

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 sè 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 stess*.

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.

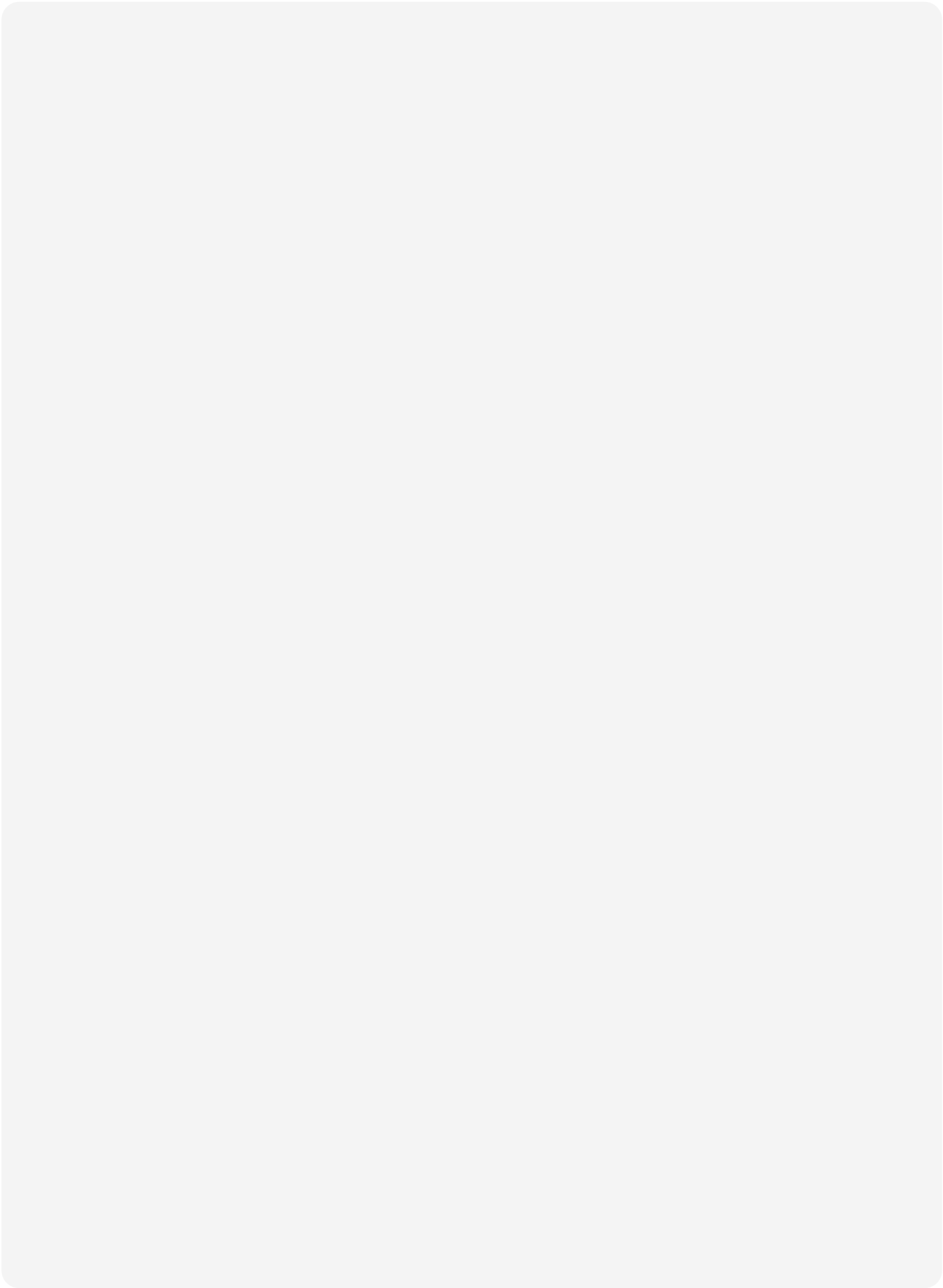
Scrivi una lettera a te stess* dalla prospettiva di quest* amic* immaginari*. **Concentrati sul sentimento di inadeguatezza** che ti giudichi più severamente, lasciando che quest* amic* ti mostri una visione diversa, più compassionevole e amorevole.

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/>