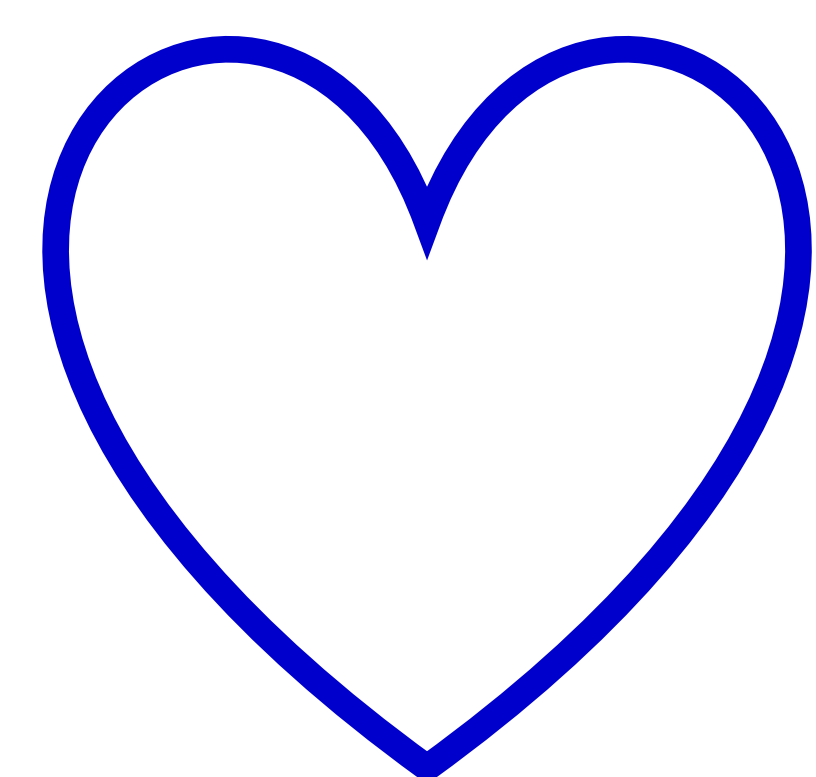


PRINCIPI BASE

- 1) Tutti gli esseri umani condividono dei bisogni* e attribuiscono significati agli aventi
- 2) Tutte le azioni che vengono compiute sono tentativi di venire incontro a dei bisogni specifici di quel momento (frutto della situazione del presente - interna ed esterna - e di come questa viene filtrata in base alla storia di apprendimento)
- 3) I vissuti (emozioni, sentimenti, sensazioni corporee e pensieri) hanno la funzione di indicare bisogni soddisfatti o insoddisfatti
- 5) Gli esseri umani possono cambiare
- 6) Ascoltare i propri bisogni e onorare i propri valori con le scelte e le azioni è un modo efficace per rendere la vita più degna di essere vissuta
- 7) Possiamo imparare nuovi modi di relazionarci con eventi interni ed esterni e nuovi comportamenti in risposta a tali eventi

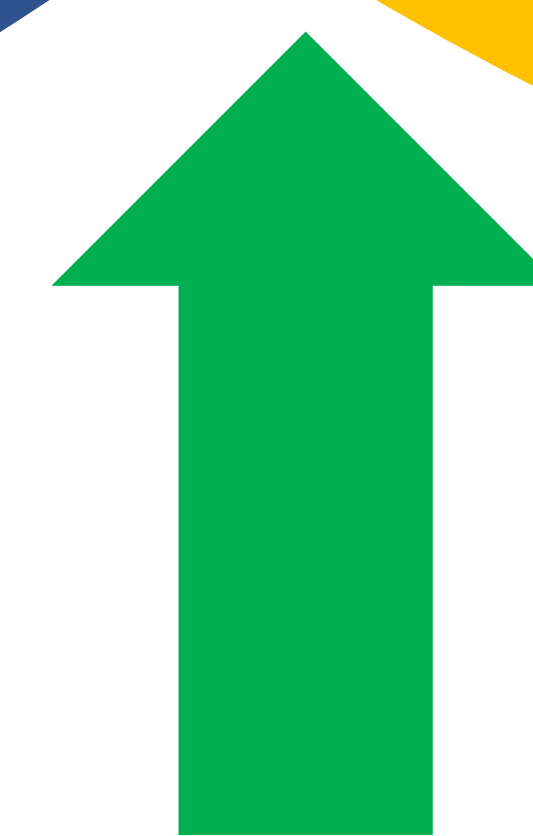
QUELLO CHE È
IMPORTANTE PER TE

Cosa vuoi dare e
ricevere nelle relazioni,
nel lavoro, nel rapporto
con te stessa/o, quale
contributo che vuoi dare
al mondo



Tutto
quello che TU
puoi fare per
agire
VERSO
chi e cosa è
importante

QUELLO CHE PUOI
CONTROLLARE
in modo diretto



ECCO SU COSA È BENE CHE CONCENTRI
LA TUA ATTENZIONE E IL TUO IMPEGNO.

Non permettere a ciò che non puoi controllare di impedirti di
cambiare ciò che puoi e che può dare valore alla tua vita

CRESCITA DELLO SPAZIO DI SCELTA



PAN

S. CO.



P.C.
S.

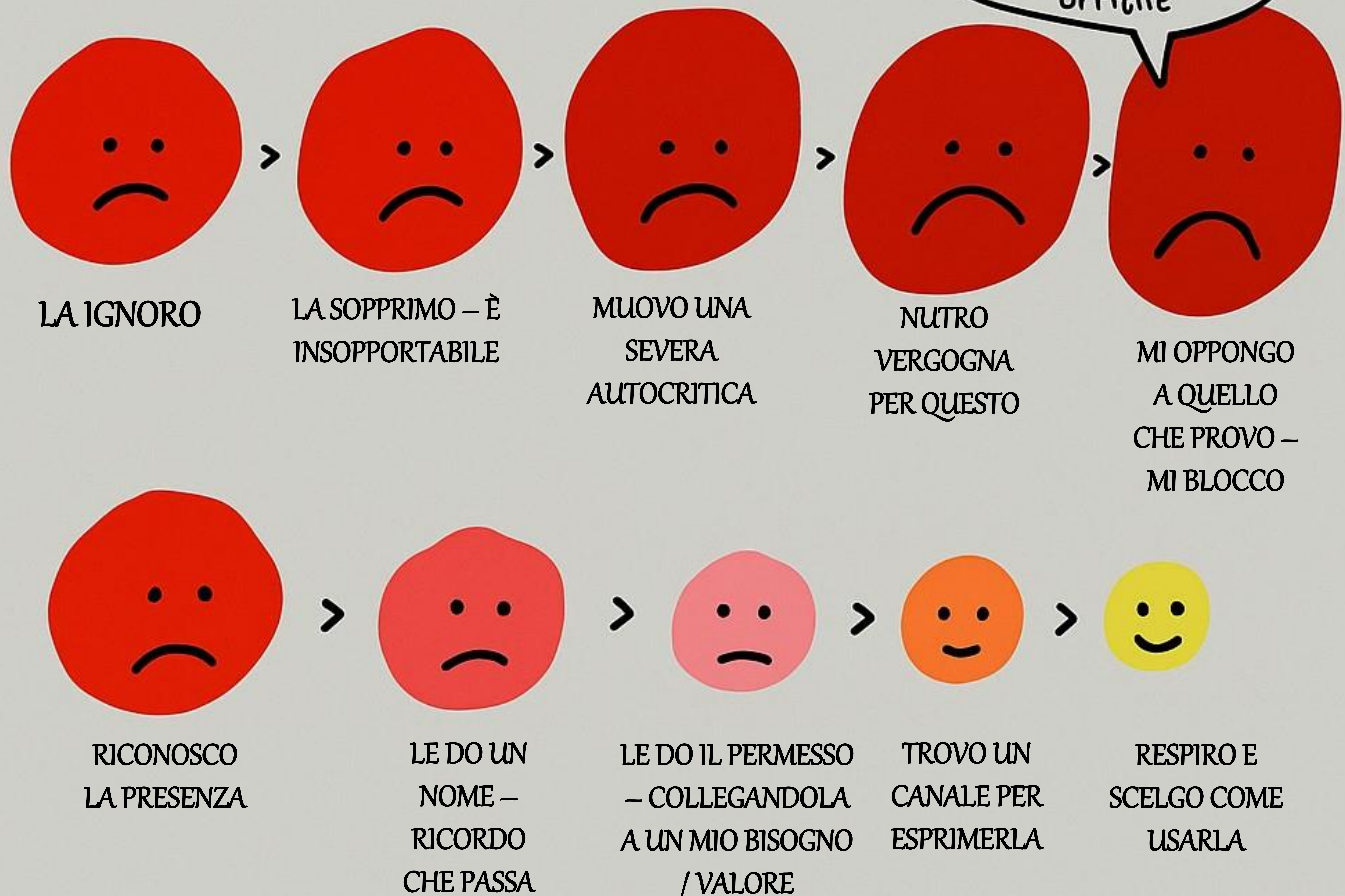


AZIONI
VERSO

ESPERIENZE INTERNE
AUTOMATICHE/SPONTANEE
SI PRESENTANO SENZA INVITO

COSA POSSIAMO FARE CON QUESTE
ESPERIENZE INTERNE?
COSA POSSIAMO CAMBIARE E COME?

STORIA DI 2 EMOZIONI (difficili)



COSA MI AIUTA A FARLA ENTRARE, FARLA ESSERE E
FARLA FLUIRE IN ME

ATTEGGIAMENTI CONTROPRODUCENTI RISPETTO ALLE EMOZIONI	
CATASTROFIZZAZIONE	<i>questa emozione/stato d'animo mi annienterà</i>
PRIVE DI SENSO	<i>quello che provo è inutile, doloroso e non ha alcun senso</i>
PERMANENTI	<i>quello che provo è un'esperienze cristallizzata /non un evento passeggero dell'esperienza</i>
INTOLLERABILI / INGESTIBILI	<i>mi sento totalmente in balia e vittima di queste emozioni ... posso solo reagire, non posso rispondere diversamente</i>
SEGNO DI INADEGUATEZZA	<i>sentirsi così è sbagliato / è da deboli</i>
UNIVOCHE / MAI AMBIGUE	<i>non si dovrebbero provare emozioni «contrastanti», come gioia e tristezza, amore e rabbia, desiderio e ansia per una stessa cosa... le emozioni devono essere sempre coerenti e prive di ambiguità.</i>
INCOMUNICABILI	<i>è inutile, nessuno può capire ciò che sento</i>

ATTEGGIAMENTI POSSIBILI (e allenabili) VERSO LE EMOZIONI DISAGEVOLI	
Nota dove si colloca il tuo atteggiamento	
EVENTO INTERNO DISAGEVOLE	QUESTA EMOZIONE NON MI ANNIENTERÀ, LA CONOSCO. POSSO VIVERLA ANCHE SE È MOLTO SPIACEVOLE
LEGATA A BISOGNI FRUSTRATI / VALORI	COSA MI DICE QUESTA EMOZIONE DI CIÒ CHE È IMPORTANTE PER ME / DEI MIEI BISOGNI?
IMPERMANENTE	SI, È QUI... E SO CHE PASSERÀ (tutti gli stati d'animo sono solubili nel tempo)
DIFFICILE E ACCETTABILE	POSSO FARLE SPAZIO... POSSO DARLE DIRITTO DI CITTADINANZA IN ME ... POSSO PERMETTERMI DI PROVARLA E LASCIARLA FLUIRE. POSSO SCEGLIERE LA MIA RISPOSTA QUANDO SI PRESENTA
NON GIUSTA O SBAGLIATA	NON ESISTONO EMOZIONI GIUSTE O SBAGLIATE. ORA PROVO «x». QUESTA EMOZIONE MI RICORDA CHE SONO VIVO/A E CHE SENTO UN MIO BISOGNO FRUSTRATO
SPESSO MESCOLATE E COMPRESENTI	POSSO PROVARE EMOZIONI IN APPARENTE CONTRASTO FRA LORO IN UNO STESSO MOMENTO. FA PARTE DELLA MIA NATURA UMANA posso integrare con le «e» le mie emozioni
COMUNICABILI	POSSO SCEGLIERE DI CONDIVIDERLE E SCEGLIERE CON CURA CON CHI FARLO (condividere un peso, riduce l'impatto del peso; condividere una gioia, aumenta l'impatto della gioia)

1 PENSIERI SONO COME INDICATORI DI DIREZIONE...

Non sei tenuto a seguirli solo perché li trovi lungo
la tua strada*

Non hai bisogno di eliminarli per non seguirli

*Non tutti indicano buone direzioni per te (per la
vita che vuoi)*

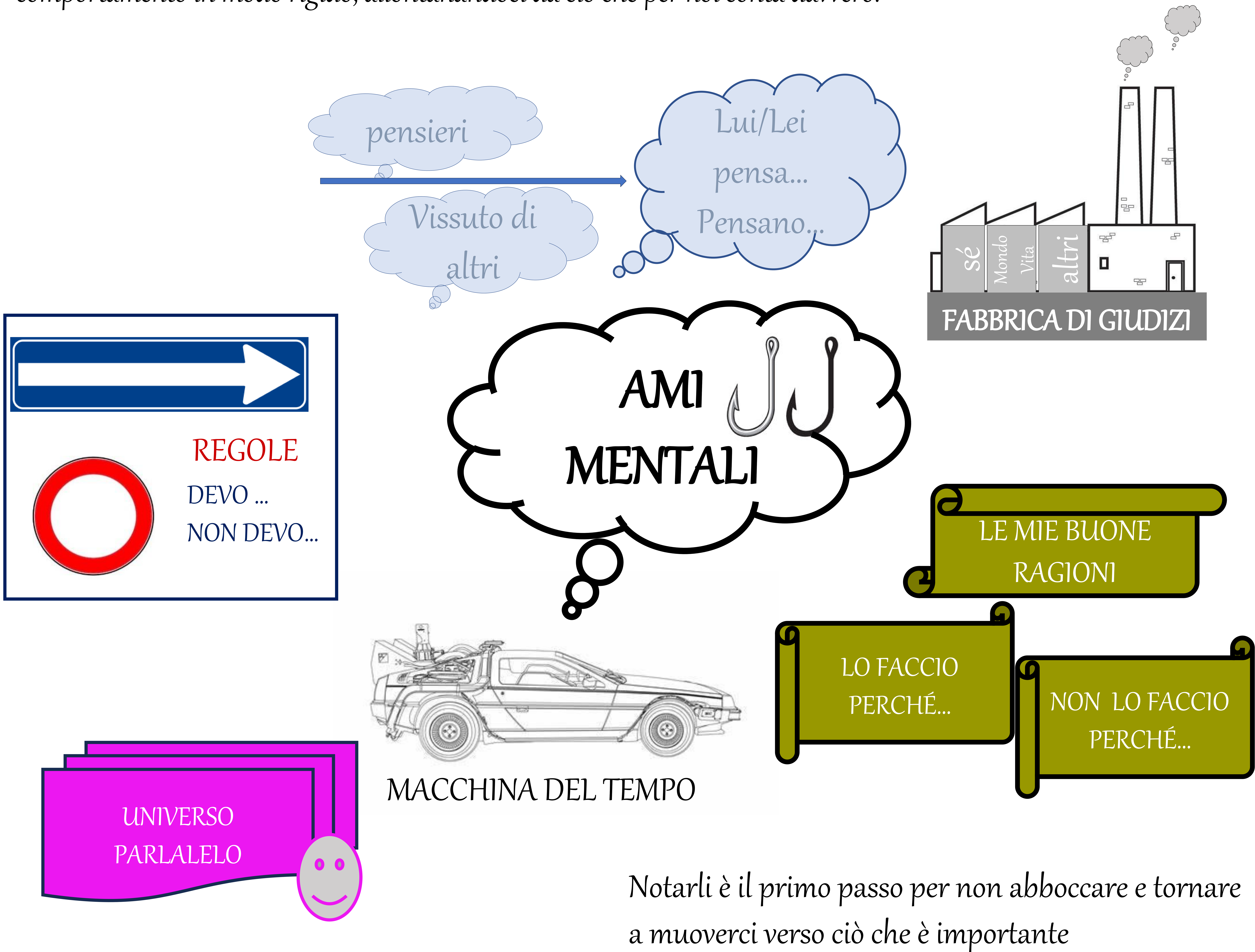
*Puoi seguirli e notare dove ti portano, imparando
qualcosa rispetto alla loro utilità per te - in base a
dove sei e dove vuoi andare*

Non determinano ciò che fai con la loro presenza

*Non sono te: Tu sei la persona che può decidere
di percorrere una via, non sei quell'indicatore di
direzione*



Alcuni pensieri possono agganciarci come ami mentali e guidare il nostro comportamento in modo rigido, allontanandoci da ciò che per noi conta davvero.



LE STORIE CHE TI RACCONTA LA TUA MENTE SONO UN
PO' COME DEI LIBRI IN UNA GRANDE BIBLIOTECA..

