



NEUREXPLORE

♥ KIT ♥

della felicità

Manuale di utilizzo

La comunicazione per rigenerare la mente, creata sulla base di solide ricerche scientifiche in campo neuroscientifico e comportamentale.

Carissimo/a amico/a

Perché questa iniziativa?

Rispondo raccontandoti una breve storia personale di qualche giorno fa.

Ero sul divano davanti alla TV, da solo, dopo cena. Dopo aver ascoltato l'ennesimo TG farcito di brutte notizie, e aver ascoltato con attenzione un dibattito dai toni catastrofici circa la miriade di problemi che l'Italia sta fronteggiando in questo periodo, ho iniziato a pensare che ho un mutuo, una famiglia da mantenere, e sono responsabile di dieci dipendenti. Venni assalito da uno stato d'ansia terribile.

Continuavo a chiedermi: ...ora come facciamo? ...e se la pandemia non passasse? ...e se i clienti non ci pagassero più? ...e se le banche chiudessero i rubinetti?

Ho spento la TV e ho cercato di distrarmi ma, ormai, la frittata era fatta. I pensieri negativi avevano preso il sopravvento al punto da non riuscire più ad addormentarmi.

La mattina seguente mia figlia di cinque anni mi svegliò. Entrò sorridente in camera e iniziò a pretendere la colazione in modo giocoso, come normalmente accade, coinvolgendo anche mia moglie in un battibecco scherzoso e allegro. Passai cinque minuti piacevoli e allegri con i miei cari.

I problemi che avevo la sera prima non erano cambiati di una virgola, ma da quel momento la giornata svoltò. Guardavo tutto da una prospettiva differente! Sapevo che dovevo ancora affrontare problemi seri, ma avevo il morale sollevato e mi sentivo fiducioso per il futuro. Mi sentivo quasi come il mitico Mario Draghi, ex numero uno della BCE, e continuavo a ripetermi che avrei fatto il possibile, "whatever it takes!".

Quel giorno, anche grazie ai miei colleghi, ebbi un paio di buone idee. Se fossi andato al lavoro con la luna storta e pieno di negatività, probabilmente non sarei stato capace di essere lucido, di concentrarmi e di pensare in modo creativo a nuove soluzioni terminando la giornata senza aver prodotto niente di utile.

Un piccolo sollievo per la nostra mente, su base scientifica.

Nasce da questa esperienza e da un entusiasmante brainstorming con i miei colleghi l'idea di creare dei cartelli ricchi di emozioni positive al fine di allontanare, almeno per qualche minuto, i pensieri negativi dalla nostra mente.

Non dobbiamo far finta che i mesi passati - ricchi di paure, ansie e insicurezze - non ci abbiano toccato. Tutto ciò potrebbe aver avvelenato la nostra mente al punto da alterare le speranze riposte nel futuro. Pertanto, questa iniziativa non vuole essere un invito a far finta che i problemi non esistano, anzi! Vuole essere un incentivo ad affrontare la realtà con coraggio e senza perdere le speranze. Cosa ben diversa!

Non perdere la speranza nel futuro è fondamentale per riuscire ad affrontare le sfide più difficili e pesanti. Vi è dimostrazione di questo anche dal punto di vista neurobiologico: la speranza nutre la nostra mente e ci dona energie che non sappiamo nemmeno di avere.

Un ulteriore motivo per mantenere vive le speranze è legato ai risultati di studi scientifici che dimostrano come il successo non dipende solo dalla disponibilità di mezzi e talento. Piuttosto, le persone di successo sono coloro che CREDONO nei propri mezzi e continuano a impegnarsi nonostante le difficoltà sapendo che, prima o poi, vinceranno. Un fiume di emozioni positive non può altro che farci bene!

Come utilizzare il “Kit della felicità”

Esistono diversi studi scientifici che dimostrano l'effetto che determinate immagini hanno nel modificare positivamente i comportamenti umani in diversi ambiti (ad esempio: al lavoro, a casa, a scuola). Non siamo nuovi a questo tipo di applicazioni: il nostro lavoro di ricercatori e consulenti nell'ambito del neuromarketing e delle scienze comportamentali riguarda proprio l'efficacia della comunicazione, sia rivolta ai clienti, sia rivolta ai dipendenti con l'obiettivo di creare un ambiente di lavoro gradevole e allo stesso tempo produttivo ed efficiente.

