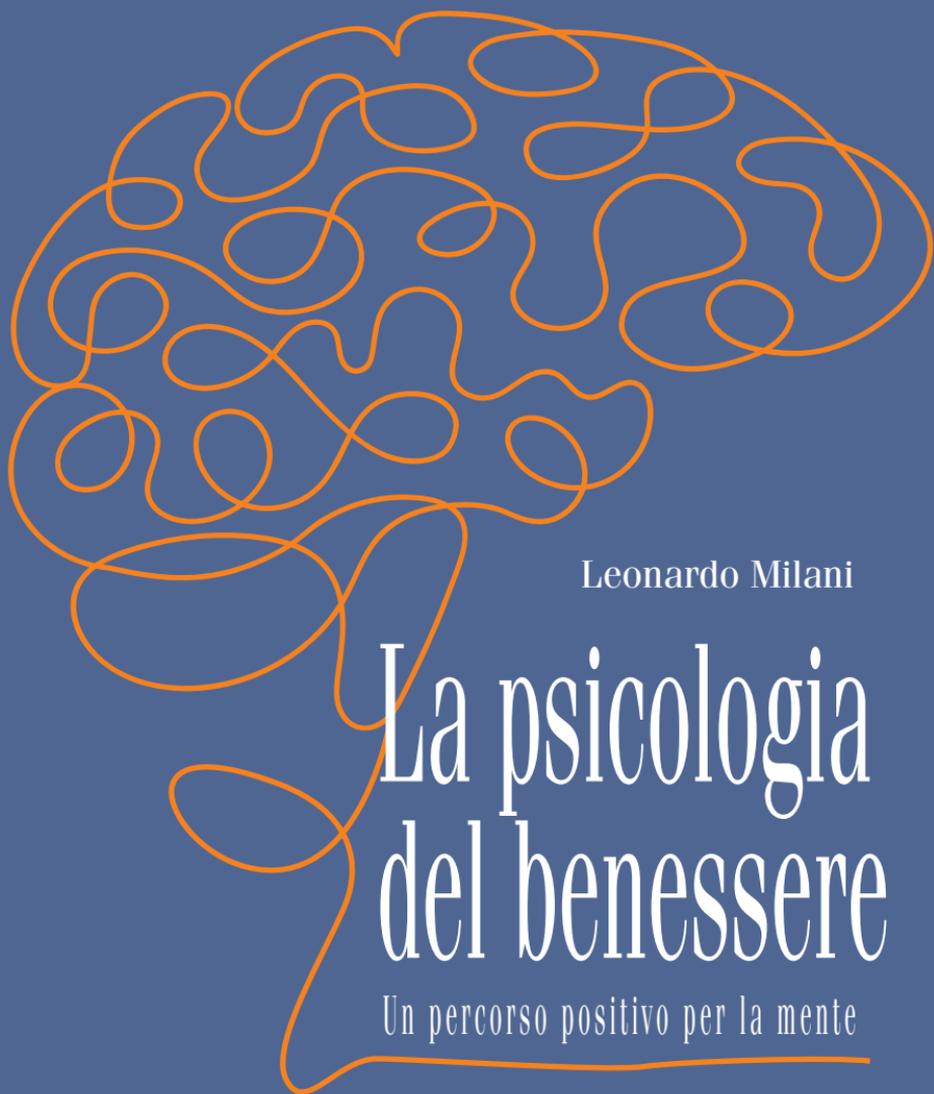


NUOVI EQUILIBRI



Leonardo Milani

# La psicologia del benessere

Un percorso positivo per la mente

seconda edizione

Leonardo Milani

# La psicologia del benessere

Un percorso positivo  
per la mente

II edizione

**tecniche nuove**

## Nota

\* Le illustrazioni di pp. 97 e 137 sul cervello sono tratte liberamente e trasformate da Eric Kandel, in Levy B., Servan Schreiber E., tr. it. *I segreti della mente*, Scientific American, Milano, 1998.

\*\* Gli schemi e i grafici sul funzionamento della mente sono di Leonardo Milani.

