

grateful

EMPOWER KIT

La raccolta di tutti i nostri empower kit.

Qui puoi trovare:

- Una guida pratica per definire i propri obiettivi;
- Un percorso pratico per gestire lo stress;
- Un percorso pratico per chi ha un blocco e non riesce a iniziare;
- Un percorso pratico per chi ha paura di fallire.

grateful

EMPOWER KIT

UNA GUIDA PRATICA PER DEFINIRE I PROPRI OBIETTIVI

Questo Empower Kit è una guida per chiarire cosa conta per te, costruire piccoli passi realizzabili e mantenere la direzione lungo il percorso.

EMPOWER KIT – Definire i propri obiettivi

L'obiettivo di questo Kit è fornirti strumenti pratici per **definire i tuoi obiettivi e micro-obiettivi, monitorare i tuoi progressi, adattare e modificare le tue strategie e i tuoi piani d'azione, ottimizzando così il processo di raggiungimento dei tuoi traguardi.**

Questo Kit è stato ideato da psicologi con esperienza nella *progettazione di percorsi finalizzati al potenziamento delle risorse personali e del benessere psicologico*. Le attività proposte si basano su teorie, modelli e tecniche fondati su evidenze scientifiche, la cui efficacia è stata validata da numerosi studi presenti in letteratura sul tema.

Poiché il percorso è stato sviluppato da professionisti della salute mentale del nostro team, le tecniche proposte agiscono su diverse dimensioni psicologiche. Vengono suggerite attività che favoriscono una **maggiore consapevolezza di sé**, dei propri punti di forza e delle aree di miglioramento, che invitano a riflettere sulla dimensione emotiva legata al processo di raggiungimento degli obiettivi e che propongono strategie di autoriflessione.

Il Kit organizza il processo di definizione degli obiettivi in **tre macro-fasi**:

- **Fase di pre-azione:**

È il momento in cui puoi riflettere sui tuoi valori fondamentali che motivano la scelta degli obiettivi, definire cosa desideri raggiungere e considerare sia aspetti interni (punti di forza e aree di miglioramento), sia aspetti esterni (opportunità e possibili ostacoli).

- **Fase di esecuzione:**

In questa fase vengono proposte tecniche per monitorare il processo di raggiungimento degli obiettivi, prestando attenzione a ciò che ha funzionato, a ciò che può essere migliorato, alle tue emozioni e alle tue risorse di energia.

- **Fase di autoriflessione:**

Qui troverai strumenti utili per riflettere sull'esperienza, trarre apprendimento dai successi e dagli errori, e lavorare sulla motivazione e sull'autoefficacia.

Alla fine del Kit vengono inoltre suggerite alcune attività che possono accompagnarti lungo tutto il percorso, come il *journaling tematico* e il *diario della gratitudine*.

Come utilizzare il Kit?

I nostri psicologi consigliano di iniziare dalla fase di **pre-azione**, seguendo i passaggi nell'ordine proposto. Una volta definito il tuo obiettivo o micro-obiettivo, potrai proseguire con le fasi di **esecuzione e autoriflessione**, svolgendo le attività proposte anche in ordine libero. Gli **strumenti aggiuntivi** possono essere integrati in qualsiasi fase del percorso per accompagnarti lungo tutta l'esperienza.

Le attività presenti nel Kit possono essere *ripetute tutte le volte che desideri*, sia sullo stesso obiettivo che su obiettivi differenti. Questo strumento è pensato per supportarti nella definizione di traguardi di varia natura e in diversi ambiti della tua vita.

Nota Importante

Ci teniamo a sottolineare che le abilità che ti proponiamo in questo *Empower Kit*, seppur sviluppate dai nostri psicologi a partire da evidenze scientifiche della letteratura sul tema, sono da considerarsi dei suggerimenti di lavoro individuale che **non possono sostituire ciò che emerge nel rapporto professionale con uno psicologo e psicoterapeuta**. La relazione professionale con uno psicologo o psicoterapeuta sono necessarie a personalizzare in modo unico l'uso di tali abilità alla luce della soggettività dell'individuo, della sua storia e del suo contesto di vita attuale (es., familiare, relazionale amicale e sentimentale, corso di studio, lavorativo ecc.)

Prima Fase – Pre-Azione

DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI E VALORI

In questa fase iniziale ti proporremo alcune attività pensate per aiutarti a riflettere sui tuoi **valori fondamentali**, che orientano le tue scelte e ti motivano nel perseguimento dei tuoi obiettivi.

A seguire, ti forniremo uno **strumento pratico e intuitivo**, tratto dai percorsi di *Life Design*, utile per valutare la tua situazione attuale, individuare le aree che percepisci come più critiche e definire da dove partire nella costruzione dei tuoi obiettivi.

Infine, ti presenteremo una serie di **domande-stimolo** che ti accompagneranno nell'applicazione di alcune tecniche riconosciute in letteratura per la definizione e il raggiungimento degli obiettivi: il metodo **WOOP**, la tecnica **SMART** e l'analisi **SWOT**.

Consigliamo di svolgere i vari passaggi guidati in ordine cronologico.

RIFLESSIONE SUI PROPRI VALORI

Prima di definire i tuoi obiettivi, è importante fare chiarezza su **ciò che per te ha davvero valore**. I **valori** rappresentano ciò che conta profondamente nella tua vita, ciò che ti guida nelle scelte quotidiane e ti dà motivazione nel lungo termine. Avere consapevolezza dei propri valori ti aiuta a stabilire obiettivi che siano davvero allineati con chi sei e con ciò che desideri.

- Ripensa a **3 esperienze recenti per te significative** (positive o negative). Possono essere momenti grandi o piccoli, situazioni che ti hanno emozionato, fatto riflettere, reso orgoglioso o infastidito.
Se hai già in mente un *ambito specifico* in cui vuoi lavorare (ad esempio: lavoro, relazioni, università, tempo libero, vita personale...), prova a scegliere esperienze avvenute in quell'area della tua vita.
- **Descrivi brevemente ciascuna esperienza**, poi rifletti su cosa ti ha colpito o lasciato il segno.
- Chiediti: **cosa rivela questa esperienza su ciò che è importante per me?**

Prova a identificare un **valore emerso da ogni esperienza**: ad esempio, autonomia, sicurezza, creatività, connessione, realizzazione, apprendimento, rispetto, libertà, equilibrio, ecc.

1. Descrivi la tua esperienza:

1. Identifica il valore emerso da questa esperienza:

2. Descrivi la tua esperienza:

2. Identifica il valore emerso da questa esperienza:

3. Descrivi la tua esperienza:

3. Identifica il valore emerso da questa esperienza:



VALUTARE LA PROPRIA SITUAZIONE ATTUALE: LA DASHBOARD DELLE AREE CRITICHE

Questo esercizio è un adattamento della Dashboard tratta dai percorsi di Life Design di Burnett ed Evans.

Questo esercizio può esserti utile ogni volta che senti il bisogno di ristabilire un equilibrio nella tua vita, ridefinire le tue priorità o affrontare un momento di confusione.

Nel contesto di questo Kit, il suo scopo è aiutarti a individuare l'area più critica da cui partire per stabilire obiettivi concreti, realistici e coerenti con il tuo benessere attuale.

Per iniziare a definire obiettivi concreti e significativi, è importante prima capire da dove partire.

Questo esercizio ti aiuterà a individuare l'area della tua vita che, al momento, senti più "fuori equilibrio" e che potrebbe beneficiare di un cambiamento.

Cosa fare:

1. Osserva le principali aree della tua vita

Ogni rettangolo corrisponde a un'Area:

- **Lavoro:** che comprende sia un'eventuale attività lavorativa che stai svolgendo in questo momento, sia l'Università;
- **Relazioni:** di diverso genere, quindi amici parenti e partner;
- **Divertimento:** fa riferimento a quanto ti dedichi ai tuoi hobby e ai momenti di svago;
- **Salute:** ovvero il livello percepito della tua salute fisica e mentale.

2. Dai un punteggio da 0 a 4 a ciascuna area, in base al tuo livello di soddisfazione riferendoti alla settimana appena trascorsa

Per valutare la soddisfazione in un certo ambito, fai un bilancio di dove sei in questo momento e dove vorresti essere in quella specifica area.

- *Dove sono ora?*
- *Dove vorrei essere?*

Prova a essere il più **onesto possibile**, anche se alcuni punteggi non ti piacciono: l'obiettivo è capire come stai realmente.

LAVORO



Dove vorrei essere?

Dove sono ora?

RELAZIONI



Dove vorrei essere?

Dove sono ora?

DIVERTIMENTO



Dove vorrei essere?

Dove sono ora?

SALUTE



Dove vorrei essere?

Dove sono ora?

3. Osserva la tua "dashboard personale"

Ora che hai assegnato un punteggio a ciascuna area, osserva il quadro complessivo.

C'è un'area che spicca in negativo?

Un ambito che ti crea insoddisfazione o frustrazione?

Scrivi qui la risposta:

Individua l'area per te più critica, ovvero quella in cui senti il bisogno urgente di un cambiamento o di un miglioramento.

4. Rifletti su quell'area

Una volta identificata l'area critica, chiediti:

Cosa sta influenzando negativamente la mia soddisfazione in questo ambito?

Scrivi qui la risposta:

Ci sono ostacoli esterni (es. situazioni oggettive) o interni (es. emozioni, convinzioni, abitudini)?

Scrivi qui la risposta:

 Quando si valuta la propria situazione attuale e si identifica un'area critica, è necessario tenere a mente alcuni principi.

- **Non esiste un equilibrio perfetto e uguale per tutti.**

Ognuno di noi vive un mix personale e variabile di lavoro, salute, relazioni e tempo libero. Questo esercizio serve a *fotografare il tuo stato attuale*. Solo tu puoi sapere cosa è “abbastanza” per te.

- **Non cercare una simmetria perfetta.**

È normale che alcune aree richiedano più energia in certi momenti. Tuttavia, punteggi molto bassi in aree fondamentali (es. salute) possono indicare uno squilibrio che vale la pena riequilibrare.

- **Le priorità cambiano.**

Quello che oggi è fondamentale, domani potrebbe passare in secondo piano. L'equilibrio va *riadattato continuamente*, ascoltando i tuoi bisogni attuali.

- **Ogni ambito della vita influenza gli altri.**

Relazioni, lavoro, benessere, tempo libero: tutto è connesso. Per questo è importante imparare ad *ascoltarsi* e capire cosa serve davvero in un determinato momento.

- **Impara a distinguere tra problemi bloccanti e problemi gestibili.**

Quando ti senti in stallo in un'area (es. relazioni), chiediti: È un problema che posso gestire o modificare (es. comunicazione, rispetto degli spazi)? Oppure è un blocco profondo legato a incompatibilità o valori differenti?

METODO WOOP

Il metodo WOOP è un metodo scientificamente validato per definire e raggiungere i propri obiettivi. Combina l'ottimismo sul raggiungimento del desiderio con una realistica pianificazione degli ostacoli e delle strategie per superarli.

- **Wish – Desiderio:** identificazione di un desiderio significativo, ovvero ciò che vuoi raggiungere;
- **Outcome – Risultato:** visualizzazione del miglior risultato possibile;
- **Obstacle – Ostacolo:** dopo aver pensato “in grande”, è importante essere realisti. È necessario quindi identificare il proprio ostacolo interno principale che impedisce di raggiungere i propri desideri;
- **Plan – Piano d'azione:** una volta identificato l'ostacolo interno, è necessario elaborare un piano “se – allora” (if -then) per superarlo.

Ora, ti guideremo passo per passo per ogni fase del metodo WOOP.

1. WISH – Desiderio

Qual è il tuo desiderio più importante in questo momento, rispetto all'Area critica che hai identificato?

Scrivi qui la risposta:

Una volta individuato il tuo desiderio più grande in questo momento, ovvero ciò che vuoi raggiungere in un'Area specifica della tua vita, puoi applicare la **tecnica SMART** per definire il tuo obiettivo e i relativi micro-obiettivi.

La tecnica SMART è validata dalla letteratura scientifica per essere utile ed efficace nel processo di goal setting. L'acronimo SMART descrive le **caratteristiche fondamentali** che un obiettivo dovrebbe possedere al momento della sua definizione. Negli spazi appositi, descrivi il tuo obiettivo, seguendo le domande stimolo, ispirate alla tecnica SMART.

- **Specifico**: un obiettivo specifico deve essere chiaro e definito.

Scrivi il tuo obiettivo in modo specifico, chiaro e definito.

Es. "Rimettermi in forma" → riformulazione specifica → "Correre 3 volte a settimana per perdere 3 kg"

- **Misurabile**: l'obiettivo deve essere misurabile, al fine di monitorare i progressi. È importante quindi identificare una metrica.

Come misuri il tuo obiettivo?

Es. "Migliorare le vendite" → riformulazione misurabile → "Aumentare le vendite del 15% entro il prossimo trimestre"

- **Raggiungibile (Achievable)**: l'obiettivo deve essere stimolante, ma realistico. È importante ricordare che il tuo obiettivo principale può essere suddiviso in **micro-obiettivi**, ovvero piccoli traguardi intermedi che ti aiutano a procedere passo dopo passo verso il risultato finale.

Scomponi quindi il tuo obiettivo principale in sotto-obiettivi:

MESE	OBIETTIVO PRINCIPALE	MICRO OBIETTIVO 1	MICRO OBIETTIVO 2	MICRO OBIETTIVO 3	MICRO OBIETTIVO 4

- **Rilevante**: l'obiettivo deve avere significato e rilevanza per te ed essere in linea con i tuoi valori anche a lungo termine.

In che modo questo obiettivo è in linea con i tuoi valori?

- **Temporizzabile**: l'obiettivo deve avere una scadenza chiara, per creare senso di urgenza e motivarti ad agire.

Quali tempistiche ha il tuo obiettivo?

Una volta identificato il tuo obiettivo principale e i relativi micro-obiettivi, grazie all'applicazione della tecnica SMART, puoi mettere in pratica una strategia di **performance profiling**. Questo ti aiuterà a individuare **quali aspetti sono più importanti su cui lavorare** e a **stabilire le priorità tra i micro-obiettivi**.

Nella tabella:

- **Attribuisci a ciascun micro-obiettivo un punteggio di importanza da 1 a 7**, dove 1 = poco importante e 7 = molto importante, in base a quanto ritieni che quel micro-obiettivo sia cruciale per il raggiungimento del tuo obiettivo finale.
- **Valuta anche il tuo livello di partenza su ogni micro-obiettivo da 1 a 7**, dove 1 = sono molto distante dal traguardo e 7 = sono già molto vicino al risultato.

Ora confronta i due punteggi:

- **I micro-obiettivi con un'alta importanza (6-7) e un basso livello di partenza (1-3)** dovrebbero diventare la tua priorità: sono i più strategici da affrontare subito.



Ricorda che ogni micro-obiettivo può essere **ulteriormente scomposto in piccoli sotto-obiettivi** o azioni concrete. Questo rende il percorso più semplice da affrontare e più gestibile giorno per giorno.

Tutta la procedura che hai seguito fino ad ora – dalla definizione del desiderio all'applicazione della tecnica SMART e tutti i passaggi successivi – può essere **applicata sia all'obiettivo principale che a ciascun micro-obiettivo**, per ottimizzare il processo e aumentare le probabilità di successo.

2. OUTCOME – Risultato

Pensa al tuo obiettivo (o micro-obiettivo) che vuoi raggiungere e che hai identificato e definito fino a questo momento.

Visualizza il miglior risultato possibile legato al suo raggiungimento.

Scrivi qui la risposta:

(Domande stimolo per guidarti in questa visualizzazione: Cosa cambierebbe concretamente nella tua vita? dove ti trovi? Con chi sei? Cosa stai facendo? Che sensazioni provi? Come influenzerebbe la tua giornata, le tue relazioni, il tuo benessere?)

Quali emozioni provi quando immagini di aver raggiunto il tuo obiettivo?

Scrivi qui la risposta:

(Es. gioia, sollievo, soddisfazione, orgoglio...)

Cosa **provi adesso**, nel visualizzare questa immagine nella tua mente?

Scrivi qui la risposta:

Come potrebbe questa immagine **motivarti ad agire concretamente**?

Scrivi qui la risposta:

3. OBSTACLE – Ostacolo

Dopo aver visualizzato il risultato positivo che vuoi ottenere, è importante essere **realistici** e **riconoscere cosa potrebbe ostacolarti** nel raggiungimento del tuo obiettivo. Questa fase ti aiuta ad anticipare le difficoltà e a prepararti mentalmente per gestirle, invece che farti bloccare.

Identifica l'ostacolo principale che potrebbe interferire con il raggiungimento del tuo obiettivo (o micro-obiettivo).

Riflettici bene: a volte gli ostacoli non sono immediatamente evidenti.

Ricorda che gli ostacoli possono essere:

- **Interni**, ovvero legati a te, ai tuoi pensieri, emozioni o abitudini.
Esempi: mancanza di motivazione, paura di fallire, procrastinazione, scarsa fiducia in te stesso, difficoltà di concentrazione.
- **Esterni**, cioè legati al contesto o a fattori fuori dal tuo controllo.
Esempi: mancanza di tempo, ambiente poco favorevole, carichi di lavoro troppo alti, mancanza di supporto da parte degli altri.

Scrivi in modo chiaro qual è **l'ostacolo più grande** che potrebbe impedirti di raggiungere il tuo obiettivo. Se ne individui più di uno, seleziona quello che, secondo te, ha più peso o si presenta più frequentemente.

OSTACOLI INTERNI

OSTACOLI ESTERNI

3. PLAN – Piano d'azione

Dopo aver identificato l'**ostacolo principale**, è il momento di costruire un **piano concreto** per affrontarlo e non lasciare che ti blocchi. Questa fase ti aiuta a prepararti mentalmente a reagire, trasformando la consapevolezza dell'ostacolo in **una risposta pratica e attuabile**.

- **Riprendi l'ostacolo interno o esterno** che hai identificato nella fase precedente.

Chiediti: ***Quando si presenta? In quale contesto? In che forma?***

Devi essere il più specifico possibile, in modo da riconoscerlo quando accade davvero.

