

Accademia

[Della Felicità]



IL LIBRO DELLE PICCOLE RIVOLUZIONI

Nella vita il cambiamento è inevitabile, ma quando ci sorprende all'improvviso spesso è difficile da gestire ed accettare.

Qui troverai una serie di esercizi sulle "piccole rivoluzioni" quotidiane che ti aiuteranno ad allenarti al cambiamento nelle varie aree della tua vita come il lavoro, le relazioni e la crescita personale.



DIVENTA AMICO DEL TUO CORPO

Aiuta a...

- Instaurare un buon rapporto con il proprio corpo
- Prendersi cura di se stessi

Questo esercizio ti aiuta se non ti trovi a tuo agio con il tuo corpo e se te lamenti molto.

Rispondi per iscritto alle seguenti domande:

1. In questi anni il tuo fisico come si è preso cura di te? (come ti ha dato piacere, come ti ha tenuto in vita,...)
2. Che cosa fai tu per lui? Lo nutri bene, lo alleni, lo porti dal medico, lo coccoli? O lo maltratti?
3. Sei critico con lui? Te ne vergogni? Ti piacerebbe che fosse diverso?
4. Se il tuo corpo fosse una persona a te cara, come lo tratteresti? Che cosa cambieresti nel comportamento che hai con lui?



IL TUO TUTORE INTERIORE

Aiuta a...

- Superare la solitudine
- Affrontare la debolezza
- Chiarire problemi irrisolti con le figure genitoriali

Questo esercizio ti aiuta a trovare il tuo tutore interiore, ovvero la forza per prendersi cura di te nei momenti di stress o di debolezza.

-
1. Dividi un foglio in 2 colonne ed elenca rispettivamente le cose positive e negative che i tuoi genitori ti hanno insegnato.
 2. Quelle positive sono le stesse che vorresti trasmettere a te stesso?

Visualizza il tuo tutore interiore:

1. Scegli un luogo appartato e rilassati.
2. Immagina come vorresti che i tuoi genitori si fossero presi cura di te da piccolo.
3. Pensa al senso di protezione di cui hai bisogno per stare bene.
4. Visualizza il tuo tutore interiore: percepisci le sue qualità che fluiscono in te.



IL CERCHIO DELLA SALUTE

Aiuta a...

- Fermarsi e riflettere
- Riconoscere i propri atteggiamenti limitanti
- Allenare la forza di volontà
- Sbloccare le potenzialità, gestire le emozioni

Questo esercizio ti aiuta quando sei in difficoltà a trovare il tuo equilibrio interiore tra corpo e mente, utilizzando uno strumento grafico.

1. Dividi un foglio in 4 colonne e per ogni colonna annota:
 - **MENTE:** a cosa pensi di solito? A cosa preferisci non pensare?
 - **CORPO:** disegna la tua silhouette e cerchia le zone a cui vuoi dedicare più attenzione.
 - **EMOZIONI:** fai una lista delle emozioni che provi in questo momento. Quali sono utili e quali dannose?
 - **FONTE D'ISPIRAZIONE:** pensa a chi o cosa ti ispira. Che cosa faresti, diresti concretamente?
2. Disegna un cerchio e dividilo in 4 parti uguali, scrivi in ogni quarto una categoria (mente, corpo, emozioni, fonte d'ispirazione).
3. A seconda di quello che hai annotato nelle colonne traccia un punto in ciascuna sezione: più è lontano dal centro del cerchio più quest'area sarà importante nella tua vita, al contrario, più è vicino meno importanza avrà. Adesso unisci i punti creando il tuo cerchio della salute personalizzato.
4. Utilizza il cerchio per riflettere sul tuo equilibrio: quali pensieri o convinzioni credi ti stiano impedendo di avere un cerchio più regolare? Che cosa vorresti aggiungere o eliminare alla tua vita per trovare maggiore equilibrio?
5. Concentrati sulle zone meno arrotondate e pianifica 2 o 3 piccoli traguardi da raggiungere per ciascun ambito che vuoi migliorare.



IL DIARIO DELLO STRESS

Aiuta a...

- Affrontare l'ansia
- Imparare ad ascoltarsi
- Far fronte alle pressioni quotidiane
- Migliorare la qualità della vita

Questo esercizio ti aiuta quando sei sottoposto quotidianamente a situazioni di stress che ti provocano anche malessere fisico.

Prova a monitorare per una settimana le tue emozioni per comprendere quali sono le fonti più comuni di stress. Usa un'agenda come il tuo diario giornaliero dello stress. Quando sei stressato, annota le seguenti cose:

1. Data e ora
2. Qual'è stata la causa del mio stress?
3. Come mi sono sentito da 1 (livello minimo di malessere) a 10 (livello massimo di malessere)? Scrivi una parola che descriva il tuo stato d'animo (triste, nervoso, esasperato, arrabbiato, sorpreso,...)
4. Annota le conseguenze che l'evento provoca sul tuo corpo (mal di testa, peso allo stomaco, tachicardia, spossatezza, mani sudate,...)
5. Come ho reagito? (Mi sono lasciato consumare dall'angoscia, mi sono arrabbiato con..., ho pianto, ho gridato,...)
6. Ho messo in atto qualche strategia per gestire l'ansia?

Alla fine della settimana rileggi il diario e annota quali sono state le principali fonti di stress: puoi evitare che si ripetano? In alternativa quale strategia puoi attuare per reagire in modo più positivo?



CHI SONO REALMENTE?

Aiuta a...

- Rafforzare le proprie convinzioni positive
- Imparare ad ascoltarsi
- Allenare l'autostima
- Migliorare la percezione di sé

Questo esercizio ti aiuta a capire in quale fase della vita ti trovi e in che direzione stai andando.