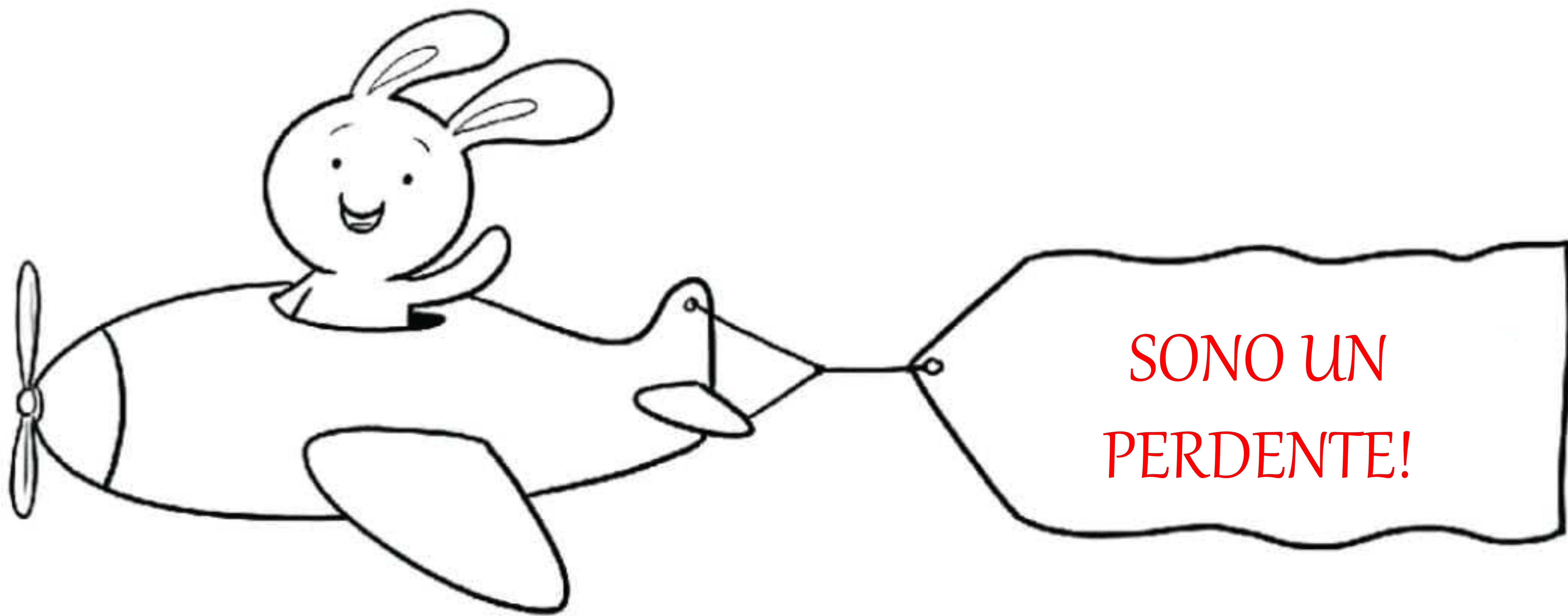


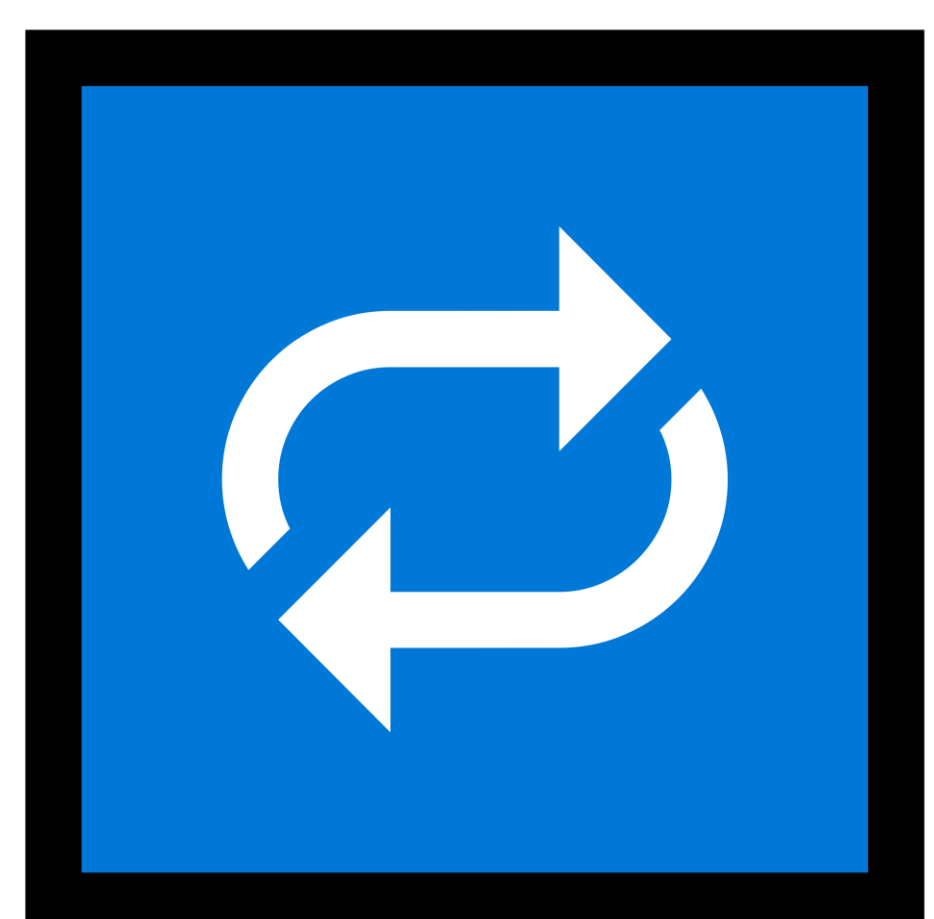
PUOI SCEGLIERE QUALI CONSULTARE E QUALI LASCIARE O RIPORRE
SULLO SCAFFALE

Nota cosa succede in te e nella tua vita quando prendi il primo libro
che trovi... e quando invece scegli consapevolmente

STRATEGIE DI DEFUSIONE

QUANDO UNA STORIA DELLA TUA MENTE SU CHI SEI TI AGGANCA, TI
DEMORALIZZA E/O LIMITA IL TUO VENTAGLIO DI SCELTE...
PROVA A IMMAGINARLA COSÌ E NOTA SE CAMBIA QUALCOSA NEL TUO
RAPPORTO CON QUEL PENSIERO SU DI TE





La playlist dell'autocritica



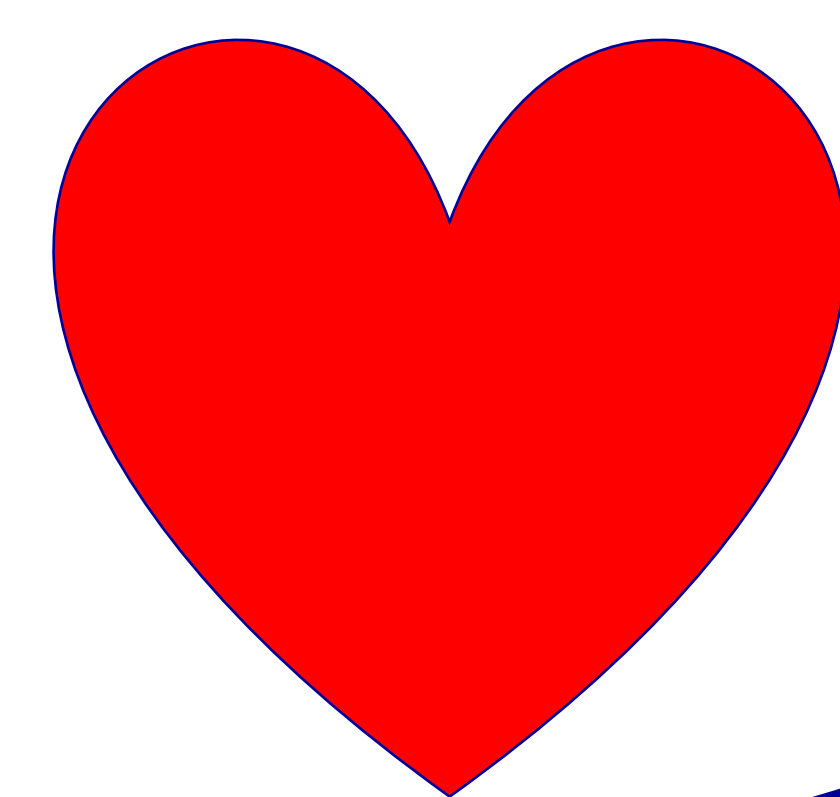
L'autocritica è come una playlist dell'intelligenza artificiale che si ripete, che apprende le tue insicurezze più profonde e diventa sempre più pesante con il passare del tempo.

Raccoglie selettivamente le prove – scartando qualsiasi affermazione contraddittoria sulla tua adeguatezza – e ti tormenta con la *realtà della tua inutilità*.

Puoi trattare l'autocritica con leggerezza, come se lasciassi la playlist sullo sfondo, mentre ti impegni in azioni che migliorano la tua vita.

Nota cosa succede in te quando la prendi come verità assoluta: ha un effetto più simile a una buona bussola o a una zavorra, rispetto al cammino della tua vita?

ACCOGLIERE
LE TUE FRAGILITÀ E
LE TUE UMANE
IMPERFEZIONI,
APPREZZANDO CIÒ
CHE HAI E HAI
FATTO FINORA 😊



AMARE
TE
STESSO/A

LAVORARE SU DI TE PER
CRESCERE E PER
ESPRIMERE I TUOI
VALORI, TRACCIANDO
OBIETTIVI CHIARI



POSSONO
COESISTERE

AUTO-ATTACCO VERGOGNOSO

Spinta a punire o condannare

Rivolto al passato

Aggrappato alla delusione e alla focalizzazione sui deficit

Emozioni prevalenti di rabbia, frustrazione, ansia, vergogna e disprezzo alimentate da ruminazione

La Mente è come un insegnante molto critico con un bambino che sta piangendo

AUTO-CORREZIONE COMPASSIONEVOLE

Desiderio di migliorare – di essere al proprio meglio

Da qui e ora, rivolto al futuro

Collegato allo sviluppo di punti di forza e al miglioramento delle proprie capacità

Validazione delle battute d'arresto e incoraggiamento

Come un insegnante compassionevole con un bambino che sta piangendo

AUTO-ATTACCO VERGOGNOSO

Sono il solito idiota/incapace! Me lo merito!

Se solo avessi...
Avrei dovuto...
Perché ho fatto/detto...

Mi sento così deluso
Non sono abbastanza...

Mi sento così arrabbiato / umiliato perché
devo sempre...

Sergente Hartman interno in azione

AUTO-CORREZIONE COMPASSIONEVOLE

Per me è importante migliorare. Cosa posso
imparare da quello che è successo?

Ecco le zavorre mentali dell'avrei dovuto...
posso lasciarle andare e tornare qui e ora

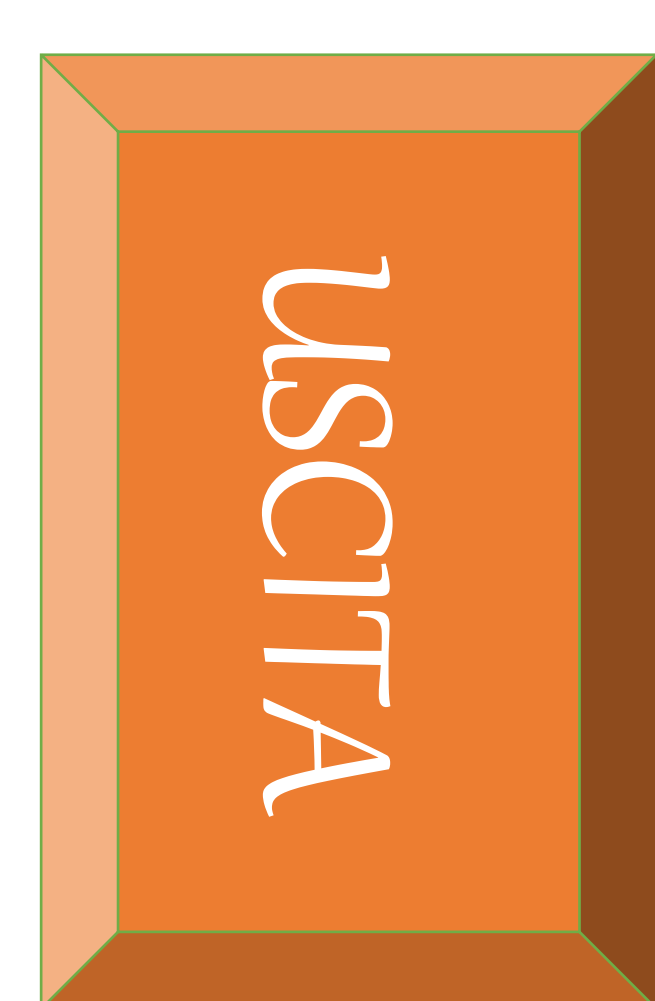
Mi sento amareggiato per... non posso tornare indietro, cosa
posso fare da qui e ora in avanti?

È un momento difficile/doloroso... mi sento... questo mi ricorda
che do importanza a...non ho bisogno di bastonarmi, ora. Ho
bisogno di tendermi una mano

Mi parlo come parlerebbe un insegnante
compassionevole a un bambino che sta
piangendo

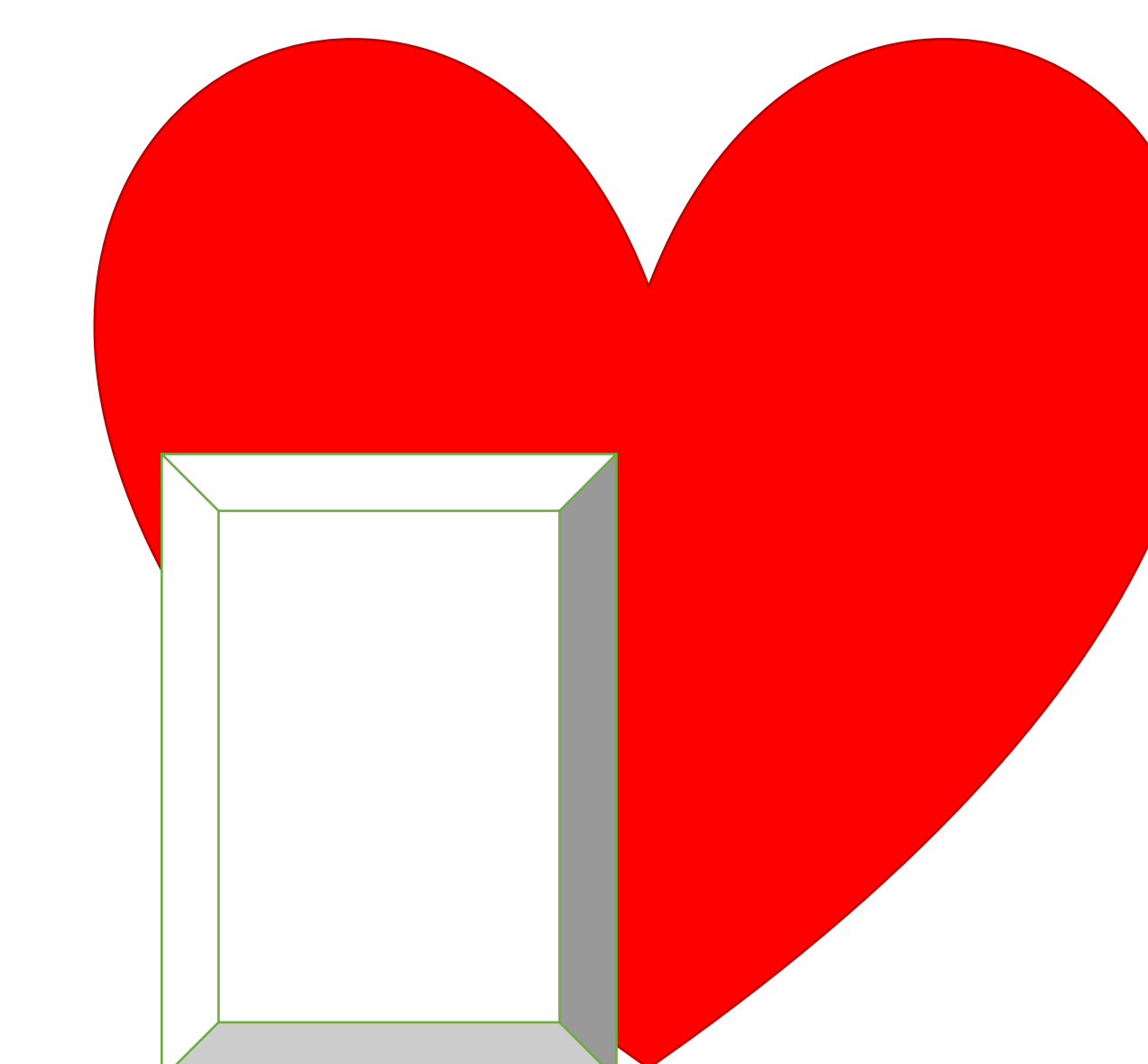
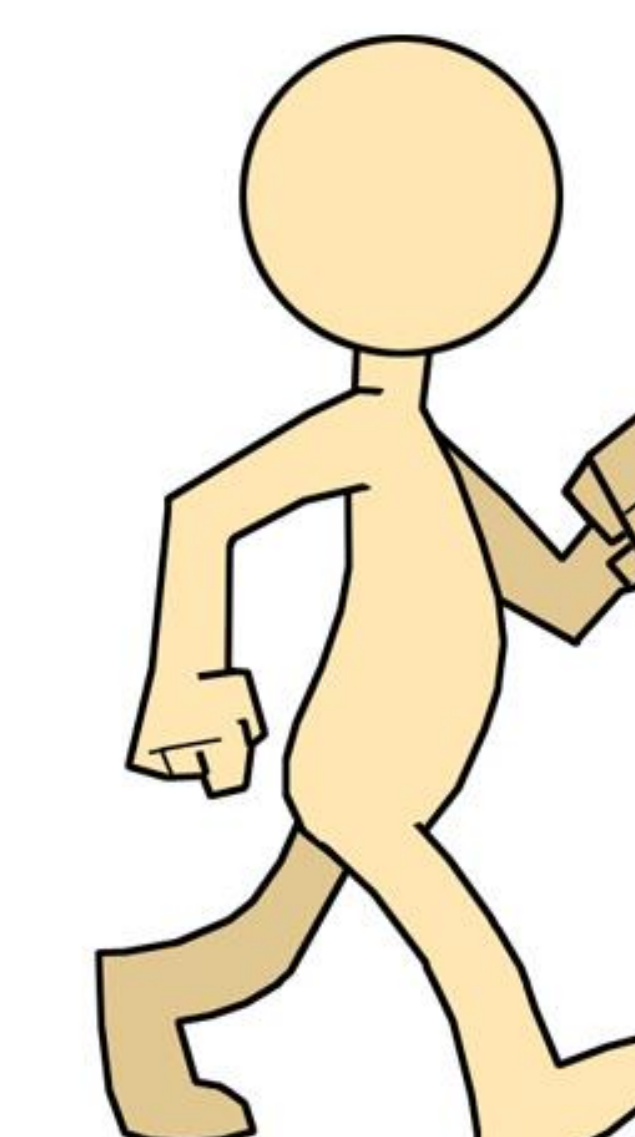
IMMAGINA DI POTER SCEGLIERE FRA 2 VITE ...

Una vita in cui le tue azioni sono prevalentemente VIA DA pensieri spiacevoli ed emozioni difficili che non vuoi provare. Una vita volta soprattutto al controllo di quello che emerge dentro di te e all'evitamento delle situazioni in cui potrebbe emergere



IO
CHE
NOTO

Una vita in cui prevalentemente agisci per muoverti VERSO chi e cosa è importante per te, anche quando emergono degli ostacoli interni, con accettazione di quello che non puoi cambiare o controllare e impegno a cambiare quello che puoi e che dà valore alla tua vita...



QUALE VITA, IN CUOR TUO, VORRESTI SCEGLIERE E VIVERE?