OSTACOLO

RIFLESSIONI

- Ora costruisci una frase **“se – allora”** che ti aiuti a reagire in modo consapevole quando l’ostacolo si presenta.

Formula il tuo piano **“Se – Allora”** in questo modo:

- **Se** (descrivi in modo specifico quando, dove, o in quali circostanze si manifesta l’ostacolo)
- **Allora** (descrivi l’azione concreta e realistica che metterai in atto per affrontarlo o superarlo)

SE

ALLORA

 ANALISI SWOT

Una volta svolti tutti i passaggi dei punti precedenti, si può mettere in pratica l'analisi **SWOT**.

L'analisi SWOT è uno strumento strategico molto versatile, nato in ambito aziendale ma estremamente efficace anche a livello personale per la definizione degli obiettivi e la crescita personale.

L'acronimo SWOT sta per:

- **Strengths** – Punti di Forza
- **Weaknesses** – Punti di Debolezza
- **Opportunities** – Opportunità
- **Threats** – Minacce

I primi due fattori (Punti di forza e Punti di Debolezza) sono interni all'individuo, mentre gli ultimi due (Opportunità e Minacce) sono esterni.

I primi due fattori (Punti di forza e Punti di Debolezza) sono interni all'individuo, mentre gli ultimi due (Opportunità e Minacce) sono esterni.

Quando si definisce un obiettivo, è utile riflettere su questi fattori, al fine di aumentare la probabilità di successo.

A partire dal tuo obiettivo (o micro-obiettivo), compila la tabella nella pagina seguente, cercando di rispondere alle domande-stimolo che possono guidarti nell'identificazione dei fattori interni ed esterni che possono facilitare o interferire con il raggiungimento del tuo obiettivo (o micro-obiettivo).

Fattori Interni

FATTORI INTERNI

Inserisci i tuoi punti di forza che ritieni utili per raggiungere il tuo obiettivo (o micro-obiettivo). Puoi fare riferimento alle tue competenze di partenza, alle tue caratteristiche personali, alle qualità che altri ti attribuiscono, ecc..

PUNTI DI DEBOLEZZA

Inserisci i tuoi punti di debolezza, ovvero gli aspetti interni che ostacolano il raggiungimento del tuo obiettivo o che rappresentano aree di miglioramento. Sono le carenze, le abitudini negative, le lacune di conoscenza o le paure che devi affrontare.

Fattori Esterni

OPPORTUNITÀ

Inserisci le opportunità, ovvero i fattori esterni favorevoli che puoi sfruttare per raggiungere i tuoi obiettivi o migliorare la tua situazione. Non sono sotto il tuo controllo diretto, ma puoi agire per coglierle (es. corsi, tendenze del momento, situazione sociale, ambiente ecc)

MINACCE

Inserisci le possibili minacce, ovvero i fattori esterni sfavorevoli che potrebbero ostacolare il raggiungimento degli obiettivi o creare difficoltà. Anche questi non sono sotto il tuo controllo diretto, ma è importante esserne consapevoli per poterle mitigare o prepararsi.

Seconda Fase – Esecuzione

In questa sezione del Kit, sono presentate alcune attività che puoi svolgere dopo aver completato la Fase 1 di Pre-azione. Questi esercizi guidati possono tornarti utili durante il **processo** per il raggiungimento del tuo **obiettivo principale** o dei singoli **micro-obiettivi**.

Le attività proposte in questa fase non devono essere necessariamente svolte nell'ordine in cui sono presentate, ma possono essere affrontate anche **in parallelo**, poiché intervengono su aspetti complementari del processo di raggiungimento degli obiettivi (o micro-obiettivi).

SELF-MONITORING

Il self-monitoring è un processo attraverso il quale una persona **osserva, registra e valuta in modo consapevole i propri pensieri, emozioni, comportamenti o progressi** rispetto a un obiettivo specifico.

Durante il processo di raggiungimento di un obiettivo (o micro-obiettivo), può essere molto utile monitorare le azioni che hai intrapreso. A tal fine, puoi compilare la **tabella** seguente per analizzare nel dettaglio ogni azione che hai messo in atto: indica se è stata efficace oppure no e rifletti sulle motivazioni che ne hanno determinato il successo o l'insuccesso.

Questa fase di valutazione è fondamentale per sviluppare una maggiore **consapevolezza** su ciò che realmente funziona per te e su ciò che, al contrario, non porta i risultati sperati.

È importante considerare **sia le azioni efficaci che quelle meno efficaci come occasioni di apprendimento**.

Le azioni che hanno portato risultati positivi non solo ti indicano una direzione utile da seguire, ma possono anche rafforzare la tua **autoefficacia**, alimentare la **motivazione** e **consolidare** quei comportamenti che si sono dimostrati produttivi.

Le azioni che, invece, hanno avuto esito negativo – pur spesso associate a emozioni di frustrazione, delusione o insicurezza – sono altrettanto preziose: se analizzate con onestà, ti permettono di identificare ostacoli, aggiustare il tiro e crescere sul piano personale.

Ogni **esperienza, anche quelle non pienamente riuscite, contiene in sé informazioni utili** per migliorare la strategia, affinare le competenze e progredire nel percorso verso il tuo obiettivo. Rileggere le azioni intraprese con spirito critico e costruttivo ti permette di trasformare ogni passo – riuscito o meno – in un'opportunità di sviluppo e apprendimento.

 DIARIO EMOTIVO

Questo diario ti aiuta a sviluppare **consapevolezza sulle tue emozioni quotidiane**, in particolare quelle legate al percorso di realizzazione dei tuoi obiettivi (o micro-obiettivi). Prendere nota di ciò che provi ti permette di riconoscere i **segnali emotivi** che accompagnano i tuoi progressi o difficoltà.

Puoi compilarlo a **fine giornata**, o dopo aver svolto un'attività significativa legata al tuo obiettivo. Bastano *pochi minuti al giorno*.

- ***Oggi mi sono sentito:***

Scrivi in modo libero come ti sei sentito nel corso della giornata o durante un'attività specifica legata al tuo obiettivo.

- ***Emozioni prevalenti:***

Elenca le emozioni principali che hai provato (senza giudicarle). Possono essere sia positive che negative.

- **Quando hai provato queste emozioni:**

Riporta i momenti specifici o le situazioni della giornata in cui hai provato queste emozioni
(Es. "Quando ho ricevuto un feedback sul mio lavoro", "Durante la pausa in cui ho pensato a quanto mi manca ancora per raggiungere il mio obiettivo", ecc.)

- **Cosa potrebbe averle attivate:**

Rifletti su eventuali pensieri, comportamenti, situazioni o persone che hanno influenzato il tuo stato emotivo
(Es. "Avevo aspettative alte", "Mi sentivo insicuro", "Ho ricevuto un supporto inaspettato", ecc.)

- **Come ho reagito a queste emozioni:**

Descrivi se le emozioni hanno influenzato le tue azioni o decisioni. Ti hanno bloccato? Motivato? Distratto?
(Es. "Mi sono demotivato e ho evitato il compito", "Mi sono sentito stimolato a migliorare", ecc.)

- **Cosa ho imparato da questa giornata/emozione:**

Concludi con una piccola riflessione
(Es. "Mi sono reso conto che mi sento meglio quando faccio piccole pause", "So che devo prepararmi meglio prima di certe attività", ecc.)



DIARIO DEI MOMENTI BUONI

Questo strumento è ispirato ai percorsi di Life Design di Burnett ed Evans.

L'obiettivo di questo esercizio è aiutarti a riconoscere con maggiore **consapevolezza** quali attività ti ricaricano di **energia**, e quali invece ti svuotano, ti affaticano o ti demotivano.

Attraverso il diario dei momenti buoni, puoi osservare in modo concreto il livello di **energia** e di **coinvolgimento** che sperimenti durante le diverse attività della tua giornata.

Ad esempio, ci sono attività in cui sei molto coinvolto mentre le svolgi, ma che, una volta concluse, ti lasciano completamente privo di energia. Al contrario, potresti svolgere attività che ti coinvolgono solo moderatamente, ma che, una volta terminate, ti fanno sentire come se la tua energia si fosse rigenerata.

L'obiettivo non è giudicare le attività come "giuste" o "sbagliate", ma capire **come rispondi tu** a ciascuna di esse, per poter orientare meglio le tue scelte e promuovere il tuo benessere nella vita quotidiana.

1. Ogni giorno annota su questo diario:

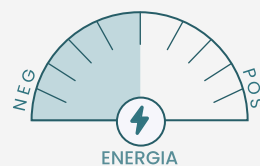
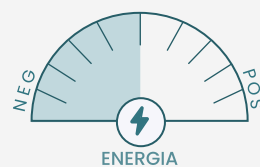
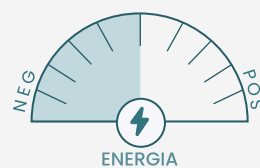
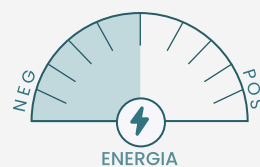
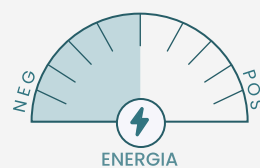
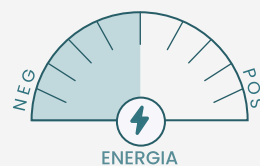
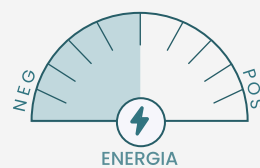
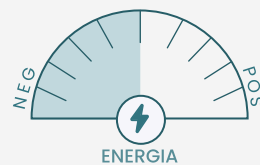
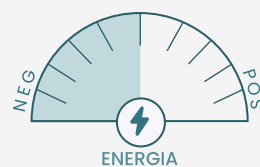
- **Le attività principali a cui ti dedichi:** puoi prendere nota dell'attività che hai svolto nell'apposito spazio del diario (colonna di sinistra).
- **Quanto ti sei sentito coinvolto o assorbito in quella attività:** puoi disegnare una freccia che indichi il tuo livello di coinvolgimento provato durante lo svolgimento dell'attività. Se sei entrato in uno stato di **flow**, spunta la casella.

(Flow = uno stato psicologico ottimale in cui la persona è completamente immersa in un'attività, con un senso di concentrazione profonda, coinvolgimento totale e perdita della percezione del tempo e di sé, accompagnato da una sensazione di piacere e gratificazione intrinseca).

- **Quanto ti sei sentito carico o scarico di energia dopo una certa attività:** puoi disegnare una freccia che indichi il tuo livello di energia che senti al termine dell'attività.

Ti suggeriamo di compilare questa parte **durante la giornata** o alla **fine della giornata**, in modo da non perdere le sensazioni "a caldo".

Di seguito, il template da compilare:



2. Riflessioni settimanali

Ogni fine settimana, **dedica del tempo a riflettere su quanto emerso**. L'obiettivo della riflessione è scoprire **pattern ricorrenti, intuizioni nuove e elementi guida** per capire cosa funziona davvero per te e cosa no.

Per guidare le tue riflessioni, puoi applicare il **metodo AEIOU**, proposto dagli autori Burnett ed Evans.

Compila la tabella sottostante per tenere traccia di quanto emerge.

ATTIVITÀ

Che cosa stavi facendo? Era un'attività strutturata o destrutturata? Avevi un ruolo specifico?

ECOSISTEMI

*Dove ti trovavi e come ti ha fatto sentire?
(Il luogo in cui ci troviamo ha un effetto profondo sul nostro stato emotivo, quindi prendi nota di questo aspetto)*

INTERAZIONI

Con chi o con che cosa stavi interagendo? Che tipo di interazione era, ad esempio formale o informale?

OGGETTI

Stavi interagendo con un oggetto o un dispositivo?

UTENTI

Chi c'era con te e che ruolo aveva nel rendere l'esperienza positiva o negativa?

Alla luce di quanto emerso dalla compilazione del Diario e dall'applicazione del metodo AEIOU, prova a rispondere a queste domande per **riflettere complessivamente** su quello che emerge dai tuoi dati:

- ***Quali attività ti hanno dato più energia?***

Scrivi qui la risposta:

- ***In quali momenti ti sei sentito particolarmente coinvolto, motivato o soddisfatto?***

Es. momenti da solo, in compagnia, chi c'era con te

Scrivi qui la risposta:

- ***Ci sono state delle sorprese?
Cose che pensavi ti piacessero ma ti hanno scaricato (o viceversa)?***

Scrivi qui la risposta:

- ***Cosa impari da questa settimana su ciò che ti fa stare bene e ciò che non ti fa bene?***

Scrivi qui la risposta:

MODELLO ABC – Osservare il legame tra pensieri, emozioni e comportamenti

Questo esercizio ti aiuta a comprendere **come i pensieri influenzano le tue emozioni e i tuoi comportamenti nel percorso verso i tuoi obiettivi**. Attraverso il modello ABC, puoi diventare più consapevole di ciò che accade dentro di te in risposta a situazioni specifiche, e imparare a modificare i pensieri disfunzionali che ti ostacolano.

Il modello si basa su 3 componenti:

- **A – Activating event (evento attivante)**

È la situazione concreta che accade e che attiva una tua reazione interna. Ad esempio: *“Non sono riuscito a rispettare la scadenza che mi ero prefissato per un obiettivo.”*

- **B – Belief (pensiero)**

È il pensiero automatico che fai in risposta all'evento. Spesso non è del tutto consapevole. Ad esempio: *“Non sono capace, tanto non ci riuscirò mai.”*

- **C – Consequence (conseguenza)**

Sono le emozioni e i comportamenti che derivano da quel pensiero. Ad esempio: *Ti senti frustrato, perdi la motivazione e smetti di lavorare sul tuo obiettivo.*

Compila la **tabella** seguente per mettere in pratica il modello ABC durante il processo di raggiungimento di un certo obiettivo (o micro-obiettivo).

Nella tabella sottostante troverai una colonna per ciascuna di queste 3 componenti (A, B, C). Prova a riportare una **situazione reale** in cui ti sei sentito bloccato o demotivato rispetto a un obiettivo (o micro-obiettivo), e analizza l'evento, il pensiero che hai avuto e la conseguenza emotiva e comportamentale.

Una **quarta colonna, “Nuovo pensiero funzionale”**, ti invita a **reformulare il pensiero automatico (B)** in modo più realistico, utile e costruttivo.

Evita i giudizi assoluti, e cerca di usare un linguaggio più gentile con te stesso, basato su fatti e possibilità concrete.

Ad esempio: *“Non ho rispettato questa scadenza, ma posso riorganizzarmi e provarci di nuovo. Ho già superato momenti difficili in passato.”*

Questa **ristrutturazione cognitiva** ti aiuta a sviluppare un atteggiamento più efficace, migliorare la tua gestione emotiva e favorire un comportamento più coerente con i tuoi obiettivi.

A (evento)	B (pensiero)	C (conseguenza emotiva)	NUOVO PENSIERO FUNZIONALE

Se vuoi apprendere e consolidare altre strategie per la gestione dei pensieri disfunzionali e sabotanti, clicca qui per scoprire il nostro **Empower kit – Affrontare la paura di fallire.**

Link: <https://products.grateful.social/empower-kit-un-percorso-psicologico-per-affrontare-la-paura-di-fallire/>

Terza Fase – Autoriflessione e consolidamento

Questi esercizi guidati possono tornarti utili durante il **processo** per il raggiungimento del tuo **obiettivo principale** o dei singoli **micro-obiettivi**.

Consigliamo di svolgere queste attività al termine della fase 2 di Pre-azione e in parallelo con la fase 2 di Esecuzione.

Le attività proposte in questa fase non devono essere necessariamente svolte nell'ordine in cui sono presentate, ma possono essere affrontate anche **in parallelo**, poiché intervengono su aspetti complementari del processo di raggiungimento degli obiettivi (o micro-obiettivi).



VALUTAZIONE DEL PROCESSO

Questa attività guidata ti accompagnerà nella valutazione dell'intero **processo di raggiungimento dell'obiettivo**.

A differenza degli esercizi precedenti, che si focalizzavano su singoli momenti o aspetti specifici, questa riflessione ti invita a considerare **il percorso nel suo complesso**, osservando come si è evoluto, quali strategie hai messo in atto e quali insegnamenti puoi trarne.

1. Autovalutazione finale

Una volta portato a termine il tuo obiettivo principale – o uno specifico micro-obiettivo – è importante dedicare del tempo a **riflettere sul processo che ti ha condotto al traguardo**. Questa fase di analisi ti aiuta a consolidare ciò che hai appreso, a valorizzare le strategie che hanno funzionato e a individuare le aree su cui puoi migliorare.

Non si tratta solo di capire se l'obiettivo è stato raggiunto, ma anche di **fare tesoro dell'esperienza vissuta**, in modo da potenziare il tuo approccio per gli obiettivi futuri, aumentare consapevolezza e rinforzare la tua motivazione.

Per guidare questa riflessione, puoi rispondere alle seguenti domande stimolo:

- **Ho raggiunto l'obiettivo?**

Scrivi qui la risposta:

- ***Cosa è andato bene durante il processo?***

Scrivi qui la risposta:

- ***Cosa posso migliorare durante il processo?***

Scrivi qui la risposta:

- ***Cosa ho imparato da questo processo?***

Scrivi qui la risposta:

2. Attribuzione causale

Rivedi il percorso che ti ha portato al raggiungimento del tuo obiettivo (o micro-obiettivo) e prova a riflettere su *quali fattori, secondo te, ne hanno influenzato l'andamento*. Quali sono state le cause che hanno favorito o ostacolato il tuo processo?

Focalizzati sull'**analisi oggettiva dei fatti e sulle tue riflessioni personali**, evitando giudizi o interpretazioni emotive. Questo ti aiuterà a comprendere meglio le dinamiche che hanno inciso sul risultato finale e a fare tesoro dell'esperienza per affrontare in modo più consapevole i tuoi prossimi obiettivi.

Scrivi qui la risposta:

3. Reazione e adattamento

Dopo aver analizzato il percorso e le cause che hanno influenzato l'andamento del tuo obiettivo (o micro-obiettivo), è importante fare un passo ulteriore: **trasformare l'esperienza in apprendimento attivo**.