Prendi un foglio e per ognuna di queste categorie descrivi te stesso con poche parole focalizzandoti soprattutto su come sei cambiato:

- Infanzia
- Adolescenza
- 20 anni
- 30 anni
- 40 anni
- Oggi
- Cosa ti piacerebbe cambiare di te nei prossimi mesi?

Rispondi a queste domande:

1. Quali sono le caratteristiche o le qualità che ti hanno sempre contraddistinto e non sono mai cambiate nel corso della tua vita?
2. Qualche volta ti sei ascoltato, oppure finora hai vissuto con il pilota automatico inserito?
3. Quando è stata l'ultima volta che hai parlato con la tua voce interiore e le hai dato ascolto?



QUALE EMOZIONI TRASMETTI?

Aiuta a...

- Migliorare i rapporti umani
- Favorire la comunicazione
- Essere più positivi

Questo esercizio ti aiuta a prendere consapevolezza delle sensazioni che trasmetti alle persone che ti stanno vicino.

Ogni volta che sei con una persona che ti conosce bene chiedigli quale sensazione trasmetti:

1. Scrivi una lista delle risposte.
2. Fai una selezione delle emozioni che credi siano più costruttive per te e per chi ti circonda.



ANTIDOTI CONTRO I PENSIERI NEGATIVI

Aiuta a...

- Acquistare fiducia nelle proprie capacità
- Adattarsi alle varie situazioni
- Allenare l'autostima
- Eliminare il pensiero negativo

Questo esercizio ti aiuta a riconoscere i propri ANT (Automatic Negative Thoughts) e ti da degli antidoti per trovare la forza di cambiare ed evitare l'inerzia che questo tipo di pensiero suscita.

1. Qui di seguito trovi alcuni esempi di pensieri negativi più frequenti. Ce n'è qualcuno che ti suona familiare?

Pensieri negativi automatici	Tipologia	Antidoto
<ul style="list-style-type: none">• Non mi ascolti mai• Arrivi sempre tardi• Mi va tutto male• Tutti mi prendono in giro	EVITARE OGNI FORMA DI CAMBIAMENTO: pensieri che iniziano con parole che non lasciano alcuna speranza, come "mai", "sempre", "tutti"	Mi da fastidio quando non mi presti attenzione, però so che a volte sai ascoltarmi
<ul style="list-style-type: none">• Il capo ce l'ha con me• Non mi darà mai un aumento• Non ha voglia di vedermi	LEGGERE LA MENTE: credere di sapere che cosa pensano gli altri	Non posso saperlo con certezza. Magari è solo perché ha avuto una brutta giornata, anche il capo è umano
<ul style="list-style-type: none">• Non apprezzeranno il mio lavoro	PRONOSTICARE: aspettarsi il peggio da una situazione	Non posso saperlo. Anzi, magari questa volta apprezzeranno il mio operato

Pensieri negativi automatici	Tipologia	Antidoto
<ul style="list-style-type: none"> • Sono stupido • Sono persone cattive 	ETICHETTARE: giudicare in modo negativo se stessi e gli altri	A volte faccio cose un po' stupide ma altre volte sono in gamba
<ul style="list-style-type: none"> • è colpa tua se abbiamo questi problemi 	LEGGERE LA MENTE: credere di sapere che cosa pensano gli altri	Devo concentrarmi su me stesso e su come posso smussare i miei difetti, non quelli degli altri

Annota un pensiero negativo al giorno e focalizzati sul suo antidoto.



AFFRONTA LA TIMIDEZZA

Aiuta a...

- Superare il giudizio altrui
- Allenare l'autostima
- Affrontare i segnali di rifiuto
- Sentirsi meno a disagio o inibiti

Questo esercizio ti aiuta a limitare la tua timidezza attraverso osservazioni ed attività pratiche.

-
1. Ti sembra che la tua timidezza sia percepita erroneamente come mancanza di interesse verso gli altri? Cerca di essere gentile e ti sorprenderai.
 2. Com'è la tua comunicazione non verbale? Parli con un tono di voce chiaro e rilassato o è precipitoso, basso e monotono? Guardi l'altro negli occhi? Che postura hai? La schiena è dritta o ingobbita?
 3. Domini la conversazione e fai troppe domande? Fai una breve pausa e vedi se l'altro cambia argomento.
 4. Ti spaventa l'idea di non sapere che cosa dire in una conversazione? Preparati qualche frase di convenienza ed esercitati allo specchio, evita anche di rispondere a monosillabi.
 5. Hai paura di attirare l'attenzione su di te? Indossa qualcosa di originale e vistoso, alla fine della giornata rifletti su come ti sei sentito e su quanti si sono accorti.
 6. Non riesci a parlare con gli sconosciuti? Vai in un centro commerciale e chiedi l'ora a 20 persone. Annota le risposte che ricevi.



VOGLIO UN CAMBIAMENTO

Aiuta a...

- Migliorare la qualità della vita
- Migliorare la percezione di sé stessi
- Aumentare la consapevolezza di sé

Questo esercizio ti aiuta a mettere in atto un cambiamento intenzionale per sopperire a uno stato di noia e di apatia.

Pianifica un cambiamento intenzionale nella tua vita che ti regali una felicità più duratura e poi rispondi alle seguenti domande:

1. Qual è il mio possibile cambiamento intenzionale? (Es. Iniziare un corso, iscriversi a un club, iniziare la palestra, prendere lezioni di cucina,...)
2. Che cosa mi aspetto da questo cambiamento? (Es. Conoscere gente, cambiare città, imparare qualcosa, aprire un'attività inerente alla mia passione,...)
3. Che cosa mi serve per attuare il cambiamento? (Es. Informazioni, persone di riferimento, tempistiche,...)



SCACCIA LA TRISTEZZA: IL PENSIERO POSITIVO

Aiuta a...

