

MENTE CONSCIA & SUBCONSCIA



La mente consapevole (o conscia) e quella subconscia possono essere descritte come due parti distinte dei nostri processi mentali, ognuna delle quali svolge ruoli diversi nel modo in cui viviamo e interagiamo con il mondo.

1. **Mente Conscia**

Freud descriveva la mente conscia come composta da tutti i processi mentali di cui siamo consapevoli, ed è vista come la punta dell'iceberg nella figura sopra. Ad esempio, puoi diventare consapevole di avere sete e quindi decidere di bere.

- La mente conscia è la parte della nostra consapevolezza mentale che usiamo attivamente nelle nostre attività quotidiane. Contiene tutti i pensieri, ricordi, sentimenti e desideri di cui siamo consapevoli in un dato momento. Questa è la parte del nostro processo mentale di cui possiamo parlare e pensare in modo razionale. Include anche la nostra memoria, che non sempre fa parte della consapevolezza ma può essere facilmente recuperata e portata alla coscienza.
- È responsabile del pensiero logico, della presa di decisioni, della razionalizzazione e dell'analisi.



MindSoulness Hypnotherapy

Discover the invisible source that shapes your mind

- È dove risiedono i nostri ricordi a breve termine, ed è la parte della mente di cui siamo consapevoli in qualsiasi momento presente.

Esempi:

- Quando risolvi un problema di matematica o fai una lista della spesa, stai usando la tua mente conscia.
- Prendere decisioni deliberate come cosa indossare o cosa mangiare a colazione implica decisioni consapevoli.
- Avere una conversazione o leggere un libro coinvolge la tua mente conscia mentre elabori attivamente le informazioni.

2. Mente Subconscia

Prendiamoci un momento per considerare il fatto che la tua mente subconscia è come un'enorme banca dati della memoria. La sua capacità è praticamente illimitata e immagazzina permanentemente tutto ciò che ti è mai successo. Inoltre, è più grande della mente conscia (la parte inferiore dell'iceberg nella figura sopra).

- La mente subconscia opera al di sotto del livello di consapevolezza e influenza i nostri pensieri, sentimenti e comportamenti senza che ne siamo consapevoli.
- Memorizza ricordi a lungo termine, abitudini, credenze ed emozioni.
- Ha una grande influenza nel modellare le nostre percezioni, atteggiamenti e risposte alle situazioni.
- La mente subconscia è spesso associata all'intuizione, alla creatività e alle funzioni automatiche della nostra vita quotidiana.

Esempi:

- Le abitudini come lavarsi i denti o guidare un'auto diventano automatiche perché sono memorizzate nella mente subconscia.
- Le fobie o le paure possono avere radici nei ricordi o nelle esperienze subconscie.
- I sogni spesso riflettono il contenuto della mente subconscia, esprimendo pensieri ed emozioni che potrebbero non essere facilmente accessibili alla mente consapevole.
- Le sensazioni istintive o i sentimenti di pancia che guidano le tue decisioni possono derivare dall'elaborazione subconscia delle informazioni.

Un'analogia semplice: pensa alla mente conscia come al capitano di una nave, che prende decisioni e naviga, mentre la mente subconscia è come l'equipaggio sotto coperta, che lavora instancabilmente per eseguire gli ordini del capitano e mantenere le funzioni della nave senza che il capitano sia sempre consapevole delle loro azioni.



MindSoulness Hypnotherapy

Discover the invisible source that shapes your mind