In questa fase, ti invitiamo a riflettere su come potresti agire in modo diverso in futuro. Immagina situazioni simili a quella che hai appena affrontato e chiediti:

- ***Come posso modificare il mio comportamento o approccio per ottenere un risultato migliore?***

Scrivi qui la risposta:

- ***Quali nuove strategie o risorse potrei attivare la prossima volta?***

Scrivi qui la risposta:

Questa riflessione ti permette di **integrare ciò che hai imparato nel tuo repertorio di azioni** e di adattarti con maggiore efficacia alle sfide future. Scrivi le tue risposte come se fossero un impegno concreto verso te stesso.

LETTERA DEL SÉ FUTURO AL SÉ PRESENTE

Questo esercizio ti invita a immaginare una **versione di te stesso/a nel futuro**, che ha già raggiunto l'obiettivo su cui stai lavorando

La visualizzazione del Sé futuro è una tecnica utile per **rafforzare la motivazione e la fiducia nelle tue capacità**, rendendo più tangibile la possibilità di successo.

Immaginare il tuo "Sé futuro" significa **contattare quella parte di te che ha attraversato il processo di cambiamento, ha affrontato le difficoltà e ha raggiunto il traguardo desiderato**.

Questa visione non è un sogno irrealistico, ma una possibilità concreta: se riesci a immaginarti mentre raggiungi quell'obiettivo, vuol dire che puoi anche costruire il **percorso per arrivarci**.

Prenditi qualche minuto in tranquillità, chiudi gli occhi se ti aiuta, e immagina te stesso/a nel futuro, dopo che hai raggiunto l'obiettivo a cui stai lavorando. Visualizza nei dettagli:

- **Chi sei diventato/a?** Quali aspetti di te si sono sviluppati o rafforzati?
- **Cosa fai nella tua quotidianità?** Come vivi, quali comportamenti e abitudini hai consolidato?
- **Come ti senti emotivamente e fisicamente?** Quali emozioni predominano ora che hai raggiunto il tuo obiettivo?
- **Che cosa vedi intorno a te?** Qual è il contesto in cui ti muovi, con chi sei, quali sono gli elementi rilevanti?

Dopo aver visualizzato questa immagine di te nel futuro, prova a trasformarla in parole.

Scrivi una lettera dal tuo Sé futuro al te del presente.

Il tono deve essere autentico, incoraggiante e realistico, come se quella parte di te che ha già vissuto il processo volesse ora sostenerti nel percorso.

Il Sé futuro conosce le difficoltà che incontrerai, ma ha anche la consapevolezza che puoi farcela. È lì per ricordarti il perché hai iniziato, per motivarti, per aiutarti a non perdere il contatto con ciò che davvero desideri.

Inizia così:

"Caro/a me del presente, ..."

Lascia che il tuo Sé futuro ti parli con chiarezza, fiducia e comprensione. Questa lettera sarà un'ancora a cui potrai tornare nei momenti di incertezza, per ritrovare la direzione e il senso del tuo cammino.

Una volta che hai scritto questa lettera, prendi nota di 3 azioni a settimana che ti possono avvinare al tuo Futuro Sé:

Azione 1:

Azione 2:

Azione 3:

STRUMENTI AGGIUNTIVI

Questi strumenti molto potenti e ampiamenti utilizzati in percorsi validati in letteratura per la promozione del benessere.

Possono essere svolti parallelamente a tutto il percorso presentato in questo Kit.

1. Journaling tematico

Il *Journaling tematico* è uno strumento utile per accompagnarti durante tutto il percorso di lavoro su te stesso e sul tuo obiettivo (o micro-obiettivo). A differenza di un diario libero, questo tipo di journaling si concentra su un tema specifico, ovvero sul **processo di cambiamento e crescita personale che stai attraversando**.

Attraverso la scrittura, puoi esplorare in modo più profondo i tuoi pensieri, le emozioni, le intuizioni e i momenti di svolta che emergono lungo il cammino. È uno spazio privato e protetto in cui puoi essere completamente onesto con te stesso, senza giudizio, ma con apertura e curiosità.

Puoi usare il journaling per:

- Annotare **riflessioni significative** che emergono durante le attività svolte;
- Registrare **idee nuove o intuizioni** che senti rilevanti;
- Esprimere **dubbi, incertezze o momenti di difficoltà**;
- Riconoscere **piccoli successi o progressi** quotidiani;
- Fare **domande a te stesso** e lasciarti tempo per rispondere;
- **Rileggere i tuoi pensieri e notare eventuali ricorrenze, pattern o cambiamenti di prospettiva.**

Ti invitiamo a scrivere con regolarità, anche pochi minuti al giorno, oppure ogni volta che senti di voler fissare qualcosa di importante emerso nel tuo percorso.

Il journaling **non è un esercizio di performance**, ma uno spazio per ascoltarti e conoscerti meglio. Non ci sono regole fisse: puoi scrivere in forma di diario, elenco, flusso libero di pensieri o risposte a domande che ti poni.

Può esserti utile anche dedicare pagine separate a momenti particolarmente rilevanti, come svolte emotive, decisioni importanti, o periodi di stallo da cui sei riuscito a uscire. Questi appunti potranno rivelarsi risorse preziose nel tempo, per rileggere il tuo percorso con **maggiore consapevolezza**.

2. Diario della gratitudine

Il *Diario della gratitudine* è un esercizio semplice ma estremamente potente, basato su solide evidenze scientifiche nell'ambito della psicologia positiva. Il suo obiettivo è aiutarti ad allenare uno sguardo più consapevole e orientato al **riconoscimento di ciò che funziona nella tua vita, anche nei momenti più complessi**.

Coltivare la gratitudine **non significa ignorare le difficoltà** o forzarsi a essere sempre positivi, **ma imparare a riconoscere ciò che di buono è presente**, anche nelle piccole cose quotidiane. Questa pratica può rafforzare il **benessere emotivo**, aumentare la **resilienza** e migliorare la **qualità delle relazioni**.

Ogni giorno, alla fine della giornata, prenditi qualche minuto per scrivere nel tuo diario **almeno una cosa per cui ti senti grato**. Può essere qualcosa di piccolo o grande, concreto o astratto: un gesto gentile ricevuto, un momento di tranquillità, un'opportunità, una scoperta personale, una conversazione significativa.

La traccia che puoi seguire è molto semplice:

"Oggi sono grato/a per. ..."

Se vuoi, puoi approfondire ulteriormente rispondendo ad alcune domande:

- *Perché questa cosa è stata significativa per me oggi?*
- *Che emozione mi ha suscitato?*
- *Come posso ricordarmene o portarla con me anche nei prossimi giorni?*

Scrivere quotidianamente ciò per cui ti senti grato ti aiuta a sviluppare un'**abitudine mentale** che, con il tempo, può rendere il tuo sguardo più equilibrato, meno focalizzato su ciò che manca, e più capace di cogliere le risorse che già possiedi.

Puoi rileggere il tuo diario nei momenti in cui senti di avere meno energia o motivazione: potrà aiutarti a **ritrovare connessione con ciò che conta per te**.

Grazie per aver seguito questo Empower Kit!

Hai scelto di fermarti, ascoltarti e iniziare a mettere ordine tra sogni, priorità e direzioni possibili. Hai dato forma ai tuoi obiettivi. E questo è già un traguardo.

Non è stato solo un esercizio: è stato un passo concreto verso una versione più intenzionale e consapevole di te.

Torna quando vuoi. Questo spazio resta tuo.

Rileggilo, risentilo, rimettilo in pratica.

Questo percorso non finisce qui — inizia ogni volta che scegli di fare spazio all'azione, anche quando è difficile, anche un piccolo passo alla volta.

Ma ogni obiettivo ha bisogno di qualcosa per crescere davvero: uno spazio sicuro, del tempo dedicato, qualcuno con cui dividerlo.

Per questo vogliamo regalarti **una seduta gratuita con uno psicologo del team Grateful.**

Un primo passo per trasformare quello che hai scritto in azioni concrete.

Per non restare solø, per rendere questo percorso ancora più efficace, personalizzato, profondo.

La seduta è gratuita, senza vincoli, e disponibile per chi ha completato questo Empower Kit.

Parlerai con una persona vera, empatica, preparata, che ti aiuterà a:

- chiarire i tuoi prossimi passi,
- comprendere meglio cosa ti sta bloccando,
- costruire un percorso adatto a te.

Se senti che può esserti utile, fallo adesso.

È il modo migliore per non lasciare le cose a metà.

Clicca qui per prenotare la tua prima seduta gratuita. 

link: <https://products.grateful.social/sedute/>

grateful

EMPOWER KIT

UN PERCORSO PRATICO PER GESTIRE LO STRESS

Questo Empower Kit è un percorso unico che fornisce strumenti pratici ed esercizi guidati per imparare a gestire i fattori che generano stress a 360°.

EMPOWER KIT – Gestione dello stress

Molto spesso usiamo la parola “**stress**” per cercare di descrivere e comunicare un generico stato di disagio mentale, emozionale e fisico. Ciò nonostante, **dare una descrizione vaga** rispetto alle numerose sfaccettature che lo “stress” può avere **ci impedisce di costruire un atteggiamento efficace di modulazione o di trasformazione** di tale stato.

Se da un lato il linguaggio ci può tornare molto utile per *gestire, regolare e cambiare i nostri stati emozionali*, sappiamo che **mettere in parole ciò che proviamo è una prima forma di regolazione** delle emozioni.

Dall'altro, l'uso della parola può diventare *una vera e propria trappola* quando non ci aiuta a differenziare in modo chiaro ciò che proviamo, in quanto **ci allontana dal trovare delle soluzioni per trasformare ciò che ci fa soffrire**.

In particolare, se muoversi nel mondo delle nostre emozioni è un lavoro complesso, approcciarlo con l'etichetta vaga della “stress” vuol dire **buttarsi in questo universo senza alcun punto di riferimento o bussola che ci può guidare**.

La conseguenza di tale atteggiamento è che le situazioni problematiche o le esperienze dolorose, più che essere risolte, si trasformano in un **dilemma insolubile** oppure in una **sofferenza intollerabile**.

A partire da queste premesse, **iniziare a rinforzare delle abilità per la gestione dello stress vuol dire iniziare a differenziare diverse tipologie di stress** connesse a classi di situazioni, molto diverse tra loro, del mondo esterno e interno.

Durante questo percorso ci soffermeremo su alcune **macro-classi di reazioni emozionali spiacevoli e difficili da gestire**, spesso etichettate in modo generico come “stress”.

A partire da questa differenziazione, passeremo in rassegna diversi spunti di soluzione per superare tali vissuti problematici.

Nello specifico, ci focalizzeremo sulle seguenti reazioni che spesso ricadono nel calderone dello stress.

Empower Kit – Nello specifico

Nello specifico, ci focalizzeremo sulle seguenti reazioni che spesso ricadono nel calderone dello stress:

1. **Reazioni di elevata intensità e rapidità di insorgenza**, in risposta a *situazioni interne ed esterne percepite come minacciose* per l'incolumità fisica o psicologica della persona;
2. **Sensazioni di tensione mentale e fisica** alternate a *stati di svuotamento energetico* protratti per lunghi periodi di tempo (settimane o mesi);
3. **Reazioni emozionali secondarie** in risposta al *mancato raggiungimento di obiettivi personali*;
4. **Reazioni di disturbanti** che possono emergere in *diversi contesti interpersonali*;
5. **Sofferenza psicologica persistente** associata all'*iper-responsabilizzazione personale*.

Nota Importante

Ci teniamo a sottolineare che le abilità che ti proponiamo in questo *Empower Kit*, seppur sviluppate dai nostri psicologi a partire da evidenze scientifiche della letteratura sul tema, sono da considerarsi dei suggerimenti di lavoro individuale che **non possono sostituire ciò che emerge nel rapporto professionale con uno psicologo e psicoterapeuta**. La relazione professionale con uno psicologo o psicoterapeuta sono necessarie a personalizzare in modo unico l'uso di tali abilità alla luce della soggettività dell'individuo, della sua storia e del suo contesto di vita attuale (es., familiare, relazionale amicale e sentimentale, corso di studio, lavorativo ecc.)

Primo Boost – Reazioni rapide a minacce percepite

Reazioni di elevata intensità e rapidità di insorgenza in risposta a situazioni interne ed esterne percepite come minacciose per l'incolumità fisica o psicologica della persona

Impara a descrivere le reazioni estreme

Per imparare a modulare le reazioni molto intense è fondamentale imparare a focalizzare l'attenzione e descrivere come queste reazioni si esprimono. Per fare ciò, prima di tutto è importante imparare a descrivere come queste reazioni emergono. Rispondi a queste domande lasciando andare sullo sfondo ogni tipo di giudizio rispetto alle sensazioni che provi (es., "sono sbagliate", "sono brutte", "sono troppo forti").

Descrivi il battito cardiaco:

Descrivi la respirazione:

Descrivi la tensione muscolare:
(Quali parti del tuo corpo)

Descrivi le reazioni gastrointestinali:
(es. contrazione dello stomaco)

Descrivi la tua temperatura corporea:

Descrivi le spinte all'azione:
(Cosa mi viene da fare sull'onda di queste sensazioni)

Descrivi i pensieri che emergono:

 Riconosci gli aspetti specifici del contesto in cui emergono le reazioni estreme

Impara a focalizzare l'attenzione e, dunque, a **riconoscere** quali sono **le caratteristiche di una situazione esterna o interna che sono associate alle reazioni estreme**.

È importante tenere a mente che solo alcuni aspetti di una situazione ci toccano emotivamente, e di conseguenza, ogni situazione può avere diverse sfaccettature. La stessa situazione può avere aspetti più critici, altri più vivibili, altri ancora addirittura vantaggiosi.

Descrivi che cosa di una situazione esterna (es., fatti accaduti, ciò che ha detto o fatto un'altra persona) o interne (es., particolari pensieri, ricordi, emozioni, sensazioni fisiche) ti toccano emotivamente in modo intenso.

Descrivi solo i fatti, lascia andare le interpretazioni:

Riconosci altri elementi della situazione che hanno un impatto differente su di te?

Prova a descrivere qui:

Riduci le sensazioni fisiche e impulsi ad agire in modo da tornare a usare la mente in modo sufficientemente chiaro

Quando viviamo sensazioni intense, le reazioni corporee possono essere molto impattanti, al punto da mettere fuori uso la nostra capacità di usare le nostre facoltà mentali in modo efficace.

Alla luce di ciò, per aiutarsi ad uscire da vissuti emozionali di questo tipo, **può essere utile agire direttamente sulla chimica del nostro corpo**. Metti in atto queste azioni:

1. Abbassa la temperatura del corpo **immergendo il volto in acqua fredda per 30 secondi**. Intorno agli occhi ci sono dei recettori che rispondono ai cambiamenti di temperatura riducendo automaticamente il battito cardiaco e il ritmo della respirazione. **Questa reazione è stata ampiamente studiata in fisiologia ed è chiamata riflesso del sommozzatore**.
2. Placa il ritmo della respirazione prendendoti 5 minuti in cui porti tutta **l'attenzione** in un punto in cui ti viene più semplice **seguire il ritmo del respiro**. Aiutati contando mentalmente. Puoi svolgere questo esercizio ad occhi chiusi o aperti, rispetto a come ti senti maggiormente a tuo agio. Fai ispirazione più corte (es., 3 secondi) delle espirazioni (es., 5 secondi). Cerca di controllare il tuo respiro cercando di svolgere espirazioni in molto lento e dolce. Lascia andare la paura che ti manchi l'aria.
È importante allenarsi a trovare il proprio ritmo del respiro, purché rimanga l'impostazione di svolgere ispirazioni più corte delle espirazioni (es., 3-7; 2-5; 2-4; 2-6; 4-6; 4-7).

Quanto era intensa l'attivazione prima di usare queste abilità?
(Disegna il pallino e segna la percentuale)

0%  100%

Quanto è intensa l'attivazione dopo aver usa queste abilità?
(Disegna il pallino e segna la percentuale)

0%  100%

Quali sono le minacce che percepisci all'interno della situazione?

Le reazioni rapide e intense possono essere spesso associate alla percezione di un pericolo imminente per la nostra persona. I pericoli possono essere di natura fisica (es., la nostra persona è a repentaglio in quanto qualcuno ci sta aggredendo fisicamente) o di natura psicologica (es., la rappresentazione che abbiamo della nostra persona viene messa in discussione in modo radicale).

Impara a riconoscere che cos'è un pericolo per te.

Descrivi in modo **non giudicante** quali pericoli percepisci per la tua persona all'interno della situazione.

Che cosa della tua persona percepisci come minacciato?
(es. il tuo corpo, convinzioni che hai su di te, ecc.)

Quanto è probabile che il pericolo che stai percependo
possa diventare una minaccia concreta?
(Disegna il pallino e segna la percentuale)

0%  100%

In caso tu prenda consapevolezza che le minacce hanno una scarsa probabilità o sono marginali, chiedi a te stess* di mettere in atto delle azioni contrarie alle spinte associate alle sensazioni di minaccia. Ad esempio, se dovessi sentire un primo impulso a scappare, in prima battuta fermati e poi programma un approccio graduale alla situazione. Se senti l'impulso di difenderti, ad esempio arrabbiandoti, prima fermati e poi gradualmente apriti con disponibilità.

Descrivi l'impulso della minaccia percepita
(Descrivi anche più di una azione)

Descrivi l'azione opposta all'impulso
(Descrivi anche più di una azione)

Se la minaccia è concreta, una volta ridotta l'attivazione emozionale, **pensa a diverse soluzioni efficaci per risolvere il problema.**

Fai brainstorming su diverse soluzioni. Non escludere nessuna soluzione a priori. Valuta la migliore dopo aver riconosciuto **vantaggi e svantaggi** sul breve, medio e lungo termine di ciascuna opzione.

Una volta trovata la soluzione più adatta a te, mettila in pratica e valuta con i fatti se ha funzionato. Se non funziona, accetta radicalmente, prova un'altra soluzione che avevi individuato o fai nuovamente brainstorming.

Vantaggi:

Svantaggi:

Secondo Boost – Fattori di vulnerabilità e autoefficacia

Sensazioni di tensione mentale e fisica alternate stati di svuotamento energetico protratti per lunghi periodi di tempo (settimane, mesi).