- Osservare in modo più oggettivo
- Sviluppare una memoria positiva
- Affrontare l'ansia
- Migliorare la salute fisica e mentale

Questo esercizio ti aiuta ad uscire dalla “polarizzazione negativa” di una spirale sfavorevole, attraverso pratiche che allenano fisicamente la mente al pensiero positivo.

1. Ogni sera prima di andare a dormire elenca 10 cose belle che ti sono successe durante la giornata.
2. Quando ti succede qualcosa di negativo, cerca sempre il lato positivo (Es. Sono arrabbiato perché la mia relazione non ha funzionato, però ora ho più tempo per concentrarmi su me stesso e per capire che cosa desidero veramente).



SCACCIA LA TRISTEZZA: GRATITUDINE E VALORI POSITIVI

Aiuta a...

- Dare più valore alla propria vita
- Affrontare l'ansia
- Migliorare la salute fisica e mentale

Questo esercizio ti aiuta ad uscire da un momento di tristezza e negatività attraverso l'osservazione della quotidianità.

-
1. Ogni sera prima di andare a dormire elenca dettagliatamente 3 motivi per cui essere riconoscente durante la giornata. ("Oggi sono grato perché...")
 2. Annota quali sono i tuoi valori positivi (onestà, integrità, generosità, determinazione, senso dell'umorismo,...). Una volta a settimana annota quali hai praticato e quali dovresti praticare di più.



SCACCIA LA TRISTEZZA: L'IMMAGINAZIONE

Aiuta a...

- Usare l'immaginazione per cambiare prospettiva
- Rasserenare la psiche
- Affrontare l'ansia
- Migliorare la salute fisica e mentale

Questo esercizio ti aiuta quando non riesci ad affrontare in modo positivo eventi del passato o del futuro.

-
1. Esercitati ad anticipare una situazione che ti rende felice e assapora la sensazione di felicità che ti regala.
 2. Mettiti comodo e immagina il luogo dei tuoi sogni. Al centro c'è un enorme orologio: porta le lancette avanti o indietro per tornare o andare a una situazione che ti ha fatto soffrire o che ti preoccupa e affrontarla.



IMPARA A PERDONARE COMUNICANDO CON TE STESSO

Aiuta a...

- Affrontare le discussioni in modo produttivo
- Vivere meglio il rapporto con gli altri

Questo esercizio ti aiuta ad affrontare una situazione di tensione dovuta alla rabbia, attraverso affermazioni di perdono e l'affermazione dell'io.

Allenati a comunicare in modo efficace: scrivi un ipotetico discorso che vorresti fare a qualcuno che ti ha fatto arrabbiare con frasi che iniziano con la parola "IO":

1. Io mi sento ... (di cosa provi)
2. Quando tu ... (descrivi cosa ti infastidisce)
3. Perché ... (spiega le conseguenze)
4. E mi piacerebbe ... (suggerisci una soluzione).

Adesso immagina con chi sei arrabbiato: ripeti mentalmente che perdoni l'oggetto della tua rabbia con frasi come "Ti perdono. Non porto alcun rancore, per me il problema è risolto. Nel profondo del cuore mi sento in pace."



Aiuta a...

- Conoscere i propri segnali
- Ritrovare la calma
- Vivere meglio il rapporto di conflitto con gli altri e con se stessi

GESTISCI LA RABBIA

Questo esercizio ti aiuta quando ti lasci troppo trasportare da momentanei attacchi di rabbia.

-
1. Scrivi una lista delle cose che ti fanno arrabbiare più spesso, così da anticipare le reazioni che scatenano.
 2. Riconosci i segnali del tuo corpo associati alla rabbia? (Es. Il battito del cuore accelera, diventi rosso in faccia, sudi, tieni la mandibola contratta, respiri velocemente).
 3. Una volta che hai imparato a riconoscere i tuoi segnali di rabbia, aspetta un attimo prima di agire: respira a fondo un paio di volte e conta fino a 10.
 4. Se non sei sicuro di voler rispondere d'impulso a una sollecitazione, non farlo subito, aspetta e ascolta il tuo inconscio.



SII PIÙ OBIETTIVO E APERTO

Aiuta a...

- Affrontare le discussioni in modo produttivo
- Vivere meglio il rapporto con gli altri

Questo esercizio ti aiuta a identificare quali sono i bias cognitivi (giudizi non necessariamente corrispondente all'evidenza) che utilizzi durante la giornata.

Osserva se nel corso della giornata:

1. Tendi a notare e a dare per vere solo le informazioni che confermano ciò di cui sei già convinto (bias di conferma)
2. Tendi a diffidare delle persone estranee al tuo gruppo e al contrario a sopravvalutare le qualità del tuo gruppo (bias di pensiero di gruppo)
3. Ti prendi il merito dei successi e attribuisce ad altre persone o circostanze la colpa dei fallimenti (bias self-serving)
4. Giustifichi, anche inconsciamente, un acquisto recente, soprattutto se costoso, e fai a fatica a riconoscere che è stato un errore (sindrome di Stoccolma dell'acquirente)
5. Non calcoli in modo realistico rischi e pericoli (bias della negligenza)
6. Preferisci preservare lo status quo mantenendo le tue abitudini piuttosto che provare un cambiamento (bias dello status quo)
7. Tendi a prestare più attenzione alle notizie negative o memorizzi di più gli eventi tristi o minacciosi (bias della negatività)
8. Tendi a conformarti alla massa (istinto del gregge)
9. Tendi a minimizzare informazioni che consideri scomode perché contraddicono la tua decisione (effetto struzzo)
10. Ragioni per stereotipi senza avere informazioni oggettive (bias dello stereotipo)

Annota durante la giornata come e quando ti lasci influenzare da questi bias cognitivi. Concentrati su una al giorno. Allenati così ad avere una mente più obiettiva ed aperta.



