incontro tra emozioni, pensiero e immunità</i>	68
L'intestino - il secondo cervello	69
Il sistema Immunitario - questione di equilibri	70
Plasticità e sviluppo	71

<i>Le regole per garantire plasticità</i>	72
<i>L'epigenetica</i>	74
<i>L'epigenetica evolutiva</i>	75
Un esempio riassuntivo	76

Cap. 3 - L'origine del comportamento e del funzionamento umano 79

L'idea di base	79
Le tre funzioni di base: Recupero, Sicurezza e Sviluppo	81
Relazioni, Affetto e Fiducia	88
L'origine dell'accudimento	88
Primitivo accudimento, sicurezza e immunità	89
Affetti puliti	91
Giudizio, Esperienza, Fiducia in sé e negli altri	92
Altruismo, Gentilezza e Perdono	94
Cooperazione, Reciprocità e Fiducia	97
La fiducia: basi e fattori di supporto	100
Le implicazioni del contatto fisico	104
Empatia, Comprensione e Apprendimento	106
La socialità primaria: il Branco Umano	110
Costi-Benefici del Branco	110
Le origini (e la crisi) della super-socialità dell'uomo	112
Le regole del branco diventano regole di vita	113
Capi branco e gregari: oltre il mito della leadership	115
Le emozioni del mammifero-uomo	118
Sopravvivenza ed emozioni	118
Il disordine come nemico	120
Le regole non esistono	121
Esperienza diretta, giudizio e sicurezza di sé	122
Caratteristiche Principali	127
Il potere - sottovalutato - del gioco	130
Gioco e sviluppo (anche negli adulti)	131

Cap. 4 - I Bisogni Ancestrali: dalla motivazione alla psicosomatica 135

Premessa	135
Il ruolo centrale dei Bisogni Ancestrali	135
Caratteristiche generali	139
Analogie e differenze con altri modelli	140
I 6 Bisogni Ancestrali	142
Bisogno di Controllo e Sicurezza	142

Bisogno di amare ed essere amati	148
Bisogno di Auto-affermazione e di Riconoscimento	151
Bisogno di Libertà	155
Bisogno di Creare e Produrre	158
Bisogno di Provare Piacere	161
Casi esemplificativi	164
Come analizzarli	174
3 Domande per fare chiarezza	174
Le Domande di Reazione	175
Osservare i FCN - Fatti Contro Natura	179
Iniziare a lavorare con i Bisogni Ancestrali	180
Cambiare paradigma mentale: autorizzarsi	180
Accettazione e Superamento	181
Rispondere in modo naturale agli eventi	183
Bisogni da “Equalizzare”	186
Come equalizzare	191
Essere Individui Alfa	192
Il modello valori-comportamenti alfa	193
I 6 valori alfa	194
I 7 comportamenti alfa	196
Cap. 5 - Emozioni: auto-regolazione e socialità	199
Il ruolo vitale delle emozioni	199
La comprensione evolutiva e neuroscientifica delle emozioni	202
Le vie delle emozioni	202
Emozioni e plasticità	204
Memoria ed emozioni	205
La visione NeuroEvolutiva	206
Ansia, Paura e Stress salvano la vita	209
La perdita di fisiologia corporea	212
La rabbia e l'aggressività possono essere utili	214
Tristezza e depressione	221
Depressione e Sickness Behaviour	222
La gioia, l'apprendimento e il successo	224
I traumi di tutti	229
Un'azione integrata e multi-livello	231
Ri-valutare e inquadrare correttamente	231
Il Protocollo in 8 Fasi per le Emozioni©	233
FASE 1. Conoscere l'emozione + Fisiologia di base	234
<i>Indicazione - Conoscere</i>	235

