



# Le nuove scoperte di neurofisiologia

*La felicità come risorsa*

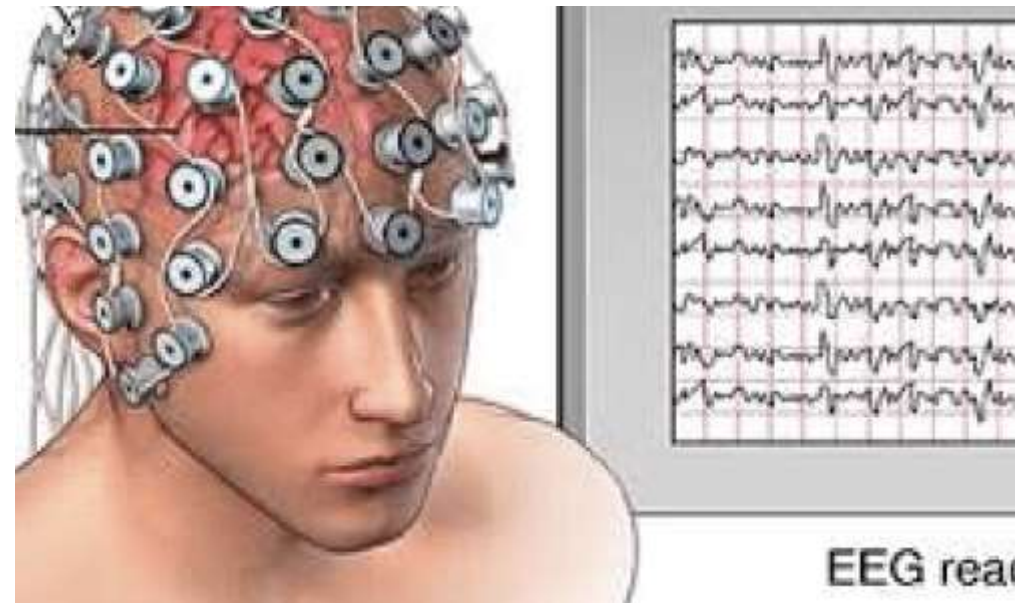
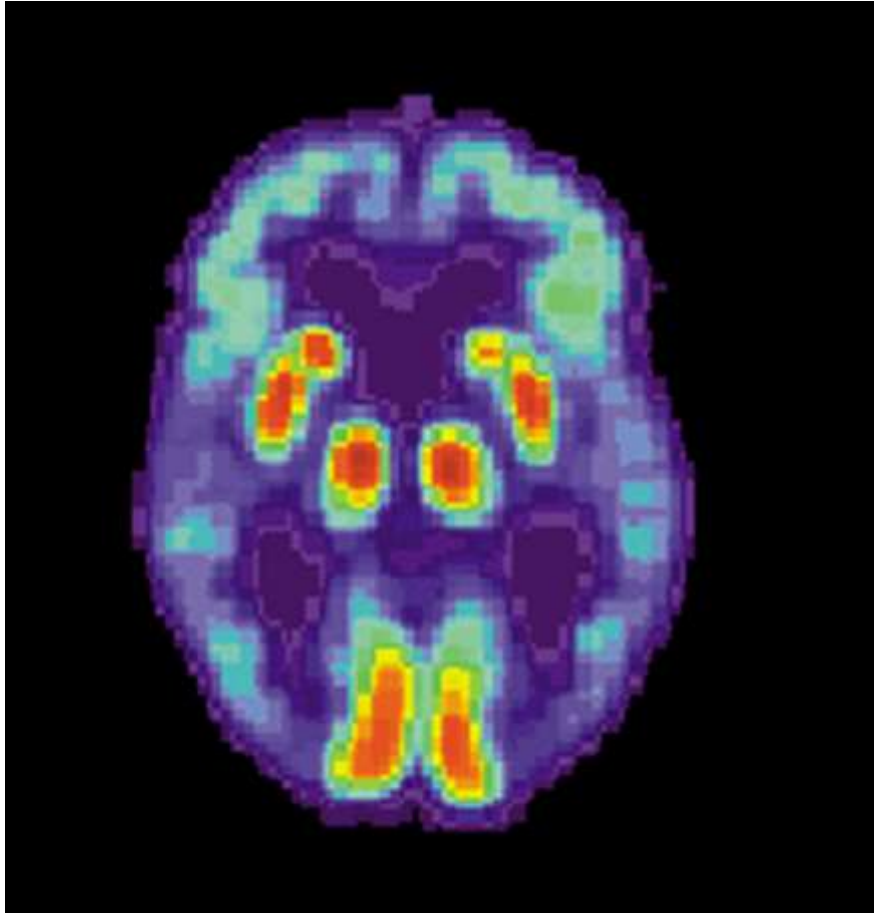