SEI UNA PERSONA EMOTIVAMENTE INTELLIGENTE?

Aiuta a...

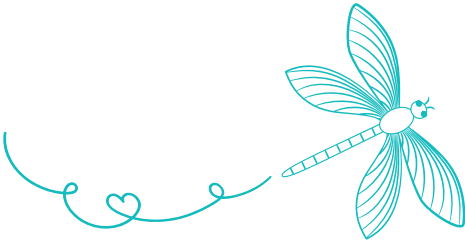
- Migliorare la considerazione di sé stessi
- Individuare e quindi lavorare sulle caratteristiche più deboli
- Migliorare il proprio stile di vita

Questo è un breve test per capire se possiedi l'intelligenza emotiva.

Per sapere se sei emotivamente intelligente segna con una crocetta le caratteristiche che pensi di possedere. Se sono più di 7 possiedi l'intelligenza emotiva.

- 1. **POSSIEDI UN VASTO VOCABOLARIO EMOZIONALE.** Sei in grado di comprendere e definire le emozioni che provi.
- 2. **SEI INTERESSATO AGLI ALTRI.** Sei empatico con le persone che ti circondano e cerchi di aiutarle.
- 3. **SAI ACCETTARE I CAMBIAMENTI.** Hai una mente flessibile che è consapevole che la paura del cambiamento è inibitoria e costituisce una minaccia e un ostacolo alla felicità.
- 4. **CONOSCI BENE I TUOI PREGI E I TUOI DIFETTI.** Conosci i tuoi punti di forza e sai come sfruttarli al meglio per impedire che i tuoi difetti ti frenino.
- 5. **SAI GIUDICARE LE PERSONE NEL MODO GIUSTO.** Hai coscienza sociale, cioè capisci come sta e quali emozioni provano le persone che ti circondano.
- 6. **NON TI OFFENDI FACILMENTE.** Hai una mente aperta, sei autoironico e non ti arrabbi se qualcuno ti prende in giro.

- 7. SAI QUANDO DIRE NO (A TE STESSO E AGLI ALTRI).
Una caratteristica connessa è l'autocontrollo.
- 8. PRENDI LE DISTANZE DAI TUOI ERRORI. Sei capace di imparare da tuoi sbagli senza farti distruggere.
- 9. NON PROVI RANCORE. Non ti aggrappi a vecchi rancori e così stai meglio.
- 10. SEI BRAVO A NEUTRALIZZARE LE PERSONE NOCIVE. Sai reagire in modo razionale, riconoscendo le tue emozioni e non permetti che la rabbia o la frustrazione generano altro caos.
- 11. NON CERCHI LA PERFEZIONE. Sai che la perfezione non esiste e perciò sei entusiasta dei risultati che sei riuscito a conseguire.
- 12. DAI VALORE A CIÒ CHE POSSIEDI. Ti ritagli del tempo per riflettere sulle cose di cui sei grato.
- 13. SAI REPRIMERE UN PENSIERO NEGATIVO QUANDO SI PRESENTA. Sai che i pensieri negativi sono solo pensieri e sai dargli il giusto peso.
- 14. NON PERMETTI A NESSUNO DI CONDIZIONARE LA TUA FELICITÀ. Non permetti che le critiche esterne offuschino le tue soddisfazioni.



HAI RAGIONE A PROVARE IL SENSO DI COLPA?

Aiuta a...

- Capire perché ci si sente in colpa
- Individuare secondo quali valori si prova il senso di colpa

Questo esercizio ti aiuta, quando ti senti in colpa per qualcosa, a capire se il tuo sentimento è fondato o meno.

Scrivi i motivi per cui ti senti in colpa, poi chiediti:

1. In base a quali criteri e valori ti stai giudicando?
2. Se sono i valori in cui credi, domandati perché ci credi? Sei sicuro che non siano i valori di altre persone?
3. Se sono davvero tuoi, ora che cosa pensi realmente della questione?
4. Se nessun altro venisse a saperlo, continueresti a sentirti in colpa? O più che altro temi il giudizio degli altri?



IMPARA A PERDONARE COMUNICANDO CON TE STESSO

Aiuta a...

- Comprendere che il senso di colpa non è produttivo
- A convertirlo in una lezione di vita
- Imparare a crescere

Questo esercizio ti aiuta a superare il senso di colpa, quando riconosci che è legittimo.

-
1. Ammetti di aver commesso l'errore.
 2. Analizza a fondo le circostanze che ti hanno portato a farlo.
Chiediti:
 - Quali sono state le circostanze?
 - Perché l'ho fatto proprio in quel momento?
 - Che cosa volevo dimostrare?
 - In quel frangente, come ho cercato di prendermi cura di me, di proteggermi?
 3. Confessa di aver sbagliato alla persona che ha subito il torto.
 4. Fai il possibile per ridurre al minimo le conseguenze che deve sopportare.
 5. Impara la lezione e prometti a te stesso di non commettere più lo stesso errore.



LA SCATOLA DELLE ASPETTATIVE

Aiuta a...

- Ridimensionare le aspettative
- Avere uno stile di vita più salutare

Questo esercizio ti aiuta a controllare le aspettative per avere una vita più felice.

Quando senti la tentazione di lamentarti “per cose che sarebbero potute accadere” o per “cose che dovevano accadere ma...”, scrivi su un foglietto ogni aspettativa non realizzata e mettilo in una scatola o un vaso che ti piace.



COME AFFRONTI IL FALLIMENTO?

Aiuta a...

