Piccoli esercizi per il benessere psichico



Dott.ssa Joy Grifoni

AUTARKA

COSA POSSIAMO FARE INSIEME

- Impostare obiettivi terapeutici
- Esplorare il nostro triangolo cognitivo: sentimenti, pensieri e comportamenti.
- Trovare strategie per gestire lo stress e l'ansia.
- Condividere esercizi di osservazione e autoanalisi.
- Individuare nuovi valori e necessità.
- Comprendere i nostri schemi disfunzionali di pensiero e riconoscere gli errori di pensiero comuni.
- Coltivare la gratitudine nella pratica quotidiana.

In caso di domande o per qualsiasi necessità, non esitare a contattarmi!

www.joygrifonipsicologa.com

OBIETTIVI

Quali sono le difficoltà, le sfide o i problemi che ti hanno portato in terapia?

Immagina un mondo in cui tutti i tuoi problemi svaniscono mentre dormi. Che tipo di impatto avrebbe sulla tua vita e come ti farebbe sentire?

Scrivi tre obiettivi che vorresti raggiungere in terapia.

1.
2.
3.

Sfide

Qual è un problema o una sfida con cui ti stai misurando?

Quando pensi al problema, quali sentimenti sorgono in te?

Quali pensieri ti attraversano la mente?

Ci sono situazioni o fattori scatenanti che peggiorano il problema?

Hai già provato eventuali soluzioni? Se sì, cosa ha funzionato o non ha funzionato?

Cos'altro puoi provare? Elenca 5 possibili soluzioni. Cerca di pensare in modo creativo.

1.
2.
3.
4.
5.

Scegli una soluzione che intendi implementare.

Muoversi Verso gli Obiettivi

Nei riquadri compaiono diverse aree della vita. Per ogni area, segna dove sei su una scala da 1 a 5.

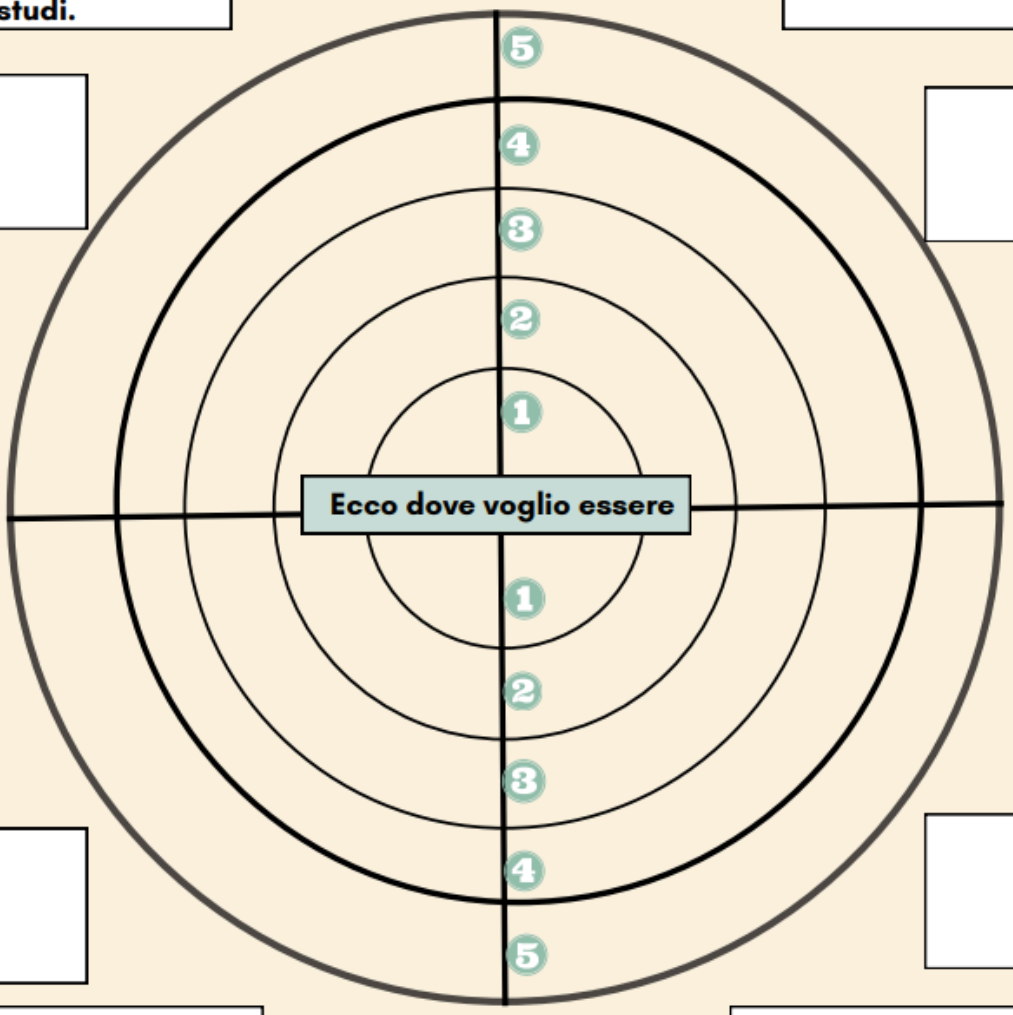
5 Più lontano da dove vuoi essere, 1 più vicino a dove vuoi essere.

Nei riquadri vuoti aggiungi altre aree che ritieni importanti, come: finanze, hobby, relazioni, stile di vita, ecc.

Carriera e istruzione: soddisfazione per il mio posto di lavoro o i miei studi.

Più lontano da dove voglio essere

Vita sociale e familiare: la quantità e la qualità delle relazioni nella mia vita.

