

Il mio inconscio mi aiuta o mi ostacola?

Il nostro inconscio è quella parte nascosta di noi che raccoglie pensieri, ricordi ed emozioni di cui non siamo del tutto consapevoli. A volte può aiutarci: ad esempio quando un'intuizione ci fa scegliere la strada giusta o quando i ricordi positivi ci danno forza e fiducia.

Altre volte però può ostacolarci: paure, insicurezze o vecchie esperienze negative possono bloccarci senza che ce ne rendiamo conto.

In realtà, l'inconscio non è né un nemico né un alleato assoluto: è una parte di noi. Imparare a conoscerlo, attraverso l'ascolto di sé e la riflessione, può trasformare i limiti in risorse e farci crescere.

Conclusione: l'inconscio mi aiuta quando riesco a comprenderlo, e mi ostacola solo se lo ignoro.

Per esempio:

- **Paure e insicurezze:** reazioni esagerate (parlare in pubblico, paura del giudizio).
- **Credenze limitanti:** frasi interiori ("non sono capace", "sbaglierò di sicuro") che sabotano.
- **Abitudini reattive:** procrastinazione, scatti d'ira, evitare le novità.
- "Qui l'inconscio è come un freno a mano tirato: vuole proteggermi, ma finisce per bloccarmi."
- "A volte non è la realtà a spaventarmi, ma l'eco di esperienze passate."

Da dove nasce ciò che mi aiuta/ostacola

- **Esperienze precoci** e messaggi ricevuti (famiglia, scuola).
- **Emozioni non elaborate** (vergogna, tristezza, rabbia) che restano in sottofondo.

- **Ripetizione delle abitudini:** ciò che ripeto diventa automatico, in bene e in male.
- "Ciò che ripeto si imprime: i percorsi più battuti nella mente diventano autostrade."

Come dialogare con l'inconscio: trasformare il freno in alleato

- **Ascolto e nomina:** riconoscere l'emozione ("sto provando paura/vergogna").
- **Scrittura riflessiva** o diario: chiarisce pensieri ricorrenti.
- **Respirazione/pausa** prima di reagire: interrompere l'automatismo.
- **Piccoli esperimenti:** passi graduali fuori dalla zona di comfort.
- **Chiedere aiuto** quando serve (amico, insegnante, professionista).
- "Quando do un nome a ciò che sento, smette di guidarmi da invisibile."
- L'inconscio non è buono o cattivo; è energia da orientare.
- "L'inconscio mi aiuta quando lo ascolto, mi ostacola quando lo ignoro."
- "Conoscerlo è già iniziare a guidarlo."

Completa le seguenti frasi:

Il mio inconscio mi aiuta o mi ostacola?

1. Che cos'è l'inconscio?

2. In che modo l'inconscio può aiutarmi?

3. In che modo invece può ostacolarmi?

4. Da dove nascono questi aiuti o ostacoli inconsci?

5. Posso imparare a dialogare con il mio inconscio?

6. Quindi, l'inconscio mi aiuta o mi ostacola?

Conclusione

L'inconscio non è un nemico né un alleato assoluto, ma una parte fondamentale di me. Più imparo a conoscerlo, più diventa una risorsa per crescere e affrontare le sfide della vita.