

# Neuroplasticità in azione: riscrivere il comportamento per un cambiamento duraturo.

*"E se ti dicessi che hai il potere di riscrivere la tua storia, di plasmare il tuo destino e di trasformare il tuo essere attraverso la neuroplasticità?"*

*Abbraccia questo dono, accendi la tua fiamma interiore e lascia che il cambiamento duraturo si dipani come un'epica sinfonia nel tuo cervello. Il potenziale è illimitato, il momento è adesso. Prendi la penna e inizia a scrivere la tua nuova vita."*

*Amadeo Furlan*

Tempo di lettura 9 minuti

La neuroplasticità, la capacità del cervello di adattarsi e modificarsi in risposta all'esperienza, è una scoperta rivoluzionaria che ha cambiato il nostro modo di comprendere il funzionamento del sistema nervoso. In questo articolo, esploreremo come la neuroplasticità possa essere utilizzata come una potente forza per riscrivere il comportamento e favorire un cambiamento duraturo nella nostra vita. Sfruttando le più recenti scoperte biologiche e neurofisiologiche all'avanguardia, scopriremo come il nostro cervello può essere plasmato per creare nuovi modelli di pensiero, emozioni e azioni.

## Fondamenti della neuroplasticità

L'attività neuronale è il fondamento della neuroplasticità. I neuroni sono le cellule specializzate del sistema nervoso responsabili della trasmissione delle informazioni attraverso segnali elettrici e chimici. La comunicazione tra i neuroni avviene attraverso le sinapsi, le connessioni specializzate tra i neuroni che consentono il passaggio dei segnali.

La plasticità sinaptica è il processo mediante il quale le sinapsi si modificano in risposta all'attività neuronale e all'esperienza. Ci sono due tipi principali di plasticità sinaptica:

1. **Potenziamento a lungo termine (Long-Term Potentiation, LTP).** L'LTP è un processo che comporta un aumento della forza sinaptica tra due neuroni. Quando i neuroni sono attivati ripetutamente in modo sincronizzato, le sinapsi tra di loro diventano più forti. Questo potenziamento della sinapsi permette una comunicazione più efficace tra i neuroni coinvolti.

Esempio. Immagina di imparare a suonare uno strumento musicale. All'inizio, le connessioni sinaptiche coinvolte nel coordinamento delle dita e nell'esecuzione delle note sono deboli. Tuttavia, attraverso la pratica ripetuta e concentrata, si attiva l'LTP, rafforzando le sinapsi coinvolte nel processo. Con il tempo, suonare lo strumento diventa più fluido e preciso grazie al potenziamento sinaptico.

2. **Depotenziamento a lungo termine (Long-Term Depression, LTD).** La LTD è il processo opposto all'LTP. Coinvolge una riduzione della forza sinaptica tra due neuroni. L'LTD si verifica quando le sinapsi vengono attivate in modo asincrono o debole. Questo depotenziamento sinaptico può essere importante per l'eliminazione delle connessioni sinaptiche meno utilizzate o obsolete.

Esempio. Considera l'apprendimento di una lingua straniera. Se smetti di praticare e utilizzare attivamente la lingua, le connessioni sinaptiche coinvolte nel recupero del vocabolario e nella comprensione della grammatica possono subire un depotenziamento. Di conseguenza, la fluency e la capacità di comunicazione nella lingua diminuiscono nel tempo.

Sia l'LTP che l'LTD sono processi chiave per il cambiamento comportamentale a livello neuronale. Attraverso l'attività sincronizzata e ripetuta dei neuroni, possiamo rafforzare le connessioni sinaptiche coinvolte in un comportamento desiderato e depotenziare quelle coinvolte in comportamenti indesiderati.

La plasticità sinaptica è una delle basi della capacità del cervello di adattarsi e apprendere. Attraverso l'esperienza, l'apprendimento e l'esposizione a nuove situazioni, le sinapsi si modificano costantemente, creando nuove connessioni e rafforzando quelle esistenti. Questa plasticità sinaptica è la base per il cambiamento comportamentale duraturo e la formazione di nuove abitudini.

