



Rethinking
Positive
Thinking

INSIDE THE NEW SCIENCE
OF MOTIVATION



Gabriele Oettingen

Gabriele Oettingen

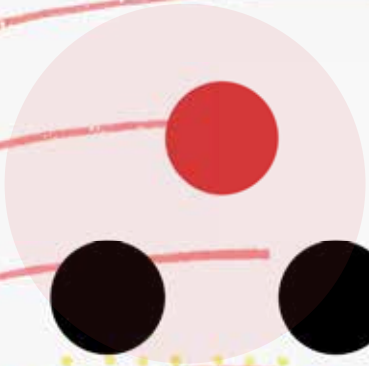
Io
non
penso
positivo

Come realizzare i tuoi desideri



TLON

TLON



TLON





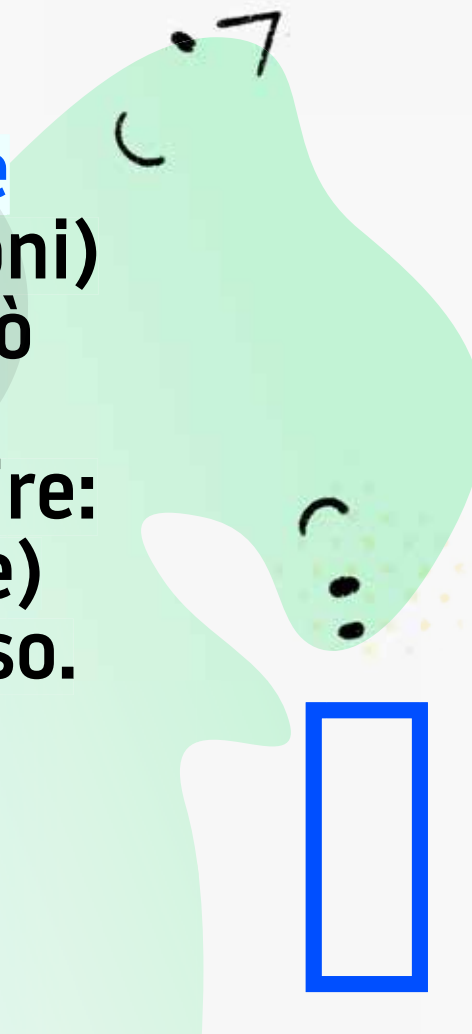
WOOOP

TLON



La soluzione non è sbarazzarsi del pensiero positivo e del sognare.

Bisogna piuttosto **trarre il meglio dalle nostre fantasie** (implementazione delle intenzioni) **mettendole in contatto con** ciò che la maggior parte di noi ha imparato a ignorare o sminuire: **gli ostacoli** (contrasto mentale) che intralciano il nostro percorso.



Pensare positivo?

Dopo una ricerca durante più di vent'anni, Gabriele Oettingen mostra i **limiti** di questa opinione diffusa.

Gli ostacoli che secondo noi ci impediscono di soddisfare i nostri desideri più profondi sono in grado, in realtà, di portarci a realizzarli. Essere un gran sognatore non è poi una gran cosa e, come si è scoperto, i sognatori non sempre sono persone che agiscono.

Se l'ottimismo ci può aiutare ad alleviare una sofferenza presente e a perseverare in momenti di difficoltà, sul lungo termine, limitarsi a sognare il futuro, ci rende più frustrati, infelici e impreparati a raggiungere i nostri obiettivi.

Se viviamo i nostri sogni nelle nostre menti e guardiamo in faccia la realtà, possiamo affrontare le nostre paure, realizzare piani concreti, e acquisire l'energia per agire.

Tre ambiti centrali del **cambiamento personale:**

- **stare meglio**
- **coltivare le relazioni personali e lavorative**
- **essere più efficaci al lavoro**

Effetti del contrasto mentale:

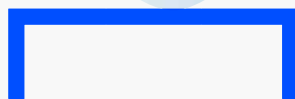
chi ha preso parte agli studi sperimentali della Oettingen è risultato di gran lunga più motivato a smettere di fumare, perdere peso, ottenere voti migliori, mantenere relazioni appaganti, affrontare efficacemente situazioni imprenditoriali.