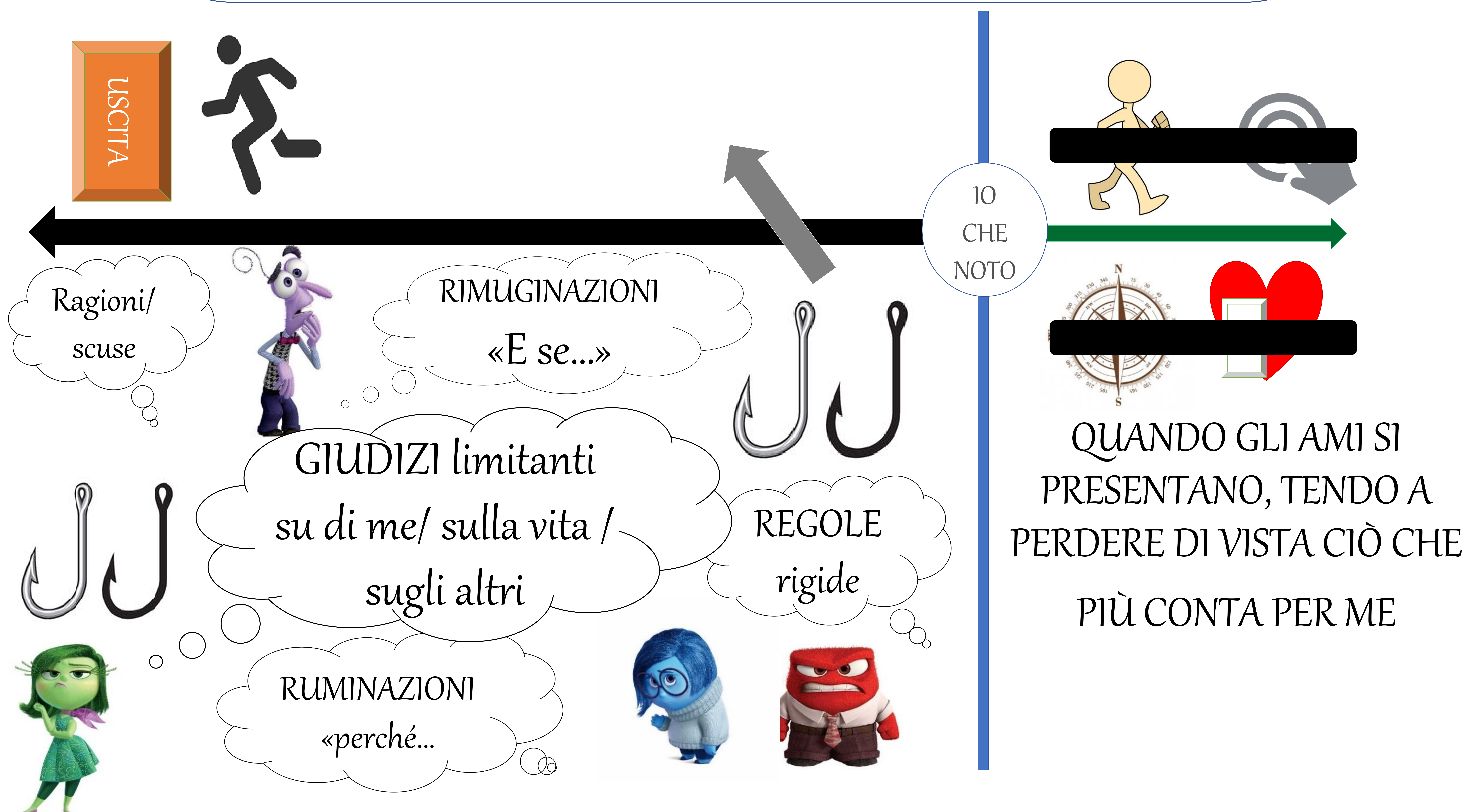
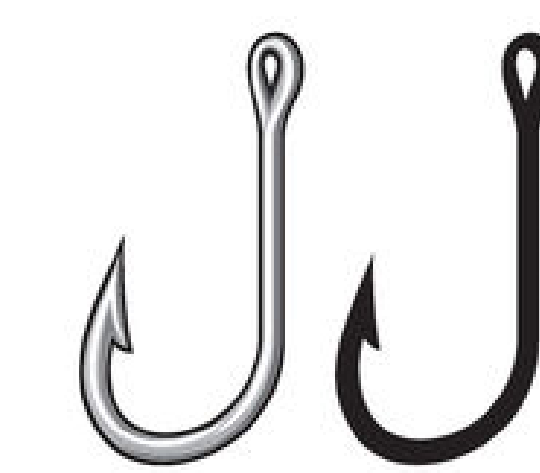
Vorresti allenare la tua capacità di NOTARE la tua esperienza e SCEGLIERE DI AGIRE VERSO QUELLO CHE COLORA, DÀ SAPORE E ARRICCHISCE LA TUA VITA?

DOMANDA ACT

Data la distinzione fra TE come persona consapevole e la storia che la tua mente racconta su chi sei, sei dispost*, da qui e ora, a fare spazio alle tue esperienze così come sono, non come dicono di essere, lasciandole essere e lasciandole scorrere in te senza opporre inutili difese, e a dirigere la tua attenzione il tuo impegno per creare abitudini di comportamento sempre più ampie che riflettano i valori da te scelti?

La risposta a questa domanda è come un moto perpetuo, un SI o un NO che siamo chiamati a esprimere molte volte nel corso della nostra vita.

I MIEI AMI MENTALI



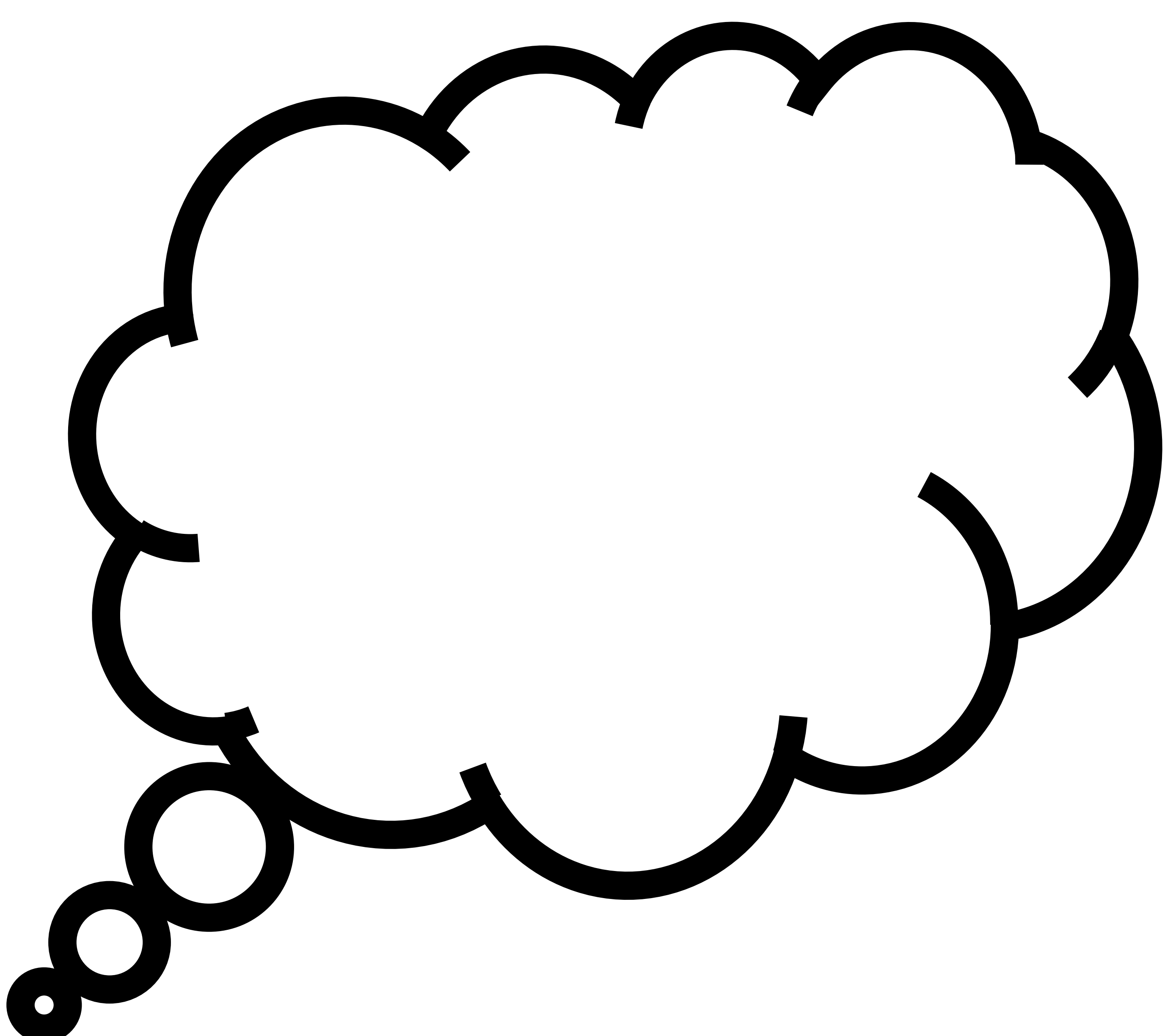
QUANDO GLI AMI SI
PRESENTANO, TENDO A
PERDERE DI VISTA CIÒ CHE
PIÙ CONTA PER ME

Quali sono gli ami mentali a cui di solito abbocco? Quando e dove si presentano?

Quali nomi/titoli posso dare agli ami che ricorrono?

Quando abbocco, quello che faccio mi avvicina o mi allontana rispetto a ciò che conta per me?

Per imparare a non abboccare ho bisogno di notare che ho davanti un amo.



PENSIERI

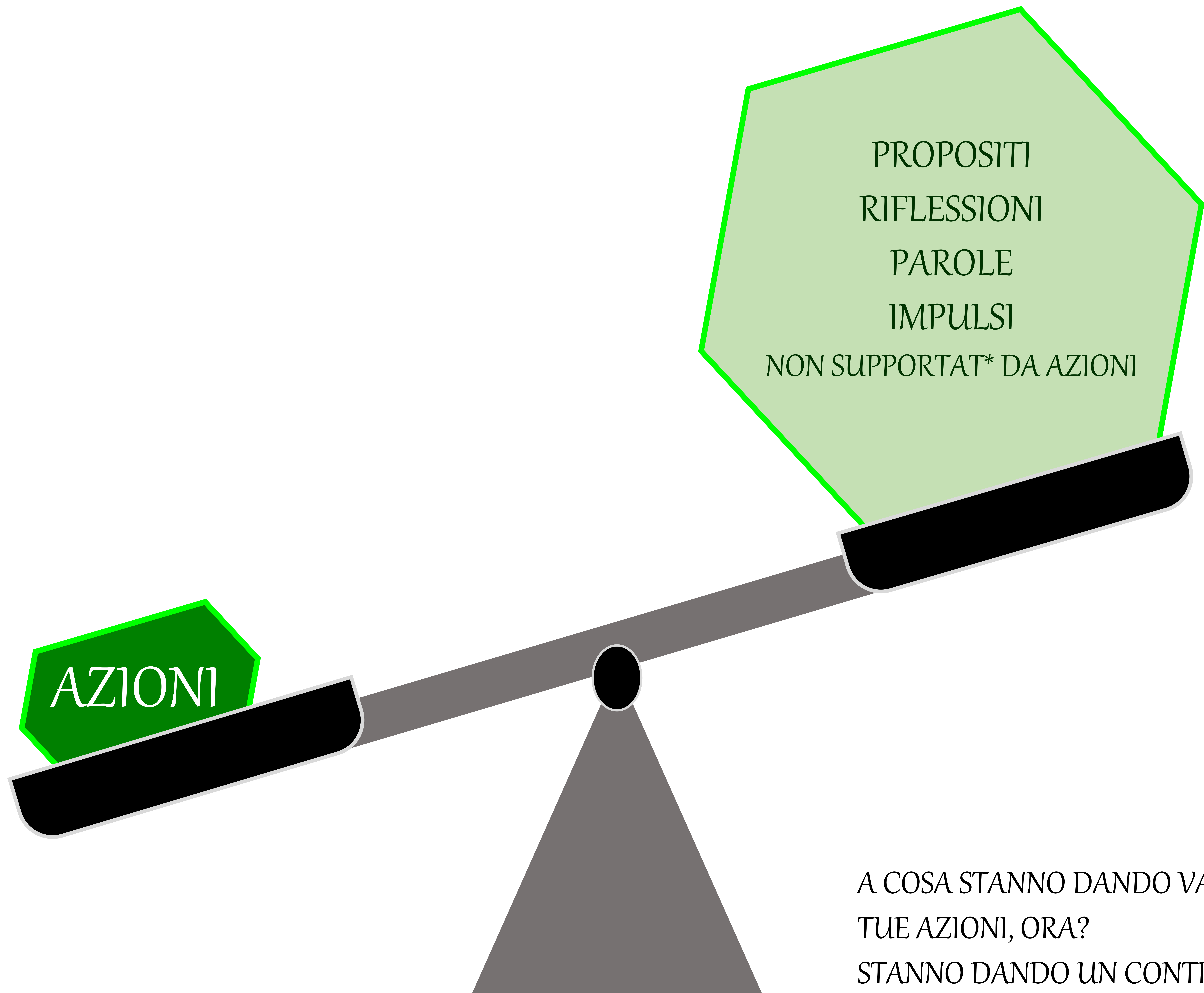


5
SENSI



SENSAZIONI
CORPOREE

RICORDA COSA FA LA DIFFERENZA, NEL BENE E NEL
MALE, NELLA TUA VITA



A COSA STANNO DANDO VALORE LE
TUE AZIONI, ORA?
STANNO DANDO UN CONTRIBUTO A
CIÒ CHE PIÙ CONTA PER TE?

«Dall'intenzione germoglia l'atto,
dall'atto fiorisce l'abitudine,
Dall'abitudine cresce il carattere,
Dal carattere si sviluppa il
destino»



PRATICA DI GRATITUDINE E CONSAPEVOLEZZA



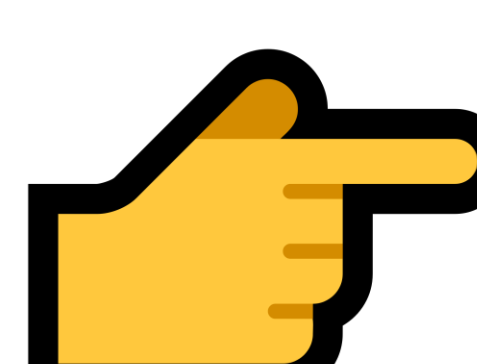
Per vivere una vita piena, è importante distinguere ciò che **puoi controllare** da ciò che **non puoi controllare**.

Focalizzarti su ciò che puoi influenzare ti aiuta a vivere con più senso e serenità.

Un modo semplice ma potente per farlo è coltivare la **GRATITUDINE**.

 **Esercizio: La pratica dei 3 Grazie (per 3 settimane)**

Ogni sera, ritagliati 5 minuti per pensare a **3-5 cose** per cui ti senti grato/a o che hanno avuto valore per te quel giorno.

 **Sii specifico/a e visualizza** - Possono essere:

- Cose buone che hai ricevuto
- Cose che hai da tempo e di cui riconosci il valore
- Azioni che ti hanno mosso verso chi/cosa è importante per te

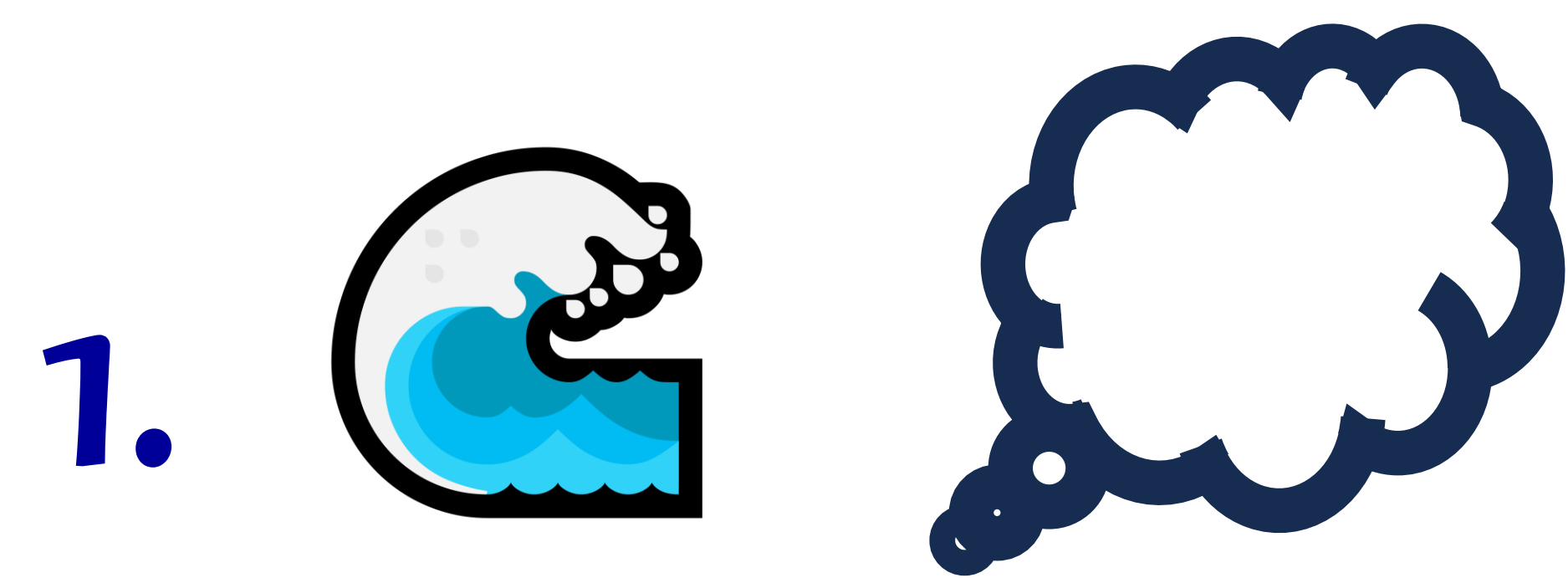
Senti le emozioni che emergono da questi ricordi.

Dopo le 3 settimane, valuta se consolidare questa abitudine, osservando l'effetto che ha avuto su di te.



DIALOGO INTERNO FLESSIBILE – 6 PASSAGGI per i momenti difficili

IO NOTO ...



1. COSA È VIVO IN ME, ADESSO?

→ Cosa sto sentendo e dove lo sento nel corpo?

→ Posso lasciarlo essere come un'onda?



2. ⚡ COSA LO HA ATTIVATO?

→ Cosa è successo (o cosa di solito attiva questo stato)?

3. 🔄 QUANDO MI DOMINA, COSA FACCIO?

→ Questa reazione mi avvicina o mi allontana rispetto a ciò che conta?

4. ✨❤ COSA MI DICE RISPETTO A CIÒ CHE CONTA?

→ Quale bisogno o valore importante sta toccando quello che sento?

5. 🕒 QUAL È UNA PICCOLA COSA CHE POSSO FARE, ORA?

→ Se fossi la persona che voglio essere, cosa farei?