© 2025, Tecniche Nuove, via Eritrea, 21 – 20157 Milano

Redazione: tel. 0239090254

e-mail: libri@tecniche nuove.com

Vendite: tel. 0239090440

e-mail: vendite-libri@tecniche nuove.com

<http://www.tecniche nuove.com>

ISBN 978-88-481-4879-5

ISBN (pdf) 978-88-481-4880-1

ISBN (e-pub) 978-88-481-4881-8

Questo libro è disponibile in versione digitale

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso dell'editore.

All rights reserved. No part of this book shall be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, by any means, electronic, mechanical photocopying, recording or otherwise without written permission from the publisher.

Copertina: JDT, Milano

Foto: Leonardo Milani (p. 176)

Realizzazione editoriale: Francesca Linsalata

Stampa: Logo, Borgoricco (PD)

Finito di stampare nel mese di luglio 2025

*Printed in Italy*

# Indice

---

## INTRODUZIONE

<b>Un aggiornamento secondo gli ultimi studi delle neuroscienze...</b>	<b>1</b>
Le nuove frontiere della mente.....	1
<b>1. La psicologia del benessere .....</b>	<b>3</b>
Per migliorare la qualità della vita .....	3
<b>2. Che cos'è la psicologia del benessere? .....</b>	<b>7</b>
L'ottica sociale.....	8
Autonomia personale nelle scelte e negli obiettivi .....	9
Aspetti tecnici .....	10
Un approccio globale che utilizza la mente .....	11
La psicologia del benessere e la psicoterapia .....	12
Risultati ed esperienze .....	13
<b>3. È possibile migliorarsi?.....</b>	<b>15</b>
Destino, ereditarietà e cambiamento .....	15
Il carattere come espressione delle false convinzioni .....	19
Le convinzioni negative o limitanti.....	19
Il potere del pensiero negativo .....	22
La distorsione della realtà.....	22
L'autosabotaggio .....	23

La perdita di opportunità.....	24
Realtà oggettiva e soggettiva.....	25
<b>4. L'alternativa della mente.....</b>	<b>29</b>
Il ciclo energetico della vita.....	29
Il legame mente-corpo e lo stress.....	31
La scoperta dei neuropeptidi.....	32
Le più recenti ricerche della medicina.....	34
Stress e condizioni di vita.....	38
Perché il rilassamento è un mezzo per migliorarsi.....	39
I benefici del rilassamento.....	42
I lavori sullo stress e le nuove ricerche scientifiche.....	44
<b>5. Le memorie e la personalità.....</b>	<b>49</b>
Siamo la miglior risposta alla vita in rapporto a ciò che la vita ci ha fatto vivere.....	49
I quattro livelli di organizzazione funzionale dell'SNC....	51
Sviluppo personale e ostacoli della memoria.....	56
L'archivio della memoria.....	57
Le cose sono ciò che appaiono.....	59
Una realtà soggettiva legata ai vissuti.....	62
Le difese della personalità: utili, ma obsolete.....	63
Gli engrammi: abitudini "chimiche" registrate nel cervello.....	64
L'importanza delle emozioni positive.....	67
Cambiare usando il terzo livello dell'SNC.....	71
Un primo stadio per la trasformazione.....	73
Gestire le emozioni.....	74
C'è pensiero e pensiero.....	76
<b>6. La mente.....</b>	<b>77</b>
Che cos'è il pensiero?.....	77
L'energia segue il pensiero.....	78
Pensiero e immagine mentale.....	79
Dove sono immagazzinate le immagini?.....	81
Le prove scientifiche.....	82
L'importanza della percezione.....	84
La scienza delle percezioni.....	87
In sintesi.....	91

<b>7. ESP: l'esperienza di sintesi percettiva</b> .....	93
Le immagini antipatrici e la loro influenza nella realtà ...	93
Corpo e mente .....	95
Simulazione mentale di un'azione .....	96
Il pensiero positivo funziona? .....	98
Come il cervello si modifica .....	99
I neuroni si cercano .....	100
Apprendimento e modificazioni sinaptiche .....	101
L'apprendimento induce modificazioni anatomiche .....	102
Il mondo delle percezioni .....	104
Il ruolo delle emozioni nella creazione della realtà .....	105
L'esperienza di sintesi percettiva .....	106
Il contributo della neuroplasticità nel consolidamento delle nuove percezioni .....	108
Le percezioni (ESP) costruiscono i nuovi engrammi .....	110
I risultati sperimentali dell'ESP .....	111
Le caratteristiche dell'ESP .....	113
Applicazioni pratiche della tecnica .....	115
Risultati tangibili nella vita quotidiana .....	117
ESP e stile di vita .....	118
Consapevolezza e sviluppo personale .....	119
<b>8. Le applicazioni pratiche</b> .....	121
Le tecniche .....	121
Ambiente .....	122
Abbigliamento .....	123
Posizione .....	123
Rumori e disturbi .....	124
Tempi .....	124
Quando fare le tecniche .....	125
Gli indicatori del relax .....	125
<b>9. Le tecniche di rilassamento</b> .....	127
Viva lo stress .....	127
Come difendersi dallo stress .....	128
Relax con i colori .....	128
Recupero delle energie .....	138