Essere sottoposti ad uno sforzo mentale, emozionale e fisico protratto nel tempo (settimane, mesi) può mettere ognuno di noi in una condizione di tensione che accompagna le giornate in modo persistente. Oltre a ciò, a tali stati di tensione si possono alternare stati di svuotamento energetico sul piano fisico, mentale ed emozionale, dai quali si fa molta fatica a riprendersi.

La ripresa, inoltre, potrebbe essere ostacolata dal fatto che le richieste dall'ambiente continuano a protarsi nel tempo, continuando ad alimentare il circolo vizioso appena descritto. In questo contesto, lavorare sulla riduzione di questa forma di sofferenza vuol dire iniziare rompere questo loop apparentemente percepito come senza uscita.



Identificare i fattori di vulnerabilità personali

I fattori di vulnerabilità sono tutti questi fattori interni alla persona che possono far viver un dato periodo della propria vita in modo più richiedente di quello che potrebbe essere senza presenza di tali elementi di disturbo. Alla luce di ciò, iniziare a riconoscere questi fattori può risultare un primo modo per trasformare lo stato di malessere persistente di cui ci stiamo occupando.

Di seguito ci sono alcuni aspetti da tenere in considerazione in modo stabile sui cui focalizzarsi per essere meno vulnerabili agli eventi ambientali:

- Vivo delle reazioni emozionali intese che non riesco a gestire in modo efficace (vedi scheda precedente per spunti di lavoro).
- Sonno disturbato.
- Alimentazione non regolare e bilanciata.
- Mancanza di attività fisica di qualunque sorta.
- Mancanza di hobbies o attività piacevoli nelle quali impegnarsi nel tempo libero.
- Mancanza di chiarezza su scopi e obiettivi personali relativi al periodo che si sta vivendo.

Laddove dovessi riconoscere uno o più di questi fattori, prenditi l'impegno personale ogni giorno di fare il meglio che puoi per fare un'azione concreta nella direzione di ridurre i fattori di vulnerabilità.

Ad esempio:

- Usa le abilità della scheda precedente.
- Inizia a togliere tutto ciò che altera il tuo ritmo del sonno (smartphone o laptop prima di andare a dormire).
- Non saltare i pasti, non eccedere con l'alimentazione, impegnati nel costruire un'alimentazione completa e equilibrata.
- Impegnati nel fare almeno una passeggiata di mezz'ora al giorno.
- Non dimenticarti dei tuoi hobbies, chiediti quali attività ti danno piacere e ritaglia sempre uno spazio per poterle mettere in pratica.
- Dedica la tua attenzione a chiarificare quali siano gli obiettivi a breve, medio e lungo termine sui cui ti stai impegnando e che riflettono i tuoi valori personali. Questi sono da considerarsi dei potenti fattori motivazionali che ti danno forza per superare gli ostacoli che puoi incontrare lungo il cammino della tua realizzazione.

Rinforza il problem-solving e aumenta il senso di auto-efficacia

Essere efficaci nella soluzione delle situazioni problematiche, in particolare quelle che hanno un elevato impatto sulle nostre reazioni emozionali, è fondamentale per affrontare la quotidianità in modo vivibile e soddisfacente. Tanto più raffiniamo la nostra capacità di affrontare differenti contesti di vita, tanto più il nostro senso di auto-efficacia e fiducia nelle nostre capacità si consolida. Il consolidamento del senso di auto-efficacia ci consente di essere meno vulnerabili agli eventi e permette la costruzione di una sufficiente stabilità e distensione di sottofondo. Imparare ad utilizzare in modo efficace il problem-solving per affrontare i problemi della quotidianità vuol dire fare proprio un approccio che ti descriviamo così come segue.

Capisci qual è il problema. Descrivi cos'è che vivi come un problema della situazione che stai affrontando. Fai lo sforzo di non generalizzare. Cerca di essere specific*.

Qual'è il problema?

Identifica il tuo obiettivo realistico nel breve termine. Cerca di essere il più specific* possibile. Tanto più sarai precis* tanto più sarà probabile raggiungere ciò che desideri. Obiettivi poco chiari non permettono di trovare soluzioni efficaci in quanto non abbiamo definito la meta che vogliamo. Se sei in dubbio tra più obiettivi, confrontali valutando vantaggi e svantaggi di ognuno

Vantaggi:

Svantaggi:

Obiettivo più vantaggioso:

Fai un piano d'azione. Cerca di immaginare in modo progressivo quali siano le azioni da mettere in pratica per raggiungere. Cerca di fare un piano che sia progressivo senza pretendere troppo da te stess*. Per raggiungere un obiettivo è molto più funzionale creare degli steps così che te possa valutare di volta in volta la loro efficace senza rischiare di rinunciare completamente al raggiungimento di quell'obiettivo o di invalidare ciò che ha funzionato parzialmente.

Azioni:

Effetto:

Valuta l'efficacia. Hai raggiunto ciò che desideravi?

Descrivi come ti senti emotivamente:

Non hai raggiunto ciò che desideravi?

Non giudicarti per aver raggiunto ciò che desideravi ora. Assumi un atteggiamento efficace e chiediti in quale passaggio ci potrebbe essere stato qualche imprevisto.

1. Ho descritto in modo preciso il problema?
2. L'obiettivo che ho scelto è realistico?
3. Nella valutazione dei vantaggi e svantaggi non considerato degli elementi delle conseguenze sul medio/lungo termine?
4. Ho preteso troppo da me stess* nella definizione degli step progressivi?

Uscire dallo stato di svuotamento in modo efficace

Per recuperare dallo stato di svuotamento che può emergere dopo uno sforzo prolungato sul piano mentale, emozionale e fisico è necessario creare le condizioni interne per poter tollerare e attraversare questo stato, che come ogni altro è transitorio. Ricordati che **nessuno stato, per quanto doloroso possa essere, non dura per sempre**. Prendersi del tempo per impegnarsi nel recupero, piuttosto che lottare contro di questo, vuole guadagnare tempo nel lungo termine. Alla luce di ciò, **l'obiettivo è imparare a tollerare questo stato senza scappare o cercare di accelerare un processo** che ha bisogno di un suo tempo naturale per trasformarsi.

Descrivi lo stato svuotamento. Quali sono le sensazioni che avverti. Metti in parole senza giudicare. Osserva senza rifiutare.

Cosa osservi nella tua mente?

Cosa osservi nel tuo corpo?
(Descrivi le sensazioni fisiche)

Riconosci delle emozioni specifiche?
(es. tristezza, sfiducia, mancanza di speranza, paura)

Tollera e attraversa il momento presente.

1. Lascia andare ogni pretesa che ciò che stai vivendo possa essere diverso da ciò che è.
2. Accetta completamente che ciò che stai vivendo è un momento transitorio, come le onde vanno e vengono.
3. Aiutati a tollerare attraverso delle sensazioni fisiche piacevoli, come ad esempio:
 - a. Fatti un bagno/doccia calda;
 - b. Aiuta a distenderti i muscoli facendo esercizi di stretching o massaggiandoti;
 - c. Crea intorno a te un ambiente accogliente sia visivamente sia seguendo altri canali sensoriali (es., olfatto: accendi delle candele profumate; udita musica gradevole);
 - d. Prenditi del tempo (15 – 20 min) per respirare profondamente. Ad ogni ispirazione ripetiti mentalmente un'affermazione auto-motivante (es., "andrà tutto bene"; "posso tollerare"; "ho fiducia che ciò che sento si trasformerà"), mentre ad ogni espirazione aiutati a distendere sia la mente che il corpo ripetendoti "rilassati".
4. Ricorda, è possibile che una sola di queste azioni possa aiutarti a traghettarti fuori dalla sensazione di svuotamento. E' anche altrettanto vero che potresti aver bisogno di usare tutte e anche più di una volta per recuperare uno stato mentale adeguato per poter usare le altre abilità del punto 1 e 2.

Terzo Boost – Emozioni legate a obiettivi non raggiunti

Reazioni emozionali secondarie in risposta al mancato raggiungimento di obiettivi personali

È umano non riuscire al primo tentativo a raggiungere i propri obiettivi. Quando ciò accade, naturalmente abbiamo delle reazioni emotive la cui qualità ci indica il significato personale che si attribuisce a quello scopo. Inoltre, l'intensità delle reazioni che abbiamo ci suggerisce il grado di rilevanza/importanza che quell'obiettivo ha per la nostra realizzazione personale.

Alcune delle possibili reazioni che provare in risposta al mancato raggiungimento di un obiettivo possono essere:

- La **tristezza** grazie alla quale ci stiamo comunicando che desideri e aspettative sono state disilluse.
- La **paura** che ci indica la presenza di una qualche minaccia lungo il nostro tragitto.
- L'**invidia** ci segnala che qualcun altro ha raggiunto ciò che desideravamo, e al contempo non siamo riusciti a fare lo stesso.
- La **rabbia** ci sottolinea la presenza di un ostacolo tra noi e il raggiungimento di ciò che ci eravamo prefissati.

Queste reazioni, per lo loro natura, possono diventare molto utili nel raggiungimento dei nostri scopi. Per contro, sentiamo di scivolare dentro lo "stress", spesso cronico, quando queste emozioni generano reazioni secondarie, il cui bersaglio di diventa la nostra persona.

Questa tipologia di "stress" possono rientrare diverse situazioni:

- **Frustrazione associata alla scarsa accettazione** del mancato raggiungimento di un obiettivo.
- **Colpa** associata al tentativo rimediare, ma non focalizzandosi su ciò che non ha funzionato, quanto piuttosto sentendo di doverci "riparare" come persone come se fossimo "rotti" o "difettosi".
- **Vergogna** o senso di **umiliazione** associata alla sensazione che il mancato raggiungimento di uno scopo equivalga ad un possibile rifiuto sociale o denigrazione da parte degli altri. In tal senso, viene spostata la valutazione ad un fatto sociale piuttosto che personale.
- **Rabbia, odio o disprezzo verso di sé** nel momento in cui la rabbia che è generata da un possibile ostacolo fuori di noi viene rivolta verso la propria persona. Di conseguenza, **noi stessi diventiamo l'ostacolo da annientare.**

Tale stato reazioni predispongono ad uno stato di "stress" *prolungato* in quanto non permettono di usare in modo utile le emozioni primarie e impedendo in tal senso alle emozioni di risolversi. Ciò si traduce in uno stato di persistente attivazione che non trova una via di espressione adeguata.

 Distingui le emozioni primarie da quelle secondarie.

Emozione primaria. Cosa ho provato immediatamente dopo il mancato raggiungimento dell'obiettivo?

Descrivi lo stato svuotamento. Quali sono le sensazioni che avverti. Metti in parole senza giudicare. Osserva senza rifiutare.

Sensazioni fisiche?

Impulsi ad agire?

Cosa ho detto e fatto?

Che pensieri ho avuto?

Dai un nome all'emozione:

Quanto era intensa?

(Disegna il pallino e segna la percentuale)

0%



100%

Reazioni Secondarie. Quali sono state le reazioni alle emozioni primarie?

Sensazioni fisiche?

Impulsi ad agire?

Cosa ho detto e fatto?

Che pensieri ho avuto?

Dai un nome all'emozione:

Quanto era intensa?

(Disegna il pallino e segna la percentuale)

0%



100%

 Quali sono i giudizi che sostengono le reazioni secondarie?

Un giudizio è un'affermazione assoluta, ovvero che non ammette alcuna possibilità alternativa, sulla nostra persona, sugli altri o sulla realtà. Spesso i giudizi sono affermazioni generalizzate, vaghe e polarizzate (es., buono vs cattivo; bravo vs incapace; bello vs brutto). I giudizi non permettono di osservare le sfaccettature della realtà, non permettono di cambiare o di contemplare soluzioni alternative.

In buona sostanza, i giudizi chiudono ogni porta verso il cambiamento.

Ci sono giudizi sulla tua persona?

(Descrivili solo se ci sono)

Ci sono giudizi sugli altri?

(Descrivili solo se ci sono)

Ci sono giudizi sulla realtà?

(Descrivili solo se ci sono)

Riformula i giudizi.

- **Impara ad osservare ciò che accade alla luce dei fatti senza alcun tipo di valutazione.** Ciò che accade non è né bello né brutto. Ciò che accade è semplicemente ciò che è, anche quando questo genera dolore. Ad esempio, una situazione che ci genera tristezza non è sbagliata. Trova ciò che è valido e che comprensibilmente sostiene questa reazione.
- **Impara ad osservare la realtà tenendo conto delle caratteristiche specifiche della situazione attuale,** di chi siamo oggi e della nostra storia.
- **Imparare discriminare ciò che ti è utile da ciò che non lo è per raggiungere un certo obiettivo.** Non ci sono giuste o sbagliate a prescindere. Una soluzione che è efficace in una situazione potrebbe non esserlo in un'altra.
- **Imparare a riconoscere i tuoi giudizi e non giudicarti per questo.** Alcuni giudizi spesso arrivano in modo automatico e sono più forti noi. Ciò che possiamo fare è accettare questo fatto e chiedere a noi stessi l'impegno a riaprirci con disponibilità rispetto a ciò che accade.

Ci sono giudizi sulla tua persona?

(Descrivilli solo se ci sono)

Ci sono giudizi sugli altri?

(Descrivilli solo se ci sono)

Ci sono giudizi sulla realtà?

(Descrivilli solo se ci sono)

Reazioni emozionali secondarie in risposta al mancato raggiungimento di obiettivi personali

Dopo esserti dedicato alla riformulazione dei giudizi:

Le reazioni secondarie sono ancora presenti?

Le reazioni secondarie sono cambiate di qualità?

Le reazioni secondarie sono cambiate di intensità?



Focalizzati sulle emozioni primarie.

Usa ciò che senti per risolvere i problemi. Ascolta del ciò che le emozioni primarie ti suggerisco.

Quali riflessioni emergono?

Quali spinte all'azioni senti?

Usa l'abilità del problem-solving per sviluppare delle soluzioni efficaci alla luce di ciò che senti (vedi boost 2: Sensazioni di tensione mentale e fisica alternate stati di svuotamento energetico protratti per lunghi periodi di tempo (settimane, mesi)).

Nota importante: data la complessità del mettere in pratica queste abilità, **il lavoro con uno psicologo e psicoterapeutica risulta necessario per personalizzarle e consolidarle nel tempo e in diversi contesti.**

Quarto Boost – Reazioni e tensioni nei contesti interpersonali

Reazioni di disturbanti che possono emergere in diversi contesti interpersonali

Alcune forme di “Stress” sono da contestualizzare in modo specifico all’interno dei contesti interpersonali, ovvero in tutte quelle situazioni in cui ci troviamo in rapporto con un’altra persona o con gruppi di persone.

Dato che il rapporto con gli altri è qualcosa che permea la nostra quotidianità, queste forme di “stress” possono essere percepite come persistenti nel tempo alla luce di una costante esposizione a queste situazioni.

Considerando queste premesse, lo stress che ora tradurremo in sensazioni sgradevoli che possono arrivare fino a reazioni molto di intense di sofferenza, potrebbero essere legate ad alcuni impedimenti connessi a capacità personali che ognuno di noi può percepire nel mettere in atto delle azioni concrete per raggiungere i tre macro-obiettivi all’interno delle relazioni con gli altri.

In termini generali, potremmo riassumere queste situazioni così come segue:

- Riuscire a ottenere qualcosa che vorremmo da qualcun altro;
- Riuscire ad affermare sé stessi e ciò che è importante per sé di fronte ad un’altra persona;
- Riuscire a mantenere una qualità del rapporto con gli altri soddisfacente e distesa.

A partire da queste situazioni, una delle maggiori fonti di tensione deriva dal fatto di non riuscire ad avere un’idea chiara relativamente alle priorità su cui ci vuole concentrare.

Focalizzati su ciò che è più importante.

Prima di agire fermati e chiediti a te stess* con piena franchezza e senza giudizio: cos’è più importante per ora in questa situazione?

Lista delle tue priorità:

Sul lungo termine, le priorità che hai identificato sono le stesse?

Lista delle tue priorità a lungo termine:

Se ci sono delle discrepanze tra ciò che è priorità oggi da ciò che potrebbe esserlo sul lungo termine, fai una lista dei vantaggi e svantaggi di una priorità rispetto all'altra.

Vantaggi delle priorità nel qui e ora:

Svantaggi delle priorità nel qui e ora:

Vantaggi delle priorità del lungo termine:

Svantaggi delle priorità del lungo termine:

Nel momento in cui scegli di focalizzarti su una priorità, **accetta radicalmente di non poter ottenere tutto**. Accettare potrebbe renderti inizialmente triste, ma poi ti concede la serenità e determinazione e la chiarezza mentale per poter agire.

 Ottenere qualcosa da qualcuno tenendo in considerazione alcuni accorgimenti

Prima di iniziare immaginare un piano di azione relativo a come agire concretamente per raggiungere quelle priorità, prova ad osservare se ci sono dei fattori interferenti che potrebbero ostacolare l'efficacia delle soluzioni che trovi.

1. Le reazioni emotive che provi sono estremamente intense quando ti esponi ad una certa situazione? Metti in pratica l'abilità del punto 3 dell'Empower Boost "Reazioni rapide a minacce percepite". Ricordati che per mettere in atto comportamenti efficaci complessi nel contesto interpersonale abbiamo bisogno di un sufficiente equilibrio emozionale.

2. Sei vittima di pensieri, supposizioni, pregiudizi, giudizi o credenze assolute relative reazione emozionali che impediscono la generazione di soluzioni efficaci? Ad esempio, potrebbero essere dei pensieri del tipo *"L'altro penserà che sono uno stupido"* (vergogna), *"Sarò deriso"* (umiliazione), *"Non ci sono mai riuscito quindi non ci riuscirò mai"* (mancanza di speranza, sfiducia, disperazione), *"Lo farò nel modo sbagliato"* (colpa). Metti in pratica l'abilità di riformulazione dei giudizi (punto 2 empowerboost "Reazioni emozionali secondarie in risposta al mancato raggiungimento di obiettivi personali").

