

La tua squadra interiore: 11 ingredienti per nutrire la tua Intuizione

1. **Identificati negli altri** = assimila uno o più tratti di un altro individuo e modella la tua identità, in superficie, su di essi (è come se la superficie della tua sfera personale fosse fatta di un materiale malleabile che si adatta alla realtà circostante, mentre il substrato – la tua identità - è duro e rigido)
2. **Empatizza con gli altri** = impara a comprendere, prevedere i sentimenti degli altri e a metterti nei loro panni (empatia cognitiva) e a reagire in maniera adeguata dinnanzi ai sentimenti altrui (empatia affettiva)
3. **Gioca**. Il lavoro è un obbligo o una scelta fra una limitata gamma di possibilità e, comunque, è quasi sempre una scelta razionale. Il gioco, invece, è spontaneo, più intimo, rappresenta la più elevata espressione di libertà (*"L'uomo è veramente un essere umano soltanto quando gioca"*, F. Schiller; *"Quando l'uomo comprende la propria libertà e desidera usarla... allora, la sua attività è il gioco"*, J.P. Sartre).
4. **Gioisci**. Provare gioia significa entrare in sintonia con le persone o le forze dell'ambiente circostante. La gioia è una sensazione di fusione mistica con la natura e con l'umanità. ("Gioia": dal francese antico "joie", in latino "gaudia", plurale di "gaudium" – "Gaudio" significa "intensa allegrezza dello spirito, specialmente in senso religioso, e quindi ha connotazioni mistiche.).
5. **Com-patisci**. nelle lingue che derivano dal latino, compassione proviene dalla radice "sofferenza" (cum passio) e significa "sentimento che ci spinge a partecipare al dolore altrui" (sinonimo = pietà). In altre lingue (cieco, polacco, tedesco, svedese), compassione viene proviene dal sostantivo "sentimento" e acquista un significato più ampio: quello di "**co-sentimento**", ossia vivere insieme a qualcuno qualsiasi sentimento (gioia, felicità, dolore, ecc.). "Questa compassione designa quindi la capacità massima di immaginazione affettiva, l'arte della telepatia delle emozioni. Nella gerarchia dei sentimenti è il sentimento supremo" (da "L'insostenibile leggerezza dell'essere", M. Kundera)
6. **Sintetizza** = fusione di elementi diversi per formare un tutto. In greco synthesis = composizione, sinonimo di "unione". In opposizione all'analisi = scomposizione di un elemento nelle sue componenti per esaminarle separatamente, sinonimo di "divisione".
7. **Percepisciti intimamente** = allenati con l'introspezione a comprendere i tuoi sentimenti e le tue relazioni psicologiche e, di conseguenza, quelle degli altri.
8. **Sogna ad occhi aperti** = gioca con la fantasia, arricchiscila continuamente di nuove "visioni", sogna un mondo diverso. La fantasia ti porta a volare lontano dal mondo reale per tornarci presto con occhi nuovi, occhi più acuti. La fantasia acutizza la comprensione della realtà.
9. **Diventa Consapevole** = osserva il mondo materiale che ti sta attorno, osserva il tuo corpo, osserva i tuoi pensieri. In questo modo, superi la percezione ordinaria, ti distacchi dalle emozioni e dalle cose, raggiungi uno stato di percezione impersonale (distacco) in cui ti identifichi con l'intero processo percettivo. Diventi un osservatore impersonale della realtà.
10. **Pensa in modo Analogico** = sviluppa un pensare per analogie, metafore, somiglianze, affinità, simboli e non solo un pensare logico-deduttivo del tipo "se...allora". Invece di seguire un sentiero lineare attraverso il bosco (che ti fa perdere di vista le attrattive nascoste), adotta un percorso a zig zag, più aspro in apparenza, ma carico di sorprese e scoperte.
11. **Sperimenta lo Stato di flusso** = dedicati a quelle attività che ti portano a uno stato di eccellenza delle prestazioni neurali: massima concentrazione, assenza di noia e di ansia, riduzione dell'attività cerebrale (minor consumo di energie), assenza di ego. Lo stato di flusso è la massima espressione dell'intelligenza emotiva.