6. 🌱 A COSA VOGLIO DARE VALORE?

→ Agire così cosa nutrirebbe nella mia vita?

Non è un esercizio da fare perfettamente.

È un modo per tornare in contatto con ciò che conta, qui e ora.



Agire e raccogliere dati dell'esperienza



- *Le mie azioni hanno fatto una differenza in qualcosa che conta per me? Quale?*
- *Cosa mi ha ostacolato nel muovermi verso ciò che per me è importante?*
- *Se continuassi a comportarmi così per un mese, un anno, una vita, dove mi porterebbe?*
- *Se guardassi la mia vita alla fine del percorso, come mi sentirei sapendo di aver vissuto (o non vissuto) questo valore?*
- *Ho notato qualcosa di inatteso mentre cercavo di vivere questo valore? Cosa mi dice su ciò che conta per me?*



NOTA L'EFFETTO SUGLI ALTRI

- In che modo le mie azioni hanno avuto impatto sugli altri?
Come hanno risposto?
- Sto facendo supposizioni sull'effetto delle mie azioni o potrei chiedere direttamente agli altri?
- Questa azione ha migliorato, anche un po', la qualità della vita mia o delle persone intorno a me? In che modo?
- Come mi sono sentito mentre agivo in questa direzione? Mi piaceva la persona che ero in quel momento?
- Quali pensieri, emozioni o sensazioni sono emersi durante e dopo questa azione? Cosa mi dicono su ciò che è importante per me?
- Se continuassi a comportarmi così nel tempo, come potrebbero cambiare le mie relazioni e il modo in cui vedo me stesso?



Barriere che puoi incontrare quando decidi di agire verso ciò che conta per te



- Ho le risorse (interne o pratiche) per fare questa azione? Se no, quali piccoli passi posso fare per svilupparle?
- Questa azione mi fa sentire più vivo, coinvolto o connesso a ciò che conta per me?
- Quanto mi sento disposto/a a fare questo passo, anche se è difficile?
- L'azione è abbastanza concreta e chiara perché io sappia cosa fare?
- Questo obiettivo riguarda qualcosa che posso fare concretamente o uno stato interno che non posso controllare?
- Quali ostacoli interni potrebbero emergere (pensieri, emozioni, sensazioni)? Come posso fare spazio a queste esperienze mentre continuo a muovermi verso ciò che conta?

I VALORI riguardano come vuoi agire – in modo continuativo – quando ti relazioni con te stess*, con gli altri e con il mondo in generale. Sono come una bussola che – in ogni momento - può aiutarti a trovare una direzione significativa, lungo il viaggio della tua vita.

Verso ciò che conta
per me
Non via da...



AZIONE IMPEGNATA
nella direzione dei valori

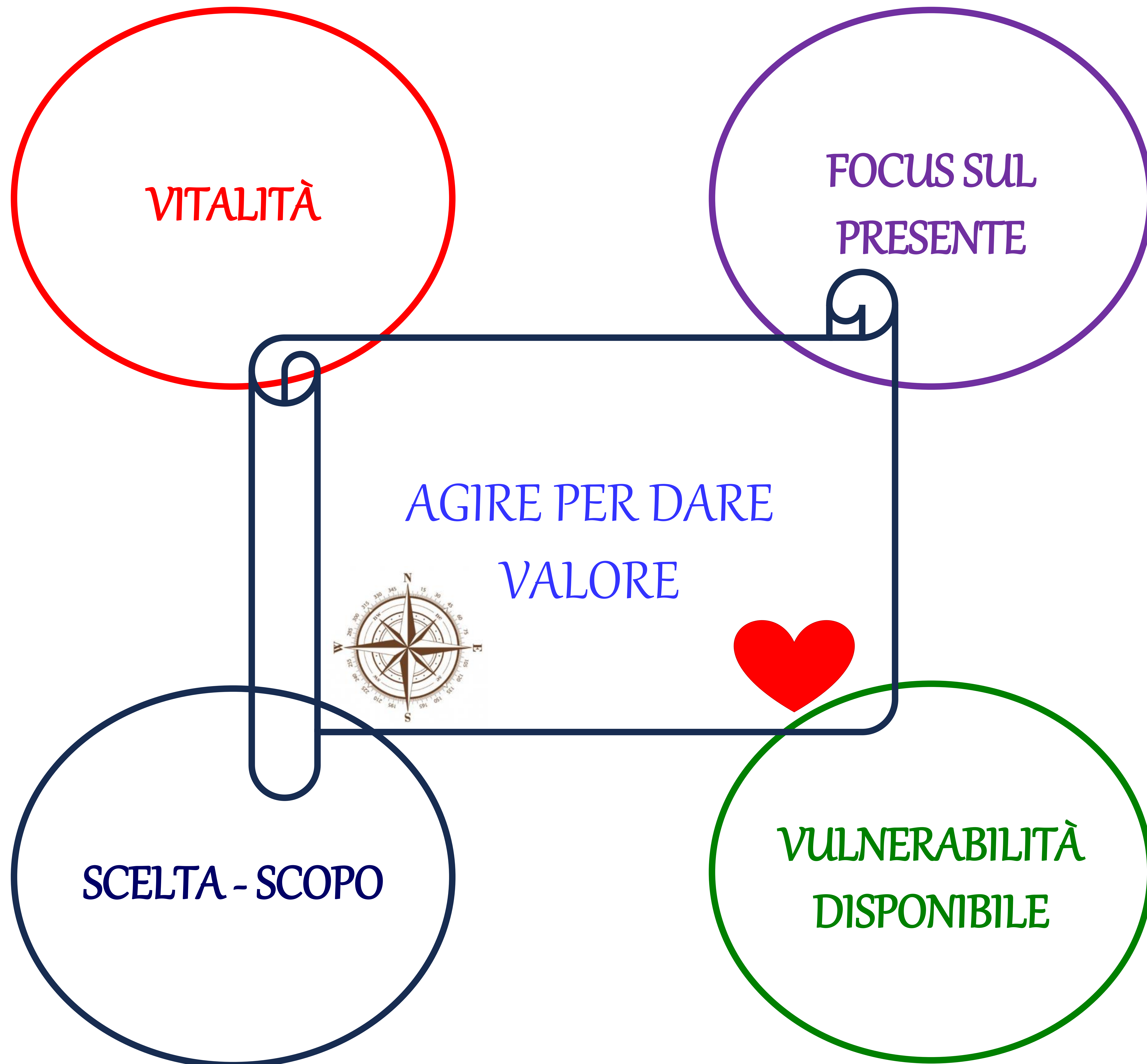
Sono direzioni di vita
disponibili qui e ora, non
sentimenti, non obiettivi



Sono liberamente
scelti, non fonte di
pressioni esterne

Sono modi di vivere,
Non parole

4 QUALITÀ DELL'AZIONE CHE SUGGERISCONO UN CONTATTO CON I VALORI



PRATICA COMPASSIONEVOLE



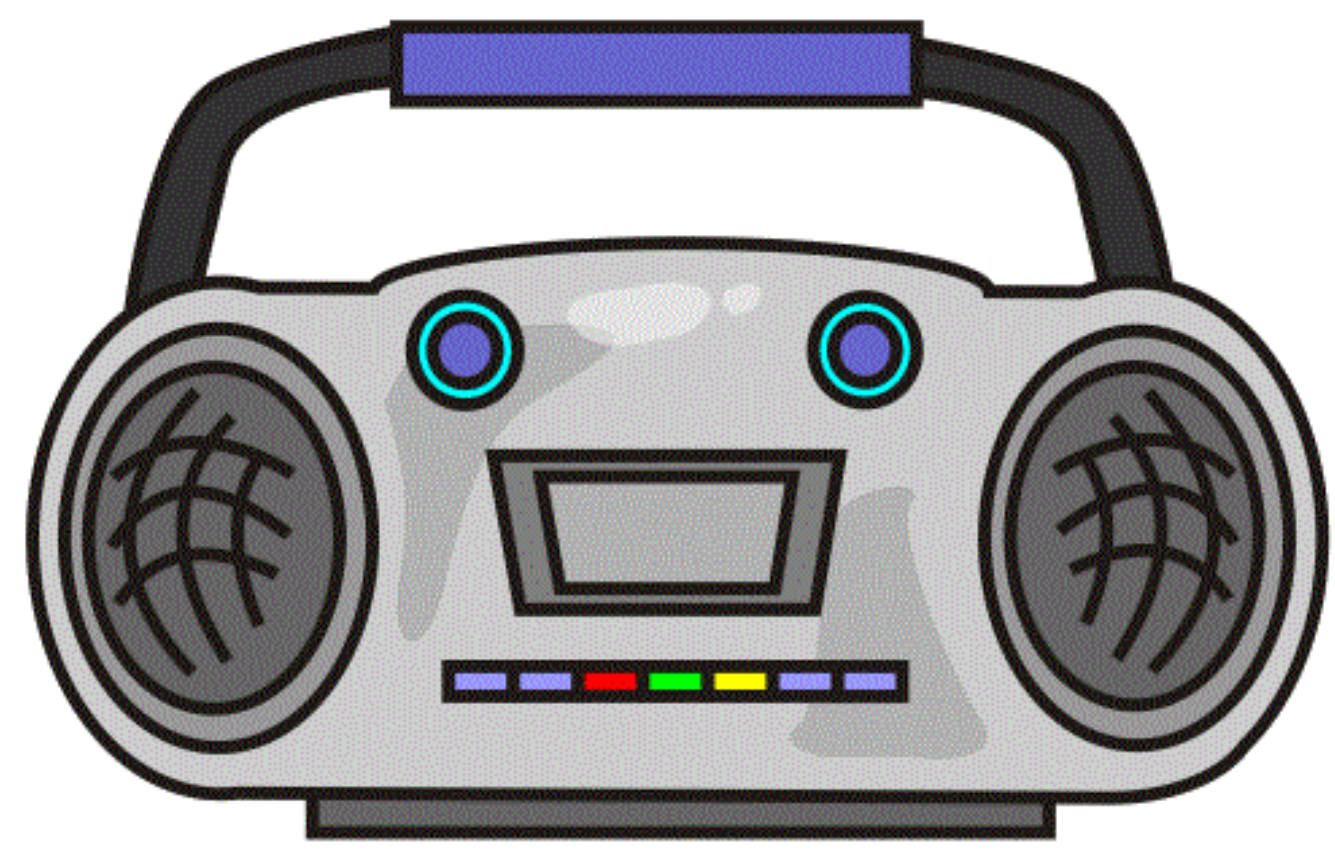
Esprimi un sentito augurio a chi ti sta a cuore

- 1) CHE TU POSSA ESSERE AL SICURO E IN SALUTE ...*
- 2) CHE TU POSS SENTIRTI IN PACE, PER QUANTO POSSIBILE IN QUESTO MOMENTO...*
- 3) CHE TU POSSA ESSERE GENTILE CON TE STESS*, NEI MOMENTI PIÙ DIFFICILI*
- 4) CHE TU POSSA ACCETTARE TE STESS* COSÌ COME SEI, CON LE TUE FRAGILITÀ E IMPERFEZIONI, MENTRE AGISCI VERSO UNA VITA A CUI DAI VALORE*

DOMANDE CHE POSSONO AIUTARTI A CONTATTARE I TUOI VALORI



- 1) Se avessi piena fiducia in un buon esito, in cosa impiegheresti il tuo tempo e le tue energie? In quale attività ti lanceresti?
- 2) Se fossi sicur* di avere l'approvazione di tutte le persone a cui tieni, indipendentemente dalle tue azioni, cosa inizieresti a fare? Cosa smetteresti di fare? Cosa faresti di diverso (nelle tue relazioni, con te stess*, nello studio/lavoro)?
- 3) Se avessi una bacchetta magica in grado di potenziare e/o far emergere delle qualità che consideri importanti e preziose, quali qualità sceglieresti? Su quali punteresti per cambiare in meglio la tua vita?
- 4) Immagina che il giorno del tuo 80esimo compleanno 3 persone che ti stanno molto a cuore vogliano fare un discorso su di te e su quello che hai rappresentato per loro, sul segno positivo che hai lasciato nelle loro vite. Cosa ameresti sentir loro dire su di te e su quello che hai fatto per loro?
- 5) Se un giorno - fra un secolo - tu finissi in un libro di storia, per cosa in cuor tuo vorresti essere ricordato/a? Cosa vorresti ci fosse scritto su di te?

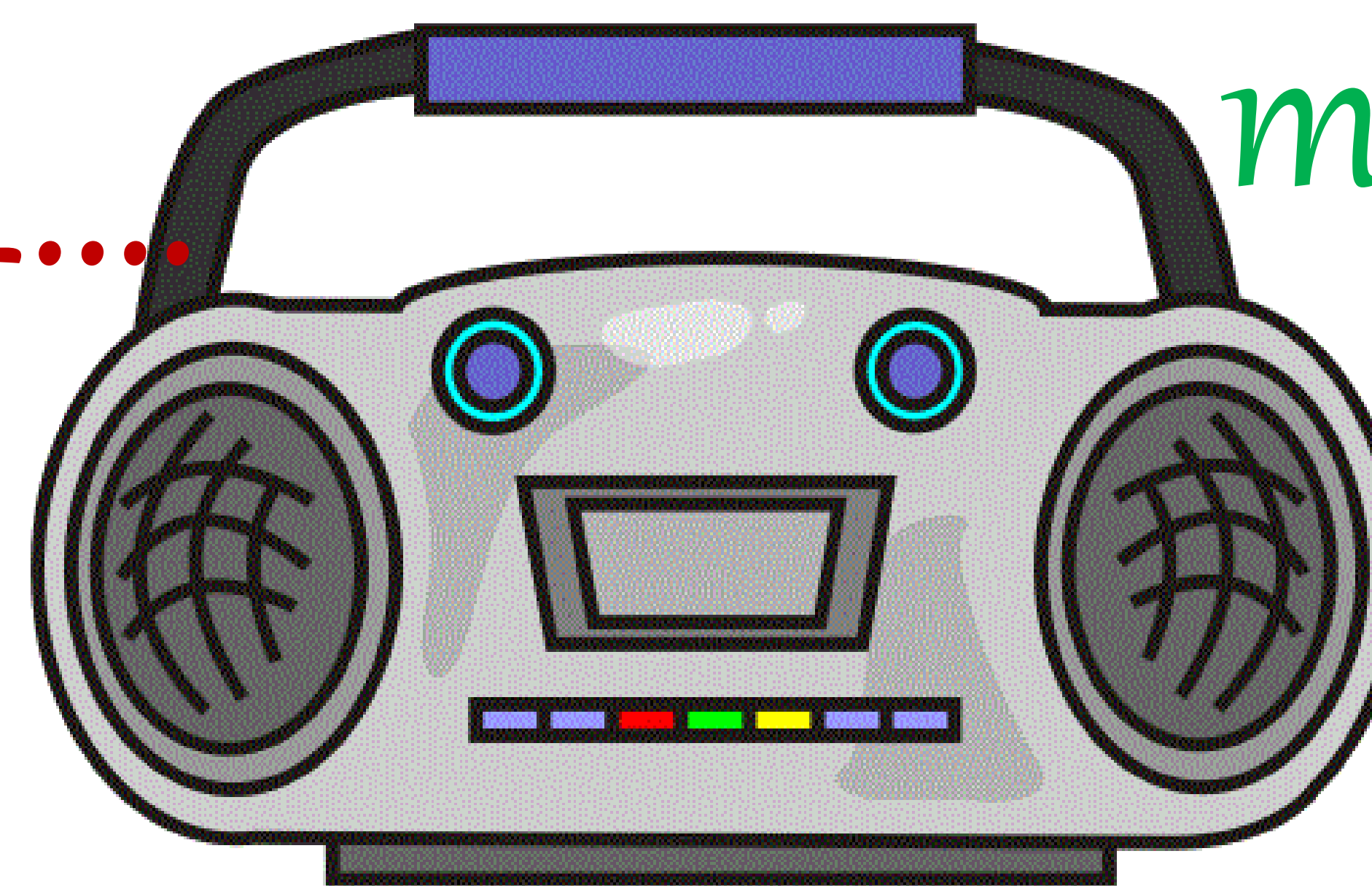


RADIO ANSIA₂₄

RADIO QUI e ORA (RQO)

Radio Ansia 24

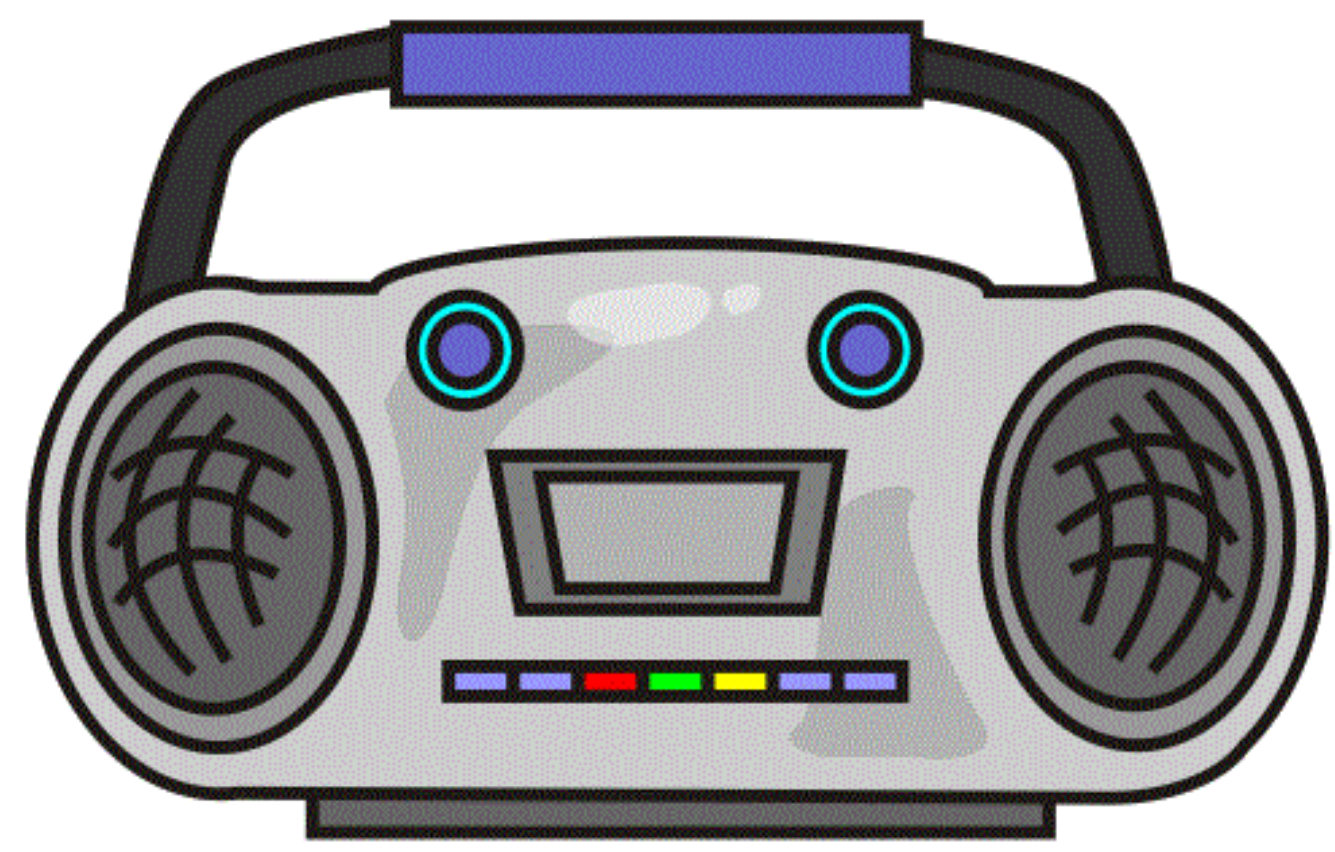
trasmette 24/7 e ti raggiunge ovunque tu sia. E' una radio un po' «schierata»...per il suo direttore provare disagio è intollerabile e dunque ti dà tutti i consigli del mondo per evitarlo. Non ha inviati sul campo, non servono. Il suo direttore sa già che l'esperienza diretta può essere spaventosa, in passato è stato spesso così, e che meglio evitare. Radio Ansia 24....