**La felicità è una  
competenza**



# Per comprendere e allenare la felicità ci aiuta la neurofisiologia

# Il secolo della neurofisiologia



# Plasticità neuronale e cerebrale



- **Anni '70 – '80: i neuroni sono le uniche cellule del corpo umano che non si rigenerano e non aumentano di numero**
- **Anni 2000: Plasticità cerebrale e Neuroplasticità**

**È il tempo dell'armonia**



**Conoscenze antiche e  
ricerche work in progress**

# Il linguaggio



**Le parole del medico attivano gli  
stessi meccanismi dei farmaci**

**Effetto placebo**

*Modificare le parole che si usano, o si  
pensano, ha azione sui neuroni*

# Plasticità cerebrale



Il cervello ha la capacità di modificarsi in base agli stimoli

- Otteniamo effetti benefici da
  - Aromaterapia
  - Musica / Suoni / Parole
  - Colori / Ambiente / Natura
- Il gioco e la curiosità accelerano lo sviluppo cerebrale
- Meditazione / Mindfulness generano numerosi effetti benefici



# Neurotrasmettitori positivi



Possiamo attivare sostanze interne efficaci con azioni semplici

- Il 90% della **serotonina**, detta ormone del buonumore, è prodotta al dall'intestino: *alimentazione sana, cura del microbiota e gratitudine verso il mondo e gli altri sono efficaci quanto molti antidepressivi*
- Attività fisica (anche in casa), agopuntura e massaggi aumentano la produzione di **endorfine**, sostanze che *aiutano a sopportare meglio il dolore e influiscono positivamente sull'umore*

# Neurotrasmettitori positivi



Possiamo attivare sostanze interne efficaci con azioni semplici

- **L'ossitocina**, ormone del ben-essere, è prodotta, in buona parte, dal cuore e *aumenta nelle manifestazioni positive di affettività e cura degli altri*
- **L'adrenalina** migliora la reattività dell'organismo. Si produce anche *quando si esce dalla zona di comfort e sembra essere partecipe della parte positiva dello stress*



**Esamina i pezzi,**  
**ma non perdere di vista**  
**il sistema!**



# La felicità come risorsa

# La felicità è una risorsa



**Tutti i meccanismi del benessere e della felicità sono già in noi, attivi o attivabili**

- **Usa il linguaggio**
- **Sii grato**
- **Ama e coccola**
- **Prenditi cura**
- **Circondati da suoni, colori e profumi**
- **Medita**
- **Respira!**
- **Esci dalla zona di comfort**
- **Correggi lo stress continuo**
- **Attiva i pensieri felici**

# La felicità è una risorsa



- **Accetta anche il dolore e la tristezza**
- **Accetta di commuoverti**
- **E poi tuffati e riporta in superficie la felicità**

# I pensieri felici



- Peter Pan vola
- Harry Potter evoca il patronum

Grazie ai pensieri felici.

**Magia di favole per bambini o una risorsa straordinaria?**

**Io ho provato**

# La mia ricerca dei pensieri felici



- Ho iniziato dai successi.
  - Il giorno della laurea, la prima lettera di assunzione, la nomina a dirigente, l'acquisto della casa.
  - **Ho passato in rassegna i cosiddetti trionfi: è stato bello, ma non erano pensieri felici.**
  - Ho provato con i sogni, i desideri. Niente da fare. E sì che sono una grande sognatrice.





# La mia ricerca dei pensieri felici



- **E poi li ho trovati.**
- Erano piccolissimi istanti di emozione perfettamente felice

## Nel mio Paradiso...

Da **Quattro passi in galleria – quando non vedi la fine del tunnel, arredalo**  
di Carla Fiorentini ed. Youcanprint

# I pensieri felici



Un pensiero felice è  
un momento perfetto

# I pensieri felici



- Il momento perfetto
  - attiva i neurotrasmettitori positivi,
  - mette in armonia i tre cervelli,
  - genera coerenza cardiaca
  - attiva positivamente il non-verbale (sorriso e postura)

La felicità è davvero fatta di  piccole cose, e di grande amore.



# Grazie!



*Carla Fiorentini*

**cieffe3-7@libero.it**

Da fine marzo il nuovo sito  
**[www.carlafiorentini.it](http://www.carlafiorentini.it)**