## Modellare il cervello al cambiamento

Esploreremo alcuni strumenti e tecniche utilizzate per promuovere il cambiamento comportamentale e discuteremo le parti del cervello e i neuroni coinvolti. Fornirò anche esempi pratici sia nel contesto delle relazioni tossiche che nella vita manageriale.

1. **Mindfulness e meditazione.** La pratica della mindfulness e della meditazione può aiutare a promuovere il cambiamento comportamentale. Queste tecniche coinvolgono l'attenzione consapevole sul momento presente senza giudizio. Attraverso la consapevolezza di sé e delle proprie reazioni, è possibile modificare le risposte comportamentali automatiche. Le aree coinvolte nel

processo decisionale e nella regolazione emotiva, come la corteccia prefrontale e l'amigdala, possono essere influenzate da queste pratiche.

Esempio pratico nella vita relazionale tossica. Una persona coinvolta in una relazione tossica può praticare la mindfulness per diventare consapevole dei propri schemi di pensiero e delle risposte emotive che si attivano durante gli incontri con l'altra persona. Questa consapevolezza può aiutare a identificare i comportamenti dannosi e a scegliere risposte più sane e costruttive.

Esempio pratico nella vita manageriale. Un manager che desidera migliorare la sua abilità di gestione dello stress e delle emozioni può adottare la pratica della meditazione mindfulness. Attraverso la consapevolezza delle proprie reazioni emotive durante situazioni stressanti, il manager può sviluppare una maggiore regolazione emotiva e prendere decisioni più ponderate e razionali.

- 2. Terapia cognitivo-comportamentale (CBT).** La CBT è una forma di terapia che si concentra sui pensieri, sulle emozioni e sui comportamenti. Attraverso l'identificazione e il cambiamento dei pensieri distorti o negativi, si mira a modificare i comportamenti indesiderati. Questa terapia può coinvolgere aree cerebrali come la corteccia prefrontale, che è responsabile del ragionamento e del controllo cognitivo.

Esempio pratico nella vita relazionale tossica. Un individuo coinvolto in un comportamento relazionale tossico può lavorare con uno psicoterapeuta CBT o psico health coach specializzato nell'area del comportamento, per identificare i modelli di pensiero negativo o distorsioni cognitive che contribuiscono al comportamento tossico. Attraverso il cambiamento dei pensieri e l'apprendimento di nuove strategie comportamentali, l'individuo può sviluppare relazioni più sane e costruttive.

Esempio pratico nella vita manageriale. Un manager che desidera migliorare le proprie abilità di leadership può lavorare con uno psicoterapeuta CBT o un psico health coach specializzato nell'area del comportamento, per identificare le credenze limitanti o i modelli di pensiero che ostacolano la leadership efficace. Attraverso il cambiamento dei pensieri e l'adozione di nuovi comportamenti, il manager può sviluppare un approccio di leadership più positivo e motivante.

- 3. Neurofeedback.** Il neurofeedback è una tecnica che utilizza la rilevazione e l'analisi delle attività cerebrali per fornire feedback in tempo reale al cervello. Attraverso l'allenamento e la regolazione delle attività cerebrali, si mira a promuovere cambiamenti nel funzionamento cognitivo ed emotivo. Questa

tecnica può coinvolgere varie parti del cervello, a seconda dell'obiettivo specifico.

Esempio pratico nella vita relazionale tossica. Una persona coinvolta in una dinamica tossica può utilizzare il neurofeedback per migliorare l'autoregolazione emotiva. Ad esempio, attraverso l'allenamento del cervello per incrementare l'attività nella corteccia prefrontale (coinvolta nel controllo emotivo), si può favorire una risposta emotiva più equilibrata durante le interazioni relazionali.