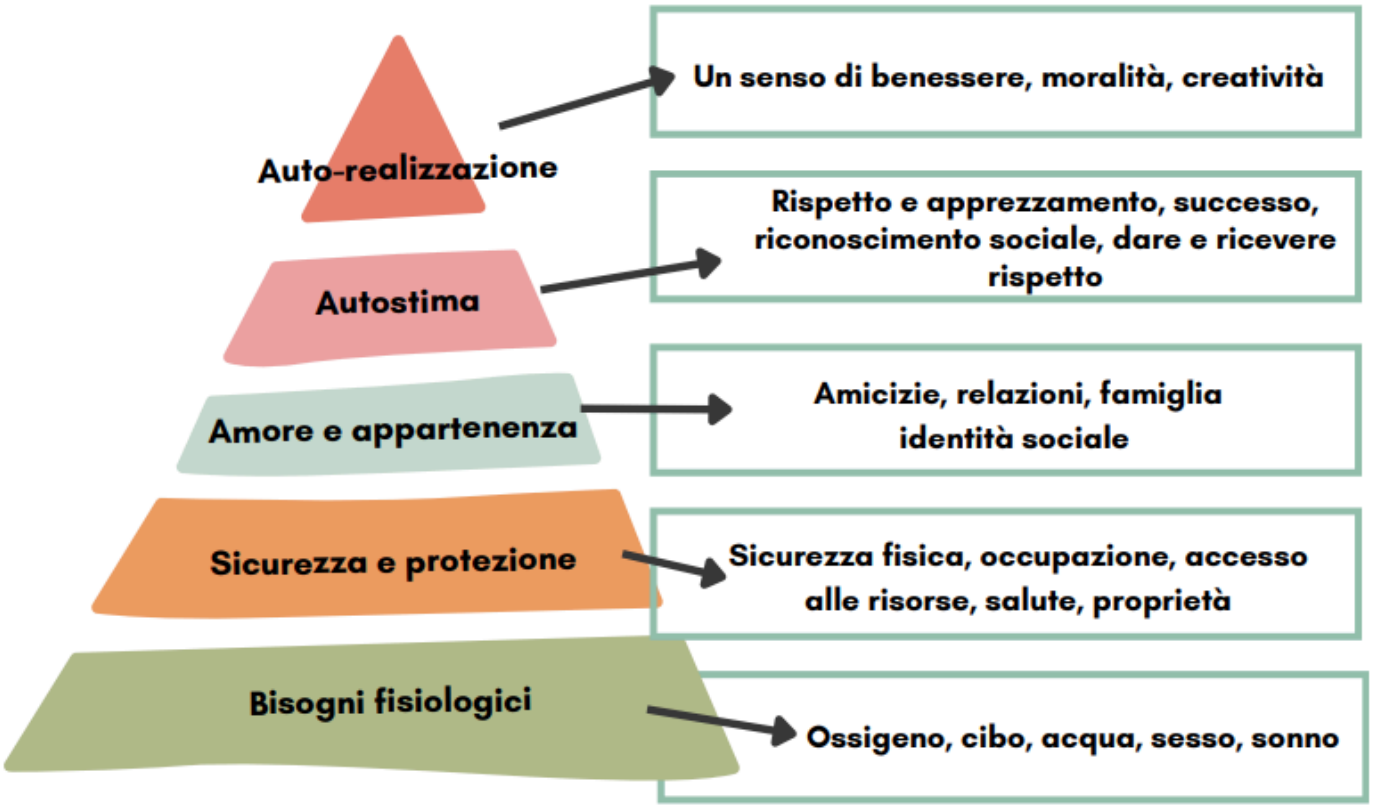


Sviluppo personale: dedicare tempo alle cose che mi interessano.

Salute: la qualità della mia salute, l'energia nel corso della giornata.

La piramide dei bisogni

La piramide dei bisogni di Maslow rappresenta i bisogni di una persona, da quelli più elementari a quelli più elevati. Identificando quali bisogni sono soddisfatti e quali no, puoi prendere decisioni migliori e motivarti a crescere.



Per ogni step della piramide, rispondi alle seguenti domande:

	Quali delle tue necessità sono soddisfatte?	Quali delle tue necessità non sono soddisfatte?
Bisogni fisiologici		
Sicurezza e Protezione		
Amore e Appartenenza		
Autostima		
Auto-realizzazione		



La mia storia

Scrivi la storia della tua vita, dalla nascita a oggi.
Per ogni periodo, prova a pensare a una metafora.

Anni	**Periodo:** **Dov'ero?** **Cosa facevo?**	**Metafora**
Ad esempio: 2005-2010	*Viaggio in Asia*	*Una piuma nel vento*

Pensiero automatico

I nostri pensieri influenzano il modo in cui si sentiamo. Quando abbiamo pensieri positivi ci sentiamo bene, mentre quando abbiamo pensieri negativi ci sentimo meno bene.

Spesso non siamo consapevoli dei nostri pensieri e inseriamo il "pilota automatico". Sviluppare la consapevolezza dei nostri pensieri può aiutarci a prendere coscienza e a fare scelte più consapevoli. Può anche aiutarci a ridurre i pensieri negativi e a crearne invece di più positivi e costruttivi.

Evento	**Pensieri automatici**	**Quale visione rappresenta questo pensiero?**	**Pensieri alternativi**
Esempio: Ho commesso un errore al lavoro	*"Rovino sempre tutto, probabilmente verrò licenziato".*	*Non sono abbastanza bravo.*	*"Ho commesso un errore, sono umano, vedrò di risolvere il problema in modo positivo".*

Cosa mi ricarica?

1. Scrivi tutte le attività che svolgi in una giornata tipo.
2. Accanto a ciascuna attività, indica se ti carica di energia, se ti prosciuga o se è neutrale.

Orario	Qual è l'attività?	Sfibrante	Neutrale	Rigenerante
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				

Carica di Energia

Elenca 5 cose che ti danno forza ed energia

1
2
3
4
5

Elenca 5 cose che ti prosciugano energia

1
2
3
4
5

Che cosa puoi fare per migliorare il tuo benessere?

Monitorare i Livelli di Stress

La scala dello stress

Su una scala da 1 a 10, quanto ti senti stressato al momento?



Monitora il tuo livello di stress durante la settimana

Data	Attività che ho svolto oggi	Che pensieri ho avuto	Livello di stress

Cause dello Stress

Descrivi come appare lo stress e come ti fa sentire.

Cosa fa aumentare il livello di stress?
(Ad esempio, lavorare la sera, non mangiare bene, non dormire abbastanza, ecc.)

Cosa ti protegge dallo stress?
(Ad esempio, attività fisica, buoni amici, viaggi, sessualità, ecc.)

Elenca 3 cose che puoi fare questa settimana per ridurre lo stress.
Cerca di essere il più specifico possibile.



Ansia

L'ansia è una reazione a situazioni minacciose, stressanti e spaventose, espressa attraverso una combinazione di sensazioni fisiche, risposte mentali ed emotive.

Perché si verifica? Il nostro cervello fatica a distinguere tra minacce reali e situazioni non pericolose, ma comunque stressanti.

Ad esempio:

- Una minaccia reale: quando un veicolo si avvicina velocemente, dobbiamo reagire prontamente per metterci al sicuro.
- Una situazione non pericolosa per la vita: immagini che tre giorni prima della tua vacanza annuale, la compagnia aerea cancelli il volo che hai prenotato.

Quando il nostro cervello percepisce un evento come una minaccia, innesca il sistema di difesa del corpo, aumentando il flusso sanguigno ai muscoli, la frequenza cardiaca e preparando una risposta di lotta o fuga.
Ognuno presenta risposte diverse all'ansia, che sia a livello fisico, mentale o emotivo.
L'ansia ha un ruolo essenziale nel proteggerci in situazioni di pericolo. Tuttavia, nelle situazioni quotidiane, l'ansia eccessiva può essere dannosa. Può portare a una riduzione della qualità della vita, a disfunzioni, all'isolamento sociale e all'evitamento.

Pensa a 3 situazioni che ti causano ansia:

Pensa a 3 reazioni fisiche che si manifestano quando sei ansioso:

Pensa a 3 schemi di pensiero/sensazioni che si manifestano quando sei ansioso:

Cosa fai di solito per affrontare l'ansia?

