

## Come lo vediamo



Entrambe le illustrazioni suggeriscono che il bambino stia riflettendo su quanto ha imparato riguardo al potere del pensiero. Anche noi possiamo riflettere: Cosa abbiamo imparato sul potere del pensiero? Perché un pensiero è tantissimo?

1. Il potere del pensiero è un dono che riceviamo e possiamo usare come vogliamo. Può rendere la nostra vita migliore o peggiore. Quindi, se sappiamo che il pensiero è un dono, lo useremo più facilmente per rendere la nostra vita migliore.
2. Il modo in cui utilizziamo il potere del pensiero ci influenza. Il potere del pensiero sta nel mezzo tra ciò che accade fuori da noi nel mondo e le sensazioni che ne derivano. In altre parole, il mondo fuori da noi non può farci provare nessuna sensazione. Solo il nostro stesso pensiero su ciò che accade può farci sentire o provare qualcosa. I pensieri sono direttamente connessi alle sensazioni.
3. Quando la nostra mente è calma, automaticamente sentiamo in noi più pace mentale, proviamo più sentimenti d'amore e siamo più inclini a ricevere i pensieri della saggezza.
4. Il nostro pensiero cambia continuamente. Se non ci piace la sensazione che stiamo provando in un preciso momento, le cose ci appariranno diversamente e spesso migliori, in un altro momento, quando il nostro modo di pensare cambierà da solo e il nostro livello di consapevolezza aumenterà.
5. Il nostro pensiero non è problema reale. Noi facciamo pensieri in continuazione. Il problema è quanto seriamente prendiamo in considerazione i nostri pensieri e quelli degli altri, se crediamo a quei pensieri o no.

Ponete l'attenzione sul primo disegno di questa attività. Il bambino sta riflettendo su tutto ciò che ha imparato. Sta iniziando a capire il potere che ha il pensiero nel creare tutto ciò che sentiamo e che facciamo. Chiedete agli studenti:

- Perché pensi tanto a un pensiero?
- Guarda alle bolle di pensiero che fuoriescono dal bambino. Sono infiocchettate. Sai perché?

### Note

\*Questa è una lezione piuttosto lunga con molti punti di discussione. Potreste volerla dividere in due o più giorni.



Non è mai il mondo esterno a farci sentire le sensazioni (anche se sembra che sia proprio così). È sempre il nostro stesso pensiero su ciò che accade a farci sentire nel modo in cui ci sentiamo.

- Il piccolo bambino ora comprende che il pensiero è un dono perché i nostri pensieri vengono da dentro di noi e noi dobbiamo decidere a quale pensiero dare potere e a quale non credere. Il bambino realizza che può usare questo dono in tutti i modi che vuole per sentirsi bene o male. Accade la stessa cosa ad ognuno di noi. Noi tutti decidiamo quali pensieri ascoltare e quali ignorare. Questo è potere! È ciò che di più potente possiamo avere. Possiamo utilizzare sempre questa comprensione del pensiero per aiutare noi stessi oppure per farci del male, dobbiamo solo decidere! Cosa significa tutto ciò nella nostra vita quotidiana?

Lasciateci spiegare: mentre sei in fila qualcuno ti spinge:

- Come ti fa sentire questa situazione?
- Come è possibile che i bambini abbiano così tante sensazioni diverse gli uni dagli altri in merito alla stessa circostanza? Come può essere vero tutto ciò\_

È vero perché ognuno ha un pensiero differente sull'essere spinto. Tu puoi avere un certo pensiero a riguardo e io posso averne un altro. Il tuo compagno di banco può pensare una cosa ancora diversa dalla nostra. Per esempio:

- Supponiamo che ti sia sentito arrabbiato se qualcuno ti ha spinto mentre eri in fila. Che pensiero avresti potuto fare per sentirti arrabbiato? (Lo studente/insegnante potrebbe dire: "Nessuno si può permettere di spingermi!", oppure: "Non mi piace essere spinto!")
  - Così, se qualcuno pensasse in questo modo, si sentirebbe arrabbiato.
- Supponiamo che ti senta triste se qualcuno ti spinge. Dimmi che pensiero avresti potuto fare per sentirti triste. (Lo studente/insegnante potrebbe dire: "Mi sta facendo del male!")
  - Infatti, se qualcuno pensasse in questo modo, si sentirebbe triste.
- Supponiamo che ti senta calmo se qualcuno ti spinge. Dimmi che cosa staresti pensando se ti sentissi calmo. (Lo studente/insegnante potrebbe dire: "Povero ragazzo. Deve sentirsi proprio male per agire così con gli altri.")
  - Se qualcuno pensasse in questo modo, si sentirebbe calmo.
- Supponiamo che ti senta spaventato se qualcuno ti spinge. Dimmi che cosa staresti pensando se ti sentissi spaventato. (Lo studente/insegnante potrebbe dire: "Lui è un bullo. Ho paura di lui.")
  - Se qualcuno pensasse in questo modo, si sentirebbe spaventato.