Esempio pratico nella vita manageriale. Un manager che desidera sviluppare la capacità di concentrazione e di gestione dello stress può utilizzare il neurofeedback per allenare l'attività nelle aree cerebrali coinvolte nella regolazione attentiva, come il lobo frontale. Ciò può migliorare le performance cognitive e la capacità di prendere decisioni in modo più efficace.

Questi sono solo alcuni esempi di strumenti e tecniche che possono essere utilizzati per promuovere il cambiamento comportamentale. È importante notare che le risposte individuali possono variare e l'approccio terapeutico dovrebbe essere personalizzato in base alle esigenze specifiche di ciascun individuo.

## Rinforzare il cambiamento attraverso l'emozione

Le emozioni svolgono un ruolo cruciale nel modulare il comportamento umano e influenzare il funzionamento del cervello. Esse emergono da complesse interazioni tra diverse parti del cervello, principalmente l'amigdala e la corteccia prefrontale.

L'amigdala, situata nel sistema limbico, è coinvolta nella generazione e nell'elaborazione delle emozioni, in particolare quelle legate alla paura, all'ansia e all'aggressività. Quando un individuo percepisce uno stimolo emotivamente rilevante, come una minaccia o una situazione piacevole, l'amigdala viene attivata. Questa attivazione avvia una risposta emotiva immediata, che può manifestarsi come paura, rabbia, gioia o altre emozioni.

La corteccia prefrontale, d'altra parte, svolge un ruolo chiave nella regolazione e nel controllo delle emozioni. È coinvolta nella valutazione delle situazioni, nella pianificazione, nella presa di decisioni e nel monitoraggio delle risposte emotive. La corteccia prefrontale fornisce un controllo top-down sulle risposte emozionali generate dall'amigdala, permettendo un'elaborazione più razionale ed equilibrata.

Le emozioni non si limitano al cervello, ma influenzano anche il sistema endocrino e il rilascio di ormoni nel corpo. Ad esempio, situazioni di stress possono attivare l'asse

ipotalamo-ipofisi-surrene (HPA), che porta alla liberazione di cortisolo e adrenalina. Questi ormoni preparano il corpo a rispondere al pericolo, aumentando la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna e la vigilanza.

Ora, esploriamo alcuni esempi pratici di come le emozioni influenzano la vita lavorativa e relazionale:

#### 1. Vita lavorativa:

- Gestione dello stress: Situazioni stressanti sul luogo di lavoro possono attivare l'amigdala e innescare una risposta di stress. Questo può influire negativamente sulle performance e sul benessere. Attraverso la regolazione emotiva e la consapevolezza delle proprie emozioni, è possibile adottare strategie di gestione dello stress più efficaci, come la respirazione profonda o la pausa attiva.
- Motivazione e impegno: Emozioni positive, come la gratificazione e la soddisfazione, possono aumentare la motivazione e l'impegno sul lavoro. Queste emozioni possono derivare da un senso di realizzazione, dal raggiungimento di obiettivi o dalla gratitudine per un riconoscimento ricevuto.

#### 2. Vita relazionale:

- Comunicazione efficace: Le emozioni svolgono un ruolo cruciale nella comunicazione interpersonale. La consapevolezza delle proprie emozioni e la capacità di riconoscere ed esprimere le emozioni degli altri possono migliorare la qualità delle relazioni. Ad esempio, la capacità di esprimere empatia e compassione può favorire un clima relazionale positivo.
- Risoluzione dei conflitti: Le emozioni possono influenzare la gestione dei conflitti. Quando siamo arrabbiati o frustrati, è importante riconoscere queste emozioni e gestirle in modo costruttivo. La consapevolezza emotiva e l'empatia possono favorire una comunicazione aperta e facilitare la ricerca di soluzioni comuni.

Questi esempi evidenziano come le emozioni influenzino la vita lavorativa e relazionale, sottolineando l'importanza di sviluppare la consapevolezza emotiva e le competenze di regolazione emotiva per promuovere relazioni positive e un benessere generale.