Basta stampare, con una semplicissima stampante domestica, i cartelli e le immagini che avete ricevuto e posizzarli nei posti consigliati, bene in vista. Nulla vieta di stampare i cartelli in modo più professionale e con dimensioni maggiori (anzi, lo consigliamo caldamente). L'ideale è lasciarli esposti in luoghi dove non ci sono molti altri cartelli, in modo che le persone possano notarli bene focalizzando l'attenzione su di essi.

Si deve apporre solo 1 cartello per stanza, evitando di avere 2 cartelli nella stessa area contemporaneamente.

Consigliamo di esporre i cartelli per circa 20 giorni e poi sostituirli con nuovi cartelli, o ruotare quelli esposti.

Questo al fine di evitare l'effetto assuefazione (e conseguente attribuzione di poca importanza ai messaggi comunicati) derivante dalla vista dello stesso identico cartello per troppo tempo.

Nelle prossime pagine troverai ulteriori dettagli per l'utilizzo di ogni cartello.

Ti mando un abbraccio virtuale e l'augurio che tutto questo ti torni utile.

Giuliano Trenti e tutto il team Neurexplore SRL

Per approfondire questo tema consiglio di leggere gli studi citati da Daniel Goleman nel suo libro dal titolo: “Intelligenza emotiva”.

Cartello 1



Questo cartello deve essere esposto su una parete bene in vista e per un periodo di tempo prolungato.

Alcuni esempi di aree dove apporre il cartello in ambiente lavorativo sono:

- Ascensori;
- Pareti lungo le scale;
- Sale d'attesa;
- Corridoi;
- Luoghi di lavoro dove le persone rimangono molto a lungo (uffici, sale lavorazione, magazzini).

In casa, alcuni posti ideali sono:

- Corridoi;
- Studio;
- Salotto;
- Sulla parete di un ripostiglio dove ci si cambia o si devono prendere gli alimenti;
- Sulle antine dei mobili per colazione/pranzo o all'interno dei mobili.

Effetti ottenuti nel nostro laboratorio online

Abbiamo testato l'effetto di questo cartello su un campione di oltre 150 persone, misurando i seguenti parametri:

- Innesco mentale automatico suscitato (c.d. Effetto priming);
- Emozione suscitata;
- Livello di motivazione indotto dall'immagine (misurato su scala Likert);
- Tipologia di sensazioni suscitate.

I risultati del test sono esposti nelle seguenti tabelle:

Effetto priming	%
Fiducia	15,12%
Ottimismo	9,30%
Forza	7,56%
Coraggio	6,98%
Positività	6,98%
Motivazione	6,40%
Speranza	5,81%
Ripresa dopo covid	4,07%
Felicità	2,91%
Sicurezza	2,33%
Crederci in sé stessi	2,33%
Tenacia/determinazione	2,33%

Emozione suscitata	%
Speranza	57,56%
Felicità	13,95%
Serenità	9,30%
Motivazione	1,74%
Indifferenza	13,37%

Sensazione lasciata dall'immagine	%
Negativa	4,07%
Neutra	16,28%
Positiva	79,65%

Dettaglio sensazione	%
Positività	16,28%
Forza	9,88%
Indifferenza	8,72%
Motivazione	6,98%
Fiducia	6,98%

Cartello 2



Questo cartello deve essere esposto bene in vista in un luogo dove le persone rimangono per diverso tempo. Rispetto al cartello 1, questo ha un effetto meno energetico e più collegato a sensazioni positive di speranza e serenità.

Alcuni esempi di aree dove apporre il cartello in ambiente lavorativo sono:

- All'interno di uffici dove siano presenti manager di medio/alto livello, dirigenti, titolari di azienda;
- All'interno di sale riunioni destinate a decisioni strategiche per il futuro aziendale.