10. Le tecniche applicate ai disturbi psicosomatici .....	143
Mal di testa .....	143
Malesseri e dolori (mal di schiena, disturbi digestivi, crampi provocati da tensione notturna) .....	146
11. Combattere l'insonnia .....	147
Dormire bene .....	147
Classificazione e cause .....	147
Riconoscimento dei disturbi .....	148
Cause psicologiche .....	149
Il ruolo del rilassamento nella qualità del sonno .....	149
In pratica, combattere l'insonnia .....	151
Procedura .....	152
12. Le tecniche applicate al controllo del peso .....	153
Controllo del peso .....	153
13. Le tecniche applicate al fumo .....	157
Smettere di fumare .....	157
14. Le tecniche applicate al superamento delle paure .....	161
15. Le tecniche applicate all'automiglioramento .....	165
Procedura .....	167
Indicazioni per l'uso .....	168
16. Le radici della psicologia del benessere .....	169
L'Occidente .....	169
L'Oriente .....	171
Le ultime esperienze .....	171
Le ultime elaborazioni .....	173
La musica e la voce .....	173
Il presente .....	174
Criteri di gestione .....	174
Informazioni .....	174
L'Autore .....	177
Bibliografia .....	179

# Introduzione

## Un aggiornamento secondo gli ultimi studi delle neuroscienze

---

### Le nuove frontiere della mente

La *psicologia del benessere* è un metodo pratico di sviluppo personale basato sulla gestione consapevole delle risorse cognitive ed emotive. L'obiettivo è aiutare le persone a migliorare la qualità della propria vita attraverso scelte quotidiane, allenamento mentale e una profonda conoscenza di sé. Questo approccio fornisce strumenti concreti per affrontare lo stress, ottimizzare le energie mentali e raggiungere un equilibrio interiore.

Le sue applicazioni sono trasversali: trova impiego in contesti aziendali, scolastici e sportivi, migliorando leadership, concentrazione, resilienza e gestione emotiva. Alla base di questo metodo vi sono recenti scoperte scientifiche che dimostrano come le convinzioni e gli schemi mentali influenzino non solo il benessere psicologico, ma anche quello fisico. Il concetto di *neuroplasticità* dimostra che il cervello può modificarsi in risposta a pensieri ed esperienze, influenzando direttamente la nostra salute e il nostro comportamento.

Questa edizione integra le nuove ricerche scientifiche con un approccio pratico, guidando il lettore a riconoscere e trasformare i propri schemi mentali. Il libro diventa così un percorso di consapevolezza e cambiamento, capace di potenziare il benessere personale e professionale attraverso una gestione efficace del pensiero e delle emozioni.

# 3

## È possibile migliorarsi?

---

*I nostri limiti non sono rappresentati da ciò che non conosciamo, ma da ciò che crediamo vero.*

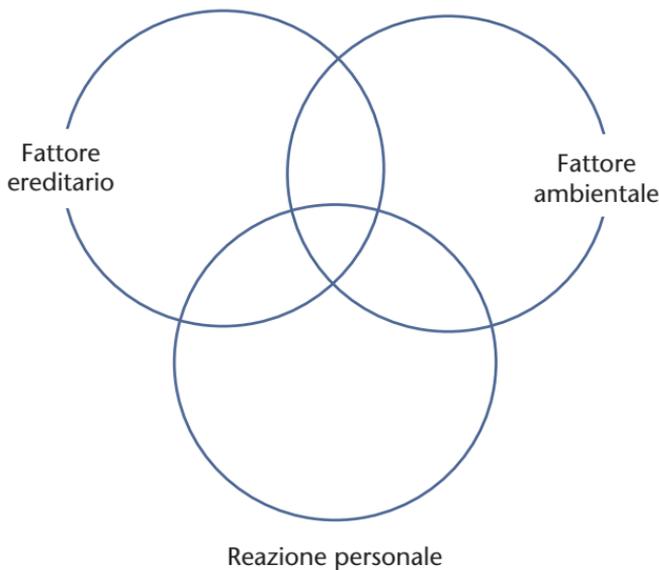
Vi è mai capitato di sentire la frase “sono fatto così!”? Oppure “sono nervoso di natura!”? Credo di sì, anzi spesso è probabile che anche voi ne abbiate fatto uso.