## **Sfide e soluzioni nel processo di cambiamento**

Nessun cambiamento è privo di sfide, e quando si tratta di riscrivere il proprio comportamento, possono emergere diverse difficoltà sia a livello relazionale che lavorativo. In questa parte dell'articolo, analizzeremo le sfide più comuni che si

possono incontrare durante il processo di cambiamento e le possibili soluzioni per affrontarle.

- 1. Inerzia abituale.** Una delle sfide principali nel processo di cambiamento è superare l'inerzia abituale, cioè la tendenza a rimanere ancorati ai vecchi schemi e abitudini. Spesso, ci aggrappiamo a comportamenti familiari anche se non ci servono più o addirittura ci danneggiano. Ad esempio, potrebbe essere difficile smettere di procrastinare sul lavoro nonostante i suoi effetti negativi sulla produttività. Per superare l'inerzia abituale, è importante prendere consapevolezza dei comportamenti che desideriamo cambiare e adottare strategie che ci aiutino a interrompere i vecchi schemi. Ad esempio, potremmo impostare obiettivi specifici, utilizzare tecniche di pianificazione e monitoraggio o cercare supporto da parte di colleghi o coach.
- 2. Autosabotaggio.** Un'altra sfida comune è l'autosabotaggio, che si verifica quando consapevolmente o inconsciamente adottiamo comportamenti che ostacolano il nostro stesso cambiamento. Ad esempio, potremmo evitare situazioni che ci mettono alla prova o sabotare le nostre possibilità di successo. Per affrontare l'autosabotaggio, è fondamentale sviluppare la consapevolezza di sé e riconoscere i modelli di comportamento autolesionistici. Possiamo lavorare sulla fiducia in noi stessi, sfidare i pensieri negativi e adottare strategie di auto-motivazione. Inoltre, cercare il sostegno di un mentore o di un gruppo di sostegno può essere utile per contrastare l'autosabotaggio.
- 3. Resistenze interne.** Durante il processo di cambiamento, è comune incontrare resistenze interne, come la paura del fallimento, il senso di perdita o l'insicurezza. Queste resistenze possono ostacolare il nostro impegno nel modificare il comportamento desiderato. Per affrontare le resistenze interne, è importante esplorare le radici emotive e psicologiche di tali resistenze. Ad esempio, potremmo chiederci perché abbiamo paura del fallimento o cosa ci fa sentire insicuri riguardo al cambiamento. Lavorare sulla resilienza emotiva e sulla gestione dello stress può aiutare a superare queste resistenze interne. Inoltre, cercare supporto emotivo da parte di amici, familiari o professionisti può facilitare il processo di cambiamento.
- 4. Adattabilità mentale e flessibilità cognitiva.** Per affrontare efficacemente le sfide nel processo di cambiamento, è fondamentale sviluppare l'adattabilità mentale e la flessibilità cognitiva. Ciò implica essere aperti al nuovo, accettare le sfide e adattare i nostri modi di pensare e agire in base alle circostanze. Ad esempio, potremmo dover imparare nuove abilità o acquisire una prospettiva diversa su un problema. L'apertura al feedback, la curiosità intellettuale e la capacità di apprendere dagli errori sono tutti elementi chiave dell'adattabilità mentale. Inoltre, lo sviluppo della flessibilità cognitiva può consentirci di

esplorare diverse soluzioni e adottare approcci creativi nel processo di cambiamento.

Il processo di cambiamento comporta sfide che richiedono un'attenta considerazione e un impegno costante. Superare l'inerzia abituale, affrontare l'autosabotaggio, gestire le resistenze interne e sviluppare l'adattabilità mentale e la flessibilità cognitiva sono fondamentali per raggiungere con successo il cambiamento desiderato, sia a livello relazionale che lavorativo.