Radio Qui e Ora (RQO)

è più difficile da prendere (soprattutto stando tra le 4 mura di casa) e racconta i fatti per quelli che sono. Ha solo inviati sul campo che fanno esperienza e raccontano i fatti per quello che sono. Radio Qui e Ora racconta di momenti difficili e complessi ma anche di piccole e grandi gioie.

NOTA CON QUALE TRASMISSIONE RADIO SEI SINTONIZZAT* E NOTA
COSA PUOI SCEGLIERE DI FARE, QUI E ORA



RADIO-LAMENTO₂₄

RADIO SPAZIO DI SCELTA

Radio -LAMENTO₂₄

Radio-Lamento₂₄ si accende da sola, trasmette quasi ogni giorno, soprattutto quando le cose non vanno esattamente come vorresti e ti raggiunge ovunque tu sia. Il suo unico inviato, è anche il direttore della radio, il SIG MUGUGNO. È abilissimo a elencare tutto ciò che non va, e si rifiuta categoricamente di riconoscere ciò che dà valore alla tua vita...

Radio Spazio di Scelta

è più difficile da prendere (soprattutto stando tra le 4 mura di casa) e racconta i fatti per quelli che sono. Ha solo inviati sul campo che fanno esperienza e raccontano i fatti per quello che sono. Radio Spazio di Scelta prende atto di quello che puoi davvero cambiare o influenzare con le tue azioni e valorizza ogni passo in quella direzione... è particolarmente utile nei momenti difficili e aiuta a coltivare pace interiore. Non sempre il segnale è forte, soprattutto nei momenti difficili... ma con pratica, la ricezione migliora.

Ogni tanto, fermati e chiediti: A quale radio sto dando ascolto in questo momento? E cosa posso scegliere di fare, comunque?

QUANDO LA TUA MENTE ANTICIPA UN EVENTO TEMUTO, COSA INCIDE SUL TUO RAPPORTO CON L'ANSIA?

COSA
ALIMENTA
L'ANSIA?

QUANTO È
GRAVE QUESTO
EVENTO PER
TE?

QUANTO È
PROBABILE CHE
SI VERIFICHÌ,
SECONDO TE?

QUANTO LO
PERCEPISCI
VICINO NEL
TEMPO?

COSA AUMENTA
LA TUA
DISPONIBILITÀ A
FARE SPAZIO
ALL'ANSIA?

QUANTO TI SENTI
IN GRADO DI
AFFRONTARLO O
TOLLERARLO?

QUANTO TI
SENTI CAPACE
DI
RIMEDIARE?

QUANTO SEI IN
CONTATTO CON
CHI/COSA È
IMPORTANTE
PER TE E PER CUI
VALE LA PENA
VIVERE L'ANSIA

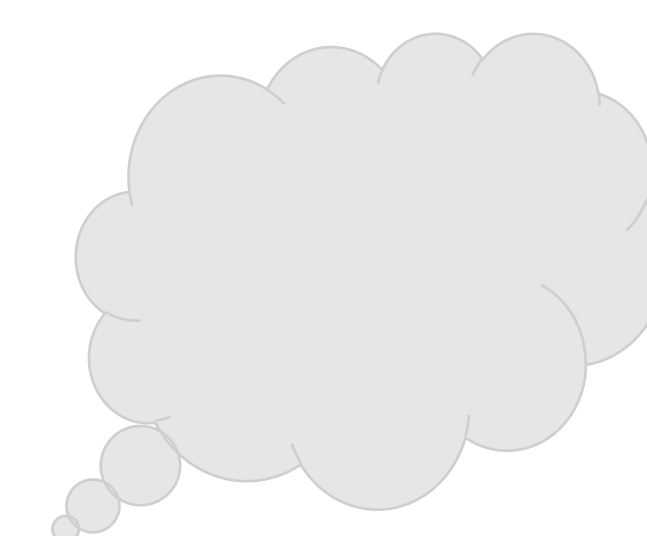
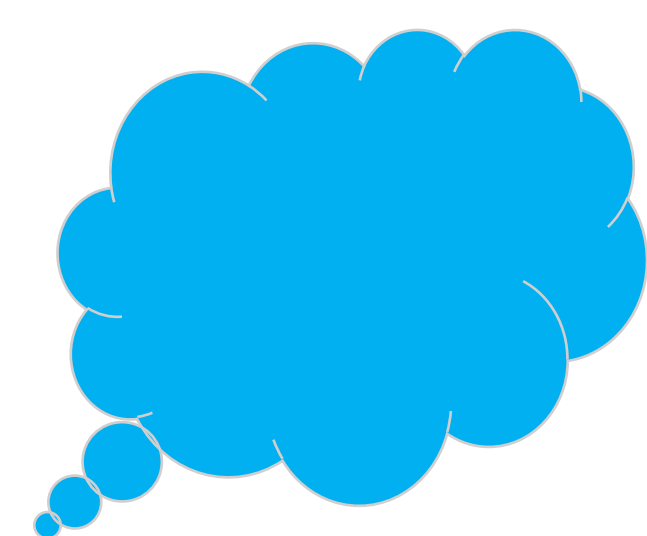
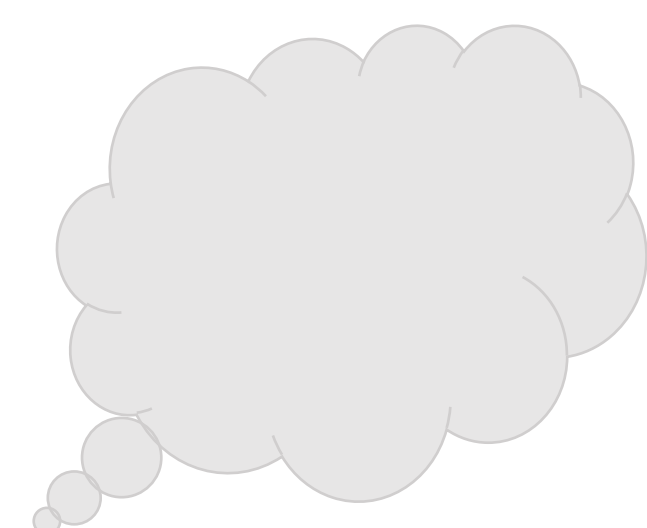
QUANTO LASCI FLUIRE I
PENSIERI NON
SCAMBIANDOLI PER FATTI

QUANTO SEI IN
CONTATTO CON
IL MOMENTO
PRESENTE



LA BUONA NOTIZIA È CHE QUESTE ABILITÀ POSSONO ESSERE POTENZIATE
(sicuramente con una buona psicoterapia)

IO SONO LE STORIE CHE LA MIA MENTE RACCONTA SU DI ME ?



Questa non
è l'Italia



RICORDA CHE...

- LA CARTINA GEOGRAFICA DELL'ITALIA NON È L'ITALIA
- IL MENU DI UN RISTORANTE NON È IL CIBO CHE PUOI MANGIARE
- LA SCRITTA «NUTELLA» SUL BARATTOLO NON È LA NUTELLA
- UN DOCUMENTARIO SU LONDRA NON È LONDRA
- L'ARTICOLO DI UN FATTO DI CRONACA NON È IL FATTO DI CRONACA
- LA BROCHURE DI UNA CROCIERA NON È LA CROCIERA
- LA LOCANDINA DI UN SEMINARIO NON È IL SEMINARIO
- IL TITOLO «NUVOLE BIANCHE» NON È LA MELODIA «NUVOLE BIANCHE»
- LA STORIA «NON SONO ABBASTANZA...» NON SEI TU

Tu sei molto di più e puoi decidere cosa fare con questa storia, per crescere e far crescere la tua vita

Spunti di gratitudine

✓ Una mia forza per cui sono grato/a è... 

✓ Qualcosa che il denaro non può comprare e per cui sono grato/a è...

✓ Qualcosa che mi conforta e per cui sono grato/a è...

✓ Qualcosa di divertente per cui sono grato/a è...

✓ Qualcosa nella natura per cui sono grato/a è...

✓ Un ricordo per cui sono grato/a è...

✓ Qualcosa che cambia e per cui sono grato/a è...

✓ Una sfida per cui sono grato/a è...

✓ Qualcosa di interessante per cui sono grato/a è...

✓ Qualcosa di bello per cui sono grato/a è...





GRATITUDINE Rx

Per il benessere di mente, corpo e relazioni

✓ Può **cambiare prospettiva**

✓ Fa sentire pieni e soddisfatti



✓ Riduce la paura, la rabbia e la tristezza



Senza effetti collaterali 😊

Ricorda: la gratitudine non serve a negare ciò che fa soffrire.

Quando il dolore emotivo bussa alla porta della tua
consapevolezza, nota ciò che è **REALE**

R **RICONOSCI** e nomina le emozioni che senti parte della tua esperienza, ora. Riconosci i pensieri e le sensazioni fisiche e osserva avendo cura di non giudicare (riconosci la natura transitoria).

E **ESPLORA ed ESPANDI** la tua consapevolezza. A quali miei bisogni o valori è legato ciò che sto sentendo? E cos'altro c'è qui per me, ora (respiro, 5 sensi, propriocezione)... e chi nota tutto questo?

A **ACCOGLI** ciò che è, così come è e dove è (nel tuo corpo)... non devi fartelo piacere, fagli spazio, dai diritto di cittadinanza - in te - a quello stato d'animo e lascialo essere. Non lo trattare come un nemico, ma come un messaggero inaspettato.

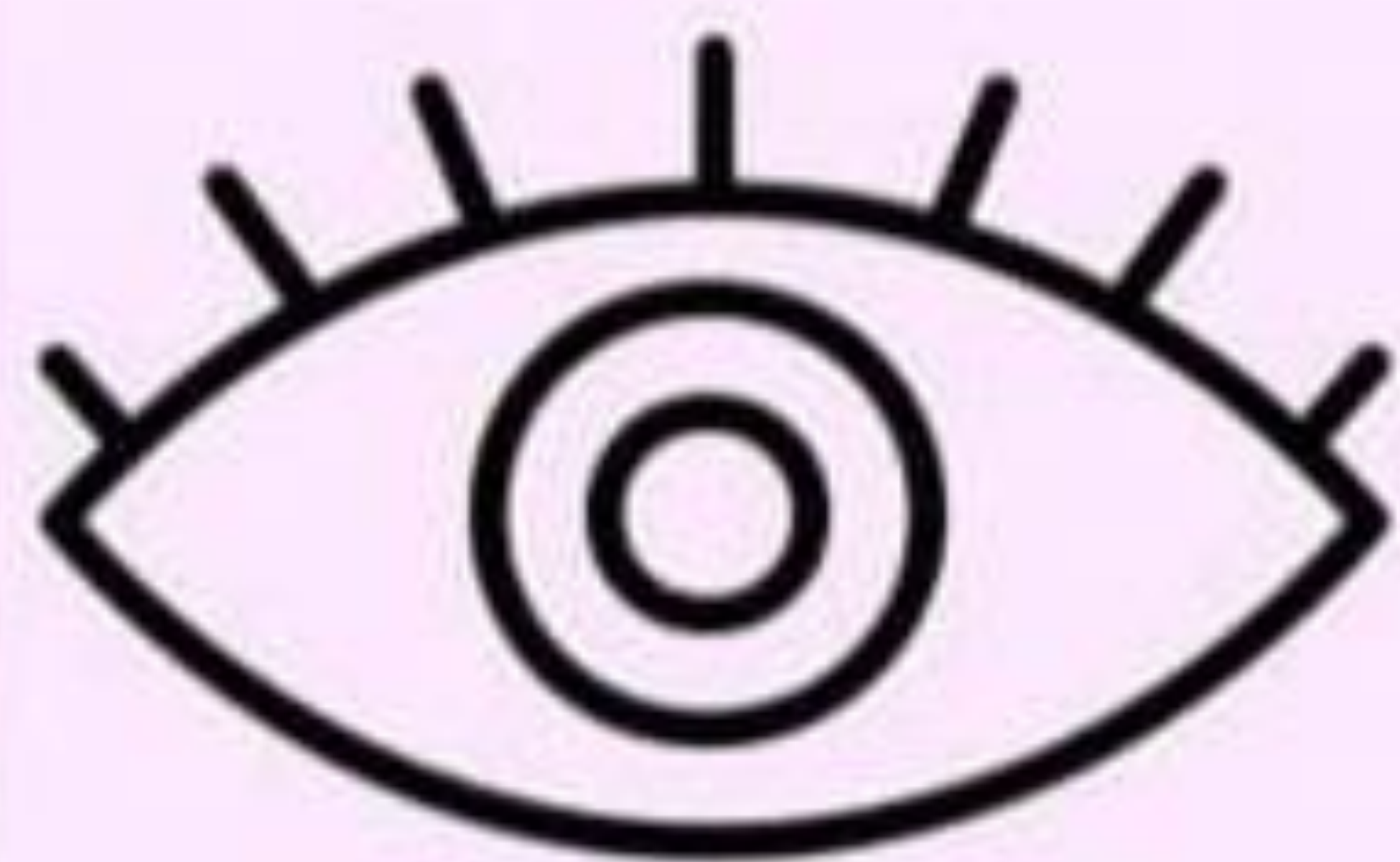
L **LASCIA SCORRERE**. Nota se ti aggrappi, opponi resistenza o cerchi di controllare ciò che senti, e osserva e lascia scorrere i tuoi stati interni come se stessi osservando delle foglie galleggianti su un ruscello.

E **ENTRA IN CONTATTO CON CIÒ CHE CONTA**. Qual è una piccola cosa che posso fare, ora, per prendermi cura di me? (anche con questo disagio).

5 - 4 - 3 - 2 - 1 ANCORAGGIO



UN BREVE E PRATICO ESERCIZIO PER RICONNETTERTI CON IL
MOMENTO PRESENTE (L'UNICO CHE TI È CONCESSO). NOTA...



