



Dalla Consapevolezza all'Azione: come le nostre scelte plasmano chi siamo

Descrizione

Viviamo immersi in un flusso continuo di stimoli: pubblicità, algoritmi, aspettative sociali, retaggi familiari. Eppure, in questo mare agitato, ci illudiamo spesso di essere noi a governare la rotta.

Ma quanto del nostro pensare, sentire e agire nasce davvero da una scelta consapevole? E quanto, invece, è il riflesso automatico di condizionamenti esterni?

La verità è che molte delle nostre decisioni quotidiane non nascono da un'autentica riflessione.

Prendiamo un esempio semplice: scegliere cosa mangiare. Apparentemente banale, questa azione è in realtà il frutto di una rete invisibile di influenze culturali, economiche, affettive.

Pensiamo di scegliere liberamente, ma spesso ci muoviamo secondo automatismi appresi, abitudini consolidate o desideri che non ci appartengono davvero.

Ecco perché il primo vero atto di libertà è la presa di coscienza. Non si tratta di colpevolizzarsi, ma di iniziare a vedere.

Vedere come funzioniamo, da dove vengono le nostre motivazioni, quali logiche abitano i nostri desideri. Questo atto iniziale di osservazione è come un sonar che, anche se piccolo, può orientare l'intera rotta di una nave.

Una semplice intuizione, coltivata con attenzione, può trasformarsi in una forza generativa capace di cambiare radicalmente il nostro modo di vivere.

La consapevolezza, tuttavia, non basta da sola: ha bisogno di essere nutrita dall'azione coerente. Solo quando iniziamo a fare scelte allineate ai nostri valori più profondi possiamo generare quel tipo di benessere che non si esaurisce. Ti interessa l'argomento? Parliamone insieme!

Stefano Albano

Psicologo e Psicoterapeuta

Psicologo dello sport

Mental trainer degli atleti olimpionici

cell: 380 53 17 855

web site: www.stefanoalbano.it