Impulsività

“Siamo tutti eguali fra le mille maniere di fare un’azione, scegliamo sempre istintivamente la peggiore.” Alberto

Impulsività: Comportamento contraddistinto da azioni e scelte compiute sotto la spinta di un’impetuoso piacere, e contraddittorio da scarsi o mancanza intervento di un controllo intuitivo appropriato. Per controllo intuitivo si intende la capacità di trattener negli azioni o nella scelta per tutto il tempo necessario a valutarli i costi e i benefic, le possibili conseguenze e le opportunità alternative a disposizione, permettendo infine di compiere l’azione o la scelta stessa in maniera più consapevole e ragionevole.

Se noti alcune di queste Abitudini in te, devi tenere sotto il tuo controllo la tua impulsività.

Parti da qui e segui il senso orario

Sei arrabbiato spesso

com’è la tua giornata!

Sei troppo attiva

che ti muovi!

Un metodo infallibile in ogni situazione: Schiaccia la lingua contro il palato - Questo movimento ferma la connessione con il cervello rettile e ti permette di controllare meglio la reazione fisica ed emotiva. Provalo!

“Guarda il volto di un bambino e ti assicurerai che non stai sbagliando.” Albert

Impulsi era - Comportamento contraddistinto da azioni e scelte compiute sotto la spinta di un’impetuoso piacere, e contraddittorio da scarsi o mancanza intervento di un controllo intuitivo appropriato. Per controllo intuitivo si intende la capacità di trattener negli azioni o nella scelta per tutto il tempo necessario a valutarli i costi e i benefic, le possibili conseguenze e le opportunità alternative a disposizione, permettendo infine di compiere l’azione o la scelta stessa in maniera più consapevole e ragionevole.

Se noti alcune di queste Abitudini in te, devi tenere sotto controllo la tua impulsività..