

Pensare
significa
decidere

PERCHÉ SBAGLIAMO?



I BISOGNI
(PENSIERO LENTO)



IL PIACERE
(PENSIERO VELOCE)



COSA FARE
(PENSIERO MEDIATO)

LE TRAPPOLE MENTALI



Non ho tempo...

Non si ha mai troppo tempo a disposizione per fare ciò che vogliamo. E quindi siamo tutti impegnati a "risparmiare" tempo e fare tutto più in fretta. Ma la questione non è che se sottraggo minuti qua e là ricavo del tempo utile e di qualità per me.

Pero' quando siamo in emergenza, diveniamo più elastici verso il tempo e troviamo tempo sufficiente per risolvere un determinato problema. Oppure se e quando ci dovessero offrire molti soldi, allora troveremmo il tempo e subito. Come mai?

Tutto ciò che facciamo è perché lo vogliamo.

Tutto ciò che non facciamo è perché non lo vogliamo, veramente.

Non è vero che ...

"Non è vero che una parte del cervello sia piu' legata alle emozioni e un'altra alla ragione.

Non è vero che il linguaggio sia localizzato esclusivamente nell'emisfero cerebrale sinistro.

Il corpo calloso, nell'evoluzione umana, si è via via sempre piu' assottigliato, cosicché i due emisferi non sono piu' cosi' divisi funzionalmente come si è creduto fino agli anni '70 e '80.

Il corpo calloso, in realtà, inibisce e non facilita il passaggio di informazioni tra un emisfero e l'altro."

- Prof. Dan Gilbert

"Le persone tendono a trascorrere la metà del loro tempo a pensare a qualcosa di diverso da ciò che stanno facendo, ad essere spesso distratti da un numero elevato di richiami spesso elementari.

L'essere continuamente alla mercé di collegamenti telematici origina una stato di costante superficialità che tende a favorire la condizione mentale tipica per cadere nelle trappole mentali."

- Daniel Goleman

Il consuntivo del venerdì pomeriggio

Le priorità che ho riservato durante le ultime 168 ore:

	Nr. ore
Carriera	_____
Famiglia	_____
Sé stessi	_____
Totale	168

Le trappole

- Circuito neurofisiologico utilizzato: **Talamo**



E' piu' rassicurante cedere alle certezze che lottare coi dubbi.



E' piu' rassicurante utilizzare il *pensiero veloce*. Si spreca meno energia, è reattivo ed è comodo.

Il rimedio

- Circuito neurofisiologico utilizzato: **Insula**

Il pensiero lento.