3. Nei fatti, l'ambiente ha delle caratteristiche che non permettono di raggiungere alcuni obiettivi? Ad esempio, vanno considerate delle gerarchie non eliminabili (es., contesti lavorativi, contesti universitari).
Accetta radicalmente le caratteristiche del contesto. Lascia andare ogni pretesa che la situazione debba essere diversa da ciò che é.

Descrivi i fatti:

Quali obiettivi concreti sono raggiungibili?

Le reazioni secondarie sono cambiate di intensità?

Che cosa puoi fare concretamente alla luce della situazione?
(Genera diverse soluzioni attuabili in quel contesto)

Chiediti: ***Che cosa è più utile fare in questa situazione alla luce degli obiettivi che hai identificato come raggiungibili?***

Lascia andare ciò che sarebbe giusto o sbagliato. Fai una lista di vantaggi e svantaggi di ogni soluzione scegli la più efficace.

Soluzione:

Vantaggi:

Svantaggi:

Ottenere qualcosa da qualcuno, affermare il tuo punto di vista e crea una relazione con l'altro

Una volta chiarite le priorità avendo considerato eventuali fattori interferenti, immagina delle modalità concrete per ottenere qualcosa da qualcuno tenendo in considerazione alcuni accorgimenti:

- Sii precis* nella richiesta;
- Sii chiar* rispetto cosa ti ha portato a fare quella richiesta;
- Cerca di rinforzare l'altr* affinché sia più disponibile nel venire incontro alla tua richiesta;
- Mantieni sempre alta la determinazione nel raggiungere ciò che desideri;
- Si pront* a negoziare, senza venire meno al raggiungimento dei tuoi scopi.

Afferma il tuo punto di vista:

- Parla all'altr* con determinazione e dignità;
- Affermarsi non vuol dire aggredire;
- Lascia sullo sfondo le reazioni che l'altr* potrebbe avere. La priorità è focalizzarsi sul proprio punto di vista.

Crea una relazione soddisfacente con l'altr*:

- Mostra interesse per il punto di vista dell'altr*;
- Esprimiti con gentilezza nei confronti dell'altr*;
- Mostra un atteggiamento di apertura e disponibilità con la postura e l'espressione del viso.

Fai delle prove per mettere in pratica concretamente queste azioni.

Quinto Boost - Il peso dell'eccesso di responsabilità

Sofferenza psicologica persistente associata all'iper-responsabilizzazione personale

Una forma di "stress" che può assumere le caratteristiche di una sofferenza psicologica persistente nel corso del tempo fa riferimento ad un atteggiamento di **estrema responsabilizzazione** rivolta verso la propria persona.

Avere un atteggiamento mentale improntato alla responsabilizzazione verso sé stessi si declina nella tendenza a **sentirsi la causa di ciò che accade**, soprattutto al di fuori di noi

Se da un lato potrebbe sembrare una modalità di approccio al mondo che sostiene una certa quale forma di auto-determinazione in quanto ci spinge ad proattivi nei confronti della realtà. Dall'altro, se usato in modo rigido, automatico, quasi con una sensazione di obbligo o in forma imperativa può diventare una potente sorgente di sofferenza psicologica.

Proviamo a delineare alcune sfaccettature di come questo atteggiamento e come può impattare sui nostri vissuti e come approcciare ad alcune di queste situazioni.

Sensazione di colpa persistente: la responsabilizzazione come tentativo di regolazione emotionale

Ciò che accade nel mondo, in particolare, eventi che generano emozioni spiacevoli vengono riletti alla luce di propri errori o caratteristiche personali inadeguate

1. Chiedi a te stesso di sospendere ogni tipo di considerazione basata sul senso di responsabilità. Prova ad immaginare di mandare in vacanza anche solo un per un attimo il giudizio.
2. Chiediti quale emozione sto facendo fatica a tollerare?

Decrivi l'emozione:

3. Quali aspetti di quella reazione sto facendo fatica a tollerare? Sensazioni fisiche? Impulsi ad agire? Modalità espressione di queste reazioni? Pensieri e valutazioni associate a queste reazioni?

a. Se le reazioni sono molto intense:

metti in pratica l'abilità del punto 3 dell'empowerboost "Reazioni di elevata intensità e rapidità di insorgenza in risposta a situazioni interne ed esterne percepite come minacciose per l'incolumità fisica o psicologica della persona" per ridurre le sensazioni fisiche sgradevoli.

b. Se ti accorgi che stanno agendo dei pensieri giudicanti:

metti in pratica il punto 2 empowermentboost "Reazioni emozionali secondarie in risposta al mancato raggiungimento di obiettivi personali") per modificare interpretazioni che bloccano la messa in atto di comportamenti efficaci.

c. Se ti accorgi che la mancanza di tolleranza deriva dalla difficoltà di mettere in capo delle soluzioni efficaci per quella situazione:

metti in pratica punto 2 dell'empowerboost "Sensazioni di tensione mentale e fisica alternate stati di svuotamento energetico protratti per lunghi periodi di tempo (settimane, mesi)" per trovare e espandere le soluzioni a un problema.

4. Stai facendo fatica a comprendere razionalmente le cause di una certa situazione?

Impara ad accettare radicalmente che tentare di dare una spiegazione razionale ad alcuni fatti, anche terribili, non aiuta a cambiare come ci sente. Alcuni eventi possono sfuggire alla nostra comprensione razionale. Attribuirsi la responsabilità può diventare un tentativo di dare una spiegazione quando non se ne trovano altre. L'effetto che ciò che ha è ancor peggiore dell'evento in sé. Lascia andare il rifiuto della realtà.

Sensazione di colpa nel contesto interpersonale

Fate attenzione ad attribuirsi la totale responsabilità delle risposte emozionali altrui!

All'interno delle relazioni, le nostre espressioni e reazioni hanno sicuramente un impatto sull'altro. Grazie a questo, lo stare in relazione ci permette di crescere, mettersi in discussione, cambiare o sentirsi rinforzati e apprezzati. Detto ciò, aiutiamoci a tenere a mente che **c'è sempre una parte dell'altro esclusivamente soggettiva che sostiene le risposte emozionali che possono emergere dal rapporto.**

In particolare:

- **Quando ci stiamo affermando** (vedi abilità punto 3 Empower Boost *"Reazioni e tensioni nei contesti interpersonali"*) è probabile che **ci confronteremo con un punto di vista diverso dal nostro. Se l'altro non è aperto e disponibile a cogliere la diversità è possibile che le reazioni possano essere di chiusura, tristezza o addirittura rabbia verso il nostro punto di vista.** In queste situazioni, nessuno può avere la forza di cambiare l'atteggiamento dell'altro. L'unica cosa che possiamo fare è **essere rispettosi verso noi stessi e verso la resistenza dell'altro. La realtà cambia anche senza il nostro intervento diretto e l'altro è responsabile del proprio cambiamento.** Diamo fiducia all'altro che possa rendersi disponibile alla diversità dei punti di vista
- Quando abbiamo la priorità di **rendere la relazione con l'altro soddisfacente** (vedi abilità punto 3 Empower Boost *"Reazioni e tensioni nei contesti interpersonali"*) aiutiamoci a tenere a mente il fatto che **ognuno di noi ci può mettere tutte le migliori intenzioni affinché la relazione sia gradevole, ma questo non è sufficiente affinché anche l'altro sia pronto ad accogliere la nostra vicinanza** e attenzione. Impara ad accettare che nonostante tutti i nostri sforzi personali, questi avranno effetto solo e soltanto se l'altro si renderà responsabile dell'intenzione di fare il meglio che può per rendere anch'egli la relazione soddisfacente. **Nessuno può sostenere una relazione da solo.**

Senso di colpa come forma di rigido auto-controllo

Attenzione al senso di colpa quando assume una funzione di minaccia personale. E' possibile che il senso di colpa possa essere usato in modo non volontario come tentativo di auto-regolarsi.

Lavora sulla costruzione di un atteggiamento collaborativo con te stess*.

La collaborazione e il rinforzo/validazione di sé stessi, piuttosto che la minaccia e la punizione, hanno degli effetti di cambiamento sui comportamenti duraturi nel corso del tempo, ma gradualmente, grazie al loro potere gratificante.

Validare sé stessi si traduce nell'imparare a sviluppare un dialogo interiore con sé stessi improntato alla gentilezza e all'autorevolezza come forma di auto-incoraggiamento, motivazione e qualità di riflessione nella soluzione dei propri problemi.

È imparare a sedersi faccia a faccia con sé stessi, con apertura e curiosità rispetto ai suggerimenti che la nostra mente può produrre. In altre parole, è imparare a sviluppare un ascolto fiducioso di sé.

Gli effetti della minaccia e della punizione sul comportamento sono sul breve termine e immediati. Si esauriscono in fretta e lasciano una sensazione di allerta costante.

Ogni volta, fai una lista dei vantaggi e svantaggi nell'assumere un atteggiamento duro verso te stesso o collaborativo tendendo in considerazione gli effetti sul breve e lungo termine.

Vantaggi minaccia a se stess*:

Svantaggi minaccia a se stess*:

Vantaggi collaborazione e validazione:

Svantaggi collaborazione e validazione:

Valuta cosa ti conviene sostenere!

Valuta di usare le strategie di self-compassion per rinforzare l'atteggiamento collaborativo e validante verso sé stessi (vedi Empower Kit / Boost).

Grazie per aver seguito questo Empower Kit!

Hai esplorato cos'è davvero lo stress, come riconoscerlo nelle sue diverse forme e come iniziare a costruire risposte più sane, efficaci e gentili verso te stessa.

Lo stress non è debolezza, è un segnale. E ora hai strumenti nuovi per accoglierlo, decifrarlo e affrontarlo con maggiore consapevolezza, senza fuggire o forzare soluzioni immediate.

Non è stato un semplice esercizio, ma un passo concreto verso un modo diverso di affrontare le difficoltà e prenderti cura di te.

Torna quando vuoi. Questo spazio resta tuo.

Rileggilo, risentilo, rimettilo in pratica.

Questo percorso non finisce qui — inizia ogni volta che scegli di fare spazio all'azione, anche quando è difficile, anche un piccolo passo alla volta.

Ci teniamo a sottolineare che le abilità che ti proponiamo in questo Empower Kit, seppur sviluppate dai nostri psicologi a partire da evidenze scientifiche della letteratura sul tema, sono da considerarsi dei suggerimenti di lavoro individuale che non possono sostituire ciò che emerge nel rapporto professionale con uno psicologo e psicoterapeuta.

La relazione professionale con uno psicologo o psicoterapeuta sono necessarie a personalizzare in modo unico l'uso di tali abilità alla luce della soggettività dell'individuo, della sua storia e del suo contesto di vita attuale (es., familiare, relazionale amicale e sentimentale, corso di studio, lavorativo ecc.).

Per qualsiasi necessità di supporto, non esitare a contattarci: psicologo@grateful.social

Clicca qui per prenotare la tua prima seduta gratuita. 🍀

link: <https://products.grateful.social/sedute/>

grateful

EMPOWER KIT

**UN PERCORSO PRATICO PER CHI
HA UN BLOCCO E NON RIESCE A
INIZIARE**

Questo Empower Kit propone degli esercizi guidati e strategie semplici per capire cosa ti frena, contrastare la procrastinazione e iniziare a muoverti, un passo alla volta

EMPOWER KIT – Procastinazione ed efficacia nel raggiungimento degli obiettivi

La **procastinazione** è un **comportamento umano** che consiste nel **rimandare attività o compiti** che si presuppone **si debbano o si desidera svolgere**. Questo fenomeno può riguardare diversi comportamenti di complessità crescente considerando lo sforzo mentale ed emozionale richiesto per portare a termine quell'azione.

Rimanendo su un piano osservativo, la procastinazione può essere descritta come un comportamento di evitamento di una certa situazione legata al raggiungimento di un proprio obiettivo o scopo. L'evitamento non riguarda solo il contesto, ma anche la messa in atto di azioni necessarie al raggiungimento di ciò che ci si era prefissato.

Le modalità con le quali ognuno di noi può procastinare possono essere tra le più disparate. Ad esempio, è possibile, *attraverso diversi processi mentali*, evitare di svolgere un compito che si era ipotizzato di fare. Immagina di esserti dat* l'obiettivo di studiare una certa mole di materiale per un esame. In termini comportamentali, si può rimanere sedut* per ore a fissare il materiale che si è identificato. Mentalmente le fughe che possono emergere potrebbero essere diverse: **distrarsi con altri pensieri o fantasie a occhi aperti, rimuginare su complicate strategie di pianificazione dello studio che vengono ripetutamente smontate e rivisitate, anticipare possibili scenari (spesso catastrofici)** legati all'esame o degli effetti che l'esito dell'esame potrebbe avere sui nostri rapporti o nel modo in cui potremmo auto-valutarci come persone.

Altre volte, invece, le **forme di evitamento possono implicare anche dei comportamenti**. Per cui, le azioni che si possono compiere potrebbero andare dall'occuparsi di qualunque altra cosa che non sia studiare, con qualità più o meno gradevole, *come ad esempio guardare un video che poi diventano 100*, vedere una puntata di una serie per poi finire nel vedere l'intera stagione, o iniziare a sistemare la scrivania, salvo poi ritrovarsi a riordinare tutta la casa.

Utilizzando un approccio puramente razionale, nessuno ha difficoltà nel concludere che procastinare o evitare sia un atteggiamento poco efficace se si vuole raggiungere un certo scopo. Ciò nonostante, diventa una **modalità molto difficile da sradicare** e modificare in quanto *tende ad automantenersi nel tempo*.

Per comprendere meglio come tale fenomeno tende a strutturarsi è necessario tirare in ballo alcuni principi del comportamentismo, in particolare il concetto di condizionamento alla luce degli effetti di ciò che viene chiamato **rinforzo negativo**.

Il rinforzo negativo consiste nell'**eliminazione o nella rimozione attraverso azioni osservabili o processi mentali di ciò che viene percepito come sgradevole**. Tale relazione tra azioni e conseguenze **aumenta la probabilità che quel tipo di soluzione si ripeta a fronte del sollievo che genera**.

Per portare un esempio facilmente comprensibile di questo processo, pensiamo al fastidioso suono che avvertiamo quando non mettiamo la cintura di sicurezza in auto. L'azione di allacciare la cintura produce l'immediata sospensione di quel suono estremamente fastidioso. Alla luce di ciò, è molto più probabile che ogni volta che saliremo in auto metteremo la cintura per evitare di fare una sgradevole esperienza. Siamo tutti d'accordo che usare questo tipo di processo per consolidare un comportamento utile come quello di mettere la cintura sia molto prezioso ed efficace.

A volte, però, questo stesso identico processo può diventare molto **problematico se vengono rinforzati comportamenti che sul lungo termine hanno conseguenze avverse per la persona**. In particolare, diverse forme di evitamento rigido seguono proprio questo schema. Nello specifico, **evitare un contesto (sia esterno che interno alla persona) a cui si associano diverse forme di disagio comporta un immediato e fugace senso di sollievo**. Ciò nonostante, **questo sollievo immediato e fugace non sempre genera effetti favorevoli a lungo termine**.

Questo è vero soprattutto quando l'evitamento impedisce di sviluppare diverse scelte consapevoli e intenzionali che si adattano alla diversità delle situazioni. Ciò perché diventa una **risposta condizionata, ovvero automatica e non volontaria**.

Ritornando alla procrastinazione, se si vuole iniziare a lavorare per **rompere questo circolo vizioso**, nel paradosso, è fondamentale iniziare a **conoscere quali siano gli effetti rinforzanti o le sensazioni sollevanti** che ogni azione ad essa legata genera. A partire da ciò, risulta utile aprirsi ad un'**osservazione più chiara di quali forme di sofferenza precedono il tentativo di gestirle attraverso diverse forme di evitamento/procrastinazione**. Una volta messo a fuoco questo aspetto, si può iniziare ad intraprendere un **processo di soluzione delle difficoltà personali** iniziando a lasciare andare sullo sfondo un approccio immediato basato sulla fuga, a favore di un'**esposizione consapevole e lucida per trasformare ciò che può apparire in prima battuta come un problema insormontabile**. Tale ribaltamento di atteggiamento permette di consolidare il proprio **senso di auto-efficacia e fiducia in sé**, attivando in tal senso un **circolo virtuoso nel quale l'uso della fuga non intenzionale diventerà sempre meno probabile o un lontano ricordo**.

Detto ciò, rompere i condizionamenti richiede, prima di tutto, di familiarizzare con strumenti specifici a sostegno di questo processo, una forte e valida motivazione al cambiamento e una solida tolleranza della frustrazione alla luce del fatto che rompere questi schemi non è qualcosa di immediato. Rompere i condizionamenti e dunque **essere liberi di scegliere richiede molta dedizione**.

Empower Kit – Nello specifico

Tenendo in considerazione questi presupposti ti offriremo quanto segue:

1. **Strumenti di base per apprendere a riconoscere i rinforzi della procrastinazione:** la catena comportamentale;
2. **Suggerimenti per sostenere la motivazione all'impegno nel cambiare la procrastinazione:** riconoscimento di valori, identificazione di obiettivi e traduzione in un piano di azione;
3. Aumentare la tolleranza della frustrazione nel corso del processo di decondizionamento dalla procrastinazione.

Nota Importante

Ci teniamo a sottolineare che le abilità che ti proponiamo in questo *Empower Kit*, seppur sviluppate dai nostri psicologi a partire da evidenze scientifiche della letteratura sul tema, sono da considerarsi dei suggerimenti di lavoro individuale che **non possono sostituire ciò che emerge nel rapporto professionale con uno psicologo e psicoterapeuta**. La relazione professionale con uno psicologo o psicoterapeuta sono necessarie a personalizzare in modo unico l'uso di tali abilità alla luce della soggettività dell'individuo, della sua storia e del suo contesto di vita attuale (es., familiare, relazionale amicale e sentimentale, corso di studio, lavorativo ecc.)