Il Triangolo Cognitivo

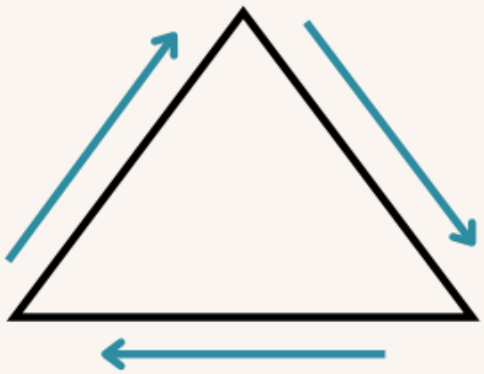
I nostri pensieri, sentimenti e comportamenti sono intrecciati e correlati tra loro. Il triangolo cognitivo dimostra la relazione tra di essi. Modificare il nostro modello di pensiero automatico su un evento specifico può causare un cambiamento nei nostri sentimenti e nel nostro comportamento.

Qualsiasi evento o situazione che ci attiva.

Evento

Pensieri

Le nostre interpretazioni della situazione.



Comportamento

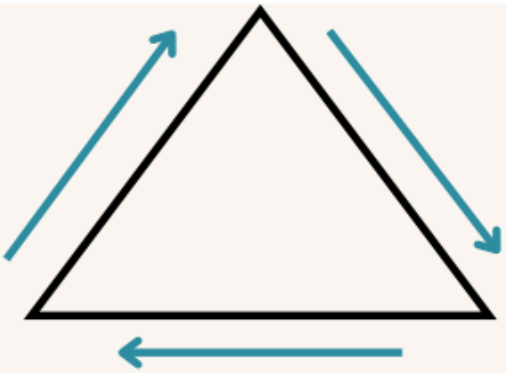
La nostra reazione alla situazione. Come scegliamo di agire o meno.

Emozioni

Emozioni come la gioia, la tristezza, la rabbia e il timore, accompagnate anche da sensazioni fisiche.

Scegli un evento scatenante di oggi.

Scrivi che cosa hai pensato.



Come hai scelto di agire o di non agire?

Quali emozioni hai provato?

Eventi e Risposte

In questo foglio di lavoro puoi migliorare la tua auto-riflessione durante i vari eventi della vita. Descrivi l'evento, i tuoi pensieri, sentimenti e comportamenti.

Esempio: sono tornata a casa la sera e ho trovato il lavandino pieno dei piatti del giorno prima (evento).
Ho pensato, "a nessuno importa di me" (pensiero). Ho provato rabbia e frustrazione (emozione). Ho reagito con nervosismo, fiondandomi subito verso il lavandino, senza nemmeno salutare, e ho iniziato a lavare i piatti (azione - comportamento).

Evento:

Ho pensato:

Ho provato:

Ho agito (o non ho agito):

Evento:

Ho pensato:

Ho provato:

Ho agito (o non ho agito):

Evento:

Ho pensato:

Ho provato:

Ho agito (o non ho agito):

Evento:

Ho pensato:

Ho provato:

Ho agito (o non ho agito):

Una nuova prospettiva



Evento scatenante: Descrivi una situazione o un evento che ti ha scatenato pensieri negativi.	
Pensieri negativi: Scrivi qualsiasi pensiero negativo che hai avuto durante o dopo l'evento.	
Sentimenti: Prova a identificare i sentimenti che hai provato come risultato di quei penseri negativi.	
Evidenza a sostegno: Scrivi tutte le prove e gli esempi che supportano i tuoi pensieri negativi. Cerca di essere il più obiettivo possibile.	
Evidenze contrarie: Sfida i pensieri negativi fornendo prove che li contraddicano. Cerca spiegazioni alternative e punti di vista diversi.	
Una nuova prospettiva: Crea pensieri alternativi più realistici, equilibrati e positivi.	

Una nuova prospettiva - Parte 2



Riesamina le tue emozioni:
Come ti sentiresti se adottassi un nuovo punto di vista? Quali sentimenti potrebbero sorgete in te?

Piano d' Azione:
In base alla tua nuova prospettiva, come potresti reagire in modo diverso a situazioni simili in futuro? Pensa ad azioni o comportamenti diversi da quelli che hai scelto in passato.

Intuizioni:
Quali nuove informazioni hai acquisito da questo processo? Come puoi applicare queste tecniche nella tua vita quotidiana?

Cosa mi fa esplodere?

Tutti noi abbiamo dei momenti in cui ci arrabbiamo, ci irritiamo e possiamo arrivare persino a esplodere.
Cerca di individuare quali eventi scatenano queste reazioni. Scrivi due eventi diversi: descrivi l'evento, i tuoi pensieri, i sentimenti, le sensazioni fisiche, il tuo comportamento e come vorresti comportarti in futuro in situazioni simili.



Quale evento mi ha fatto esplodere? Concentrati sui fatti.

Come ho interpretato l'evento? Quali sentimenti sono emersi? Che sensazioni fisiche ho provato?

Come mi sono comportato?

Come mi comporterò in una situazione simile in futuro?



Quale evento mi ha fatto esplodere? Concentrati sui fatti.

Come ho interpretato l'evento? Quali sentimenti sono emersi? Che sensazioni fisiche ho provato?

Come mi sono comportato?

Come mi comporterò in una situazione simile in futuro?

Osserva il Tuo Modello Comportamentale Quando Sei Arrabbiato

1. **Aggressione verbale: gridare, insultare o usare un linguaggio aggressivo.**

Ti riconosci in questo? Se la risposta è affermativa, descrivi quando accade.

2. **Aggressione fisica: picchiare, dare pugni, spingere o lanciare oggetti.**

Ti riconosci in questo? Se la risposta è affermativa, descrivi quando accade.

3. **Aggressione passiva: espressioni di rabbia indirette o sottili, sarcasmo o silenzio prolungato.**

Ti riconosci in questo? Se la risposta è affermativa, descrivi quando accade.

4. **Ritiro: isolarsi, evitare la comunicazione per superare la rabbia.**

Ti riconosci in questo? Se la risposta è affermativa, descrivi quando accade.

5. **Comportamento autodistruttivo: autolesionismo, abbuffate, fumo, utilizzo di droghe o eccessiva assunzione di rischi.**

Ti riconosci in questo? Se la risposta è affermativa, descrivi quando accade.

6. **Comportamento manipolativo: utilizzo di tattiche di manipolazione come la colpevolizzazione, giochi mentali o ricatto emotivo.**

Ti riconosci in questo? Se la risposta è affermativa, descrivi quando accade.

7. **Pianto: piangere come espressione della rabbia.**

Ti riconosci in questo? Se la risposta è affermativa, descrivi quando accade.

Obiettivi espliciti e impliciti

Scegli un obiettivo chiaro ed esplicito che vuoi raggiungere nella vita. Poi, poniti la domanda "Perché?" per sei volte. Così facendo, scoprirai l'obiettivo che desideri raggiungere. Condividi ciò che hai scoperto con qualcuno di cui ti fidi.

Ad esempio:
Obiettivo esplicito: voglio perdere peso.
Perché vuoi perdere peso? Per migliorare il mio aspetto.
Perché vuoi migliorare il tuo aspetto? Per aumentare l'autostima.
Perché vuoi aumentare la fiducia in te stesso? Per sentirmi più attraente.
Perché vuoi sentirti più attraente? Per migliorare le mie possibilità di trovare un partner.
Perché vuoi trovare un partner? Per evitare la solitudine.
Perché vuoi evitare la solitudine? Perché stare da solo, soprattutto di notte, mi scatena ansia.