- Supponiamo che tu rimanga felice persino se qualcuno ti spinge. Dimmi che cosa staresti pensando se rimanessi felici. (Lo studente/insegnante potrebbe dire: "Non importa cosa faccia lui. Non ha il potere di infastidirmi.")
- Se qualcuno pensasse in questo modo, rimarrebbe felice.
- Supponiamo che ti renda conto che il bambino non ti ha neppure spinto, ha solo perso l'equilibrio e ti è venuto addosso. Come cambierebbero i tuoi pensieri e le tue sensazioni? Potresti non avere quasi pensieri o sensazioni.

Tutto ciò non è interessante? Avviene la stessa cosa, un bambino ti spinge, ma il modo in cui ti senti dipende da ciò che hai pensato tu.

- Pensi che accada sempre così, indipendentemente da ciò che accade?

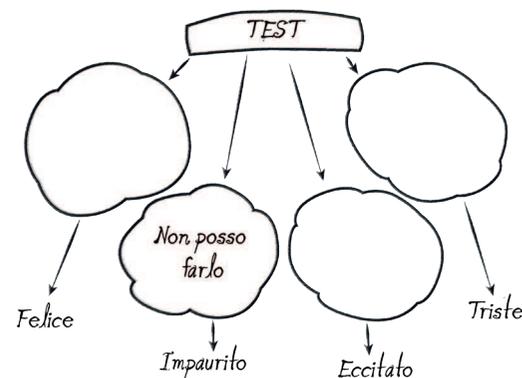
Sempre! Non ci sono eccezioni.

È sempre il nostro stesso pensiero. Dipende sempre dal modo in cui noi vediamo ciò che sta accadendo in base al modo in cui pensiamo all'avvenimento. Ora facciamo la stessa cosa con le verifiche.

- Distribuite la dispensa: Come lo vediamo con le parole A Test scritte nella casella superiore. Una dispensa vuota è a disposizione per insegnanti e studenti per creare il proprio esempio.
- Supponi che tu ti sia sentito impaurito nel fare una verifica. Guarda alla bolla di pensiero posta sopra la parole impaurito e dimmi cosa avresti potuto pensare per sentirti impaurito. (Lo studente o l'insegnante potrebbero scrivere nella bolla: Non sono capace.)  
Infatti se qualcuno pensa di non essere capace, potrebbe sentirsi impaurito.

- Supponi che tu ti sia sentito triste nel fare una verifica. Guarda alla bolla di pensiero posta sopra la parole triste e dimmi cosa avresti potuto pensare per sentirti triste. (Lo studente o l'insegnante potrebbero scrivere nella bolla: Non sono capace. Sono stupido.)  
Infatti se qualcuno pensa di non essere capace e di essere stupido, potrebbe sentirsi triste.

- Supponi che tu fossi felice di fare una verifica. Guarda alla bolla di pensiero posta sopra la parole essere felici e dimmi cosa avresti potuto pensare per sentirti felice. (Lo studente o l'insegnante potrebbero scrivere nella bolla: Mi piace fare le verifiche.)  
Infatti se qualcuno ama fare le verifiche, si sentirebbe felice.



È accaduta la stessa cosa: il modo in cui ti sei sentito dipendeva da ciò a cui stavi pensando, sia che stessi facendo una verifica, sia che ti avessero spinto. (Nota: potresti sentire: ma per alcuni bambini le verifiche sono facili mentre per altri sono difficili. Allora potresti dire: chi lo decide? Oppure: Non è forse anche questo solo un pensiero?)

- Pensi che sia sempre esattamente così, indipendentemente da ciò che avviene? Cioè che il modo in cui ti senti non ha a che fare con l'essere spinti o il fare una verifica o qualsiasi altra cosa che accada; ma ha a che fare con ciò che tu pensi in merito a quella cosa? Potrebbe essere così con tutto ciò che ti accade?

Sempre! Non ci sono eccezioni.