- Conoscere meglio sé stessi
- Imparare a gestire i fallimenti
- Migliorare lo stile di vita

Questo test ti permette di comprendere se affronti il fallimento con un modello mentale fisso (sei spinto dal desiderio di dimostrare quanto sei intelligente e vivi la sconfitta in modo grave, perché non ti senti all'altezza della situazione) oppure incrementale (accetti la sconfitta e la consideri una prova degli sforzi compiuti per conoscere e superare i tuoi limiti).

Rispondi alle seguenti domande:

1. Quando ti si presenta una sfida, la eviti o la accetti?
2. Se ti si pone davanti un ostacolo, ti arrendi facilmente o cerchi di superarlo?
3. Percepisci lo sforzo come qualcosa di improduttivo o come la strada che porta al successo?
4. Ignori le critiche che possono risultarti utili o le usi come lezione per imparare qualcos'altro?
5. Ti senti minacciato dal successo altrui o ne trai insegnamento e ispirazione?



QUALI SONO LE TUE REAZIONI ISTINTIVE?

Aiuta a...

- Individuare gli schemi mentali
- Essere più flessibile alle varie circostanze
- Migliorare le relazioni

Questo esercizio ti aiuta a riconoscere le tue reazioni abituali e a disattivare la tendenza a ripeterle.

Scegli una situazione che ti causa ansia. Pensa a cosa fai d'impulso in quella circostanza ogni volta che ti si presenta. Ora chiediti:

1. Quando devo affrontare una situazione difficile, provo rabbia o ansia?
2. Quando arriva il momento di agire, di solito mi comporto da leader o seguace?
3. Se una persona fa qualcosa che non mi piace, di solito la affronto o mi allontano?
4. Di fronte a una sfida importante, preferisco far parte di un gruppo o agire da solo?

Adesso cerca di avere una visione più complessiva. Com'è il tuo modo di reagire di fronte alle avversità della vita?

1. Dipendente: lasci che siano gli altri a prendere le decisioni? Non dici veramente ciò che pensi o vuoi fare?
2. Autoritario: sei molto esigente e meticoloso? Ti capita spesso di dire a chi ti sta intorno cosa deve fare?
3. Competitivo: per te è importante sapere chi vince e chi perde? Cerchi di arrivare in tutti i modi primo?

Adesso che hai risposto, scrivi qual'è il tuo modo di reagire abituale per cercare di evitarlo la prossima volta.



Aiuta a...

- Migliorare la qualità della vita
- Affrontare gli ostacoli in modo più pratico e diretto

I 5 PERCHÉ

Questo esercizio ti aiuta a risolvere un problema di cui non riesci a identificarne la causa.

Individua una situazione problematica a cui non riesci ad associare una causa e chiediti:

1. Come mi sento? (Es. Nervoso, irritabile,...)
2. Perché mi sento così? (Es. Perché bevo troppi caffè al mattino)
3. Perché bevo troppi caffè al mattino? (Es. Perché faccio fatica a svegliarmi)
4. Perché fatico a svegliarmi? (Es. Perché il bambino del mio vicino di casa piange tutta la notte)
5. Qual è la soluzione?



AIUTATI CON LE EMOZIONI POSITIVE

Aiuta a...

- Vedere le cose in positivo
- Tenere presenti i momenti di felicità quotidiana
- Consigliato per migliorare la propria salute fisica e mentale

Questo esercizio ti allena a concentrarti sul pensiero positivo attraverso la visualizzazione di ricordi felici.

1. Pensa a un momento piacevole (Es. L'abbraccio di una persona cara), immagina che sia come accendere un fuoco.
2. Concentrati sull'emozione positiva che ti suscita il ricordo e fissalo nella memoria (Es. Pensa all'abbraccio per 20 secondi), ora stai alimentando questo fuoco.
3. Lascia che l'emozione positiva ti pervada, senti come non solo la mente ma tutti i sensi ne traggono beneficio (Es. Rievoca la sensazione del calore dell'abbraccio, l'odore della persona, il sorriso), lasciati scaldare dalla fiamma rattivata.
4. Ripeti l'esercizio ogni giorno per una settimana, concentrandoti sui momenti belli che desideri ricordare e fissare nella mente.



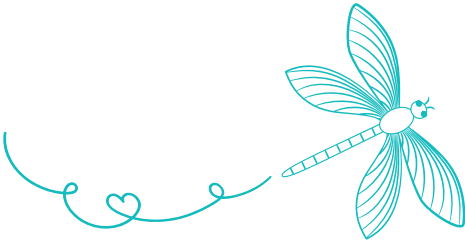
NON ESSERE PIÙ SCHIAVO DEI TUOI DESIDERI

Aiuta a...

- Riflettere sulle scelte
- Prendere una decisione oculata
- Aumentare l'autocontrollo
- Evitare lo stress

Questo esercizio ti aiuta a imparare una tecnica per resistere ai desideri dannosi per la mente o il corpo.

-
1. Focalizza l'attenzione su ciò che desideri ma che sai che non ti conviene (un gelato, la sigaretta,...)
 2. Ripeti: "Bene, ho voglia di..."
 3. Ora imponiti la regola di aspettare 10 minuti prima di cedere al desiderio dicendoti: "D'accordo, sarà tuo, quindi non preoccupati! Potrai averlo, ma tra 10 minuti"
 4. In questo intervallo di tempo fa qualcosa che ti distraiga e ripetiti: "Lo farò, ma più tardi."



CONSIGLI PER TROVARE L'ISPIRAZIONE

Aiuta a...

- Eliminare la routine
- Pensare con curiosità e senza pregiudizi
- Essere più aperto e ricettivo

Pratici consigli che puoi seguire per potenziare la creatività e trovare quindi soluzioni alle sfide quotidiane.