Obiettivo implicito: Trovare una soluzione per la mia ansia notturna.

Obiettivo esplicito

Perché?

Perché?

Perché?

Perché?

Perché?

Perché?

Obiettivo implicito

Monitoraggio dei pensieri

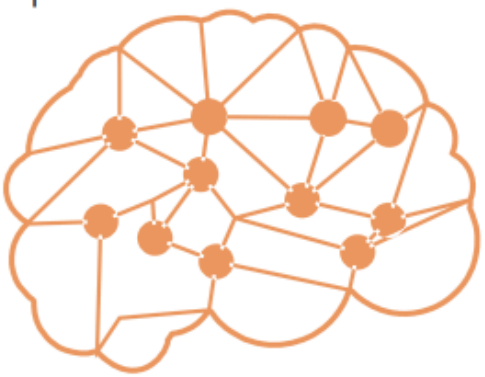
Utilizza questa tabella di monitoraggio per comprendere meglio il tuo processo cognitivo.
Con il tempo riconoscerai con più facilità i tuoi pensieri automatici, le emozioni che si manifestano, il tuo comportamento e le tue azioni.

Evento (Cosa è accaduto?)	**Pensieri**	**Emozioni**	**Comportamento (Come ho agito o non ho agito?)**	**Cosa penso ora dell'evento?**

Errori di pensiero

Il nostro cervello organizza le informazioni che riceve a una velocità impressionante. Per poterlo fare, crea delle scorciatoie di pensiero. Quando queste scorciatoie vengono prese con costanza e in una certa direzione, diventano "errori di pensiero". Questi limitano il nostro pensiero e restringono la nostra gamma di esperienze.

Se abbiamo la capacità di riconoscere questi errori quando appaiono, possiamo modificarli e creare modelli di pensiero più utili per noi stessi.



1. Pensiero in Bianco e Nero

Pensare in bianco e nero, usando parole come "sempre", "mai" e "tutto", riduce eccessivamente le sfumature della vita. Tutti i pensieri "neri" sono irrealistici e assoluti, vale a dire: "Sono io che mi occupo sempre di tutto in questa casa!". D'altra parte, tutti i pensieri "bianchi" ignorano le sfide, come ad esempio "Sono sempre felice!".

Scrivi 3 pensieri recenti "bianchi e neri" nella colonna di sinistra e pensieri alternativi nella colonna di destra.

Litiga sempre con me la sera.	→	A volte la sera litighiamo.
	→	
	→	
	→	

2. Generalizzazione eccessiva

L'eccessiva generalizzazione avviene quando si prende un singolo evento, spesso negativo, e lo si usa per trarre conclusioni su eventi simili in futuro. La generalizzazione eccessiva comporta l'ignorare la possibilità che le cose possano andare diversamente la prossima volta. Ad esempio: "Ogni volta che vengo a lezione, il professore mi attacca", "I ragazzi non sono attratti da me" o "Non vengo promosso al lavoro".

Nella colonna di sinistra, annota tre pensieri recenti caratterizzati da eccessiva generalizzazione e scrivi pensieri alternativi nella colonna di destra.

Mia madre non mi ascolta.	→	Ieri sera mia madre non mi ha ascoltato.
	→	
	→	
	→	

3. False Conclusioni

Si tende a trarre false conclusioni quando non guardiamo con chiarezza alla nostra esperienza. Ignoriamo ciò che sta accadendo nella realtà e siamo impegnati a trarre conclusioni parziali o sbagliate sul futuro.
"Arriverò all'evento e nessuno si accorgerà della mia presenza".

Scrivi nella colonna di destra 3 false conclusioni che hai pensato di recente e nella colonna di sinistra pensieri alternativi:

Sarò in ansia durante il volo.	→	Non so come mi sentirò durante il volo.
	→	
	→	
	→	

4. Esclusione del positivo

Le esperienze possono essere positive, negative o neutre. Un modo di pensare in cui si respinge il positivo, conserva una visione negativa di se stessi e limita l'esperienza di vita.
"Che importa se questa volta è stata gentile con me, comunque non mi sopporta."

Scrivi nella colonna di sinistra 3 pensieri di esclusione del positivo che ti sono venuti in mente di recente, e nella colonna di destra pensieri alternativi:

Ho ottenuto questo lavoro per pura fortuna.	→	Ho il talento e le abilità, ed è per questo che mi hanno assunto.
	→	
	→	
	→	

Scrivi ciò che hai imparato su di te dall'esercizio su queste pagine.

Fatti VS Opinioni

I fatti sono informazioni precise e oggettive, mentre le opinioni sono interpretazioni personali e soggettive.
"La palla è blu" è un fatto. "La palla è bella" è un'opinione.

Anche se la maggior parte di noi conosce la differenza tra fatti e opinioni, il nostro cervello non sempre riesce a distinguerli e può trattare le nostre interpretazioni come fatti, anche quando non ci sono prove a sostegno.

Nella seguente tabella scrivi i pensieri che hai su di te, sugli altri e sul mondo. Verifica se ogni pensiero è un fatto o un'opinione e quali prove lo sostengono o lo confutano.

	PENSIERI CHE HO	**È UN FATTO O UN'OPINIONE?**	**PROVE CHE SUPPORTANO L'OPINIONE**	**PROVE CHE CONFUTANO L'OPINIONE**
1	ESEMPIO: NON HO SUCCESSO COME LE ALTRE DONNE.	OPINIONE	NON HO UN LAVORO AL MOMENTO, MENTRE ALTRE DONNE LO HANNO.	SONO UNA DONNA FANTASTICA. TROVERÒ UN LAVORO.
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				

Valori

Chiarire i tuoi valori costituisce la base per fare scelte consapevoli, assumerti le tue responsabilità e trovare soddisfazione.

1. Cerchia i valori che ritieni importanti.
2. Scrivi altri valori che ritieni importanti nello spazio rimanente.
3. Elenca i 7 valori che ritieni più importanti nel riquadro in basso.

Relazioni	Crescita personale	Autonomia	Benessere	Resilienza
Empatia	Comprensione	Indipendenza	Equilibrio	Sentirsi protetto
Rispetto	Auto-miglioramento	Libertà di scelta	Felicità	Stabilità
Reciprocità	Saggezza	Libertà coniugale	Vitalità	Determinazione
Intimità	Curiosità			

Spiritualità	Creatività	Etica	Successo	Gentilezza
Connessione a un potere superiore	Apertura mentale	Integrità	Raggiungimento di obiettivi	Generosità
Preghiera	Innovazione	Onestà	Essere capace	Perdono
Ispirazione	Visione	Correttezza	Efficienza	Compassione

I 7 valori più importanti per me al momento:

Gratitudine

È stato scientificamente dimostrato che praticare regolarmente la gratitudine apporta benefici psicologici e fisiologici. Inoltre, contribuisce a migliorare il benessere e la resilienza mentale. Ecco alcuni esempi di come la gratitudine sia d'aiuto:



Riduzione dello stress:
La gratitudine riduce i livelli di stress distogliendo l'attenzione da pensieri e preoccupazioni negativi. Le persone che praticano la gratitudine hanno meno probabilità di soffermarsi su eventi passati o ansie per il futuro. Si concentrano sul presente, apprezzano ciò che hanno e coltivano un senso di calma e consapevolezza.