In casa, alcuni posti ideali sono:

- In salotto;
- In camera da letto;
- All'interno di armadietti e mobili del bagno, nella zona lavandino/specchio.

ATTENZIONE: questo cartello non deve essere messo in un luogo destinato alla produzione o alle operazioni più routinarie o in luoghi dove le persone rimangono a lungo a lavorare (ad esempio: catena di montaggio, officina, sala lavorazione, magazzino) perché rischia di risultare offensivo.

Effetti ottenuti nel nostro laboratorio online

Abbiamo testato l'effetto di questo cartello su un campione di oltre 150 persone, misurando i seguenti parametri:

- Innesco mentale automatico suscitato (c.d. Effetto priming);
- Emozione suscitata;
- Livello di motivazione indotto dall'immagine (misurato su scala Likert);
- Tipologia di sensazioni suscitate.

I risultati del test sono esposti nelle seguenti tabelle:

Effetto Priming	%
Fiducia	15,12%
Ottimismo	9,30%
Forza	7,56%
Coraggio	6,98%
Positività	6,98%
Motivazione	6,40%
Speranza	5,81%
Ripresa dopo Covid	4,07%
Felicità	2,91%

Emozione suscitata	%
Fiducia	15,12%
Serenità	55,63%
Speranza	29,58%
Indifferenza	5,63%
Felicità	4,93%
Tristezza	2,11%

Emozione suscitata	%
Negativa	1,41%
Neutra	9,86%
Positiva	88,73%

Dettaglio sensazione	%
Serenità	33,10%
Indifferenza	7,75%
Pace	5,63%
Relax	5,63%
Positività	5,63%
Speranza	5,63%
Libertà	4,93%
Gioia	3,52%
Determinazione	2,82%

Cartello 3



Questo cartello è il più importante tra quelli fin qui presentati. L'invito qui contenuto deve essere preso alla lettera al fine di innescare correttamente i meccanismi psicologici sottesi.

Si consiglia di apporre il cartello in bella vista in una zona dove le persone abbiano del tempo a disposizione per fare ciò che qui è richiesto, ossia pensare a una persona a cui si è grati e mandarle un messaggio per esprimere la propria gratitudine.

Alcuni esempi di aree dove apporre il cartello in ambiente lavorativo sono:

- Area relax;
- Area caffè/distributori automatici;
- Terrazze;
- Spogliatoi;
- Altri luoghi utilizzati per rientrare a casa dopo lavoro.

In casa, i luoghi ideali sono:

- Camera da letto;
- Cucina e sala da pranzo.

La scienza dietro al cartello 3: la psicologia della gratitudine e il suo rapporto con la felicità

Esiste un collegamento tra l'essere grati a qualcosa o qualcuno e il vivere una vita sana e felice?

A quanto pare sì! Il collegamento tra queste due variabili sembra essere piuttosto importante.

Esprimere gratitudine nei confronti di una persona cara è uno dei modi più efficaci e veloci per modificare in modo positivo l'umore sia di chi esprime il messaggio sia di chi lo riceve.

Di seguito riportiamo alcuni link utili per approfondire la relazione gratitudine-felicità tratti da documenti scientifici di prestigio internazionale:

- <https://www.ingentaconnect.com/content/sbp/sbp/2003/00000031/00000005/art00001>

- <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s10902-020-00221-z.pdf>

- <https://www.igi-global.com/chapter/gratitude-and-subjective-well-being/208531>

- https://www.researchgate.net/profile/Angel_Valdes3/publication/338455175_Forgiveness_Gratitude_Happiness_and_Prosocial_Bystander_Behavior_in_Bullying/links/5e1624ff4585159aa4bfe77c/Forgiveness-Gratitude-Happiness-and-Prosocial-Bystander-Behavior-in-Bullying.pdf

Inoltre, ai seguenti link trovate tre articoli divulgativi sul collegamento tra felicità-riconoscenza:

- <https://positivepsychology.com/gratitude-research/>

- <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/giving-thanks-can-make-you-happier>

- <https://www.life-strategies.it/blog/giorgio-nardone/benefici-della-gratitudine/>

Se anche tu, come San Tommaso, finché non vedi non credi, sappi che nemmeno io ci credevo.