Ne consegue una riflessione: se siamo “fatti” in un certo modo, è possibile cambiare o migliorarsi? Istintivamente è probabile che ognuno di voi senta che è possibile; chi mai potrà dire, pensandoci bene, di essere rimasto sempre uguale a se stesso, nonostante il tempo che passa e le esperienze fatte?

Ci sono parti del nostro carattere che sembrano evolversi e altre che ci appaiono sempre uguali a se stesse: per esempio, ci sono delle situazioni che si ripetono al di là della nostra volontà, altre che si modificano apparentemente anche senza il nostro intervento diretto.

### Destino, ereditarietà e cambiamento

Ogni uomo aspira al proprio miglioramento. Già dagli studi di Maslow, descritti nel suo libro *Motivazione e personali-*



**Figura 3.1** I fattori che determinano la personalità.

*tà*<sup>1</sup>, si è ipotizzato che ogni essere umano tenda all'autorealizzazione. Ma perché questa evoluzione si compia in modo consapevole, dobbiamo tenere in considerazione tre fattori (Figura 3.1) che determinano la nostra personalità e che limitano o facilitano l'attuazione di tale processo:

- il primo è quello *ereditario*, la base genetica ricevuta dai genitori;
- il secondo è costituito dall'*ambiente*, ovvero da quegli stimoli esterni che ci vengono forniti dopo la nascita e durante tutta la vita: la famiglia, la società, la scuola, le convenzioni culturali, il tipo di clima, la natura ecc., elementi che incidono profondamente sul nostro carattere;

<sup>1</sup> Maslow A.H., *Motivation and Personality*, Harper & Brothers, New York, 1954, tr. it. *Motivazione e personalità*, Armando Editore, Roma, 2010.

## 5

# Le memorie e la personalità

---

## Le esperienze del passato: padroni emozionali o contenitori di ricchezze?

*Ogni volta che la mente scruta dentro di sé  
scopre tesori meravigliosi.*

### **Siamo la miglior risposta alla vita in rapporto a ciò che la vita ci ha fatto vivere**

Abbiamo visto che il nostro agire dipende dal livello soggettivo e da quelle convinzioni che compongono il nostro nucleo delle immagini. Queste convinzioni non sempre ci portano a vivere situazioni gradevoli e spesso le scelte che facciamo sono scelte condizionate dagli eventi della vita; non bisogna pensare, in qualsiasi modo uno si senta, di avere colpe particolari per come oggi esprimiamo il nostro carattere.

*Noi siamo comunque la miglior risposta che abbiamo dato alle situazioni che la vita ci ha offerto.* Abbiamo dato il meglio di noi anche se, a volte, non ci siamo sentiti all'altezza del compito affidatoci o abbiamo accumulato paura di vivere.

Non vi è infatti chi, nel corso della sua esistenza, non abbia provato la rabbia bruciante di una sconfitta senza appello, o la paurosa voragine di una perdita cara.

# 7

## ESP: l'esperienza di sintesi percettiva

---

### L'uso della mente per migliorare la qualità della vita

*Ogni desiderio racchiude in sé l'energia per realizzarsi.*

### Le immagini anticipatrici e la loro influenza nella realtà

Le azioni sono la diretta conseguenza delle immagini: ogni nostro comportamento è originato dai pensieri che lo precedono. Non si può avere un sentimento o una sensazione senza prima avere un pensiero.

Se, per esempio, crediamo di non essere capaci di affrontare una situazione, e pensiamo continuamente a questo aspetto negativo di noi stessi, più facilmente questa convinzione tenderà a realizzarsi. Ogni realtà che viviamo è influenzata dall'idea che formiamo nella mente prima di intraprendere l'azione.