## Applicazioni pratiche, casi di studio e 7 consigli pratici

Ora, approfondiremo le applicazioni pratiche della neuroplasticità nel contesto del cambiamento comportamentale, esaminando casi di studio concreti e fornendo utili consigli. Vediamo alcuni esempi di applicazioni pratiche e casi di studio di successo:

- 1. Superamento delle dipendenze.** La neuroplasticità ha dimostrato di essere un prezioso alleato nel superamento delle dipendenze, come quelle da sostanze o comportamentali. Ad esempio, la terapia cognitivo-comportamentale può essere combinata con tecniche di ristrutturazione neuronale per rafforzare le connessioni neurali associate a comportamenti sani e ridurre quelle legate alla dipendenza. L'utilizzo di tecniche di visualizzazione, meditazione e mindfulness può anche favorire il ripristino di percorsi neurali più salutari.
- 2. Gestione dello stress.** La neuroplasticità può essere applicata per aiutare le persone a gestire lo stress in modo più efficace. Ad esempio, la pratica della respirazione profonda e del rilassamento muscolare può stimolare la neuroplasticità e promuovere la formazione di nuove connessioni neurali che favoriscono il rilassamento e la riduzione dello stress. L'apprendimento di tecniche di gestione emotiva, come la rielaborazione cognitiva, può anche influire sulla plasticità cerebrale e consentire una risposta più equilibrata agli stimoli stressanti.
- 3. Miglioramento delle prestazioni cognitive.** La neuroplasticità offre opportunità per migliorare le prestazioni cognitive e l'apprendimento. Ad esempio, l'allenamento cognitivo mirato può favorire la formazione di nuove connessioni neurali e potenziare specifiche abilità cognitive, come la memoria, l'attenzione e il ragionamento logico. L'utilizzo di strumenti come giochi mentali, app di addestramento cerebrale o programmi di stimolazione cognitiva può favorire la neuroplasticità e migliorare le prestazioni cognitive.
- 4. Adozione di abitudini salutari.** La neuroplasticità può essere sfruttata per facilitare l'adozione di abitudini salutari. Ad esempio, se vogliamo incorporare l'esercizio fisico nella nostra routine quotidiana, possiamo iniziare con piccoli passi e gradualmente aumentare l'intensità e la durata dell'attività fisica. Questo processo progressivo attiva la neuroplasticità, consentendo al nostro

cervello di adattarsi e consolidare le connessioni neurali associate all'esercizio. Allo stesso modo, l'adozione di una dieta equilibrata può essere facilitata attraverso una pianificazione adeguata, l'utilizzo di tecniche di ricompensa e la consapevolezza degli effetti positivi che l'alimentazione corretta ha sul nostro benessere fisico e mentale.

5. **Utilizzo di strumenti e tecniche specifiche.** Nel contesto delle applicazioni pratiche della neuroplasticità, esistono diverse tecniche e strumenti specifici che possono essere utilizzati per favorire il cambiamento comportamentale. Alcuni esempi includono la neurofeedback, che permette alle persone di ottenere un feedback in tempo reale sulle loro attività cerebrali e di regolarle in modo consapevole, e l'utilizzo di stimolazione magnetica transcranica, che può essere utilizzata per modulare l'attività cerebrale e facilitare il cambiamento comportamentale.
6. **Creazione di un ambiente favorevole.** Un ambiente favorevole può favorire la neuroplasticità e il cambiamento comportamentale. Ad esempio, se desideriamo adottare abitudini alimentari più sane, possiamo creare un ambiente domestico che sia privo di cibi poco salutari e ricco di opzioni nutritive. Inoltre, il sostegno sociale e l'interazione con persone che incoraggiano il cambiamento possono influire positivamente sulla neuroplasticità e sulla motivazione a perseverare nel processo di cambiamento.
7. **Costanza e pazienza.** Infine, è importante comprendere che la neuroplasticità richiede tempo e impegno costante. Il cambiamento comportamentale non avviene da un giorno all'altro, ma attraverso la pratica ripetuta e la gradualità. Mantenere la costanza e la pazienza nel processo di cambiamento è essenziale per consentire al cervello di consolidare nuove connessioni neurali e rendere il comportamento desiderato un'abitudine stabile.