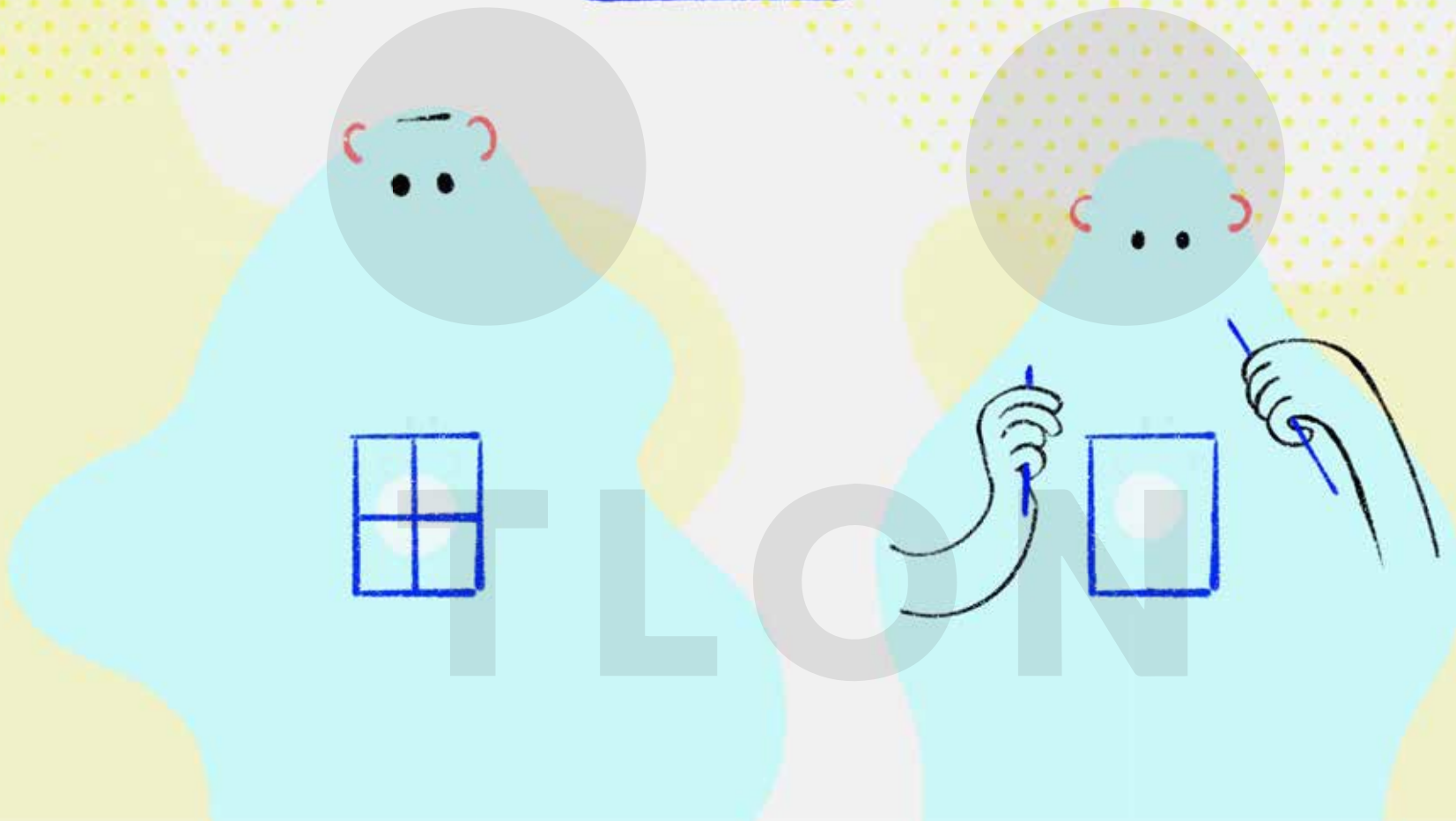
Una ricerca che dura più di vent'anni dimostra
che il **WOOP** funziona.

Conosciuto, in termini scientifici, come
“contrasto mentale con implementazione delle intenzioni”,
questo approccio si è rivelato efficace in diversi ambiti
della vita e indipendentemente dall'età;
ha aiutato le persone a raggiungere i propri obiettivi
relativi alla salute, alle relazioni interpersonali,
agli studi e alla carriera lavorativa.