*Questa idea si esprime attraverso un'immagine mentale.*

I timidi costruiscono continuamente nella propria mente "immagini di timidezza" e continuano a comportarsi in base a quel tipo di immagine fino a quando non riescono a cambiare opinione su se stessi.

Jean Piaget lo aveva intuito ancora negli anni Sessanta del Novecento attraverso alcuni studi<sup>1</sup> che effettuò riguardo all'*immagine anticipatrice*. A questo proposito egli scriveva che

*nei matematici, come in tutti i creativi, si ricorre continuamente all'immaginazione perché le menti che dominano meglio le astrazioni sono quelle che riescono a incanalarle in esempi o schemi immaginativi concreti<sup>2</sup>.*

In altre parole, ogni volta che dobbiamo vivere delle situazioni oggettive e concrete, nella nostra mente emerge automaticamente un pensiero, sotto forma di immagine, che “anticipa” ciò che succederà. Non avremo difficoltà ad accorgerci che, quando proviamo qualche sentimento o sensazione importante, diamo forma a una serie di raffigurazioni o immagini.

Per comprendere meglio questo concetto immaginiamo di vivere questa situazione: siamo in una sala gremita per assistere a una conferenza. Improvvisamente il relatore ci interpella chiedendoci di parlare davanti a tutti e porgendoci un microfono. Fermiamo il tempo e osserviamo ciò che succede nel nostro cervello: nella nostra mente viene proiettato un *film anticipatorio*.

A seconda della valenza positiva o negativa di queste immagini, di questo “film”, avremo una reazione positiva o negativa.

Se la nostra mente si orienta verso un'autosvalutazione ripescando tutte le situazioni negative (“chissà che cosa mi succederà, chissà che cosa ne penseranno gli altri, e se farò

---

<sup>1</sup> Si veda il testo di Piaget J., Inhelder B., *L'immagine mentale chez l'enfant*, Presses Universitaires de France, Paris, 1966, tr. it. *L'immagine mentale nel bambino*, La Nuova Italia, Firenze, 1974.

<sup>2</sup> *Ivi*, p. 27.

# 8

## Le applicazioni pratiche

---

### L'utilizzo delle tecniche di psicologia del benessere

*Se vuoi avere quello che non hai mai avuto,  
devi fare quello che non hai mai fatto.*

### Le tecniche

Da molti anni si sta cercando, tra i vari metodi, quello che possa riequilibrare più facilmente la nostra psiche e il nostro soma. Alcune tecniche, specialmente quelle orientali, hanno formato la base delle scuole di pensiero che facevano capo alle varie religioni; altre, più recenti, sono nate per andare incontro alle esigenze e alle necessità del nostro modo di vivere.

*Con le tecniche di psicologia del benessere possiamo ottenere dei benefici sia sul piano fisico sia su quello psichico. L'importante è avere continuità nella sperimentazione, perché una pratica precisa e perseverante è condizione indispensabile per avere risultati.*

Le tecniche di psicologia del benessere offrono il vantaggio di essere apprese rapidamente e sono facilmente eseguibili da tutti dopo un veloce training che può essere appreso con un docente, ma anche da soli.

I campi di applicazione sono numerosi, ma le condizioni essenziali che ci permettono comunque di gestire il nostro miglioramento sono due:

- *la capacità di gestire lo stress;*
- *la capacità di orientare il pensiero.*

Queste due condizioni costituiscono la base operativa per orientare l'energia in modo positivo.

Sperimentare il metodo di psicologia del benessere significa intraprendere un viaggio nel nostro universo interiore, affinché si possa vivere la vita nella sua totalità e pienezza. Quando siamo più equilibrati, la gioia e la sicurezza sgorgano da una profonda sorgente, attraiamo tutta l'abbondanza possibile, senza dipendere da essa. *Questo è il viaggio più eccitante, significativo e importante che possiamo fare.*

Prima di percorrere e approfondire questi elementi, occorre fare un po' di chiarezza sul contesto e su come prepararsi allo svolgimento delle tecniche.

## Ambiente

L'ambiente dovrebbe essere abbastanza isolato per provare la tecnica senza troppi disturbi. È comunque possibile, con l'esperienza, effettuarla in ambienti rumorosi e frequentati perché il cervello, quando è concentrato, riesce normalmente a isolarsi al di là dei disturbi dell'ambiente.