Questi sono solo alcuni esempi di applicazioni pratiche e consigli utili relativi alla neuroplasticità e al cambiamento comportamentale. È importante notare che ogni individuo è unico e potrebbe richiedere approcci personalizzati e adattati alle proprie esigenze specifiche. Consultare un professionista qualificato, come uno psicologo o uno psicoterapeuta, uno psico health coach può fornire ulteriori indicazioni e supporto nel processo di cambiamento.

## Biografia e riferimenti scientifici

Ecco alcuni autori noti nel campo della neuroplasticità e del cambiamento comportamentale che potrebbero essere rilevanti per il tuo articolo:

1. Norman Doidge - Autore di "The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science". Il libro esplora la neuroplasticità

e fornisce numerosi casi di studio di individui che hanno superato sfide neurologiche attraverso il cambiamento comportamentale.

2. Michael Merzenich - Un neuroscienziato pioniere nel campo della neuroplasticità. Ha contribuito significativamente alla comprensione dei meccanismi di plasticità cerebrale e all'applicazione di tali principi per migliorare il funzionamento del cervello.
3. Jeffrey M. Schwartz - Un neurologo e psichiatra che ha studiato l'applicazione della neuroplasticità nel trattamento dei disturbi ossessivo-compulsivi (OCD) e di altre condizioni psicologiche. Ha sviluppato il concetto di "Riorientamento dell'Attenzione Volontaria" (Retraining Attentional System), una tecnica che sfrutta la neuroplasticità per modificare i modelli di pensiero.
4. Sharon Begley - Una giornalista scientifica che ha scritto ampiamente sull'argomento della neuroplasticità e ha contribuito a diffondere la comprensione dell'argomento attraverso il suo libro "Train Your Mind, Change Your Brain: How a New Science Reveals Our Extraordinary Potential to Transform Ourselves".
5. Eric Kandel - Un neuroscienziato noto per i suoi studi sui meccanismi cellulari e molecolari della memoria. Ha vinto il Premio Nobel per la Medicina nel 2000 per le sue ricerche sulla plasticità sinaptica e i meccanismi di apprendimento.
6. Daniel J. Siegel - Uno psichiatra e neuroscienziato che ha integrato la teoria delle menti in relazione alla neuroplasticità. Il suo lavoro si concentra sulla promozione della consapevolezza e della regolazione emotiva come strumenti per la trasformazione personale.
7. Carol S. Dweck - Una psicologa nota per la sua teoria della mentalità di crescita (growth mindset). Il suo lavoro esplora come le credenze sulle capacità e il modo di affrontare le sfide influenzino la plasticità del cervello e la capacità di apprendimento.
8. Jeffrey M. Schwartz - Come menzionato in precedenza, Schwartz ha sviluppato il concetto di "Riorientamento dell'Attenzione Volontaria" (Retraining Attentional System), una tecnica che sfrutta la neuroplasticità per modificare i modelli di pensiero. Ha applicato questa tecnica nel trattamento dei disturbi ossessivo-compulsivi (OCD).
9. Alvaro Pascual-Leone - Un neurologo e ricercatore che ha studiato l'uso della stimolazione cerebrale non invasiva, come la stimolazione magnetica transcranica (TMS), per promuovere la neuroplasticità e migliorare le funzioni cognitive e motorie.

Questi autori hanno contribuito significativamente al campo della neuroplasticità e hanno fornito approfondimenti preziosi sulla plasticità del cervello e il suo potenziale per il cambiamento comportamentale. Esplorare le loro opere ti fornirà ulteriori informazioni sui loro specifici contributi e scoperte nel campo.