-
1. Oggi, durante qualsiasi attività tu stia facendo, focalizza l'attenzione sui tuoi sensi: rifletti sull'intensità con cui cogli ogni stimolo e dedicagli qualche minuto.
 2. Fai una lista delle 20 cose che più ti piace fare nel corso della giornata e acquisiscine consapevolezza.
 3. Fa una lista delle 5 persone che ammiri maggiormente: quali caratteristiche ti piacciono di loro?
 4. Dipingi o scatta fotografie: osserva i dettagli e focalizzati sui particolari che prima non avevi considerato.
 5. Annota 3 attività creative che hai svolto oggi (un disegno, apparecchiare la tavola, fare un regalo,...).
 6. Fai domande, fatti guidare dalla curiosità.



MOTIVATI A RAGGIUNGERE I TUOI OBIETTIVI

Aiuta a...

- Superare la paura del cambiamento
- Individuare la giusta motivazione
- Capire i propri obiettivi
- Migliorare la propria vita

Questo esercizio ti aiuta a conoscere meglio le tue aspirazioni e a raggiungerle.

1. Scegli un luogo tranquillo, metti comodo e chiudi gli occhi: visualizza te stesso e osservati. Dall'immagine che hai davanti si diffondono raggi di luce che si trasformano in parole, sono consigli provenienti dal tuo IO inconscio per indurti a esplorare alcuni tuoi talenti e capacità inesprese e crescere in un determinato ambito.
2. Fai una lista delle 25 cose che ti renderebbero la persona che vorresti essere. Scegline 2 e mettile in pratica. Quando hai raggiunto l'obiettivo, scegli altre 2 e continua.
3. Pensa a qualcosa che desideri migliorare. Al termine della giornata, ritagliati qualche minuto per darti un voto da 1 a 10. Se il voto non è un 10 domandati: "Che cosa avrei dovuto fare per averlo?"
4. Focalizza l'attenzione sullo sforzo concreto non sul risultato.



5 STEP PER RAGGIUNGERE IL TRAGUARDO

Aiuta a...

- Capire i propri obiettivi
- Migliorare la propria vita
- Realizzarsi

Questo esercizio ti a individuare chiaramente il tuo obiettivo e a raggiungerlo.

-
1. Scoponi l'obiettivo finale in una serie di obiettivi più piccoli, concreti e facili da realizzare.
 2. Ricordati di non dimenticare l'obiettivo finale.
 3. Racconta le tue aspirazioni a una persona cara che saprà motivarti.
 4. Per ogni piccolo obiettivo raggiunto regalati una ricompensa.
 5. Dai forma al tuo obiettivo scrivendolo o disegnandolo e lascia il foglio bene in vista.



COSA FARE QUANDO INCONTRI QUALCUNO PER LA PRIMA VOLTA

Aiuta a...

- Entrare in empatia con gli altri
- Imparare a intavolare una conversazione
- Socializzare con sconosciuti
- Smussare la timidezza

Utili consigli per chi è introverso e ha problemi a relazionarsi con persone estranee.

1. Presta attenzione al tuo linguaggio non verbale: esercitati davanti allo specchio, mantieni la schiena ben dritta, apri in un largo sorriso, guarda l'interlocutore negli occhi con un'espressione di sorpresa, dagli la mano con una stretta sicura, scegli una formula di saluto semplice.
2. Non ti dimenticare subito il suo nome: ripeti o scandisci il nome se è insolito, associa il nome a qualcuno che conosci che ha lo stesso nome, fai uno sforzo per concentrarti sulla persona.
3. Se vuoi intavolare una conversazione con un estraneo: chiarisci subito che la conversazione non sarà lunga (Es. "Vado di fretta, ma prima vorrei domandarle..."); non parlare troppo velocemente e non essere nervoso; chiedi aiuto o un piccolo favore; fai domande aperte che non richiedano come risposta un semplice sì o no.
4. Osserva come gesticola l'altro: riprendi lo stesso tema ripetendo esattamente i suoi gesti.



UTILIZZA L'ASCOLTO ATTIVO

Aiuta a...

- Non giudicare quanto viene detto
- Aiutare l'interlocutore a fare chiarezza nei suoi pensieri

Questo esercizio ti insegna a praticare l'ascolto attivo, per condividere i pensieri e i sentimenti dell'interlocutore.

-
1. Quando stai parlando con qualcuno non interromperlo.
 2. Mostrati interessato alla conversazione con i gesti, il sorriso, lo sguardo.
 3. Quando l'altro finisce di parlare fai domande pertinenti per comprendere meglio ciò che ha detto.
 4. Riassumi sempre le sue parole: "Se ho capito bene mi stai dicendo che..."



CON QUALI EMOZIONI PASSI IL TUO TEMPO?

Aiuta a...

- Comprendere come gli altri ci influenzano
- Vivere meglio con le proprie emozioni
- Non farsi sopraffare dai rapporti interpersonali

Questo esercizio ti aiuta a comprendere con quali emozioni convivi ogni giorno o con quali vorresti convivere.

Pensa alle 5 persone con cui passi più tempo:

1. Elenca le emozioni che provi quando stai con ognuna di loro.
2. Dividi queste emozioni in positive e negative.
3. Individua se ci sono emozioni che vorresti ridurre e se dall'elenco ne mancano alcune che vorresti provare.
4. Adesso focalizza l'attenzione su una per volta: familiarizza con questa sensazione e accoglila con consapevolezza. Ogni sera prima di addormentarti pensa ai momenti in cui l'hai provata con maggiore intensità e perché.
5. Lascia passare qualche giorno e verifica se sei riuscito a intensificarla oppure ad alleviarla.



FERMA IL DIALOGO INTERIORE NEGATIVO

Aiuta a...

- Valutare con più obiettività una situazione
- Affrontare il proprio sabotatore interno
- Non farsi sopraffare dalla negatività

Questo esercizio ti aiuta ad essere cosciente del tuo dialogo interiore nei momenti di pessimismo e a modificarlo.