5 COSE PUOI
VEDERE



4 SENSAZIONI
DI CONTATTO



3 SUONI CHE
PUOI UDIRE

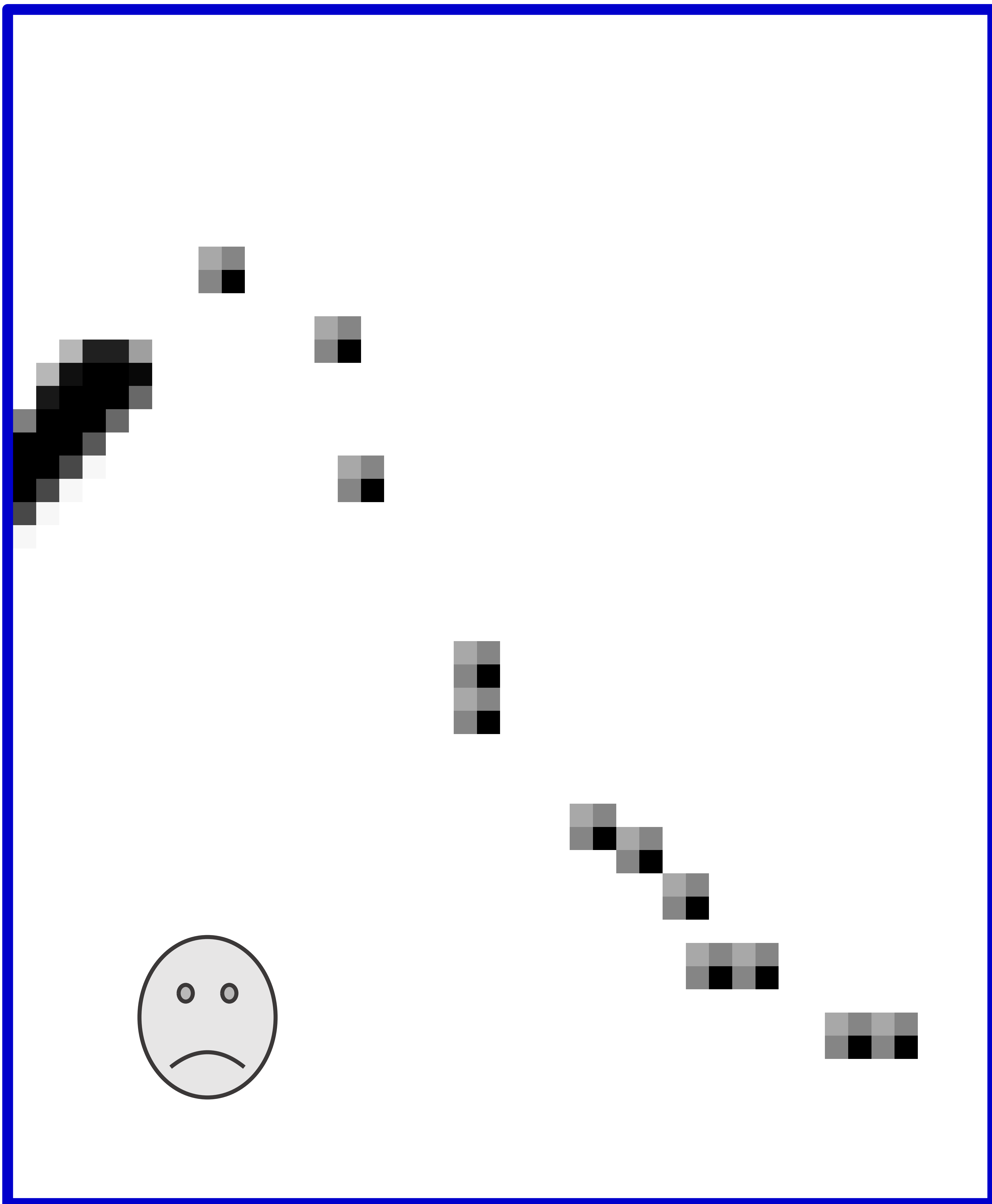


2 ODORI CHE
SENTI

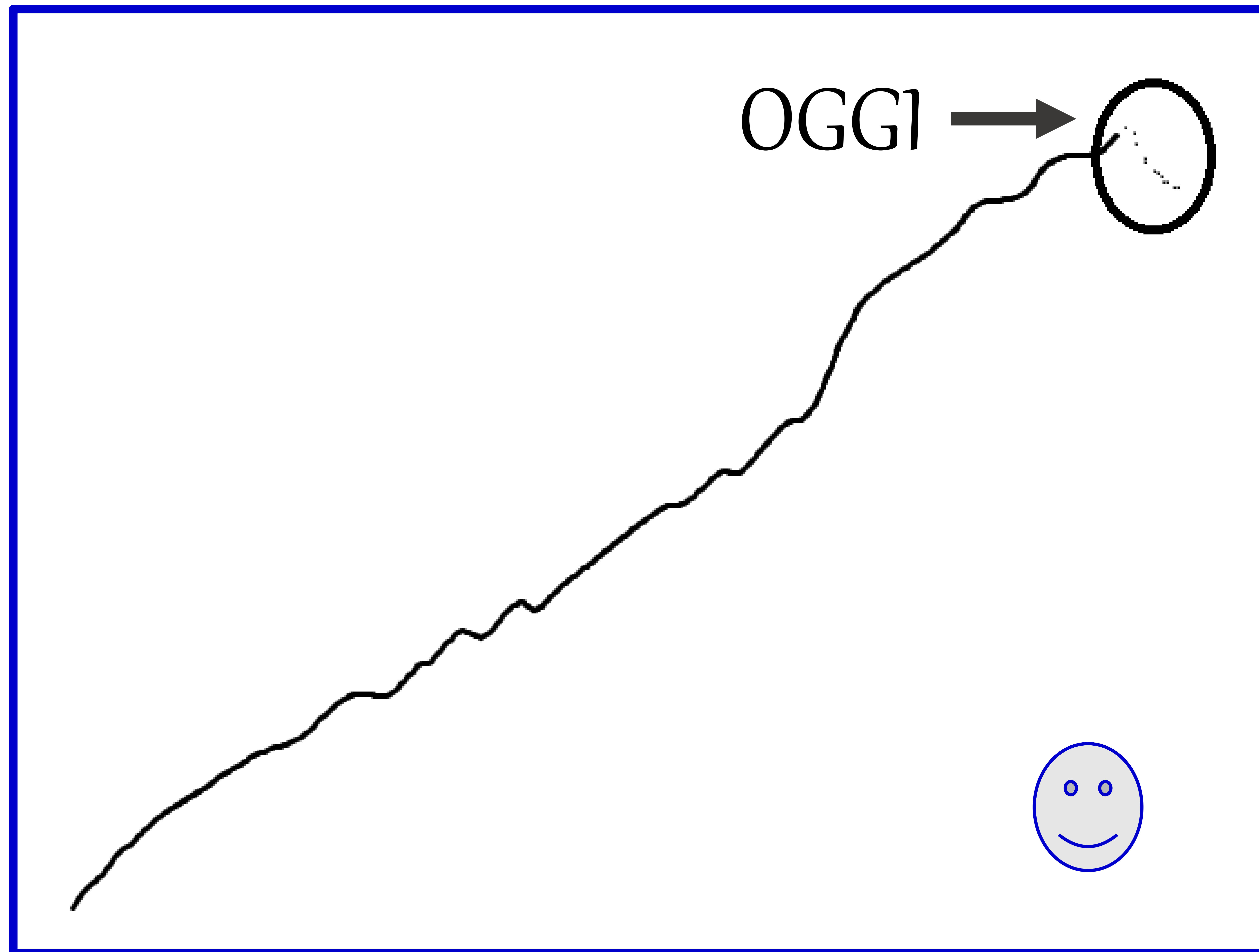


1 SAPORE CHE
AVVERTI

ABBI CURA DI NOTARE I TUOI PROGRESSI NEL TEMPO



Non lasciare che una
brutta giornata...

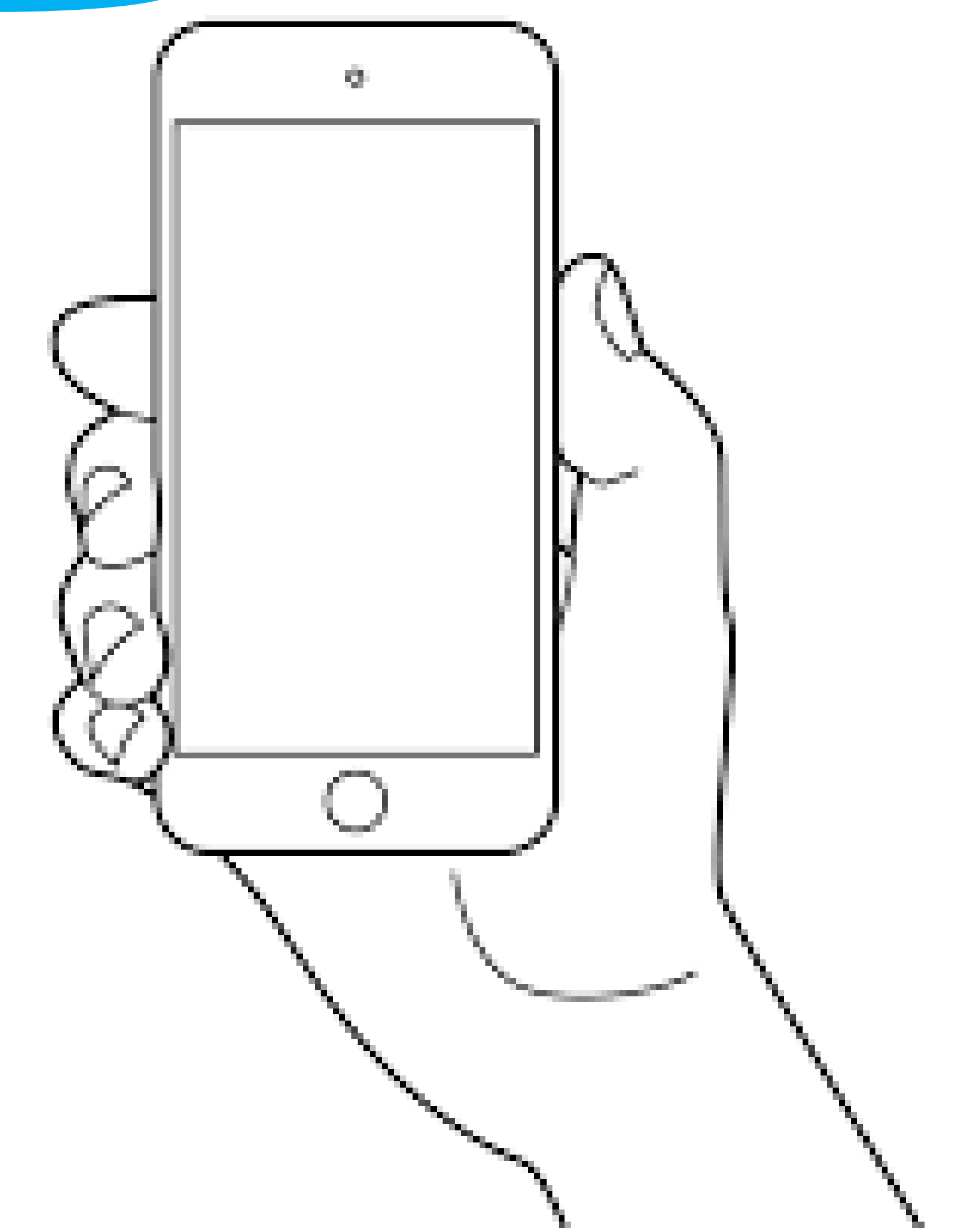


...ti faccia perdere di vista tutti i
progressi che hai fatto
grazie al tuo impegno

LA SCENA IN UN PICCOLO SCHERMO

RICHIAMA ALLA MENTE UN'IMMAGINE O UNA SCENA SPIACEVOLE E NOTA L'EFFETTO CHE HA SU DI TE.

Come sarebbe vederla in un maxischermo, da sol, al buio e in dolby surround, con il volume alto?*



Ora Immagina che sia in un piccolo schermo ad esempio quello di un tablet o di uno smartphone, scegli tu quanto distante da te ...

Metti questa immagine/scena sullo schermo e «giocaci un po'»:

*Capovolgila, falla girare su se stessa più volte , zooma. Se è una scena, falla procedere alla moviola... poi, al contrario, falla andare molto più velocemente; riduci il colore finché non è tutto bianco e nero. Aumenta il colore e la luminosità fino a farla diventare sgargiante. Metti una musica buffa o allegra di sottofondo. Lo scopo di questo esercizio non è liberarti di questa immagine, ma aiutarti a vederla per quella che è:
una immagine o una scena innocua, per quanto sgradevole.*

IMMAGINA TE FRA 10 ANNI...

Immagina di fare un balzo in avanti nel tempo di 10 anni... Ti trovi davanti allo specchio e guardi il tuo aspetto. Immagina di essere lì, in profondo contatto con te stess* e con la vita che hai vissuto fino a quel momento.

Concediti qualche minuto per ripensare alla vita che hai vissuto, dal punto di vista del/la TE con 10 anni in più. Rifletti sulle seguenti frasi e lascia che la tua mente e il tuo cuore le completino:

- 1) NELLA MIA VITA, HO PASSATO TROPPO TEMPO A PREOCCUPARMI DI...
- 2) HO RISERVATO TROPPO TEMPO A...
- 3) HO DEDICATO TROPPO POCO TEMPO A...
- 4) SE POTESSI TORNARE INDIETRO, QUELLO CHE FAREI DIVERSAMENTE È...

Fai un respiro profondo e torna dove sei, nota che hai ancora tanto tempo per riempire la tua vita da qui e ora ai prossimi 10 anni.

IMMAGINA DI AVERE 80 ANNI...

Immagina di trovarti davanti allo specchio e di guardare il tuo aspetto. Immagina di essere lì, in profondo contatto con te stess* e con la vita che hai vissuto.

Concediti qualche minuto per ripensare alla vita che hai vissuto, dal punto di vista del/la TE 80enne. E rifletti sulle seguenti frasi e lascia che la tua mente e il tuo cuore le completino:

- 1) NELLA MIA VITA, HO PASSATO TROPPO TEMPO A PREOCCUPARMI DI...
- 2) HO RISERVATO TROPPO TEMPO A...
- 3) HO DEDICATO TROPPO POCO TEMPO A...
- 4) SE POTESSI TORNARE INDIETRO, QUELLO CHE FAREI DIVERSAMENTE È...

Fai un respiro profondo e torna dove sei, nota che hai ancora tanto tempo per riempire la tua vita da qui e ora ai tuoi 80 anni.

CHI È LA PERSONA CHE...

Concediti qualche momento per riflettere su queste domande:

- 1) Chi è l'unica persona che è stata, è, e sarà sempre con te, in ogni momento, qualunque cosa accada?
- 2) Chi è la persona capace di comprendere il tuo dolore e le tue emozioni, meglio di chiunque altro a questo mondo?
- 3) Chi è l'essere umano che può notare ogni tuo pensiero, bisogno o desiderio, in tempo reale, senza che tu lo dica ad alta voce?
- 4) Chi è la persona che sa e può scegliere meglio di chiunque altro CHI e COSA è più importante per te?
- 5) Chi è che sceglie come muovere le tue gambe, le tue mani, la tua bocca?

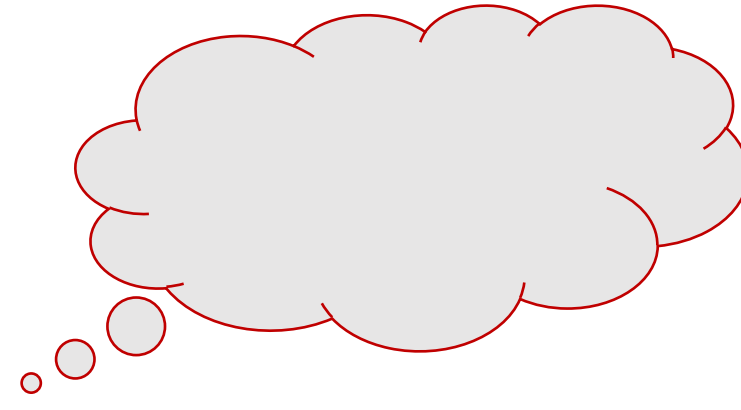
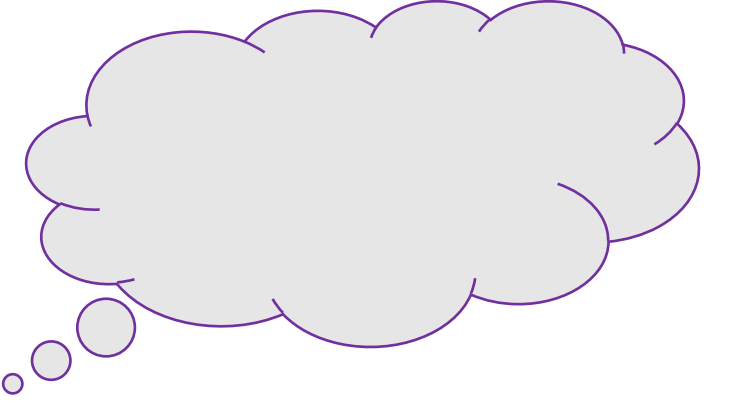
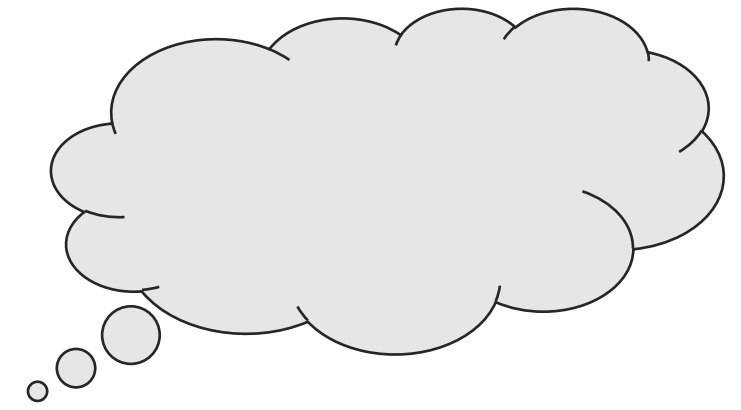
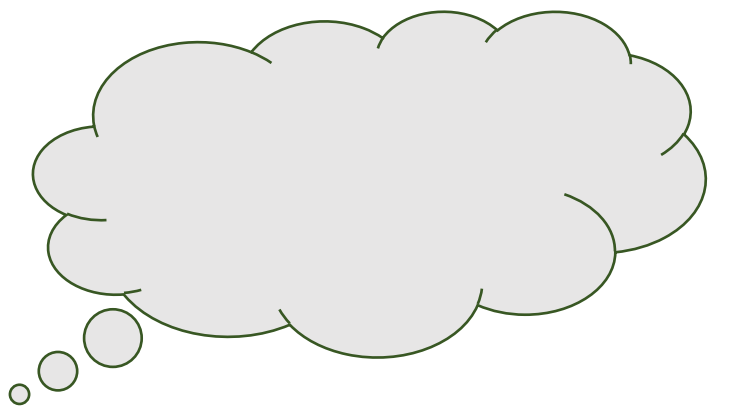
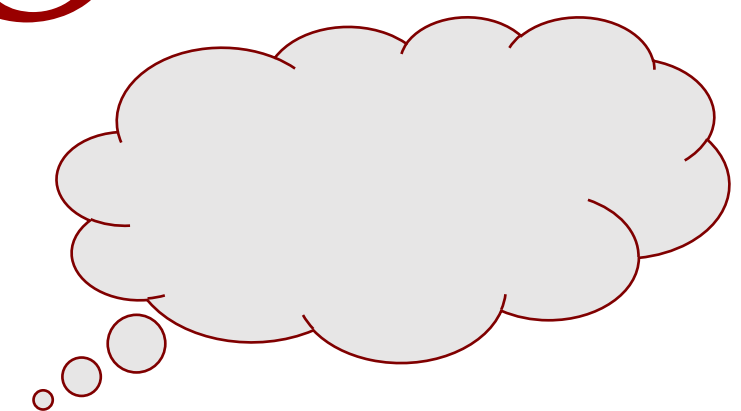


SEI TU

... SEI TU.

Quindi TU sei in una «posizione unica e speciale». Per quanto le cose possano farsi difficili nella tua vita, tu ci sei sempre; anche se non c'è nessun altro disponibile, ci sei Tu; tu puoi sempre fare qualcosa per sostenerti e per far crescere la tua vita. Ora immagina per un momento di poter coltivare un rapporto (forse) nuovo con te stess*: immagina di poter essere una persona che ti è amica e che ha a cuore TE... una persona che ti offra gentilezza, saggezza e ti dia coraggio, quando ne hai più bisogno... potrebbe essere importante per te?

PRENDITI QUALCHE MOMENTO PER RIFLETTERE SU ALCUNE COSE CHE FA LA TUA MENTE E CHE NON TI SONO D'AIUTO, ad esempio:

- Ti confronti duramente con gli altri, o critica i tuoi sforzi, o ti dice che non puoi fare delle cose che vuoi fare? 
- Trova mai da ridere sulla tua vita come è oggi, mostrandotene i difetti? 
- Ipnotizza delle vite alternative nelle quali saresti sicuramente molto più felice? 
- Rievoca mai esperienze spiacevoli del passato nei momenti peggiori o più inattesi? 
- Ti trascina mai in scenari inquietanti sul tuo futuro? Ti mette in guardia su tutte le cose che potrebbero andare male? 

Se è così, allora sembra che tu disponga di una mente umana assolutamente normale 😊

I processi psicologici di una mente umana normale possono facilmente creare e alimentare la sofferenza.

A fare la differenza non è la presenza o l'assenza di questi processi, ma l'uso che facciamo di questi contributi mentali.

Quando siamo schiavi di certi automatismi mentali,
rischiamo di vivere gran parte del nostro prezioso
tempo cercando di scappare da pensieri o emozioni
spiacevoli – così la vita può perdere colore e calore...

se diventiamo consapevoli di questi
automatismi, possiamo imparare a metterli
al nostro servizio e vivere gran parte del
nostro tempo muovendoci verso chi e cosa è
importante per noi, anche quando si
presentano nuovi e vecchi
ostacoli interni.