## Conclusioni

Siamo giunti alla fine di questo affascinante viaggio nella neuroplasticità e nel potere della riscrittura del comportamento per un cambiamento duraturo. Speriamo che tu abbia tratto ispirazione da questa profonda esplorazione delle potenzialità del cervello umano.

Immagina il tuo cervello come un giardino, un luogo ricco di terra fertile e potenzialità illimitate. Le connessioni neurali sono come i fili sottili che intrecciano i fiori più belli, i pensieri più luminosi e le azioni più significative. Puoi essere il giardiniere di questa meraviglia, plasmando con cura ogni singola connessione per creare un paesaggio che rifletta la tua visione e i tuoi obiettivi.

Eppure, come ogni giardino, ci sono ostacoli da superare. Le erbacce dell'inerzia abituale, dell'autosabotaggio e delle resistenze interne possono insinuarsi, cercando di soffocare il tuo potenziale di cambiamento. Ma ricorda che hai il potere di affrontare queste sfide con adattabilità mentale e flessibilità cognitiva.

Scegli di coltivare le emozioni che nutrono la tua trasformazione: la passione che alimenta la determinazione, la gioia che alimenta l'entusiasmo e la gratitudine che alimenta la resilienza. Associa queste emozioni positive ai tuoi obiettivi desiderati e rafforza il cambiamento nel tempo.

Come un albero che si piega con il vento, siamo in grado di adattarci e crescere. La tua mente è elastica, pronta a creare nuove strade neuronali e modelli di pensiero che ti porteranno verso una vita di successo e realizzazione. Con l'attenzione focalizzata, l'intenzione e la pratica guidata, puoi modellare il tuo cervello per abbracciare nuove abitudini salutari, superare le dipendenze e gestire lo stress in modo più efficace.

Ricorda che sei in buona compagnia. Numerosi casi di studio dimostrano come la neuroplasticità abbia consentito a persone come te di trasformare le proprie vite. Hanno superato le sfide, affrontato gli ostacoli e creato cambiamenti duraturi. Tu sei capace di fare lo stesso.

Ora, armato di conoscenza e consapevolezza, è tempo di iniziare la tua avventura di cambiamento. Abbraccia la neuroplasticità come una forza vitale che può plasmare il tuo destino. Scegli con saggezza i semi che planterai nel tuo giardino cerebrale e nutrili con cura costante.

Ti invitiamo a camminare con fiducia sulla via della riscrittura del comportamento per un cambiamento duraturo. Ricorda che il viaggio può essere impegnativo, ma ogni passo che fai è un passo verso una vita più autentica e appagante.

La neuroplasticità è il dono che ci permette di reinventarci, di superare le nostre limitazioni e di abbracciare il potenziale illimitato che risiede dentro di noi. Non arrenderti mai, perché sei destinato a crescere e a sbocciare come il giardino più magnifico che la mente umana abbia mai conosciuto.

Inizia oggi, e lascia che il potere trasformativo della neuroplasticità ti guidi verso un futuro radioso.



## Amadeo Furlan

PhD Dottorato di ricerca in malattie psicosomatiche



Licensed Neuro Hypnotic Repatterning Technician – The Society of Neuro Linguistic Programming - L14732

Blog: [www.amadeofurlan.com/](http://www.amadeofurlan.com/)

Email: [furlan@psicohealthcoach.it](mailto:furlan@psicohealthcoach.it)

Facebook: <https://it-it.facebook.com/PsicoHealthCoach/>

Sede studi-ambulatori:

**Milano - Lecco - Vicenza – Forlì**

Per appuntamenti a Forlì chiamare Stefania Maltoni: +393358393283,

Per appuntamenti a Vicenza chiamare Alessandra Alessandro: +393937963232

Per appuntamenti a Milano chiamare Susanna Baggio: +393355348787

Per appuntamenti a Lecco chiamare Vanda Fumagalli: +393384259008