È sempre il nostro stesso pensiero. È sempre il modo in cui noi vediamo qualsiasi cosa che ci accade. Ora, ecco una domanda molto importante:

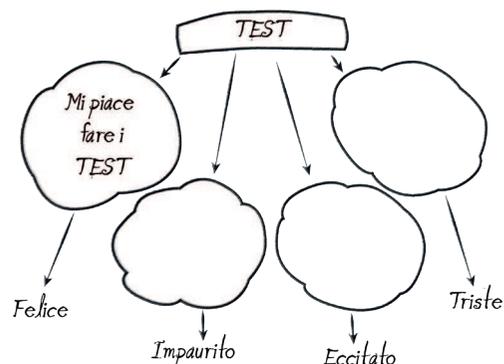
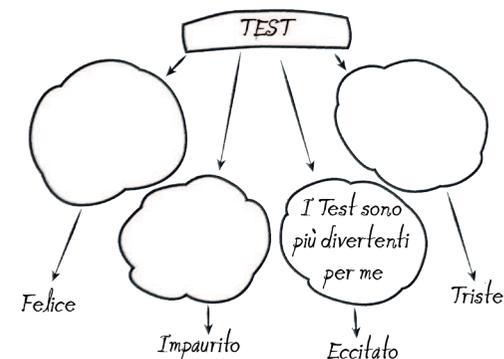
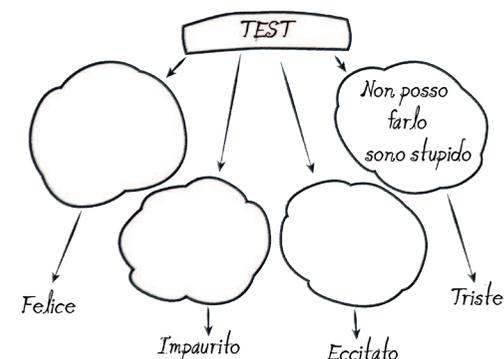
- Se tu hai dei pensieri che ti fanno stare male, devi per forza credere a quei pensieri?

Dipende sempre da noi se credere a quei pensieri o no. Potremmo avere pensieri tipo: lo odio le verifiche oppure ho paura di quel ragazzino che spinge i bambini, ma se mettiamo quei pensieri sul treno del Pensiero e lo lasciamo andare via con il suo carico oppure mettiamo quei pensieri su una nuvola e la lasciamo volare via, oppure se sappiamo che è solo il nostro stesso pensiero e non gli dobbiamo credere, quei pensieri non avranno effetto su di noi. Così torneremo ad uno stato di calma.

- Pensi che funzionerebbe meglio per te agire partendo da una sensazione di calma o agiresti meglio partendo da una sensazione di rabbia, o tristezza o paura?

Le nostre scelte migliori vengono da pensieri che ci fanno sentire calmi. Anche se non ci piace ciò che sta accadendo, possiamo fermarci per un istante e decidere se vogliamo veramente credere a quei pensieri di rabbia, paura o tristezza e agire di conseguenza partendo da quei pensieri. Possiamo creare qualsiasi pensiero con il nostro potere di pensare! Possiamo pensare a cose che ci fanno stare bene oppure possiamo pensare pensieri che ci fanno stare male. In ogni caso è sempre il nostro pensiero. E se anche facciamo pensieri che ci fanno sentire male e non riusciamo a fermarli, possiamo semplicemente sapere che è solo il nostro pensiero e non siamo obbligati a credergli oppure possiamo aspettare che il pensiero cambi così vedremo la situazione in modo diverso.

- Chi decide se credere che un pensiero sia reale o no?



Noi! Siamo noi incaricati di credere o no ai nostri pensieri e questo è ciò che può rendere la nostra vita così grandiosa! Se ci arrivano pensieri che ci fanno sentire bene e agire ancora meglio, saremo inclini a credere a quei pensieri perché ci sentiremo bene e agiremo bene. Se pensiamo pensieri che ci fanno stare male o ci fanno fare cose brutte, potremmo semplicemente dire a noi stessi: Oh, è solo un pensiero, niente di che. Forse non sono obbligato a sentirmi così male o a fare ciò che mi sta dicendo di fare il mio pensiero ora. Probabilmente posso aspettare fino a che mi sentirò più tranquillo. A quel punto accadranno le cose migliori per noi.

Questo è il potere del pensiero! Sapere come funziona il pensiero può veramente aiutarci a vivere meglio.

**Un pensiero è TANTISSIMO!**