DOLORE PULITO – DOLORE SPORCO

DOLORE AGGIUNTO DALLE AZIONI IMPRODUTTIVE:
AGISCO IMPULSIVAMENTE O PROCRASTINO O MI ISOLO
O USO SOSTANZE PER ALLONTANARE
TEMPORANEAMENTE IL DISAGIO

DOLORE AGGIUNTO DALLA PERDITA DI CONTATTO CON
CIÒ CHE CONTA (NON SONO PIÙ IL PARTNER / GENITORE
/AMICO CHE VORREI ESSERE)

DOLORE AGGIUNTO DALLE
RIMUGINAZIONI SUL FUTURO (e
se...) E DALLA RUMINAZIONE:
perché...

DOLORE AGGIUNTO DAI
GIUDIZI NEGATIVI (SU DI SÉ,
SUGLI ALTRI, SULLA VITA)

DOLORE AGGIUNTO DALLA NON ACCETTAZIONE: «NON DOVREI SENTIRMI
COSÌ/NON DOVREI INCONTRARE TUTTE QUESTE DIFFICOLTÀ...»

DOLORE NATURALE – pensieri,
emozioni e sensazioni difficili

DOLORE
SPORCO

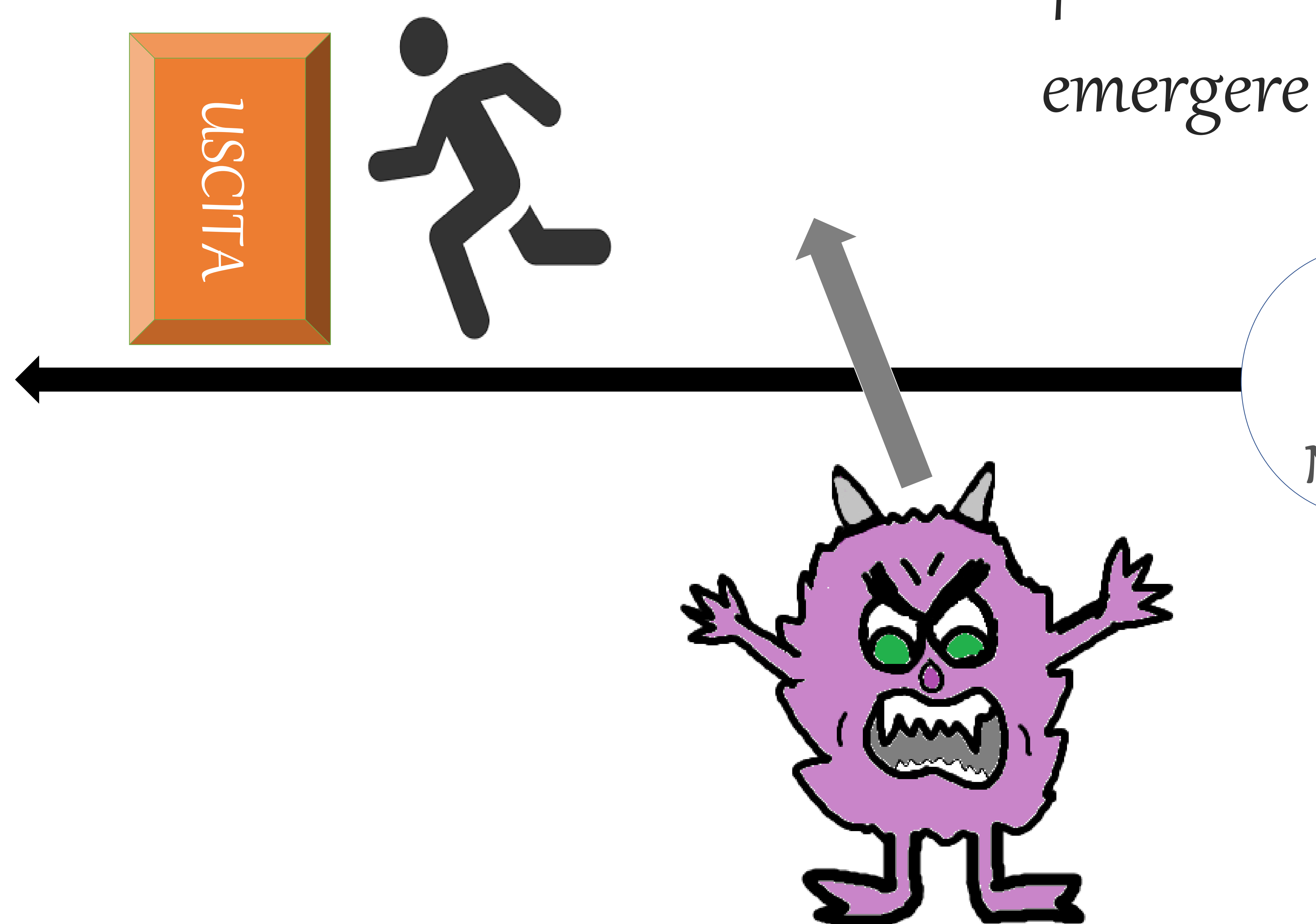
DOLORE
«PULITO»
INEVITABILE

LE REAZIONI AL «DOLORE PULITO» POSSONO INNESCARE UNA SPIRALE CHE
IMPOVERISCE LA VITA, ALIMENTANDO LA SOFFERENZA.

*Nota quando stai vivendo il dolore pulito e
quando lo stai amplificando con quello sporco*

IMMAGINA DI POTER SCEGLIERE FRA 2 VITE ...

Una vita in cui le tue azioni sono prevalentemente **VIA DA** pensieri spiacevoli ed emozioni difficili che non vuoi provare. Una vita volta soprattutto al controllo di quello che emerge dentro di te e all'evitamento delle situazioni in cui potrebbe emergere



Una vita in cui prevalentemente agisci per muoverti **VERSO** chi e cosa è importante per te, anche quando emergono degli ostacoli interni, con accettazione di quello che non puoi cambiare o controllare e impegno a cambiare quello che puoi e che dà valore alla tua vita...



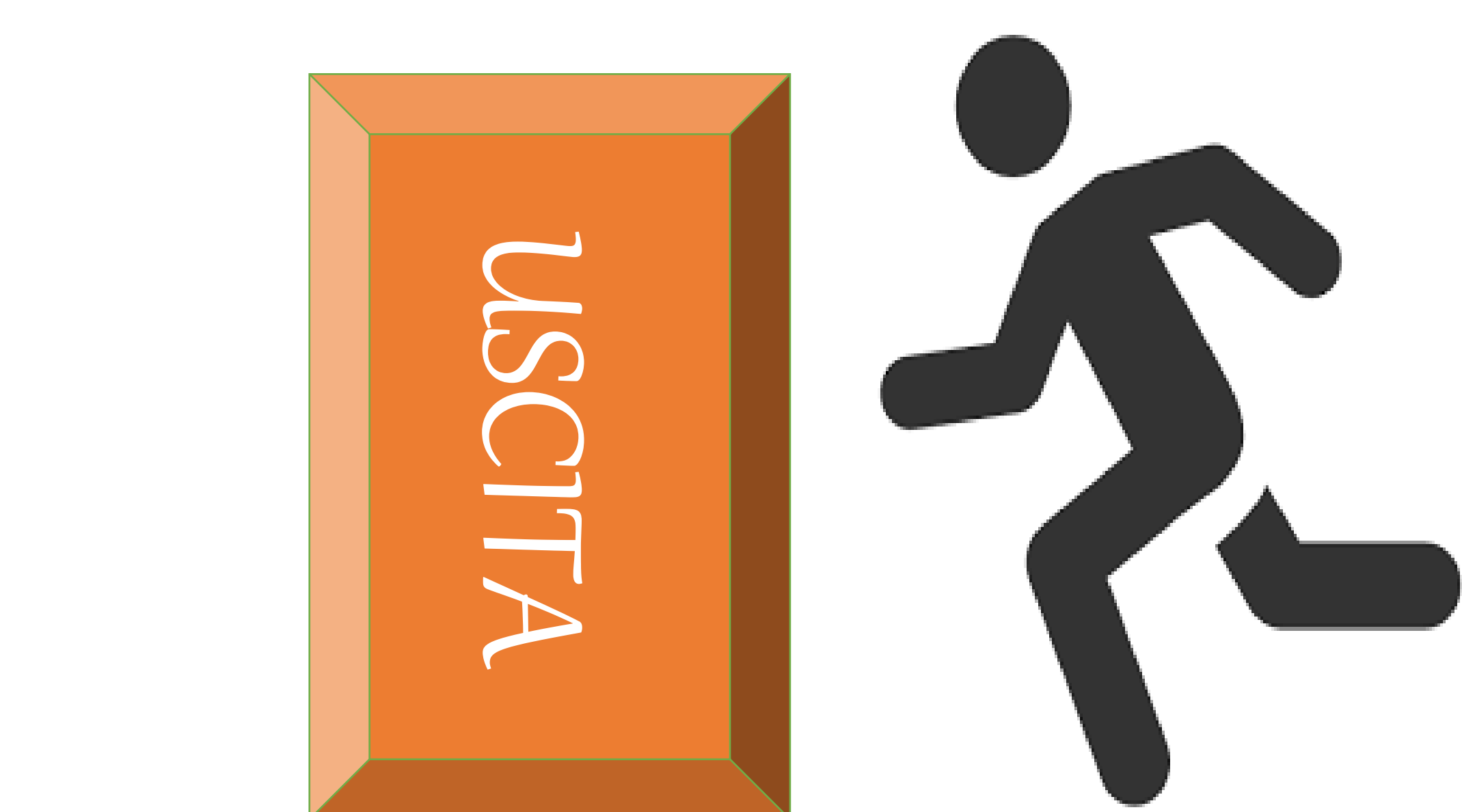
E IMMAGINA CHE QUESTA SCELTA DETERMINI IL RESTO DELLA TUA VITA...

QUALE VITA, IN CUOR TUO, VORRESTI SCEGLIERE E VIVERE?

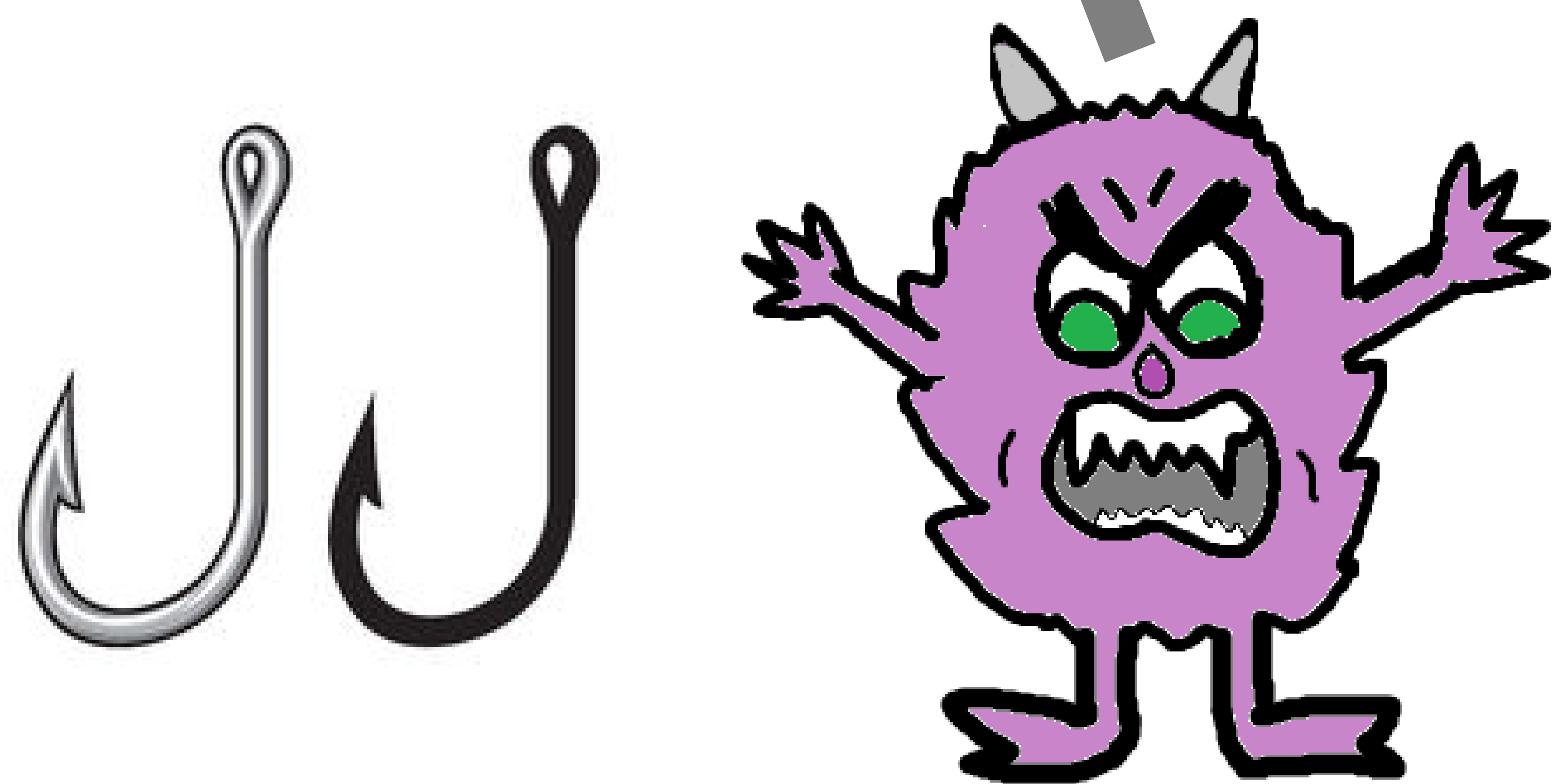
Vorresti imparare a vivere una vita **VERSO** chi e cosa è importante per te, allenando la tua capacità di **NOTARE** la tua esperienza e **SCEGLIERE** la direzione del tuo comportamento?

NOTA QUANDO...

...QUELLO CHE FAI TI ALLONTANA DALLA
VITA CHE VUOI COSTRUIRE E / O DALLA
PERSONA CHE VUOI ESSERE...



IO CHE
NOTO E
SCELGO



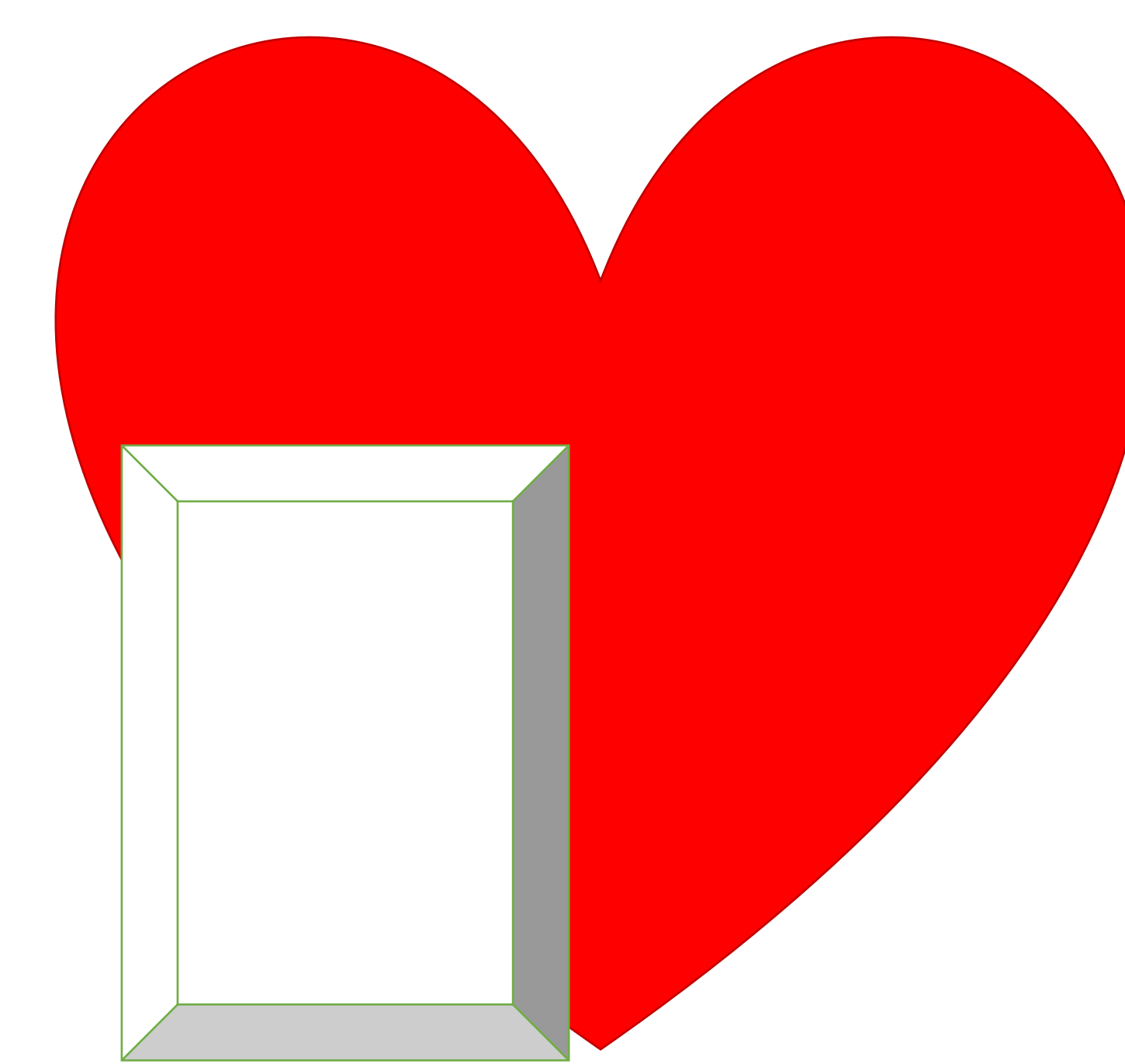
Nota cosa ti aggancia (pensieri, ricordi, impulsi,
emozioni, sensazioni corporee)

Chiediti quali bisogni stai cercando di soddisfare

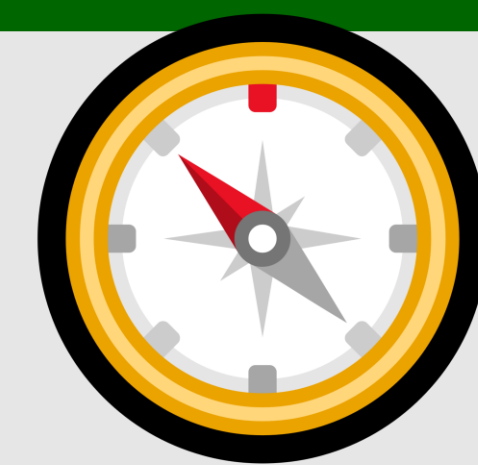
...QUELLO CHE FAI NUTRE CIÒ CHE CONTA
DAVVERO PER TE

(relazioni significative, qualità che vuoi coltivare
nella tua vita, obiettivi importanti)

In questi momenti di solito ci si sente più vivi, più
presenti, più connessi a uno scopo



Nota e apprezza quei momenti in cui
coesistono PRESENZA E SCOPO



Per fare spazio a ciò che è vivo in me e procedere.
Quando le emozioni sono intense, non serve combattere la tempesta.