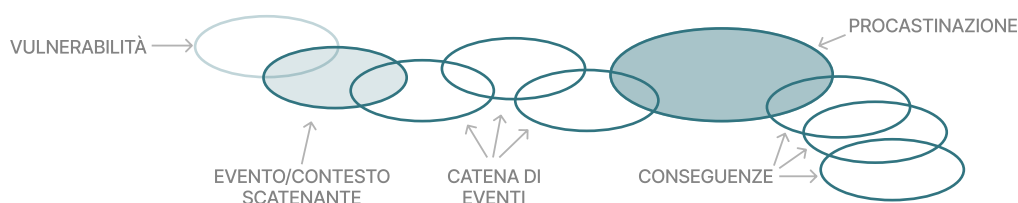
Primo Boost – Contrastare il mantenimento di un comportamento problematico

LA CATENA COMPORTAMENTALE

Per imparare ad individuare i fattori che portano le diverse forme di procrastinazione a mantenersi nel tempo, uno strumento valido e di grande utilità sono le catene comportamentali.

Secondo questo principio tratto dal comportamentismo:

- **ogni comportamento può essere visto come il risultato di una serie di eventi che si concatenano tra loro;**
- **Il legame tra i vari eventi è dato dalla consequenzialità temporale;**



Procrastinazione: Descrivi in che modo la procrastinazione si manifesta

(Descrivi in modo più dettagliato possibile e in termini fattuali la forma di procrastinazione sulla quale vuoi lavorare)

Contestualizza in modo preciso questa forma di procrastinazione (dove? quando? quanto? come?):

Descrivi esattamente cosa ti sei dett*, cos'hai fatto, pensato, sentito:

Descrivi il tuo comportamento in modo realistico, tale da «ricreare il comportamento e la situazione»:

Identifica l'evento/contesto scatenante che ha generato i comportamenti di procrastinazione

L'evento scatenante è **quell'evento/contesto senza il quale la persona non avrebbe messo in atto il comportamento problematico.**

Gli eventi o contesti scatenanti possono interni (pensieri, memorie, sensazioni fisiche, emozioni) o esterni (situazioni ambientali) alla persona.

Consideriamo l'evento scatenante quel fattore per cui la procrastinazione potrebbe apparire come un tentativo di soluzione.

(Es., Alle ore 14.00 ho iniziato a sentire la tensione muscolare crescere. Il cuore ha iniziato a battere più forte. Ho iniziato ad avvertire delle vertigini. Nella mente sono iniziati ad emergere dei pensieri il cui contenuto affermava: "quando ti metterai a studiare non ti ricorderai nulla perché sei un incapace". Le emozioni che provavo erano dapprima paura, poi un forte senso di vergogna e umiliazione)

Descrivi qui:

 **Chiediti se questi eventi scatenanti sono dei fattori di vulnerabilità,** ovvero tutto ciò di irrisolto che precede l'evento scatenante, che hanno fatto sì che una determinata situazione generasse un comportamento problematico.

Alcuni esempi:

- **Vulnerabilità biologiche individuali:** malattie fisiche, sonno e alimentazione irregolare;
- **Vulnerabilità emozionali individuali:** emozioni irrisolte non legate al contesto della procrastinazione, motivazioni ambivalenti;
- **Vulnerabilità comportamentali:** precedenti comportamenti considerati inaccettabili o il precedente procrastinare;
- **Vulnerabilità ambientali:** eventi concomitanti che interferiscono con la focalizzazione sullo scopo;

Ti ritrovi in questi fattori di vulnerabilità?

Consideriamo l'evento scatenante quel fattore per cui la procrastinazione potrebbe apparire come un tentativo di soluzione.

Descrivi qui:



Identifica la catena degli eventi,

ovvero tutte le emozioni, pensieri, sensazioni fisiche e comportamenti che, dall'evento scatenante, hanno condotto a mettere in atto la procrastinazione.

Individuare la catena degli eventi è fondamentale per elaborare un piano di azione alternativo.

Di seguito, un esempio dell'individuazione di una catena comportamentale:

1. Ore 15.05: apro le dispense e leggo la prima pagina. Ho la sensazione di non ricordarmi perfettamente il contenuto della pagina
2. Provo paura e mi sento in colpa. Mi chiedo "dove ho sbagliato?"
3. Ricomincio da capo e rileggo la prima pagina
4. Mentre leggo arrivano dei pensieri che mi dicono "Non sei abbastanza concentrato per ricordarti le cose perfettamente"
5. A metà pagina mi fermo e ricomincio a leggere dall'inizio
6. Leggo altre 3 righe, emergono altri pensieri dal contenuto "se continui di questo passo non riuscirai mai"
7. Provo paura e demoralizzazione
8. Mi fermo e mi dico: "devono elaborare un piano per suddividere in modo preciso pagine da studiare e pause per sentirmi lucido ed efficace"
9. **Comportamenti procrastinazione**

Ora prova tu:

 Descrivi le conseguenze a breve e lungo termine del comportamento di procrastinazione.

Come ti sei sentito* mentre mettevi in atto il comportamento di procrastinazione, nell'immediato?

Come ti sei sentito* dopo che aver messo in comportamento di procrastinazione?

Che effetti ha avuto questo comportamento di procrastinazione sul lungo termine?

La sensazione di **iniziale entusiasmo e l'allontanarsi da un approccio estremamente giudicante verso sé stessi** è da considerarsi il **rinforzo negativo in quanto ha permesso di evitare solo per un attimo e in termini illusori il sentimento di vergogna e umiliazione provato in principio.**

Sul lungo termine, quel sentimento ha continuato ad **agire generando una profezia che si auto-avvera che continua ad alimentare il senso di sfiducia nella propria persona, che in questo esempio sostiene la procrastinazione.**

Le soluzioni che ognuno può trovare alla procrastinazione sono infinite e non sempre le stesse. Ogni volta, che ti trovi in difficoltà, investi del tempo per indentificare cosa tende a rinforzare la procrastinazione e agisci in modo efficace prima che il rinforzo abbia la forza di agire.

Nell'esempio, in ogni punto della catena degli eventi si potevano attuare delle soluzioni alternative per non far precipitare gli eventi fino alla procrastinazione.

Sempre facendo riferimento all'esempio, una prima azione efficace poteva essere quella di non dare voce al dubbio, magari investendo energia nel lasciarlo e proseguire con la seconda pagina e fare una valutazione solo al termine della giornata, in quanto solo al termine della giornata si può concludere, con i fatti, se lo studio è stato soddisfacente o meno.

 Esercitati con la catena comportamentale

Qual è esattamente il principale **comportamento di procrastinazione** che sto analizzando?

Quale **evento scatenante**, interno o esterno, ha dato inizio alla catena di eventi fino alla procrastinazione?
(Considera quanto avvenuto **subito prima** dell'impulso ad agire o i pensieri passati per la mente, specifica anche il giorno in cui si è verificato l'evento scatenante)

Descrivi quali fattori in te e nell'ambiente ti hanno reso* **vulnerabile**.
(Specifica anche il giorno in cui sono iniziati gli eventi che ti hanno reso* vulnerabile)

Elenca la **catena di eventi**
(specifici comportamenti ed eventi ambientali che si sono effettivamente verificati)

Elenca comportamenti nuovi, **più funzionali** in sostituzione dei comportamenti inefficaci

 Descrivi le conseguenze a breve e lungo termine del comportamento di procrastinazione.

Descrivi le conseguenze a breve e lungo termine del comportamento di procrastinazione.

Come ti sei sentit* dopo che aver messo in comportamento di procrastinazione?

Che effetti ha avuto sul lungo termine?

Secondo Boost – Riconoscere i propri valori e fissarsi degli obiettivi

FATTORI MOTIVAZIONALI CONTRO LA PROCASTINAZIONE: VALORI, OBIETTIVI E AZIONI

Uno dei maggiori fattori di **vulnerabilità alla procrastinazione** riguarda gli aspetti **motivazionali che sostengono lo sforzo del portare avanti azioni** di diversa complessità fino al raggiungimento di un obiettivo.

Detto ciò, **gli obiettivi, presi da soli, potrebbero non bastare se non sono sostenuti da valori o significati personali** che ognuno di noi investe nel compiere un determinato sforzo. **Dare valore o rivestire di un significato personale un obiettivo consente di costruire un solido senso di soddisfazione e realizzazione personale.**

Infatti, **i valori sono considerati come ciò che è davvero importante per una persona**, ciò che dà *sens*o e direzione alla sua vita. Sono principi o ideali che riflettono il **tipo di persona che si desidera essere e come si vuole vivere la propria vita**, indipendentemente dalle circostanze esterne.

Avere **consapevolezza dei propri valori**, essendo dei pilastri della nostra personalità, permettono di **sviluppare obiettivi in modo dinamico e flessibile** al fine di adattarli ai diversi contesti di vita.

La costruzione quotidiana del senso di coerenza con i propri valori, che passa per l'identificazione di **obiettivi specifici e azioni concrete** per raggiungerli, è base per la costruzione di un **senso di auto-efficacia**.

Da un lato è un **potente fattore protettivo** per pensieri ed emozioni profondamente auto-invalidanti. Dall'altro, è un **bacino da cui attingere la forza** per tollerare e accettare che il raggiungimento di ciò che è importante per noi è un processo *non immediato, duraturo nel tempo, non lineare e che spesso incontra ostacoli lungo il percorso e imprevisti* che richiedono un impegno attivo di gestione.

Per far ciò, ti proponiamo alcuni passaggi su cui lavorare attivamente e soffermarsi quotidianamente per identificare i valori che meglio si adattano alla tua persona e come questi valori potrebbero essere declinati in obiettivi concreti.

Riferendosi alla procrastinazione e ai suoi impatti sullo studio, è importante avere **chiaro ogni giorno quali siano i valori che sostengono l'impegno e la dedizione** che si mette nel preparare e conseguire gli esami.



Identifica i tuoi valori

e immagina come questi valori possono essere declinati in obiettivi da raggiungere nel momento presente e nel futuro prossimo.

Di seguito ti riportiamo alcuni esempi tratti da risultati di diverse ricerche di psicologia sociale in diverse culture relative al rapporto tra valori e obiettivi.

Descrivi le conseguenze a breve e lungo termine del comportamento di procrastinazione.

Come ti sei sentito* dopo che aver messo in comportamento di procrastinazione?

Che effetti ha avuto sul lungo termine?

Vivere una vita di piacere e soddisfazione

- ☐ Divertirsi
- ☐ Ricercare il divertimento e le cose che diano piacere
- ☐ Avere del tempo libero
- ☐ Apprezzare il lavoro che faccio
- ☐ Altro

Occuparsi delle relazioni

- ☐ Riparare vecchie relazioni
- ☐ Ricercare nuove relazioni
- ☐ Lavorare sulle relazioni attuali
- ☐ Terminare relazioni distruttive
- ☐ Altro

Essere parte di un gruppo

- ☐ Avere relazioni intime e soddisfacenti con altri
- ☐ Provare un senso di appartenenza
- ☐ Ricevere affetto e amore
- ☐ Essere coinvolt* e in intimità con gli altri: avere e mantenere amici intimi
- ☐ Avere una famiglia: stare in contatto e passare del tempo con i membri della famiglia
- ☐ Avere delle persone con cui fare delle cose
- ☐ Altro

Avere una vita piena di eventi, relazioni e cose stimolanti☐ Provare cose nuove e differenti nella vita☐ Essere audace e cercare avventure☐ Avere una vita stimolante☐ Altro**Comportarsi rispettosamente**☐ Essere umile e modesto: non attirare l'attenzione☐ Seguire le tradizioni e le usanze: comportarsi in maniera appropriata☐ Fare quello che mi viene detto e seguire le regole☐ Trattare bene gli altri☐ Altro**Essere padroni di se stessi**☐ Seguire il mio percorso☐ Essere innovativo, pensare a nuove idee ed essere creativo☐ Prendere le mie decisioni ed essere libero☐ Essere indipendente: prendere cura di me stess* e di coloro di cui sono responsabile☐ Avere libertà di pensiero e azione: essere in grado di agire in base alle mie priorità☐ Altro

Essere una persona spirituale

- ☐ Far spazio alla spiritualità nella vita: vivere la vita in accordo con i principi spirituali
- ☐ Praticare una religione o una fede
- ☐ Crescere nella comprensione di me stesso, di ciò a cui sono destinato e del mio reale scopo di vita
- ☐ Riconoscere e fare il volere di Dio (o del potere superiore) e trovare il significato duraturo della vita
- ☐ Altro

Essere sicur*

- ☐ Vivere in un ambiente sicuro e privo di pericoli
- ☐ Essere fisicamente san* e in forma
- ☐ Avere un reddito stabile che soddisfi i bisogni di base miei e della mia famiglia
- ☐ Altro

Essere padroni di se stessi

- ☐ Seguire il mio percorso
- ☐ Essere innovativo, pensare a nuove idee ed essere creativo
- ☐ Prendere le mie decisioni ed essere libero
- ☐ Essere indipendente: prendere cura di me stess* e di coloro di cui sono responsabile
- ☐ Avere libertà di pensiero e azione: essere in grado di agire in base alle mie priorità
- ☐ Altro

Vivere una vita di piacere e soddisfazione

- ☐ Essere giust*, trattare le persone equamente e dare uguali opportunità
- ☐ Comprendere persone diverse: avere una mente aperta
- ☐ Preoccuparsi per la natura e per l'ambiente
- ☐ Altro

Dare un contributo alla comunità

- ☐ Aiutare le persone e coloro che hanno bisogno: preoccuparsi per il benessere degli altri: migliorare la società
- ☐ Essere leale con gli amici e dedicarsi al prossimo: essere impegnat* in un gruppo che condivide le mie credenze
- ☐ Essere impegnat* in una causa o in un gruppo che ha uno scopo più ampio
- ☐ Fare sacrifici per gli altri
- ☐ Altro

Lavorare allo sviluppo personale

- ☐ Sviluppare una filosofia di vita personale
- ☐ Imparare a fare cose impegnative che mi aiutino a crescere e maturare come essere umano
- ☐ Altro

Avere integrità

- ☐ Essere onest*
- ☐ Essere una persona responsabile: mantenere la parola data
- ☐ Essere coraggios* nell'affrontare e vivere la vita
- ☐ Essere una persona che paga i debiti degli altri e ripara i danni che ha causato
- ☐ Accettare me, gli altri e la vita così com'è: vivere senza risentimento
- ☐ Altro

 Pensando allo studio, quali valori personali stai investendo in questa attività?

Ricorda, i valori non sono influenzati dal contesto esterno o dagli altri. I valori riguardano esclusivamente la tua persona. Per cui, in ogni momento che cosa vuoi ottenere per te stess* attraverso lo studio?

Descrivi questi valori

 Descrivi un **obiettivo con il quale raggiungere questo valore** sopra descritto?

Scrivi qui:

 Scegli un **obiettivo specifico e raggiungibile su cui focalizzarti ora e descrivilo:**

Se hai dubbi su più obiettivi, confrontali facendo un pro e un contro delle alternative

Ricordati: affinché la lista dei pro e dei contro sia efficace, **è necessario approcciarsi a questo task senza giudizio su di sé, lasciando andare ogni pretesa**, e dunque essendo estremamente **franchi e onesti con sé stessi** relativamente a ciò che è *sostenibile nel concreto*.

Lascia andare ogni riflessione su ciò che si “DOVREBBE FARE”. Scegli ciò che è più utile per realizzare il tuo valore.

quell'obiettivo?

1. Scomponi l'obiettivo nel maggior numero di micro-obiettivi.
2. Fai una lista delle azioni che dovrai fare per raggiungere ogni micro-obiettivo.
3. Se inizi a sentirti molto attivato* o angosciato* perché hai la percezione che un certo passo ti richieda troppo, cancellalo e riducilo in obiettivi più piccoli a cui si associano delle azioni che senti siano sostenibili. Devono essere obiettivi realistici e raggiungibili.
4. Riscrivi la lista includendo i micro-obiettivi che puoi raggiungere.
5. Mettili nell'ordine secondo il quale pensi di poterli affrontare.
6. Se inizi a sentirti angosciato* perché ci sono troppi passi, fermati e focalizzati solo un passo.

Descrivi qui:

(completa la tabella che vedi sotto per ogni punto elencato qui sotto)

Terzo Boost – Aumentare la tolleranza della frustrazione

AUMENTARE LA TOLLERANZA DELLA FRUSTAZIONE NELL’AFFRONTARE LA PROCRASTINAZIONE

Rompere la forza dei condizionamenti richiede molta dedizione e motivazione e una buona dose di **tolleranza della frustrazione e sofferenza**.

Infatti, l’effetto del rinforzo negativo che si associa alle molteplici forme di evitamento con cui la procrastinazione si manifesta è sostenuto da *processi automatici della mente e del cervello* e come tali richiedono un bassissimo o, in alcuni casi anche nullo, impegno e sforzo per essere messi pratica.

Per quanto alcune di forme di procrastinazione possano sembrare complicate, ciò che le sostiene ha un *bassissimo costo per la nostra mente*. Dato che il nostro organismo tende automaticamente a prediligere soluzioni dal basso consumo energetico, le soluzioni di fuga emergono come *suggerimenti spontanei*, anche se **sul lungo termine si rivelano controproducenti**.

Costruire una prospettiva che tiene in considerazione ciò che è vantaggioso sul lungo termine difficilmente è un processo che emerge spontaneamente. Tale processo ci richiede uno *sforzo attivo e intenzionale*. Lo sforzo maggiore risiede nel fatto che dobbiamo richiedere a noi stessi di essere presenti, fare delle valutazioni del contesto attuale e possibili sviluppi futuri, osservare sé stessi, quante risorse personali abbiamo concretamente a disposizione e, infine, generare degli scopi che tengano in considerazione tutti questi aspetti.

All’interno di questo processo in **costante evoluzione** e mai uguale a sé stesso, è naturale incontrare dei momenti di temporaneo stallo nella misura in cui ci si può scontrare con ineliminabili imprevisti. Infatti, *nessun essere umano*, così come nessuna intelligenza artificiale, *può prevedere esattamente come andranno le cose*. Inoltre, non essendo perfetti, è possibile che possano esserci delle interferenze derivate da nostre aspettative o pretese che generano obiettivi non sostenibili rispetto alle risorse personali disponibili in un dato momento.