Emozioni positive:
La gratitudine attiva i circuiti neurali associati alle emozioni positive, come la felicità e l'appagamento. Le persone che provano gratitudine tendono a sperimentare maggiore gioia, ottimismo e soddisfazione generale per la vita.



Impatto nelle relazioni:
Esprimere gratitudine verso gli altri rafforza i legami sociali e favorisce il senso di appartenenza. Le persone che provano gratitudine sono più empatiche e gentili e quindi sperimentano interazioni sociali più positive.



Rigenerazione del cervello:
Praticare la gratitudine può portare a cambiamenti neuroplastici nel cervello, in particolare nella corteccia prefrontale, un'area associata alla regolazione emotiva e al processo decisionale. Gli esercizi di gratitudine regolari rafforzano questi percorsi neurali, permettendoci di provare emozioni positive e di regolare le emozioni negative.



Autostima:
La gratitudine ci aiuta a sviluppare un concetto di sé positivo e un'alta autostima. La gratitudine ci aiuta a concentrarci su ciò che apprezziamo di noi stessi e sui nostri risultati. Questo cambiamento può neutralizzare il pensiero negativo su di sé e promuovere un'immagine di sé più sana.

Gratitudine

Scrivi tutte le cose per cui sei grato nella tua vita

Cosa mi fa sentire bene?

Scrivi tutte le cose della tua vita che ti fanno stare bene. Quando ti trovi in difficoltà o ti senti triste, leggi questo elenco e ricorda tutte le cose che ti fanno stare bene.



Persone con cui mi trovo a mio agio



Attività che mi fanno stare bene



Posti che mi piacciono



Contenuti (letture, podcast, film) che mi arricchiscono



Cose che faccio per me stesso che mi arricchiscono

Semi della Crescita

Ogni aspetto della tua vita è come un seme. Affinché i semi crescano, prosperino e diventino alberi fecondi, hanno bisogno delle giuste condizioni. In ogni riquadro, scrivi una parte della tua vita che vorresti coltivare e le condizioni per la sua prosperità.
Ad esempio:
Area: Fitness
Condizioni per la prosperità: Programma una passeggiata con un amico due volte alla settimana.

Area:
Condizioni per la prosperità:

Area:
Condizioni per la prosperità:

Area:
Condizioni per la prosperità:



Area:
Condizioni per la prosperità:

Area:
Condizioni per la prosperità:

Area:
Condizioni per la prosperità:

PROGRAMMA GIORNALIERO

DATA

IL MIO UMORE DI OGGI

IL GRANDE OBIETTIVO DI OGGI

COMMENTI

PROGRAMMA

06:00
07:00
08:00
09:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00

Riepilogo giornaliero

OGGI MI SENTO:

OGGI SONO GRATO PER:

1 _____

2 _____

3 _____

QUALCOSA CHE HO FATTO DI CUI SONO FIERO:

IL MIO MOMENTO PREFERITO DELLA GIORNATA:

QUALCOSA DI NUOVO CHE HO IMPARATO:

QUALCOSA CHE HO FATTO PER QUALCUN ALTRO:

QUALCOSA CHE QUALCUNO HA FATTO PER ME:

Check-in Settimanale

Com'è stata la mia settimana?

Quial è la cosa migliore che è successa questa settimana?	
Qual è la cosa più impegnativa che è successa questa settimana?	
Cosa ho imparato questa settimana?	
Ho dedicato del tempo a me stesso questa settimana? Cosa ho fatto?	
Com'è stato il mio umore generale questa settimana?	
In che modo sono stato gentile con me stesso questa settimana?	
In che modo sono stato gentile nei confronti degli altri questa settimana?	
Qual è la cosa che ho fatto questa settimana che era al di fuori della mia zona di comfort?	
C'è stato qualcosa che mi ha buttato giù?	
Cosa voglio fare la settimana prossima?	

Imparare a Conoscermi Meglio

I miei 3 punti di forza	
Che cosa mi rende felice?	
Che cosa mi conforta?	
Quale importante successo ho avuto nella vita?	
Qualcosa che mi piace fare per divertimento	
Quando sono più rilassato?	
Che cosa mi dà energia?	
Che cosa prosciuga la mia energia?	
Qualcosa che non ho ancora fatto, ma che vorrei fare	
Di cosa mi vergogno?	
Che cosa mi spaventa? Che cosa mi stressa?	

Come mi sento adesso?

Cerchia ciò che è vero per te:

MI SENTO BENE?

NO SÌ

STO PROVANDO DOLORE FISICO O EMOTIVO?

NO SÌ

MI SONO CONCESSO UN MOMENTO PER ME OGGI?

NO SÌ

HO MANGIATO BENE OGGI?

NO SÌ

MI SENTO PRESENTE A ME STESSO O DISTRATTO?

PRESENTE DISTRATTO

SONO STATO CORAGGIOSO OGGI?

NO SÌ

MI SENTO RILASSATO?

NO SÌ

COSA PROVO IN QUESTO MOMENTO?
EMOZIONE
NEGATIVA/POSITIVA/NEUTRA

QUALI SONO LE MIE SENSAZIONI CORPOREE?

Intenzioni del mese

OBIETTIVI PER IL PROSSIMO MESE:

QUALI AZIONI MI SUPPORTERANO QUESTO MESE?

COME VOGLIO SENTIRMI QUESTO MESE?

DOVE VOGLIO FOCALIZZARE LA MIA ENERGIA?

Pensieri e desideri extra:

7 GIORNI

MONITORAGGIO DELLE ABITUDINI

Il monitoraggio delle abitudini può aiutarti a raggiungere ciò che ritieni più importante!
Scrivi le abitudini che vuoi sviluppare nella prossima settimana e segna ogni giorno se sei riuscito a metterle in pratica.
Esempio di abitudini: meditare, bere un litro e mezzo di acqua al giorno, fare sport per 30 minuti.

SETTIMANA DI FOLLOW-UP _____

LE ABITUDINI CHE RITENGO IMPORTANTI QUESTA SETTIMANA	L	M	M	G	V	S	D
01	○	○	○	○	○	○	○
02	○	○	○	○	○	○	○
03	○	○	○	○	○	○	○
04	○	○	○	○	○	○	○
05	○	○	○	○	○	○	○
06	○	○	○	○	○	○	○
07	○	○	○	○	○	○	○
08	○	○	○	○	○	○	○
09	○	○	○	○	○	○	○
10	○	○	○	○	○	○	○
11	○	○	○	○	○	○	○
12	○	○	○	○	○	○	○

RIEPILOGO DELLA SETTIMANA IN POCHE PAROLE:

_____

_____

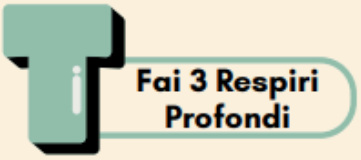
_____

STOP

Lo STOP è una pratica di mindfulness che aiuta a rilassarsi nei momenti di stress, ad acquisire una certa prospettiva e a ottenere un senso di controllo. Pratica questa tecnica e nota il suo effetto su di te.



