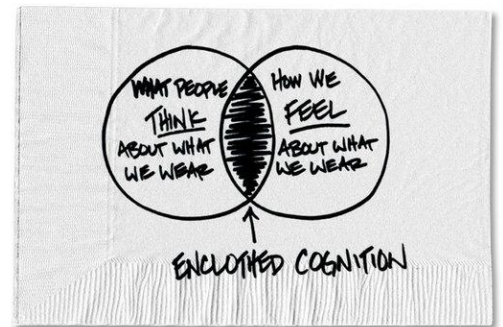


Avete mai sentito parlare di **ENCLOTHED COGNITION**?



L'enclothed cognition (letteralmente “pensiero vestito”) non è altro che l'effetto dell'abbigliamento sui processi mentali e sull'immagine che abbiamo di noi stessi: il modo in cui ci vestiamo influenza non solo la percezione che gli altri hanno di noi, ma anche quello che noi pensiamo di noi stessi e, soprattutto, come ci sentiamo. Studi psicologici, infatti, mettono in evidenza una connessione innegabile tra **vedersi bene** e **sentirsi bene!**

Sono stati condotti numerosi esperimenti sul “pensiero vestito”!

Alcuni ricercatori hanno testato **l'effetto dell'indossare camici bianchi da scienziato**. 58 studenti sono stati invitati a svolgere un famoso test di attenzione selettiva: 24 di questi hanno indossato il camice bianco, i restanti no. Il risultato? Coloro che hanno indossato il camice bianco, hanno commesso la metà degli errori rispetto agli altri studenti: l'indossare il camice bianco li ha resi più attenti!

Ma pensando alla quotidianità...Provate a pensare ad un colloquio di lavoro: vi presentereste mai in tuta? Non credo proprio! Il modo in cui vi presenterete è determinante: giacca e cravatta, infatti, danno impressione di serietà e professionalità e vi renderanno più sicuri di voi stessi! Ma attenzione.... l'abito non basta... l'identità rimane la stessa e per fare centro dovete metterci del vostro

Dott.ssa Giorgia Maffioli

Psicologia clinica e dello sviluppo

Psicoterapeuta ad orientamento integrato

Terapeuta EMDR