La procrastinazione può diventare una forma di fuga in risposta alla frustrazione che emergere da non aver ottenuto ciò che si desidera, con le conseguenze che abbiamo visto. Per contro, date le situazioni inevitabili descritte in precedenza, la risposta per consentire una riorganizzazione efficace è la costruzione di un **atteggiamento di accettazione** che spiana la strada ad una risoluzione dei problemi ben ancora alla realtà fattuale.

COME SI COSTRUISCE UN ATTEGGIAMENTO DI ACCETTAZIONE?

1. Accettazione è chiedere attivamente a sé stessi di:

- percepire ciò che accade fuori di noi senza aspettarsi che sia differente;
- sperimentare ogni stato emotivo senza tentare di cambiarlo;
- osservare le proprie modalità di pensiero e azione senza tentare di arrestarle o controllarle.

2. Accettare non è:

- Approvare la realtà: Accettare è prendere atto di come stanno le cose al di là di ogni giudizio;
- Rassegnarsi alla realtà. Accettare vuol dire accogliere attivamente i fatti per agire sulla realtà;
- Non è prendere le cose alla leggera o non occuparsi delle cose importanti.

3. Allena l'accettazione con determinazione e costanza:

- Quando ti stai ostinando (*"Le cose non dovrebbero essere così"* *"Le cose dovevano andare diversamente"*) chiedi a te stesso* di fermarti, lasciare andare, e formula pensieri opposti (*"Le cose sono quelle che sono"*. *"Le cose vanno come sono andate. La realtà è quella che è"*);
- Preso atto della realtà, fai una lista di tutte le azioni che potresti fare a partire da ciò che hai accettato. Suspendi il giudizio e fai il meglio che puoi per mettere in pratica le azioni che hai identificato;
- Immagina di affrontare in modo proattivo la realtà come se l'avessi accettata così com'è. Aiutati anche scrivendo ciò che hai immaginato;
- Coltiva la disponibilità, ovvero chiediti sempre cosa ti è utile fare nella situazione, così come si presenta.

4. Quando hai accettato la realtà del momento presente e i suoi limiti, esercita il **problem solving** facendo riferimento al contesto per come si è presentato.

Ricorda: **Accettare la realtà è un atto che va coltivato quotidianamente.** Per cui, accetta radicalmente che avrai bisogno di allenarla e usarla ogni volta che ne avrai bisogno.

Nota importante: Data la complessità nell'identificazioni di valori, obiettivi e piani di azioni, **il lavoro con uno psicologo e psicoterapeuta risulta necessario per rendere il più efficace possibile questo strumento.**

Grazie per aver seguito questo Empower Kit!

Hai esplorato cosa si nasconde dietro la procrastinazione e come iniziare a costruire un rapporto più sano con il tuo tempo, le tue energie e i tuoi obiettivi.

Procrastinare non è pigrizia, è un messaggio. E ora hai strumenti nuovi per ascoltarlo, comprenderlo e scegliere come rispondere, con più consapevolezza e meno giudizio.

Non è stato un semplice esercizio, ma un passo concreto verso un modo diverso di stare nelle tue scelte.

Torna quando vuoi. Questo spazio resta tuo.

Rileggilo, risentilo, rimettilo in pratica.

Questo percorso non finisce qui — inizia ogni volta che scegli di fare spazio all'azione, anche quando è difficile, anche un piccolo passo alla volta.

Ci teniamo a sottolineare che le abilità che ti proponiamo in questo Empower Kit, seppur sviluppate dai nostri psicologi a partire da evidenze scientifiche della letteratura sul tema, sono da considerarsi dei suggerimenti di lavoro individuale che non possono sostituire ciò che emerge nel rapporto professionale con uno psicologo e psicoterapeuta.

La relazione professionale con uno psicologo o psicoterapeuta sono necessarie a personalizzare in modo unico l'uso di tali abilità alla luce della soggettività dell'individuo, della sua storia e del suo contesto di vita attuale (es., familiare, relazionale amicale e sentimentale, corso di studio, lavorativo ecc.).

Per qualsiasi necessità di supporto, non esitare a contattarci: psicologo@grateful.social

Clicca qui per prenotare la tua prima seduta gratuita. 🍷

link: <https://products.grateful.social/sedute/>

grateful

EMPOWER KIT

**UN PERCORSO PRATICO PER CHI
HA PAURA DI FALLIRE**

Questo Empower Kit propone degli esercizi guidati e delle strategie pratiche ed efficaci per imparare a gestire il fallimento, riscrivendolo in chiave positiva.

EMPOWER KIT – Un percorso pratico per chi ha paura di fallire

*Immagina di trovarti in questa situazione: hai speso tanto tempo per prepararti per un esame, ti presenti all'appello, fai il test scritto o orale e ti rendi conto di **non averlo passato brillantemente come speravi**. Oppure, immagina di presentarti a un colloquio di lavoro per una posizione che ambisci e **non essere scelt***.*

Questi sono solo due esempi di **esperienze di fallimento** che ognuno di noi può sperimentare nel corso della propria vita. A ognuno di noi è capitato almeno una volta di prefissarsi un obiettivo e non riuscire a raggiungerlo. Questo può scatenare in noi diverse reazioni emotive: **frustrazione, senso di colpa, vergogna, rabbia, tristezza**, in generale un **senso di sconfitta** che può anche farci credere che *ogni sforzo fatto sia stato inutile*.

Ma se ti dicessi che il fallimento non è la fine, ma solo un punto di partenza per apprendere, crescere e diventare più forte?

Con questo percorso non vogliamo sminuire i vissuti negativi connessi a queste esperienze o negare il loro impatto sulla persona, sotto diversi punti di vista.

L'obiettivo di questo percorso è darti degli **strumenti pratici** che possono aiutarti ad **allenare la capacità di riscrivere il fallimento in chiave positiva**: prendere ciò che non ha funzionato, analizzarlo e **ripartire proprio da lì per raggiungere i propri obiettivi**.

Se ci pensi, quante volte ti è capitato di raggiungere un traguardo, piccolo o significativo, e fermarti a riflettere sulle tue qualità, sul processo che ti ha portato al tuo successo? Quante volte invece ti è capitato di fare un errore, un passo falso, o scontrarti con un mancato raggiungimento di un obiettivo e *interrogarti su ciò che non ha funzionato* e cosa avresti potuto cambiare?

Questo accade proprio perché, sì **le esperienze di successo sono fondamentali, ma sono le esperienze in cui si fallisce che ci danno più spunti per migliorare e crescere come persona**.

*Ci teniamo a sottolineare che le abilità che ti proponiamo in questo Empower Kit, seppur sviluppate dai nostri psicologi a partire da **evidenze scientifiche** della letteratura sul tema, sono da considerarsi dei **suggerimenti di lavoro individuale che non possono sostituire ciò che emerge nel rapporto professionale con uno psicologo e psicoterapeuta**. La relazione professionale con uno psicologo o psicoterapeuta sono necessarie a personalizzare in modo unico l'uso di tali abilità alla luce della soggettività dell'individuo, della sua storia e del suo contesto di vita attuale (es., familiare, relazionale amicale e sentimentale, corso di studio, lavorativo ecc.)*

Primo Boost – Consapevolezza del proprio modus operandi

Prima di riformulare il fallimento in chiave positiva, è necessario fare un passo indietro e capire come vivi in generale le esperienze di insuccesso. È importante prendere consapevolezza di ciò che provi, quali reazioni sono più ricorrenti, come ti rivolgi a te stess quando commetti un errore o non raggiungi ciò che ti eri prefissat*. Durante questo processo di presa di consapevolezza, **è fondamentale non giudicarsi**, ma **fare riferimento esclusivamente ai fatti**. Si parte sempre dal presupposto che **siamo umani e l'errore è contemplato**.*

Pensa a una o più esperienze di fallimento che hai vissuto in passato.

(Non devono essere necessariamente traguardi significativi, ma anche piccoli insuccessi della vita quotidiana. Puoi spaziare nei diversi ambiti della tua vita)

Riporta qui esclusivamente i fatti, **senza giudizi**:

Descrivi ciò che hai provato dopo aver vissuto quell'esperienza di insuccesso.

Concentrati sia sugli **aspetti emotivi** (es. le emozioni che hai provato), sia sulle **sensazioni fisiche** che ha riscontrato (es. respiro affannoso, mal di pancia, ecc.).

Descrivi qui:

Descrivi ora i comportamenti che hai messo in atto subito dopo aver vissuto l'esperienza di fallimento.

Sia quelli che ad oggi valuti come "corretti" sia quelli a cui attribuisce una valutazione negativa. Ricordati sempre di attenerti ai fatti e non giudicarti.

Descrivi qui:

Individua dei modus operandi e dei pattern di comportamento comuni tra le varie esperienze di fallimento che hai descritto.

Nel caso in cui avessi raccontato una sola esperienza, prova a pensare anche ad altri momenti in cui hai commesso degli errori o non hai raggiunto un obiettivo. Possono essere sia esperienze di fallimento legate a traguardi significativi o anche più piccoli, legati alla vita quotidiana.

Riesci a riconoscere un comun denominatore tra le emozioni e sensazioni che hai provato dopo ogni esperienza di fallimento e un modus operandi ricorrente dopo che vivi un insuccesso o commetti un errore?

Riesci a individuare anche alcune frasi, alcune parole che rivolgi a te stess* in queste situazioni?

La voce che sentiamo dentro di noi che ci rivolge parole di sconforto, spesso cariche di connotazione negativa e che attaccano la valutazione che abbiamo di noi stessi, prende il nome di **“Io Autocritico”**. Ricordati sempre che ciò che dice l'Io Autocritico alla tua persona **NON è la realtà e verità assoluta**, è esclusivamente **una valutazione soggettiva** che deriva dall'interpretazione, appunto soggettiva, di quanto accaduto, di ciò che hai provato e di che comportamenti sono stati messi in atto. Spesso è influenzata dal tuo vissuto emotivo scaturito da quella situazione.

Se sei riuscit* a identificare un modus operandi comune a tutte (o gran parte) le tue esperienze di fallimento, significa che hai individuato il modo in cui generalmente vivi tali esperienze. **Prendere consapevolezza di questo schema è il primo passo per modificarlo in chiave più adattiva.**

Ora spostiamo leggermente il focus.

Ora che hai descritto alcune esperienze di fallimento, quali emozioni, reazioni fisiche e corporee e comportamenti scaturiscono dalle esperienze di insuccesso, hai delineato dei modus operandi tra i modi in cui affronti tali situazioni, concentrati su te stess* e i tuoi bisogni.

 **Quando vivi un'esperienza di fallimento, con tutto il carico emotivo negativo che può esservi associato, cosa pensi di aver bisogno in quel momento per trovare conforto?**

Dai spazio alla descrizione dei tuoi bisogni:

Secondo Boost – Ristrutturazione cognitiva

Il modo in cui pensiamo influenza il nostro umore e vissuto. Aver dei pensieri negativi può impattare sul modo in cui vediamo noi stessi*, il mondo e il futuro.

La nostra mente può essere vista come uno storyteller. ci racconta ciò che nota, quello che siamo e che non siamo, quello che dovremmo e non dovremmo essere. Ad ogni modo, **non sempre ci racconta la verità**. A volte è difficile capire quali pensieri siano dei “Fatti” e quali invece siano delle interpretazioni soggettive della realtà.

Quello che possiamo fare è smettere di chiederci se quel pensiero sia vero o falso, e iniziare a chiederci: **“Mi è utile? Come può essermi utile?”**.



Esercizio di decentramento

Come prima cosa, è importante intraprendere un esercizio di decentramento, ovvero è necessario prendere distanza dai propri pensieri negativi, dai giudizi e dalle valutazioni che rivolgiamo a noi stessi*.

Come già affermato in precedenza, bisogna riconoscere che **i pensieri non rispecchiano necessariamente la realtà**, ma sono un'interpretazione soggettiva della stessa. **Prendi, quindi, distanza dai tuoi pensieri e riconoscili come tali.**

Anziché dire/pensare *“Non sono abbastanza”, “Non sono capace”* (ecc.), riconosci che questi giudizi sono solo nella tua mente. Quindi, riformula in questo modo *“Penso di non essere abbastanza”, “Penso di non essere capace”*.

Prova a pensare a quelle parole che ti rivolge il tuo “Io Autocritico” e riformulale riconoscendole come pensieri, e non realtà. Inizia la frase con *“Penso di...”*.

Voce autocritica

(es: *non sono abbastanza*)

Riconoscimento della soggettività

(es: *PENSO di non essere abbastanza*)

Ora che hai preso distanza dai tuoi pensieri, riconoscendoli come tali e quindi come valutazioni soggettive e non realtà, **hai più potere per trasformarli in chiave positiva.**

Infatti, nel momento in cui si riconosce il vero valore dei propri pensieri negativi e la loro soggettività, si riconosce che sono frutto della nostra “mente storyteller” e non corrispondono necessariamente al vero e ai fatti. In questo modo è più facile **ristrutturare tali pensieri**, anche in chiave positiva.

Ora che li hai riconosciuti come pensieri, quali prove esistono contro un certo pensiero?

Pensare che qualcosa sia vero, non significa automaticamente che i fatti della situazione confermino ciò. È **importante quindi interrogarti su cosa dicono i fatti**. Confermano il tuo pensiero o lo contraddicono?

Analizza il tuo pensiero e confrontalo con i fatti accaduti.

Pensiero:

Analisi dei fatti:

Ora che hai analizzato i fatti e confrontato il tuo pensiero considerandolo come tale, riconosci una valutazione al tuo pensiero. **Il tuo pensiero corrisponde effettivamente alla realtà?**

Per facilitare questo processo, potrebbe esserti utile chiederti *se una persona a te cara, che riconosce il tuo valore e crede in te*, avrebbe lo stesso pensiero, alla luce dei fatti.

- **Riconosci il tuo pensiero come FALSO**, in quanto i fatti confutano ciò che la tua mente ti ha raccontato;
- **Riconosci il tuo pensiero come VERO**, in quanto i fatti confermano ciò che la tua mente ti ha raccontato.

Ora che hai riconosciuto il tuo pensiero come VERO o FALSO, puoi riformularlo in chiave più positiva.

Nel caso in cui il pensiero venga riconosciuto come vero, il **vissuto negativo** ad esso associato potrebbe persistere. In questo caso potrebbe essere molto utile lavorare sulla **self-compassion**, ovvero la *compassione e gentilezza che rivolgiamo a noi stessi*. Si basa sul riconoscimento della nostra umanità e, dunque, promuove la tendenza ad essere gentili verso noi stessi nel momento cui si commette un errore o ci si scontra con un'esperienza di fallimento. Essere compassionevoli **non significa ignorare l'esperienza di insuccesso o non riconoscerla come tale, ma accettarla, con un mindset diverso**. Infatti, la self-compassion permette di *accettare il fallimento e vederlo come un'occasione di apprendimento* e un punto di partenza per promuovere una propria crescita personale.

Inoltre, consente di avere **una visione più realistica di sé stessi***, accettando i propri limiti ma ponendo l'accento anche sui propri punti di forza.

Approfondiremo il tema della self-compassion nei prossimi EmpowerBoost sulla Gestione del Fallimento, presentandoti alcuni esercizi guidati per allenare questa preziosa risorsa.

Una volta riconosciuto il proprio pensiero come vero o falso, è importante riformularlo in chiave più positiva.

 Cerca di riformulare in chiave positiva ogni tuo pensiero, vero o falso che sia.

Quando ti scontri con un pensiero che poi si rivela VERO, nella riformulazione del tuo pensiero in chiave positiva concentrati su **cos'hai appreso da questa situazione**. Ricordati la domanda con cui abbiamo aperto questo Empower Boost: **"Come può essermi utile?"**

Pensiero

Vero/Falso

Riformulazione in positivo

Terzo Boost – Role-playing: Il critico, il criticato e l'osservatore compassionevole

Questo Empower Boost propone un'attività pratica un po' diversa dalle precedenti, ma ad esse complementare.

Ti proponiamo un esercizio di **role-playing**, ovvero una tecnica psicologica utilizzata in vari contesti terapeutici, educativi e formativi. Consiste nel *simulare situazioni reali o ipotetiche*, durante le quali puoi *interpretare dei ruoli specifici*, con l'obiettivo di esplorare emozioni, comportamenti ed eventuali dinamiche interpersonali.

Questo esercizio prende il nome de *"Il critico, il criticato e l'osservatore compassionevole"* e unisce l'applicazione concreta delle strategie visto nell'Empower Boost 1 e 2 all'interno di un'esperienza simulata di *"post-fallimento"*. Si ispira al terapeuta gestaltico *Leslie Greenberg*.

Di seguito, troverai le indicazioni per svolgere questo esercizio.

Questa attività prevede un dialogo a doppia sedia. Ci si sposta su diverse sedie per entrare a contatto con diverse parti di sé, spesso in conflitto, e sperimentare così quello che si prova in ogni ruolo nel momento presente.

1. Per cominciare, prendi **tre sedie** e disponile a triangolo.
2. Poi **pensa a un problema** che ti affligge spesso e che **attiva in te quella voce interiore, l'lo autocritico**.
3. **Scegli una sedia come voce del tuo critico interiore**, una sedia per la **voce della parte che si sente criticata** e una sedia come quella di un **osservatore compassionevole**.

A turno, dovrai assumere il ruolo di ogni voce:

- Quella del tuo **critico interiore**, che ti rivolge parole cariche di connotazione negativa. È la voce che ti rivolge **giudizi e valutazioni**, sempre basandosi su una propria soggettività;
- Quella del tuo **lo Criticato**, che esprime un vissuto emotivo negativo, che si sente ferit* per ciò che viene affermato dalla voce dell'lo Autocritico. Questa voce esprime **come si sente e quello di cui ha bisogno per cercare conforto**;
- Infine, la voce dell'**osservatore compassionevole**, che rappresenta la voce della **self-compassion** verso se stessi*.

Forse potrà sembrarti un esercizio un po' sciocco all'inizio, un po' meccanico, ma se cominci a lasciar fluire veramente i sentimenti, ti stupirai di quello che viene fuori!

4. Pensa al **problema che ti affligge** e per il quale ti auto-critichi. Può essere relativo a qualsiasi ambito della tua vita.