Stop: Quando ti senti stressato o sopraffatto, smetti di fare quello che stai facendo e non reagire a nulla.



Respira: fai tre respiri profondi. Inspira dal naso ed espira dalla bocca. Osserva il tuo ritmo di respirazione naturale.



Osserva cosa accade: nota dove c'è tensione o stress nel corpo. Nota quali pensieri e sentimenti appaiono. Cerca di essere consapevole della tua esperienza nel momento presente.



Continua: Dopo esserti fermato, aver respirato e osservato, puoi continuare. Prova a domandarti di tanto in tanto durante la giornata: "Di che cosa ho bisogno in questo momento?"

Scrivi che cosa hai notato dopo la pratica. È cambiato qualcosa?

Mindfulness

Porta l'attenzione al momento presente senza giudicare

Cosa noto dai miei sensi
(vista, udito, olfatto, gusto e tatto)



Quali sono le sensazioni che provo al momento?

Cosa noto nel mio respiro e nelle mie sensazioni corporee?

Quali sono i miei pensieri al momento?

Nella tabella, scrivi cosa noti in questo momento.

Sensi	Respirazione e Sensazioni Fisiche	Pensieri	Emozioni



Diario di Meditazione Settimanale

OBIETTIVI DELLA PRATICA DI MEDITAZIONE

01

02

03

GIORNO DELLA SETTIMANA	QUANTO TEMPO HO MEDITATO?	INTUIZIONI
LUNEDÌ		
MARTEDÌ		
MERCOLEDÌ		
GIOVEDÌ		
VENERDÌ		
SABATO		
DOMENICA		

Date: _____

Checklist della Sessione di Meditazione

- [ ] Rilassa le spalle.
- [ ] Mantieni la schiena dritta ma rilassata.
- [ ] Assicurati che la schiena sia ben sostenuta da un cuscino o da una sedia.
- [ ] Tieni le mani comodamente in grembo o appoggiate sui fianchi.
- [ ] Lascia che la pancia sia sciolta e rilassata.
- [ ] Rilassa la mascella.
- [ ] Chiudi gli occhi delicatamente.

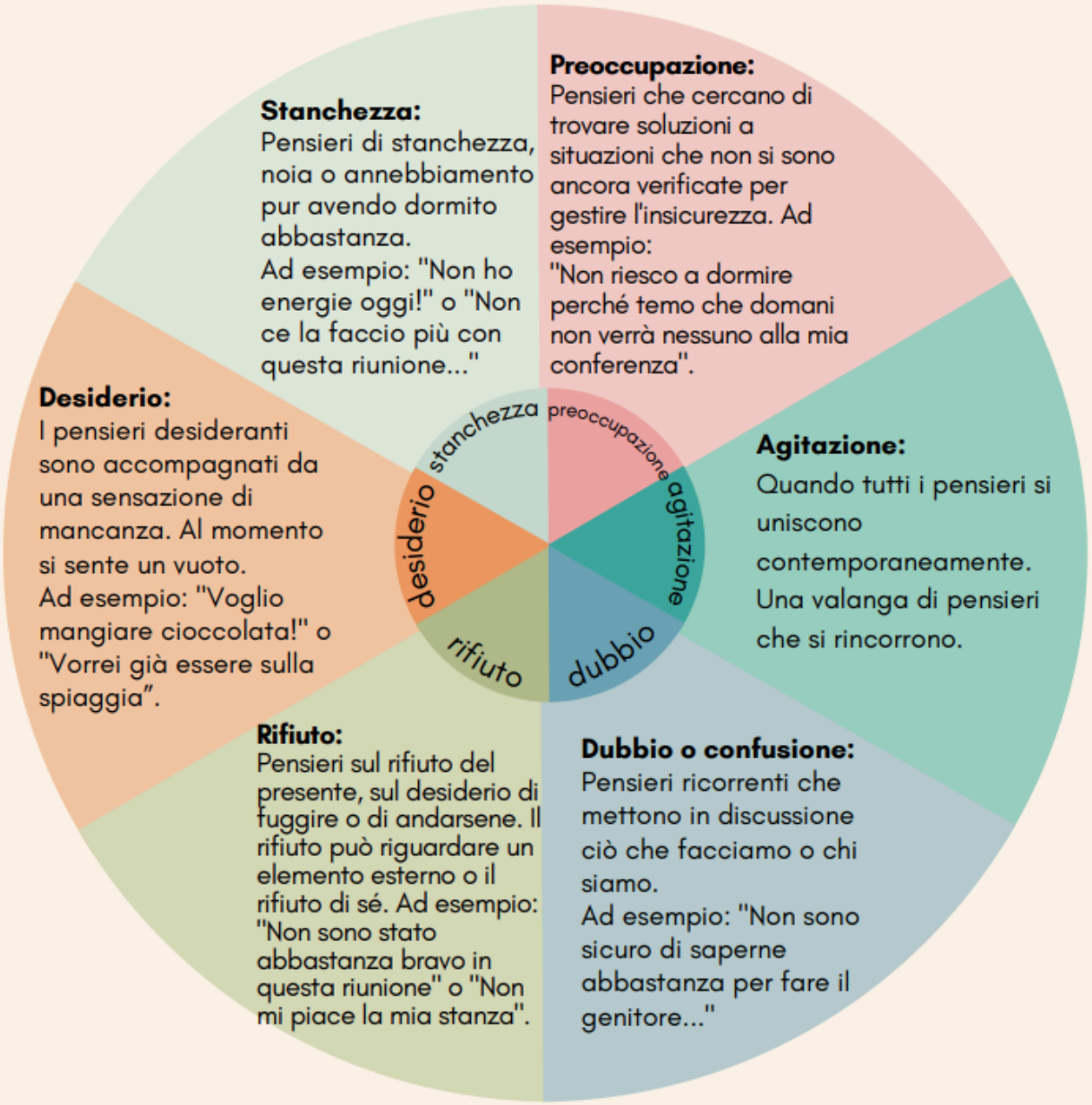
Annota i tuoi pensieri e le tue sensazioni. dopo la meditazione



Tipi di Pensiero (Ospiti)

Immagina una casa con due porte. I pensieri entrano da una porta ed escono dall'altra, proprio come gli ospiti entrano ed escono da una casa.
La prossima volta che noti un pensiero che appare...

1. Ripeti a te stesso, "Questo è un pensiero".
2. Prova a individuare il tipo di pensiero: rifiuto, desiderio, stanchezza, preoccupazione, agitazione o dubbio.
3. Lascia che passi senza immergerti troppo in esso e vai oltre.



Quali pensieri/ospiti sono venuti a trovarti oggi?
Scrivi il tipo di ospite e il contenuto del pensiero.

Pensieri in Loop

Osserva ciò che occupa i tuoi pensieri in questi giorni: magari un nuovo progetto, una vacanza imminente, scelte alimentari, relazioni personali, questioni finanziarie o il tuo percorso professionale?

Remare contro i propri pensieri può creare sfide inutili. Invece di resistere, allenati ad osservare i tuoi pensieri con curiosità e accettazione.

Se ti accorgi che i tuoi pensieri ti travolgono come una potente corrente fluviale, concentrati delicatamente sul tuo respiro.