-
1. La prossima volta che percepisci un senso di malessere interiore ascolta ciò che stai pensando e scrivilo.
 2. Modifica il tuo dialogo interiore: cerca di renderlo più positivo ma comunque credibile.
 3. Ripeti le nuove parole finché non sarai riuscito a cancellare del tutto il dialogo precedente.



I 3 GRADI DELLE TUE PRIORITÀ

Aiuta a...

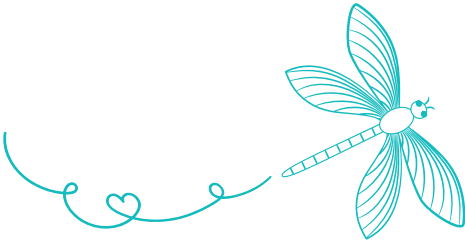
- Capire i propri progetti a medio e lungo termine
- Evitare di farsi distrarre dalle incombenze giornaliere

Questo esercizio ti aiuta a individuare chiaramente le tue priorità e a darti delle tempistiche concrete.

Suddividi un foglio in 3 colonne:

1. Nella prima colonna scrivi gli obiettivi a breve termine che dovrai cercare di raggiungere nei prossimi 4 giorni.
2. Nella seconda colonna scrivi gli obiettivi a medio termine a cui punterai nei prossimi 9 mesi.
3. Nella terza colonna scrivi gli obiettivi a lungo termine che sono quelli a cui vuoi dedicare più tempo per riflettere.

Lascia il foglio in un posto ben visibile e guardalo ogni tanto per ricordarti quali sono le tue priorità.



IL PERCHÉ DEL TUO LAVORO

Aiuta a...

- Ridare significato al proprio lavoro
- Vivere meglio
- Non farsi sopraffare dalla negatività

Questo esercizio ti aiuta a ritrovare l'amore e la motivazione per il tuo lavoro.

-
1. Su un foglio, scrivi la risposta alla domanda "Perché lavoro? Che significato ha per me il mio lavoro?"
 2. Lascia il foglio in un posto ben visibile e rileggilo quando hai bisogno di una scarica di energia prima di andare al lavoro.



SDOPPIA IL TUO PENSIERO

Aiuta a...

- Non vedere in un'ottica solo pessimista o solo ottimista
- Raggiunge l'equilibrio per avere la giusta motivazione
- Capire i propri obiettivi

Questo esercizio ti aiuta a mettere in pratica le tue idee tenendo a mente sia le difficoltà che i benefici che ne ricaverai.

Su un foglio, dopo aver annotato il tuo obiettivo, scrivi:

1. 2 benefici che otterrai con l'attività che ti appresti a svolgere.
2. 2 ostacoli che ti renderanno più difficile la riuscita.



L'INTIMITÀ PROFESSIONALE

Aiuta a...

- Condividere le emozioni
- Separare l'emozione dai fatti
- Comunicare in modo chiaro e diretto
- Stabilire rapporti sinceri

Questo esercizio ti aiuta a risolvere in fretta conflitti sul posto di lavoro e a creare un buon clima lavorativo attraverso una comunicazione aperta e sincera tra i colleghi di lavoro.

Quando sul posto di lavoro sei infastidito dal comportamento di un collega e mentalmente ci hai rimuginato più di 3 volte, devi affrontarlo di persona utilizzando una frase a 4 blocchi: emozione, fatto, deduzione, prossimo passo.

1. Emozione: Mi sento a disagio.
2. Fatto: Non hai risposto alle mie ultime due email che ti ho inviato.
3. Deduzione: Ne deduco che non ti importa niente di me e che mi stai ignorando deliberatamente.
4. Prossimo passo: Vorrei che ora mi dicessi se puoi o non puoi darmi una mano.



SCONFIGGI IL MOBBING

Aiuta a...

- Riprendere il controllo della situazione
- Liberarsi dalla sensazione di sentirsi indifesi
- Affrontare le proprie paure

Questo esercizio ti aiuta, se sei vittima di mobbing, a reagire e denunciare il molestatore.

-
-
1. Parla con qualcuno di cui ti fidi.
 2. Annota in dettaglio su un diario qualsiasi episodio ti stia angosciando o di cui tu abbia paura: completo di data, luogo, descrizione accurata, nomi delle persone che ne sono testimoni.
 3. Prendi nota anche delle sensazioni che provi durante ogni episodio.

A volte puoi fermare il molestatore con un intervento molto semplice: affrontalo apertamente dicendogli: “Probabilmente non te ne accorgi, ma quando mi tratti così (fai un esempio concreto) mi sento vittima di mobbing. Per favore smettila di farlo o dovrò fare una segnalazione formale”



ESERCIZI PER MIGLIORARE LA VITA AMOROSA

Aiuta a...

- Affrontare difficoltà e successi
- Usare il linguaggio non verbale
- Migliorare la vita di coppia e conoscersi meglio con il partner

Questi esercizi ti danno degli spunti per imparare a vivere e comunicare meglio nella coppia.

-
1. Assieme al tuo partner dedicate 90 minuti a settimana per un passatempo in comune per almeno 10 settimane: scegliete un'attività dinamica ed emozionante.
 2. Festeggia insieme al tuo partner i suoi successi, diventa il suo fan numero uno.
 3. Ritagliatevi un momento per rimanere in silenzio, guardarvi negli occhi e respirare simultaneamente.
 4. Annota le interazioni positive e negative che hai avuto con il tuo partner questa settimana: se quelle positive sono 5 volte in più di quelle negative avete "l'equilibrio magico" delle relazioni amorose destinate a durare.



L'ASCOLTO ATTENTO

Aiuta a...