<i>Tecnica - MAD Mappatura Automatismi Disfunzionali</i>	236
<i>Tecnica - Il buffer emotivo©</i>	238
<i>Indicazione - Evitare gli inneschi superflui</i>	244
FASE 2. Normalizzare tutti i livelli	246
<i>Tecnica - Osservazione Trasformativa</i>	246
<i>Tecnica - rinforzare l'opposto</i>	249
<i>Indicazione - La valvola di sfogo</i>	250
<i>Normalizzare la reattività tramite l'alimentazione</i>	250
FASE 3. Inquadrare e Oggettivizzare l'emozione	250
<i>Tecnica - Analizzare oggettivamente</i>	251
<i>Tecnica - Pesare le conseguenze</i>	252
<i>Tecnica - L'occhio oggettivo della videocamera</i>	253
<i>Indicazione - Sentire le emozioni altrui</i>	254
FASE 4. Corpo-Mente-Relazione	255
<i>Tecniche di respirazione</i>	255
<i>Tecnica - Inversione di Postura©</i>	258
<i>Upgrade alla Tecnica - Rilevazioni oggettive</i>	261
FASE 5. To face - Fronteggiare	262
FASE 6. Modulare	266
FASE 7. Aumentare le alternative di risposta	270
<i>Tecnica - Scenari possibili</i>	271
<i>Tecnica - La Pre-Soluzione</i>	272
FASE 8. Training over-limbic	272
<i>Tecnica - Le Ripetute a freddo</i>	273
<i>Tecnica - La Differita d'azione</i>	274
<i>Tecnica - Rilasci sensoriali ed emotivi</i>	275
Cap. 6 - Il Pensiero: Produttività, Comunicazione e Libertà	279
Il peso dei fattori esterni	280
Le convinzioni su noi stessi e i feedback	280
I pensieri e le abitudini	283
La difesa delle idee amate: cambiare e negoziare	287
<i>Tecnica - Isolare vantaggi e svantaggi</i>	288
<i>Tecnica - I mondi paralleli</i>	289
I due lati dei limiti	290
<i>Tecnica - Alzare per abbassare</i>	291
La forza dell'Intuizione	293
<i>Tecnica - Stick it now! Ovvero non perdere le intuizioni</i>	295
Comunicare liberamente per liberare il Pensiero	296
Agire sulla comunicazione	297
La forza di dire la verità	298
Un impegno sociale: il cambiamento di uno rende possibile quello altrui	300
Il metodo Talking Mind ©	302

Come fare - tecnica base	305
Tecniche per dire le cose liberamente	307
<i>Tecnica - Gli esercizi di stile</i>	307
<i>Tecnica - Essere gentili verso se stessi</i>	308
<i>Tecnica - Essere onesti sulle propri priorità</i>	309
<i>Tecnica - Comunicare sempre il problema, anche piccolo</i>	309
Tecniche per Gestire un conflitto e per Impostare un dialogo	310
<i>Tecnica - La rotazione dei ruoli</i>	311
<i>Tecnica - Lo scambio di feedback</i>	312
Il potere del Pensiero Ideografico ©	314
Le basi scientifiche	316
Il termine Pensiero Ideografico	319
Caratteristiche principali	320
Applicazioni	322
I 5 fattori costitutivi di base	323
Consigli pratici	327
Esempi	328
Cap. 7 - Alimentazione: Sensorialità, Infiammazione e Nutrienti	329
Un tema attuale, multi-funzione e trasversale	330
Evoluzione e alimentazione	333
Errori storici e culturali	336
I sensi perduti	340
Un caso riassuntivo esemplare	343
Due concetti teorici fondamentali	345
Il secondo cervello: intestino, immunità ed emozioni	345
Il microbiota intestinale, immunità ed emozioni	347
<i>Introduzione</i>	347
<i>Come il microbiota influenza mente e umore</i>	348
Cosa possiamo fare	349
Cap. 8 - Il Corpo: Potere, Padronanza, Integrazione	353
Premessa	353
Evoluzione: vantaggi e costi per il corpo	354
L'utilità del dolore	356
Il potere delle mappe corporee	360
Il nostro corpo è fatto per muoversi	362
Il potere della natura	363
Il corpo pensa... e aiuta a pensare	365
L'Intelligenza Innata Corporea	366

Quando il corpo pensa meglio della mente	370
Ricreare fisiologia nel quotidiano	372
Accorgimenti per ricreare fisiologia nella quotidianità	374
Dal trauma al benessere: la necessità di integrare corpo e mente	377
La capacità del corpo di rigenerare	378
Consapevolezza Vs Padronanza Corporea	379
Esercizi per sviluppare consapevolezza e padronanza	380
<i>Tecnica - Respirazione con flessione della testa</i>	381
<i>Tecnica - Movimenti lenti e isolati</i>	382
Il corpo come “organizzatore”	383
Tecniche per integrare	385
<i>Tecnica - Emozioni isometriche</i>	386
<i>Variante - Emozioni isometriche con estensioni o rilasci</i>	387
<i>Tecnica - Il dialogo corporeo</i>	388
<i>Equilibrio, Coordinazione, Suoni, Ritmo e altre modalità di integrazione</i>	390
Bibliografia	393