Ovunque siamo, i nostri pensieri tendono a seguirci. Più diventiamo abili nel riconoscere i nostri pensieri senza farci travolgere da essi, più riusciamo a rimanere nel momento presente e a goderci la vita.

Scrivi i pensieri che ti perseguitano di più in questi giorni:

Sfide della Meditazione

Durante la pratica della meditazione possono sorgere alcune sfide. Di seguito troverai alcune difficoltà comuni e delle idee su come affrontarle. Spunta la difficoltà che hai riscontrato e scrivi le eventuali soluzioni alternative nel riquadro in fondo alla pagina.

☐ "Ho avuto difficoltà a concentrarmi sul mio respiro."
A volte la nostra mente è talmente tanto preoccupata che concentrarsi sul respiro può risultare difficile. Si può provare a contare i respiri da 1 a 10, e poi ricominciare da 1. Il conteggio è una soluzione delicata, simile a una farfalla che si posa su un fiore, che ci aiuta a riorientare l'attenzione sul respiro.

☐ "Non riesco a chiudere gli occhi. Lo trovo troppo stressante."
È possibile praticare la meditazione con gli occhi aperti, purché si mantenga lo sguardo rivolto verso il basso a un angolo di 45 gradi o con gli occhi leggermente aperti, lasciando entrare una piccola fessura di luce.

☐ "Sono troppo stanco. Mi addormenterò subito."
La stanchezza è un fenomeno comune tra chi si approccia per la prima volta alla meditazione. È meglio meditare al mattino, quando si è più vigili. Inoltre, cerca di non mangiare prima di meditare per non sentirti appesantito. Un'altra idea è quella di immaginare di essere seduto sull'orlo di un precipizio, il che può aiutare a rimanere vigili.

☐ "Non ce la faccio a stare seduto senza fare niente."
Puoi iniziare con sessioni più brevi, come sederti per soli 5 minuti al giorno, e poi estenderle gradualmente fino a 10 minuti. Se hai difficoltà a stare seduto poiché sorgono pensieri ingombranti, è importante prestare attenzione al loro contenuto, riconoscerli e identificarne la natura.

☐ "Non riesco a meditare."
Nella meditazione non esiste il concetto di successo o di fallimento. L'unico compito è quello di sedersi e rimanere presente. I pensieri sul successo o sul fallimento sono semplicemente pensieri e, con la meditazione, ci proponiamo di osservarli e riconoscerli senza lasciarci travolgere dalla loro narrazione.

☐ "Non ho tempo per meditare."
Vedila come un'opportunità per rivalutare le tue priorità e incorporare tale pratica nel tuo programma settimanale.

Soluzioni che posso implementare:

La Tenica RAIN

RAIN è un esercizio di mindfulness che ci aiuta a concentrarci sul presente e a superare più facilmente i momenti di difficoltà.
Segui questi step, dedicando qualche minuto a ognuno di essi.

R **Riconoscimento**	**IDENTIFICAZIONE** Porta l'attenzione al presente. Lascia andare i pensieri e osserva le tue sensazioni fisiche. Cerca di identificare cosa succede nel tuo corpo e annotalo.
A **Accettazione**	**ACCETTAZIONE** Osserva la tua esperienza fisica, come se stessi guardando un film. Permetti alle tue sensazioni fisiche di emergere. Puoi dire tranquillamente a te stesso: "Accetto ciò che sta accadendo in questo momento".
I **Indaga**	**ANALISI** Porta l'attenzione su un'area specifica del corpo ed esplorala con curiosità. Osserva le sensazioni che appaiono. È una sensazione forte? È lieve? È costante o cambia?
N **Non-identificazione**	**NON IDENTIFICARTI IN TE STESSO** Sii gentile con te stesso e con i tuoi sentimenti. Ricorda che i sentimenti sono temporanei e fugaci. Non sono ciò che sei e non ti definiscono. Dì a te stesso qualcosa di confortante, come "Tutto va come deve andare" o "Va tutto bene". Lasciati andare a un'esperienza di dolcezza.

Autobiografia in Cinque Brevi Capitoli

Dal Libro Tibetano del Vivere e del Morire / Sugyel Rinpoche

1. Cammino per la strada.
C'è una profonda buca nel marciapiede.
Ci cado dentro. Sono perduto. Sono impotente.
Non è stata colpa mia.
Mi ci vuole un'eternità per trovare una via d'uscita.

2. Cammino per la stessa strada.
C'è una profonda buca nel marciapiede.
Continuo a non vederlo.
Ci cado di nuovo dentro.
Non posso credere di essere finito di nuovo qui.
Non è stata colpa mia. Ci vuole ancora molto tempo per uscirne.

3. Cammino per la stessa strada.
C'è una profonda buca nel marciapiede. La vedo, ma ci cado dentro lo stesso. È un'abitudine.
È colpa mia. So dove mi trovo.
Mi tiro fuori velocemente.

4. Cammino per la stessa strada.
C'è una profonda buca nel marciapiede. Ci giro attorno.

5. Prendo un'altra strada.



Cosa non sto notando o vedendo in questi giorni?

Dove sono in relazione alla buca nel marciapiede?

1. Sto cadendo 2. La sto ignorando 3. La vedo e cado 4. La evito 5. Prendo un'altra strada

Scansione del Corpo

In questa pratica esaminiamo le sensazioni corpore. L'obiettivo non è ottenere qualcosa, ma semplicemente acquisire familiarità con le sensazioni interne ed esterne del corpo. Ogni esperienza di vita porta con sé una serie di sensazioni fisiche, e conoscerle può migliorare la nostra capacità di rimanere nel presente, in sintonia con il nostro corpo e con il momento attuale. È possibile eseguire questo esercizio anche in coppia, con una persona che condivide la propria esperienza con l'altra in ogni fase.

1

Com'è il tuo respiro in questo momento?

2

Cosa senti nei piedi? Arco, tallone, dita e parte superiore del piede.

3

Quai sono le sensazioni che provi nelle gambe, comprese caviglie, polpacci, cosce? Sia all'interno che sulla pelle.

4

Continua a risalire sul corpo, concentrando l'attenzione sulle sensazioni del bacino. Ti senti sciolto? Cosa noti?

5

Presta attenzione a qualsiasi sensazione nella parte bassa della schiena e dell'addome.

6

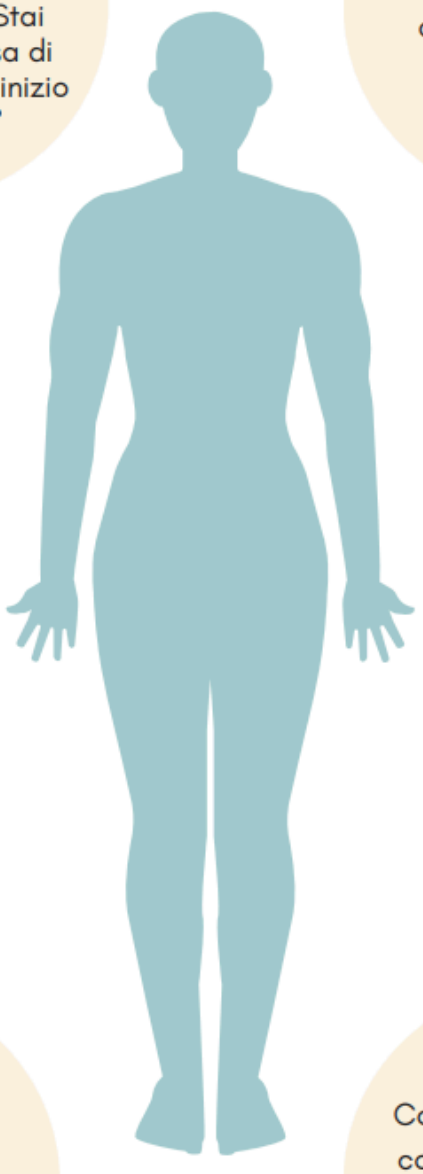
Senti qualcosa nella zona del torace e nella parte superiore della schiena? Noti una sensazione particolare?