- Dedicare del tempo alle persone care
- Imparare ad ascoltare e a comunicare solo con il corpo

Questo esercizio ti aiuta a praticare l'ascolto attento, così da migliorare la comunicazione con le persone con cui ti relazioni.

-
1. Scegliete uno spazio tranquillo ed eliminate ogni distrazione. Sedetevi uno di fronte all'altro e rilassatevi. Decidete chi dei due inizia a misurare il tempo con un timer.
 2. La persona A parla per circa 10 minuti di qualsiasi argomento che gli sta a cuore. La persona B ascolta, prestando molta attenzione. Non dice niente, ma mostra il proprio interesse usando il linguaggio non verbale.
 3. Al termine dei 10 minuti le parti si invertono. Se a un certo punto non si sa più cosa dire, non importa: godete degli attimi di silenzio guardandovi negli occhi.



Aiuta a...

- Stimolare i proprio figli a confidarsi
- Porre domande aperte
- Instaurare un dialogo

DOMANDE APERTE PER I FIGLI

Alcuni utili suggerimenti che ti aiutano a migliorare la comunicazione con i tuoi figli.

Ecco alcune domande che puoi rivolgere ai tuoi figli e che richiedono una risposta articolata e completa:

1. Qual'è la cosa migliore/peggiore che ti è successa oggi?
2. Raccontami qualcosa che ti ha fatto ridere oggi.
3. Vicino a chi/a chi non ti vorresti sedere in classe?.
4. Qual'è la zona più bella della tua scuola?
5. Dimmi una frase buffa che hai sentito oggi.
6. In che modo hai aiutato qualcuno oggi?
7. In che modo sei stato aiutato oggi?
8. Dimmi una cosa che hai imparato oggi.
9. Quando sei stato più felice oggi?
10. Quando ti sei annoiato oggi?
11. Con chi vuoi giocare all'intervallo con cui non hai mai giocato prima?
12. Raccontami qualcosa di positivo che ti è capitato oggi.
13. Cosa credi che dovresti imparare/fare di più a scuola?
14. Con chi credi dovresti essere più gentile in classe?.
15. Qual'è la cosa migliore/peggiore che ti è successa oggi?
16. Raccontami qualcosa che ti ha fatto ridere oggi.
17. Vicino a chi/a chi non ti vorresti sedere in classe?
18. Dove giochi più spesso a ricreazione?
19. Qual'è la persona più divertente della tua classe? Perché?
20. Cosa hai preferito mangiare a pranzo?



IMPARA AD AUTOAFFERMARTI

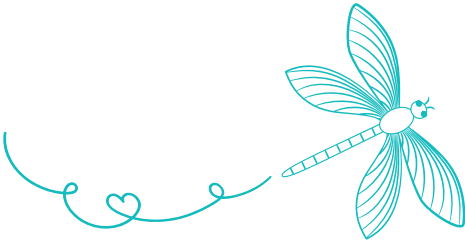
Aiuta a...

- Sentirsi gratificati
- Avere sicurezza di stessi
- migliorare i propri risultati

Questo esercizio ti aiuta a superare momenti di stress o di insicurezza con l'autoaffermazione.

Pensa a un momento della tua vita in cui ti sei sentito orgoglioso di te stesso. Prendi nota di questo episodio e descrivi che cosa hai provato.

Rileggi ciò che hai scritto ogni volta che ti senti un po' insicuro e aggiungi alla lista le nuove esperienze gratificanti.



LA LISTA DEI COMPLIMENTI

Aiuta a...

- Acquisire fiducia in sé stessi e nel gruppo
- Imparare a fare complimenti
- Migliorare il rapporto nel team

Questo esercizio ti aiuta se sei il coordinatore di un gruppo e hai bisogno di creare coesione al suo interno.

-
1. Chiedi al tuo gruppo di scrivere i nomi di tutti i componenti lasciando uno spazio tra uno e l'altro.
 2. Chiedi loro di pensare e annotare una qualità identificativa di ciascun compagno.
 3. Crea una scheda per ogni componente con elencate tutte le qualità e distribuiscile in privato.



IL TUO CESTINO DEI PENSIERI STRACCI

Aiuta a...

- Liberarsi dai pensieri negativi
- Ritrovare la serenità con sé stessi

Questo esercizio ti aiuta a superare momenti di stress o di negatività in modo rapido.

Ogni volta che durante la giornata ti assale un pensiero negativo, critico, snervante...scrivilo su un foglietto, accartoccialo e gettalo nel cestino della carta straccia più vicino.



RECUPERA IL SENSO DELLA TUA VITA

Aiuta a...

- Fermarsi e riflettere
- Ricordarsi le proprie aspirazioni
- Migliorare la propria prospettiva di vita futura e per ritrovarsi

Questo esercizio ti aiuta, quando sei distratto dalla frenesia quotidiana, a non perdere di vista i tuoi ideali e i obiettivi.

Ritagliati un momento di tranquillità. Prendi un foglio e rispondi alle seguenti domande:

1. Se potessi cambiare qualcosa nella mia vita, sarebbe...
2. Se potessi cambiare qualcosa nel mondo, sarebbe...
3. Se potessi dare un grande contributo al mio lavoro, sarebbe...



PERDONA IL TUO GIOVANE IO

Aiuta a...

- Liberarsi dai sensi di colpa
- Imparare ad accettare i propri errori

Questo esercizio ti aiuta a imparare a convivere con le scelte fatte in gioventù, se per te sono ancora un peso.

Prendi un foglio e scrivi un messaggio che il tuo io della gioventù scriverebbe alla persona che sei adesso:

1. Cosa puoi dirti per smettere di accusare il tuo giovane io solo perché allora non sapeva quello che tu sai adesso?
2. Quali erano i tuoi motivi per agire in quel modo?