TLON



**Il WOOP è una strategia mentale concreta,
abbordabile e comprovata che può essere utilizzata
per trovare e realizzare i propri desideri
così come per modificare le proprie abitudini.**



SALUTE

- Il WOOP ha aiutato chi ha preso parte allo studio a raddoppiare la quantità di esercizio fisico abituale nell'arco di 4 mesi. Inoltre, ha portato ad aumentare del 30% il consumo di frutta e verdura nell'arco di due anni.
Stadler, Oettingen & Gollwitzer / 2009-2010
- Ha aiutato pazienti affetti da dolori cronici ad essere più attivi fisicamente durante la riabilitazione e nei tre mesi successivi.
Christiansen, Oettingen, Dahme, & Klinger / 2010
- È una strategia utile a monitorare i sintomi depressivi e può risultare di aiuto in appoggio agli interventi di attivazione comportamentale.
Fritzsche, Schlier, Oettingen & Lincoln / 2016
- Ha aiutato i pazienti colpiti da ictus ad aumentare l'attività fisica e a perdere peso.
Fritzsche, Schlier, Oettingen & Lincoln / 2016

RELAZIONI INTERPERSONALI

- Ha aiutato chi ha preso parte allo studio ad aumentare la tolleranza e la responsabilità sociale verso gruppi discriminati
Oettingen, Mayer, Thorpe, Janetzke & Lorenz / 2005
- Ha aiutato chi ha preso parte allo studio a ridurre i comportamenti basati sull'insicurezza e ad aumentare la propria dedizione verso la relazione amorosa.
Houssais, Oettingen & Mayer / 2013
- Ha portato chi ha preso parte allo studio a creare soluzioni più integrative e ha intraprendere un comportamento più corretto nelle negoziazioni.
Kirk, Oettingen & Gollwitzer / 2013
- In sei studi sperimentali, ha attenuato le emozioni negative provocate da fantasie positive riguardanti un passato controfattuale perduto, e nello specifico, delusione, risentimento e rimorso.
Krott & Oettingen / 2018

STUDI / LAVORO

- Il WOOP ha fatto accrescere del 60% gli sforzi di preparazione degli studenti per gli esami.
Duckworth, Grant, Loew, Oettingen & Gollwitzer / 2011
- Ha accresciuto la frequenza e i voti scolastici dei bambini di classi svantaggiate.
Duckworth, Kirby, A. Gollwitzer & Oettingen / 2013
- Il WOOP ha migliorato i compiti a casa dei ragazzi a rischio di ADHD.
Gowrillo, Morgenroth, Schultz, Oettingen & Gollwitzer / 2013
- Il WOOP ha migliorato significativamente l'apprendimento mirato dei futuri anestesisti e può essere una strategia utile per far crescere l'autoformazione.
Saddawi-Konefka, Baker, Guarino, Burns, Oettingen, Gollwitzer & Charnin / 2017





W O O P



I O N

01

Qual è il tuo desiderio?

Qual è il tuo desiderio o interesse più importante? Seleziona un desiderio che ti stimola e che puoi ragionevolmente realizzare nelle prossime quattro settimane.

02

Qual è il risultato migliore?

Se il tuo desiderio venisse realizzato, cosa succederebbe? Quale sarebbe il risultato migliore? Come ti sentiresti ad averlo realizzato? Identifica quello che ritieni essere il risultato migliore, prenditi un attimo per immaginarlo più che puoi.

03

Qual è il tuo principale ostacolo interiore?

Cosa c'è dentro di te che ti trattiene dal realizzare i tuoi desideri? Potrebbe trattarsi di un'emozione, di una convinzione irrazionale, o di una cattiva abitudine.

Pensaci a fondo – di cosa si tratta realmente? Identifica il tuo principale ostacolo interiore e prenditi un attimo per immaginarlo più che puoi.

04

Prepara un piano.

Cosa puoi fare per superare il tuo ostacolo? Identifica un'azione che puoi intraprendere o una cosa cui puoi pensare per superarlo.

Prepara il seguente piano:

“Se... (ostacolo), io allora... (azione o pensiero).”



GRAZIE!

TLON

Filosofia per la fioritura personale

CASA EDITRICE • LIBRERIA TEATRO
FORMAZIONE • EVENTI
www.tlon.it