7

Cosa senti nelle spalle, braccia e mani? Come senti la tua testa?

8

Infine, esamina tutto il corpo, dalla punta dei piedi alla testa. Stai sentendo qualcosa di diverso rispetto all'inizio della pratica?



Auto-Compassione
Trattare Me Stesso Come un Buon Amico

Spesso è più facile dimostrare amore, compassione e comprensione ai nostri amici quando falliscono o commettono un errore. Tuttavia, estendere lo stesso livello di compassione e comprensione a noi stessi quando sbagliamo è più impegnativo. Ecco un esercizio che ti aiuterà a migliorare la tua auto-compassione.

Ricorda una situazione che ha fatto stare male un tuo caro amico come durante un litigio con il partner o quando non ha superato un esame importante. Scrivi:
a. Come hai reagito nei confronti del tuo amico in questa situazione.
b. Cosa gli hai detto.
c. Il tono di voce che hai usato (ad es., aggressivo, neutro, incoraggiante).

Ora, pensa ai momenti in cui ti sei sentito male o hai affrontato una lotta interna. Scrivi:
a. Come hai reagito nei tuoi confronti in queste situazioni.
b. I pensieri che sono sorti.
c. Il tono di voce che hai usato (ad es., aggressivo, neutro, incoraggiante).

C'è stata qualche differenza nel modo in cui hai trattato il tuo amico rispetto a te stesso? Se sì, rifletti sul perché di questa differenza. Come vorresti trattarti nelle difficoltà future?

Compassione nei confronti degli altri

Questa pagina ti aiuterà a sviluppare la compassione nei confronti di una persona con cui stai avendo difficoltà. Sviluppare la compassione ti aiuterà a provare una maggiore pace interiore quando dovrai relazionarti con quella persona.

1. Pensa a una persona con cui hai qualche difficoltà. Descrivi cosa trovi più difficile.

2. Individua i fattori scatenanti: quali sono le situazioni o i comportamenti che fanno emergere in te sentimenti negativi quando sei con lui/lei?

3. Osserva pensieri e sensazioni: quali pensieri e sensazioni emergono quando incontri questa persona? Cerca di essere il più onesto possibile.

4. Mettiti nei suoi panni: pensa alle possibili ragioni dietro il loro comportamento. Cosa sta succedendo nella sua vita che influenza il suo comportamento?

5. Riconosci la sua condizione: Ricordati che tutti attraversano delle difficoltà. Quali difficoltà pensi che questa persona debba affrontare?

6. Quando pensi alle difficoltà di questa persona, cambia qualcosa nel tuo rapporto con lei?

7. Come puoi comportarti in futuro quando lo/la incontrerai?

Confini nelle relazioni

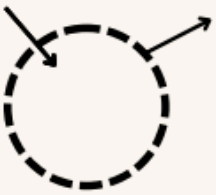
Esistono 3 tipi di confini principali nelle relazioni.

Confini Porosi



- [ ] Ti fidi troppo degli altri
- [ ] Non riesci a dire “No”.
- [ ] Tendi a fare tue le opinioni degli altri.
- [ ] Eviti il conflitto a tutti i costi e spesso sei d’accordo con tutti.
- [ ] Hai pochi volori che ritieni importanti per te.
- [ ] Condividi troppe informazioni personali.
- [ ] Comunichi in modo passivo.

Confini Sani



- [ ] Ti fidi finché non vedi un motivo per non fidarti.
- [ ] Riesci a dire “No” quando necessario.
- [ ] Dai valore alle opinioni degli altri, così come alle tue.
- [ ] Ti capita di avere delle discussioni con gli altri.
- [ ] Hai certi valori e sei aperto ad ascoltare i valori degli altri.
- [ ] Condividi le tue informazioni personali.
- [ ] Comunichi in modo assertivo.

Confini Rigidi



- [ ] Tendi a sospettare di tutti e a non fidarti degli altri.
- [ ] Dici spesso di "No".
- [ ] Tendi a ignorare le opinioni degli altri.
- [ ] Tendi ad evitare i conflitti.
- [ ] I tuoi valori non sono flessibili.
- [ ] Non condividi informazioni personali.
- [ ] Comunichi in modo aggressivo.

Seleziona 3 relazioni significative nella tua vita. Per ogni relazione, cerca di individuare il tipo di confine che la caratterizza.

Relazione con:	Relazione con:	Relazione con:
Che tipo di confine c’è tra di noi?	Che tipo di confine c’è tra di noi?	Che tipo di confine c’è tra di noi?
Quali sono i comportamenti rilevanti dall’elenco precedente?	Quali sono i comportamenti rilevanti dall’elenco precedente?	Quali sono i comportamenti rilevanti dall’elenco precedente?

Rafforzare le mie relazioni

- **Le qualità del mio partner che mi attraggono:**

- **I miei ricordi preferiti con il mio partner:**

- **Il mio partner mi mostra apprezzamento tramite:**

- **Mostro apprezzamento al mio partner tramite:**

- **Cosa vorrei chiedere al mio partner?**

Linguaggio dell'Amore

L'amore può essere espresso in tanti modi unici, che variano da persona a persona. La comprensione del linguaggio dell'amore permette una migliore comunicazione e ci aiuta a riconoscere le espressioni d'amore.

Scegli una persona della tua vita e per ogni linguaggio d'amore, valuta:

- Preferisci ricevere amore in questo modo da questa persona?
- Ti piace esprimere amore in questo modo a questa persona?

Condividi i tuoi pensieri qui sotto.



Atti di Aiuto

Esempi: aiutare a casa, a cucinare, a prendersi cura dei bambini.



Fare regali

Esempi: comprare fiori o cioccolatini, creare un regalo artistico.



Contatto fisico

Esempi: abbracciarsi, tenersi per mano, contatto intimo.



Tempo di qualità

Esempi: mangiare insieme, andare a una partita, conversazioni intime.



Parole di rassicurazione:

Esempi: Dire "ti voglio bene/ti amo", fare complimenti e condividere parole di incoraggiamento.

Nell'augurarti un sereno percorso di rigenerazione personale
ti invito a contattarmi direttamente in caso volessi approfondire con me in terapia
uno o più argomenti esposti in questo piccolo eserciziario.

www.joygrifonipsicologa.com

https://linktr.ee/palingenesicreativa

AUTARKA