Gli occhi sono chiusi per non essere disturbati da stimoli esterni. La luce dovrebbe essere soffusa e non diretta verso il viso, anche se per le persone allenate risulta normale farlo con gli occhi aperti in ambienti luminosi.

# L'Autore

---

Leonardo Milani, psicologo e docente di psicologia del benessere, ha collaborato con la Pattuglia Acrobatica Nazionale per migliorare le performance psicologiche dei piloti dal 2001 al 2020. Il lavoro si è concentrato su aspetti cruciali come la gestione dello stress, la concentrazione e lo sviluppo della visualizzazione per il miglioramento delle manovre e la coesione del gruppo.

Oltre a questo si è occupato della selezione dei nuovi piloti.

Il suo ruolo è stato fondamentale perché i piloti delle Frecce Tricolori affrontano situazioni ad altissima tensione, dove ogni dettaglio conta e gli errori non sono ammessi.

Attraverso tecniche di percezione, training avanzati di rilassamento e altri strumenti psicologici, Milani ha aiutato i piloti a mantenere un equilibrio mentale ottimale, essenziale per eseguire le complesse e rischiose manovre acrobatiche che caratterizzano le loro esibizioni.

Questo lavoro di Mental trainer sottolinea l'importanza della preparazione psicologica nelle prestazioni di alto livello.

lo, dimostrando che la mente gioca un ruolo tanto cruciale quanto le abilità tecniche in discipline estremamente esigenti come il volo acrobatico.

Attualmente Milani sta trasferendo queste competenze nelle aziende dove è chiamato a creare Squadre vincenti.

## Dello stesso autore



### **SQUADRE VINCENTI**

*Segreti e modalità di un team di successo guardando al modello delle Frecce Tricolori*  
Leonardo Milani

**19,90€** – 208 pagine – 15 x 21

ISBN 978-88-481-4857-3

Il libro racconta il successo delle Frecce Tricolori per spiegare che cosa rende un team efficace. Leonardo Milani evidenzia il ruolo centrale della preparazione mentale, mostrando come passione, motivazione e obiettivi condivisi siano la chiave per affrontare sfide complesse. Un sistema solido e l'elemento umano trasformano squadre e aziende in realtà vincenti, unite da impegno e senso di appartenenza.

La Psicologia del Benessere di Leonardo Milani è più di un semplice metodo di sviluppo personale: è un percorso per chi vuole migliorare la propria vita attraverso una gestione consapevole delle risorse mentali ed emotive. Grazie a tecniche pratiche e scientificamente fondate, questo approccio aiuta a ridurre lo stress, potenziare le energie mentali e ottenere risultati concreti in ambito aziendale, scolastico e sportivo.

Questa seconda edizione integra le più recenti scoperte della ricerca neuroscientifica con strategie applicabili alla vita quotidiana. Scoprirai come il potere delle convinzioni e la gestione del pensiero possono trasformare il tuo modo di vivere, migliorando il tuo benessere personale e professionale.

Le ultime ricerche dimostrano che la mente non solo influenza il benessere psicologico, ma anche quello fisico. La neuroplasticità rivela che il nostro cervello si adatta e si trasforma in base alle esperienze e ai pensieri. Le convinzioni personali possono avere effetti profondi, persino biologici, come dimostrato dall'effetto placebo.

Un libro indispensabile per chi vuole sbloccare il potenziale della mente e creare un cambiamento reale nella propria vita.

***Leonardo Milani** è uno psicologo specializzato nella psicologia del benessere e docente riconosciuto, iscritto all'Ordine degli Psicologi dell'Emilia-Romagna. Appassionato di sviluppo personale e ottimizzazione mentale, ha portato le sue competenze anche sul palco dei TEDx, condividendo il suo approccio innovativo al miglioramento delle performance.*

*Dal 2001 al 2020 ha collaborato come Mental Trainer con la Pattuglia Acrobatica Nazionale. Il suo lavoro ha trovato spazio anche nei media: RaiUno, RaiSport, Tg Due Salute, Medicina 33, SkySport e RadioUNO. Per scoprire il suo metodo: [www.psicologiadelbenessere.it](http://www.psicologiadelbenessere.it)*