- Siediti sulla sedia dell'**lo autocritico**. Dì a voce alta ciò che pensa e che cosa sta provando. Nota le parole e il tono di voce che il critico usa e anche che cosa prova:

Quali emozioni senti?

- Ora spostati sulla **sedia del criticato**. Cerca di entrare in contatto con quello che provi quando sei criticat* in questo modo. Parla di quello che provi rispondendo direttamente al critico interiore, esprimendo anche i tuoi bisogni (come abbiamo visto nell'EmpowerBoost 1). Per esempio: *"Non mi aiuti per niente", "Mi fai stare male"*. Dì tutto quello che ti viene in mente.

Nota il tono della tua voce: è triste? Impaurito? Scoraggiato? Qual è la tua postura? Dove è diretto il tuo sguardo?

- Conduci un dialogo tra Il Critico e il Criticato per un po', facendo avanti e indietro dalle due sedie.
Lascia che ognuna delle due parti possa esprimere completamente il proprio punto di vista e possa essere ascoltata.

- Ora prendi il posto dell'**osservatore compassionevole**. **Rivolgiti sia al Critico che al Criticato**. Cerca sempre di applicare le tecniche che abbiamo visto nell'Empower Boost 1 e 2.
 - Che cosa dice il tuo sé compassionevole al critico?
 - Che cosa dice al criticato? (es., *"deve essere molto difficile sentire questi giudizi così severi"* *"Tutto quello che vuoi è essere accettato per come sei"*).
 - Che tipo di parole compassionevoli ti sorgono spontaneamente?
 - Com'è il tono della tua voce?
 - E la tua postura?
- Continua con questo esercizio, passando da un ruolo (sedia) all'altro **finché ne senti il bisogno**. Quando vedi che la voce compassionevole sta conducendo la conversazione in un modo per te ottimale e percepisci uno stato di benessere, fermati.

5. Quando il dialogo è finito **rifletti su ciò che è successo**.

Pensi che questo esercizio ti abbia aiutato a sfogarti e trovare un modo di riformulare le parole del tuo Io Autocritico, dar voce e spazio a quelle dell'Io Criticato, andando incontro ai suoi bisogni, e infine a riformulare tutto in chiave più positiva e compassionevole grazie al ruolo dell'Osservatore?

Esprimi le tue riflessioni

Quest'attività ti è stata utile per affrontare la situazione in modo più produttivo?

Con questo esercizio guidato è possibile applicare e prendere ancora più consapevolezza del proprio modus operandi tipico delle situazioni in cui si vive un'esperienza di fallimento. Inoltre, è possibile mettere in pratica le strategie di ristrutturazione cognitiva, che prevedono il riconoscimento dei pensieri negativi come tali, la loro riformulazione in chiave positiva e l'individuazione degli spunti di apprendimento e riflessione che emergono dalle esperienze di fallimento.

Quarto Boost – Allenare la self-compassion

Ripercorrendo il nostro percorso fino ad ora:

- Abbiamo proposto delle strategie per comprendere il nostro *modus operandi*, ovvero *le emozioni, i comportamenti, le valutazioni che rivolgiamo generalmente a noi stessi dopo esserci scontrati con un'esperienza di insuccesso* (**EmpowerBoost 1**);
- Abbiamo proposto delle attività guidate di ristrutturazione cognitiva, ovvero *di riformulazione di pensieri negativi in chiave costruttivi* (**EmpowerBoost 2**);
- Abbiamo suggerito un'attività di role-playing per rendere ancora più concreto quanto affrontato nei Boost precedenti (**EmpowerBoost 3**).

Negli scorsi Boost abbiamo accennato al concetto di self-compassion, *cioè compassione e gentilezza verso sé stessi*.

Nel momento in cui hai preso consapevolezza dei tuoi pattern di reazione al fallimento, hai imparato a riconoscere i pensieri come tali e a riformularli in chiave costruttiva, **è importante ora allenare la tua self-compassion**.

Ti proponiamo, quindi, un'attività molto potente, in cui potrai mettere in pratica quanto appreso fino ad ora, dando evidenza e spazio a quella *voce compassionevole* di cui abbiamo parlato nei Boost precedenti.

Ti chiediamo di scrivere una lettera a te stess*.

Prova a pensare a un problema che ti affligge o che ti fa sentire a disagio. Può riguardare diversi aspetti della tua vita: ad esempio, il mancato raggiungimento di un obiettivo, una situazione di tensione con una persona cara, il lavoro, l'università, il proprio aspetto fisico.

Dai spazio alle tue emozioni. Cosa provi? Cosa senti? Riconosci delle sensazioni anche fisiche e corporee che si attivano quando pensi a questo evento?

Cerca di usare questa lettera per aprirti, senza giudizio, ai tuoi vissuti. Cerca di essere il più onest* possibile con te stess*, senza sminuire o esagerare ciò che provi e come ti fa sentire questa situazione/problema.

Dopo aver lasciato spazio ai tuoi vissuti, prova ad assumere il punto di vista di un *amic* compassionevole*. Può essere una persona (o un'entità) che realmente esiste e a cui sei affezionato*, che per te rappresenta un punto di riferimento e che sai che ha sempre una parola buona, di compassione, supporto e gentilezza quando attraversi momenti di difficoltà.

Quest* amic* compassionevole può incarnare anche la tua voce interiore, quella a cui avevi dato spazio nell'esercizio di role-playing nel Boost 3, quindi la voce dell'osservatore compassionevole, che rappresenta quella voce gentile che rivolgi a te stess* quando hai bisogno di supporto e sostegno.

Prova a pensare, chiunque per te rappresenti e raffiguri quest* amic* compassionevole, **cosa ti direbbe in quella situazione per confortarti e supportarti.**

Considera come questo amic* **ti veda esattamente per quello che sei, abbracciando ogni tua imperfezione con un cuore aperto. È un amic* che non solo accetta, ma comprende profondamente** i tuoi limiti e la tua umanità, mostrando sempre gentilezza e indulgenza. Riconosce il tuo cammino unico e il complesso intreccio di eventi che ti hanno portato a essere chi sei oggi. Sa che ciò che percepisci come inadeguatezza è spesso il risultato di circostanze che non hai potuto scegliere: le dinamiche della tua famiglia, gli imprevisti della vita, tutto ciò che sfugge al tuo controllo.

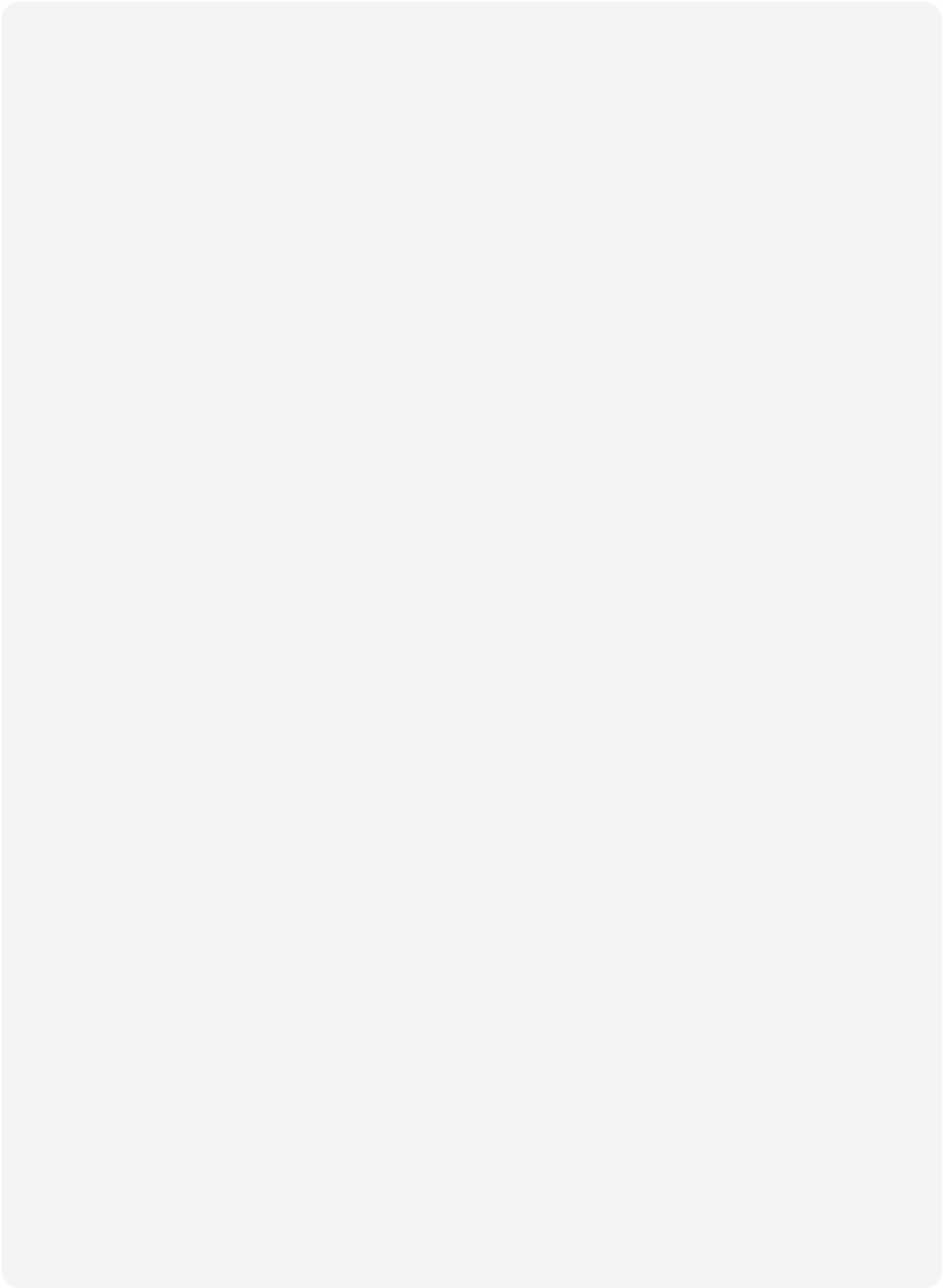
Scrivi una lettera a te stess* dalla prospettiva di quest* amic* immaginari*. **Concentrati sul sentimento di inadeguatezza** che ti giudichi più severamente, lasciando che quest* amic* ti mostri una visione diversa, più compassionevole e amorevole.

Dopo aver scritto la lettera, **mettila da parte per un po'.**

Poi riprendila, e **leggila di nuovo.**

Concentrati e *rifletti su come ti fa sentire*, su ciò che provi nel rileggere queste parole gentili.

Scrivi qui



Nota importante: data la complessità del mettere in pratica queste abilità, **il lavoro con uno psicologo e psicoterapeutica risulta necessario per personalizzarle e consolidarle nel tempo e in diversi contesti.**

Quinto Boost – Uscire dalla zona di confort e Promemoria per i momenti difficili

Questo EmpowerBoost propone un passo in più rispetto a quanto visto finora.

Una volta individuato il proprio pattern di reazione al fallimento, aver riconosciuto i propri pensieri giudicanti (EmpowerBoost 1), averli etichettati come tali, ovvero solo come pensieri frutto di una valutazione e interpretazione soggettiva e non come la realtà, e averli, infine, riformulati in chiave costruttiva (EmpowerBoost 2), **è il momento di agire sulla base di quello che hai trasformato.**

I tuoi pensieri ti raccontano che non sei abbastanza brav* per passare l'esame o ottenere quel ruolo lavorativo che tanto ambisci?

Dimostra loro il contrario.

Questo può valere per qualsiasi contesto di vita: lavorativo, accademico, relazionale, personale.

La tua mente "storyteller" ti racconta che non sei in grado di partire e andare a fare un viaggio da sol* con degli sconosciuti? Ti ripete "Sei un fifon*", "Non sei capace di adattarti a nuove situazioni". Riconosci che questi sono **solo pensieri**: "Penso di essere un fifon*", "Penso di non essere capace ad adattarmi a nuove situazioni".

Ma è davvero così? **Analizza i fatti** (EmpowerBoost 2).

Se confrontandoti con i fatti, i tuoi pensieri si rivelano falsi: agisci in quella direzione e buttati. Non c'è nulla da temere, **i fatti dimostrano che puoi farcela.**

Se confrontandoti con i fatti, invece, i tuoi pensieri risultano veri: chiediti se le tue valutazioni sono realmente vere, oppure se sono solo **frutto della paura di fallire.**

I pensieri a volte sono solo trappole, che ci tengono agganciati a convinzioni che in realtà sono solo frutto della nostra mente. Con questo **non vogliamo negare** che, in quanto umani, **tutti abbiamo i nostri limiti**. Ma partendo da una **buona conoscenza di sé**, dei propri punti di forza, maturando **un'autostima e autoefficacia** solida, avendo inoltre una visione realistica di sé stess*, è possibile affrontare anche quelle situazioni che a primo impatto ci spaventano, proprio per la possibilità di fallire o sbagliare.

*Ti è mai capitato di pensare di non essere in grado di fare qualcosa, ma poi, una volta trovato il coraggio di **uscire dalla tua zona di confort** hai scoperto che ciò che ti bloccava era solo la paura dell'ignoto, del fallimento o dell'errore? Racconta! Riporta anche le tue emozioni, i tuoi pensieri e come hai rivalutato le tue credenze dopo esserti mess* in gioco.*

Scrivi qui

Oggi ti chiediamo di fare questo. Ti invitiamo a sperimentarti in qualcosa di nuovo.

Spesso ciò che ci blocca a provare nuove esperienze è proprio quella voce autocritica dentro di noi, che ci priva della bellezza della scoperta. Solo **uscendo dalla nostra zona di confort e sperimentando** possiamo arricchirci e imparare, anche dal fallimento!

Perciò, oggi, il nostro consiglio è quello di buttarti e uscire dalla confort zone, liberandoti da ogni forma di giudizio (e pregiudizio!).

“E se fallisco o sbaglio?”

Hai semplicemente fatto un passo avanti, maturando maggiore consapevolezza di te stess*, dei tuoi limiti e punti di forza. Il fallimento e l'errore sono sempre un'occasione di apprendimento.

Nota importante: data la complessità del mettere in pratica queste abilità, **il lavoro con uno psicologo e psicoterapeutica risulta necessario per personalizzarle e consolidarle nel tempo e in diversi contesti.**

Siamo giunti alla fine di questo percorso. Prima di lasciarti, vorremmo fare il punto della situazione e consigliarti un'ultima tecnica.

Le strategie che abbiamo approfondito nei Boost precedenti potranno tornarti utili in qualsiasi momento, ogni volta che ti imbatteai in un'esperienza di insuccesso, o avrai semplicemente paura di fallire o sbagliare.

Queste attività guidate possono essere svolte moltissime volte, anche a distanza di tempo. Svolgere con costanza questi esercizi potrà allenare la tua capacità di **gestire il fallimento e riscriverlo in modo costruttivo**, andando a **interiorizzare queste tecniche**, al fine di modificare il tuo modus operandi in reazione al fallimento.

Sappiamo, però, che questo processo di interiorizzazione e cambiamento richiede tempo. Di conseguenza, vogliamo concludere questo percorso fornendoti un'ultima tecnica, che potrebbe tornarti utile in futuro.

Scrivi 5 promemoria che potrai rileggere all'occorrenza quando vivrai dei momenti difficili, alla luce di quello che hai imparato in questo percorso.

Scrivi qui

Riporta questi promemoria anche nelle note del telefono, su dei post-it o dei bigliettini che puoi attaccare vicino al tuo pc o conservare nel tuo portafogli.

In questi promemoria, riporta parole **gentile e compassionevoli**, che restituiscono una visione realistica di te stess*, costruita basandoti sui fatti, riconoscendo le tue potenzialità, le tue qualità e risorse.

Conservali e rileggi questi promemoria quando ne avrai bisogno.

Inoltre, alla luce di quanto affrontato in questo Kit nei giorni seguenti, **prova a organizzare e strutturare un piano d'azione che potrebbe tornarti utile per affrontare una situazione difficile in futuro.**

Conserva questo piano d'azione e, quando la tua mente storyteller si farà sentire, tira fuori questo piano d'azione per **agire con più lucidità**.

Questa tecnica può tornarti utile per allenare la capacità di gestire il fallimento in modo costruttivo, introducendo in modo più "meccanico" un modus operandi più adattivo. Man mano che verrà utilizzato e interiorizzato, si attiverà in automatico.

Di seguito, ti lasciamo uno spazio per strutturare il tuo piano d'azione.

Scrivi qui

Nota importante: data la complessità del mettere in pratica queste abilità, **il lavoro con uno psicologo e psicoterapeutica risulta necessario per personalizzarle e consolidarle nel tempo e in diversi contesti.**

Grazie per aver seguito questo Empower Kit!

Hai imparato a riconoscere, affrontare e riscrivere il fallimento in modo più sano e realistico.

Il fallimento non è una macchia, è una storia. E ora hai strumenti nuovi per raccontarla in modo più vero, più sano, più tuo.

Non è stato un semplice esercizio, ma un passo concreto verso un nuovo modo di guardarti.

Torna quando vuoi. Questo spazio resta tuo.

Rileggili, riascoltati, riscriviti.

Questo percorso non finisce qui — inizia ogni volta che scegli di trattarti con rispetto, anche nei momenti difficili.

Ci teniamo a sottolineare che le abilità che ti proponiamo in questo Empower Kit, seppur sviluppate dai nostri psicologi a partire da evidenze scientifiche della letteratura sul tema, sono da considerarsi dei suggerimenti di lavoro individuale che non possono sostituire ciò che emerge nel rapporto professionale con uno psicologo e psicoterapeuta.

La relazione professionale con uno psicologo o psicoterapeuta sono necessarie a personalizzare in modo unico l'uso di tali abilità alla luce della soggettività dell'individuo, della sua storia e del suo contesto di vita attuale (es., familiare, relazionale amicale e sentimentale, corso di studio, lavorativo ecc.).

Per qualsiasi necessità di supporto, non esitare a contattarci: psicologo@grateful.social

Clicca qui per prenotare la tua prima seduta gratuita. 🍀

link: <https://products.grateful.social/sedute/>