Tuttavia, per comprendere pienamente l'effetto di gratitudine e riconoscenza sul nostro stato d'animo consiglio la visione di questo video: <https://www.youtube.com/watch?v=oHv6vTKD6lg>

Prenditi un minuto per guardarlo, ne vale davvero la pena.

Prova a farlo davvero: pensa ad una persona a cui sei grato/a e mandale un messaggio di gratitudine.

Cartello 4



Questo cartello deve essere messo esclusivamente in due aree specifiche:

- Sul portone di casa o dell'ufficio;
- Nei luoghi dove le persone passano prima di rientrare in casa o in ufficio (portineria, cancelli).

La scienza dietro al cartello 4: l'importanza di spostare di proposito la propria attenzione verso pensieri positivi

Cosa accade alla nostra mente se questa è esposta di continuo, per un lungo periodo, a brutte notizie, esperienze non piacevoli e a fonti continue di preoccupazione?

La risposta è semplice: nulla di buono.

La letteratura in questo campo è piuttosto vasta e dimostra ampiamente che la continua esposizione a brutte notizie nuoce alla nostra salute perché aumenta i livelli di stress e porta alla produzione di quantità eccessive di un ormone – il cortisolo – che debilita le nostre difese immunitarie.

In questa direzione, due ricercatori britannici dimostrano come l'esposizione a qualche minuto di brutte notizie vada a modificare in modo molto profondo le proprie preoccupazioni facendole sembrare molto più grandi di quanto siano in realtà.

Di seguito il link alla ricerca:

https://www.researchgate.net/publication/14149927_The_psychological_impact_of_negative_TV_news_bulletins_The_catastrophizing_of_personal_worries

Quale è la soluzione?

Non è sicuramente far finta che i problemi non esistano e illudersi di essere felici. Anzi, questa tendenza rischia di essere molto pericolosa per motivi piuttosto intuitivi: si rischia infatti di vivere una forte dissociazione dalla realtà, uno stato di continua dissonanza cognitiva e un'attitudine a scappare dai problemi piuttosto che affrontarli.

Una fonte di sollievo momentaneo utile per riequilibrare i nostri pensieri è costituita dall'esposizione a pensieri felici. Robert Cialdini nel suo libro dal titolo "Presuasione" racconta come l'innescamento automatico di pensieri positivi sia riconducibile allo spostare di proposito la propria attenzione proprio su pensieri positivi.

Il cartello 4 riprende proprio questo spunto, spostando l'attenzione su pensieri positivi. Questo porterà l'osservatore a leggere con un filtro positivo i suoi pensieri e potenzialmente tornare ad affrontare la realtà con uno spirito migliore.

Conclusione

Se questa iniziativa ti piace e hai piacere di condividerla con qualcuno, non esitare a farlo. Anzi, se vuoi contribuire rilanciandola sui social con l'hashtag #kitdellafelicità e pubblicando il link a cui scaricare questi cartelli ed il manuale di utilizzo, fallo pure senza problemi.

Questi cartelli vogliono essere un regalo per chiunque li possa utilizzare con soddisfazione nella propria vita, non ci aspettiamo nulla in cambio per questa cosa, ma solo di diffondere – per quanto possibile – positività e fiducia nel futuro.

Ci sarà un giorno dove tutto quello che abbiamo vissuto sarà definitivamente alle spalle. Ci saranno altri problemi, ma saranno diversi.

Se ti interessa scoprire quanto le neuroscienze e delle scienze comportamentali applicate possano potenziare il tuo business e le tue possibilità di crescita, o approfondire i dettagli di questi cartelli, non esitare a scrivere alla mail info@neurexplore.com.



SEGUICI SU:
NEUREXPLORE



CONOSCI DI PIÙ:
NEUREXPLORE.COM



INIZIA UN PROGETTO:
INFO@NEUREXPLORE.COM