SERVE RIPRENDERE LA ROTTA

- R** **RICONOSCI:** Nota e nomina ciò che c'è, ora. Un'emozione, una tensione, un pensiero. Non per giudicarlo, ma per renderlo visibile. "Sto notando ansia." "Sto notando fatica." "Sto notando paura."
- O** **OSPITA:** fai spazio, invece di stringerti. Permetti a ciò che senti di esistere così com'è e dov'è, senza doverlo risolvere subito. Non è rassegnazione. È disponibilità.
- T** **TORNA AI SENSI:** Ritorna al corpo e nel presente. Piedi a terra, respiro, suoni, contatto, temperatura. Il corpo è una preziosa ancora quando la mente corre.
- T** **TIENI DAVANTI CIÒ CHE CONTA:** Ricorda la direzione, al di là dell'ostacolo. Chiediti: In che direzione voglio andare? Che tipo di persona voglio essere in questo momento? Il contatto con bisogni e valori non elimina il dolore, ma gli dà un senso.
- A** **AGISCI:** Fai un passo, anche piccolo per dare valore a ciò che conta per te ora. Anche tremando. Non quando ti sentirai pronto. Ora, con quello che c'è. Azione impegnata **NON È** sentirsi sicuri; Azione impegnata **È** muoversi con l'emozione.

LA PILLOLA DELLA FELICITÀ



Immagina di poter prendere una PILLOLA SPECIALE che ti faccia sentire solo serenità e felicità, per il resto della tua vita e che in una sola volta elimini per sempre tutto quello che non vuoi provare, sentire e pensare.

Immagina che questa pillola abbia un effetto collaterale: ti costringe a passare il resto della vita a letto, senza poter fare altro che stare a letto e senza poter interagire con altre persone. LA PRENDERESTI?

SE LA TUA RISPOSTA È NO, PERCHÉ SCEGLIERESTI DI NON PRENDERLA?

COSA PER TE È PIÙ IMPORTANTI DEL SENTIRTI BENE?

POTRESTI NOTARE CHE FARE DELLE COSE CHE DANNO VALORE ALLA TUA VITA E RELAZIONARTI CON PERSONE A CUI TIENI È PIÙ IMPORTANTE DEL SENTIRTI BENE,

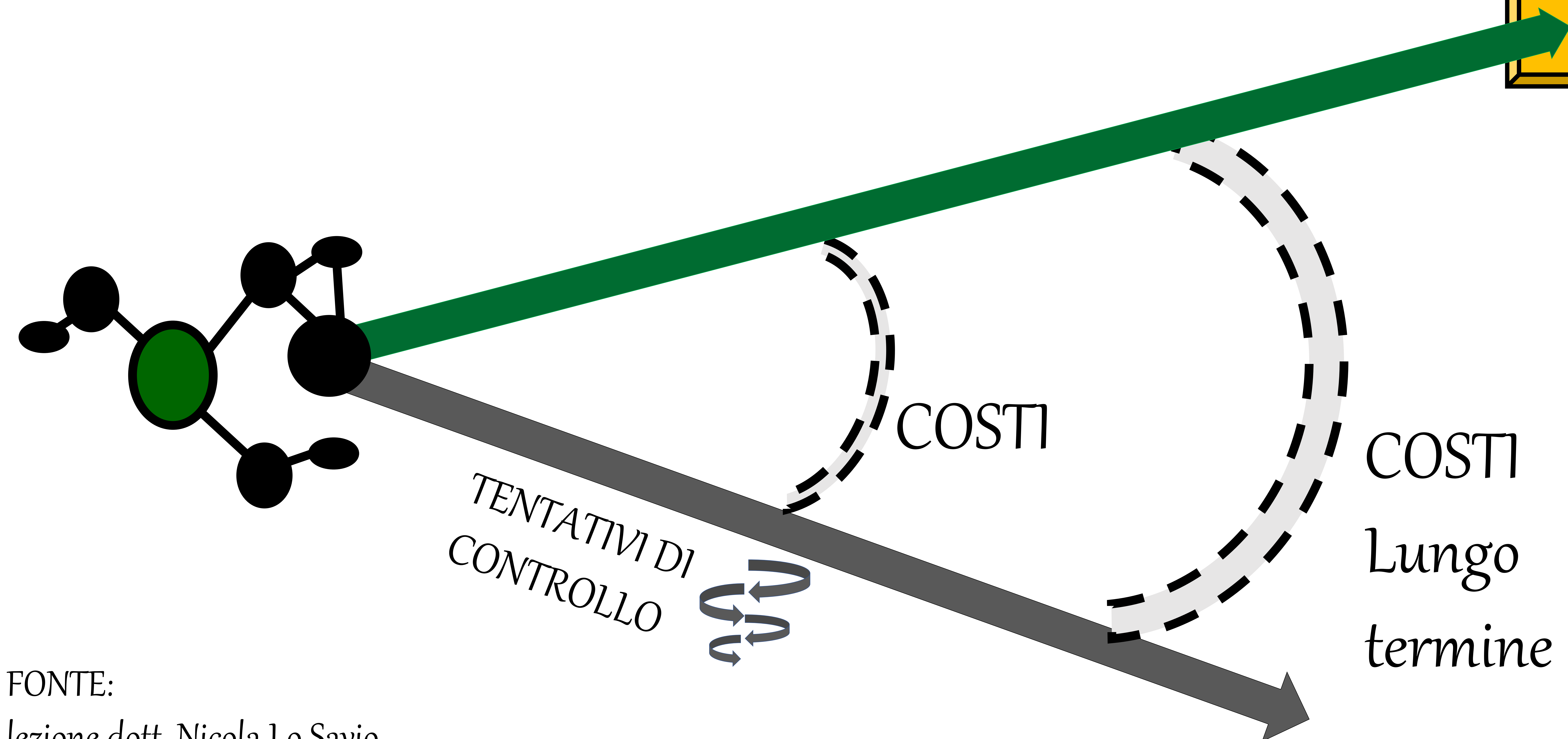
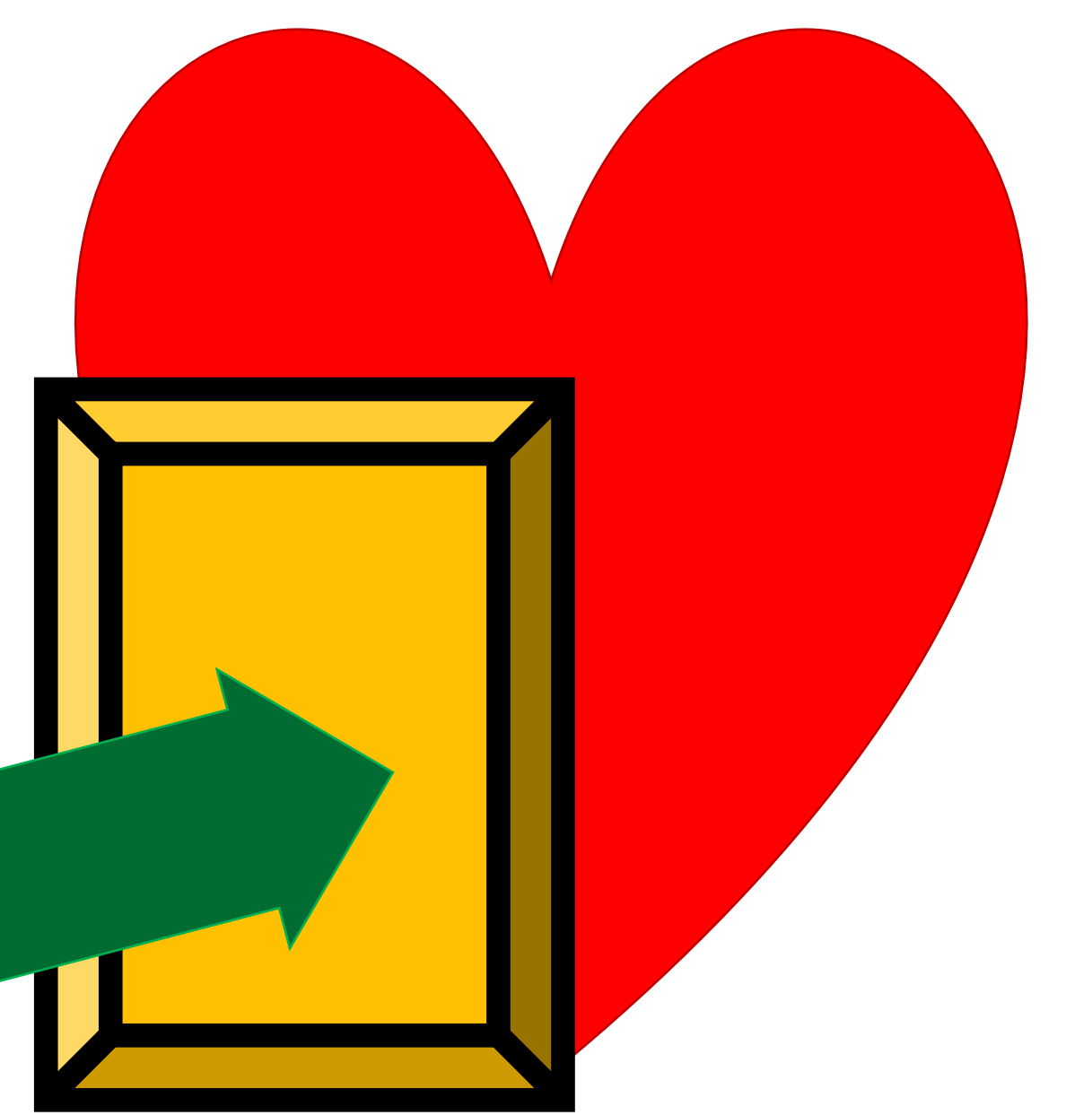
DEL NON PROVARE ESPERIENZE INTERNE DIFFICILI

«Vivere bene è più importante di sentirsi bene»

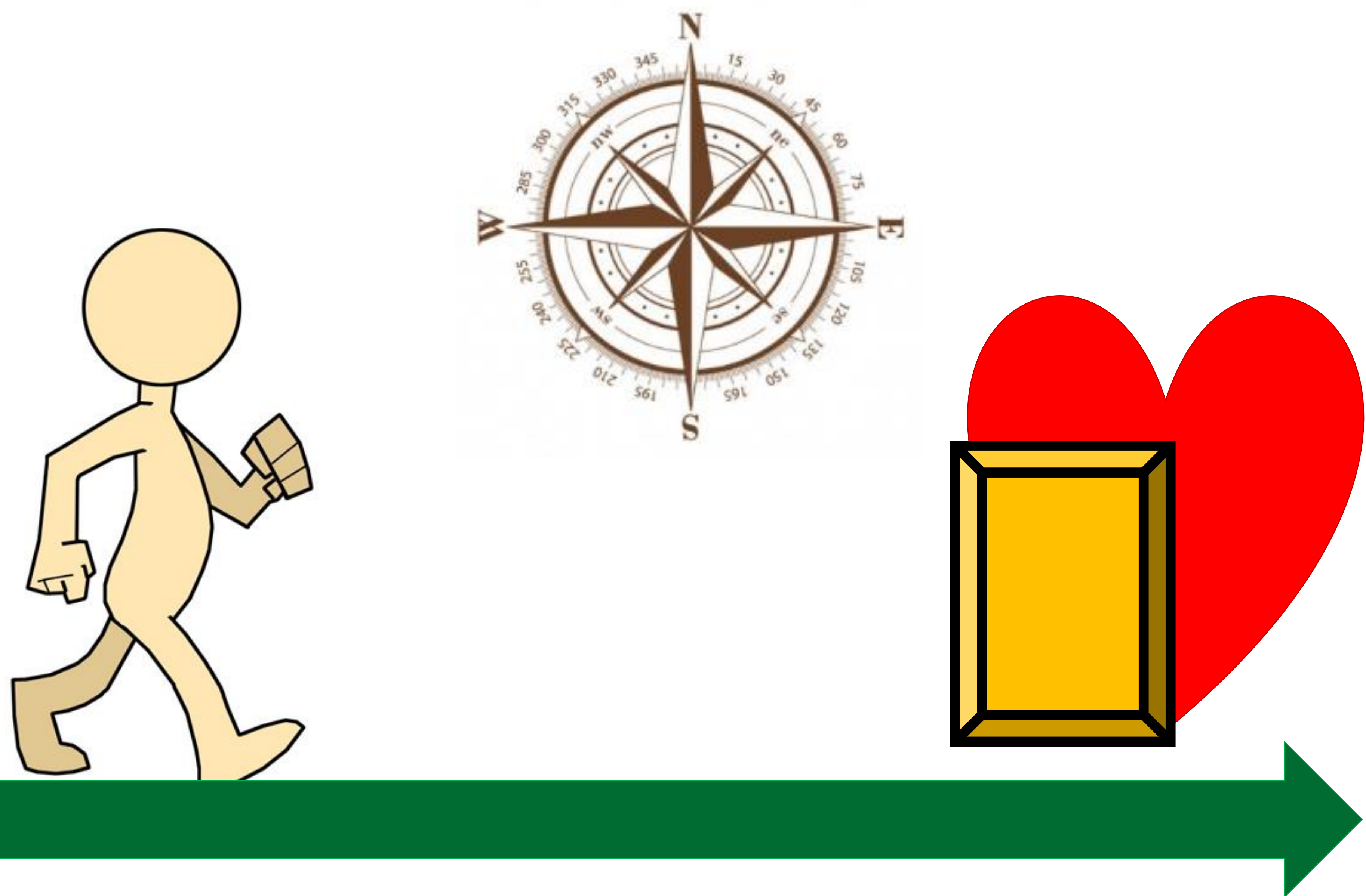
IL GAP CON LA VITA CHE VUOI

NOTA DOVE TI PORTANO I TUOI TENTATIVI DI CONTROLLO
(delle emozioni e dei pensieri disagiati):

- COSA OTTIENI NEL BREVE TERMINE?
- COSA SUCCEDDE NEL LUNGO TERMINE?
(il disagio si riduce, si mantiene o peggiora?)
- TI AVVICINANO O TI ALLONTANO ALLA VITA
CHE IN CUOR TUO DESIDERI VIVERE?



VIVERE DI VALORE



QUANDO LE MIE AZIONI MI MUOVONO
VERSO CHI O COSA È IMPORTANTE, MI
STO IMPEGNANDO A VIVERE UNA VITA
A CUI DO VALORE

*I miei valori sono come bussole interne che
mi indicano direzioni degne e preziose
lungo il viaggio della mia vita*

Verso quali VALORI mi sono impegnato questa settimana?

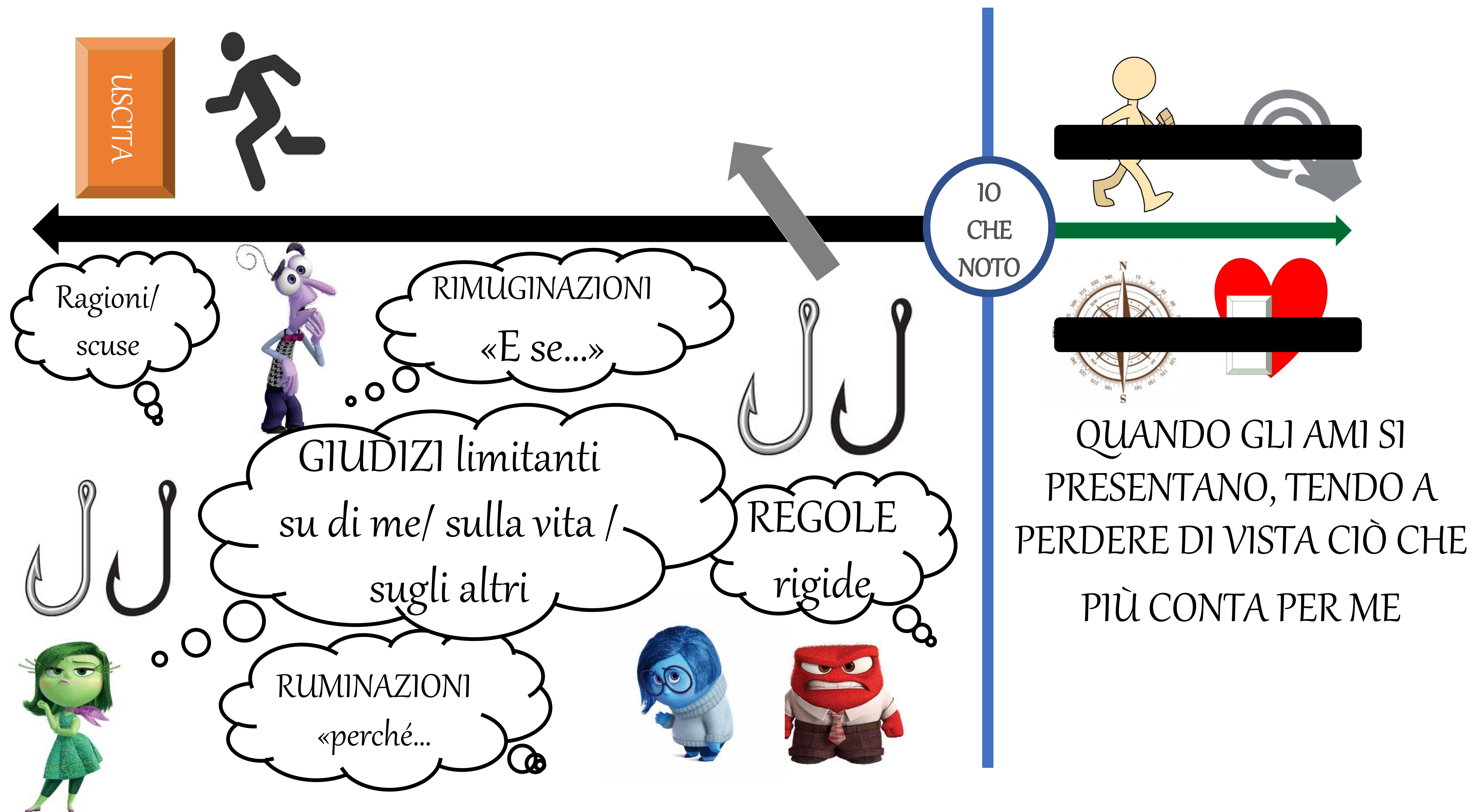
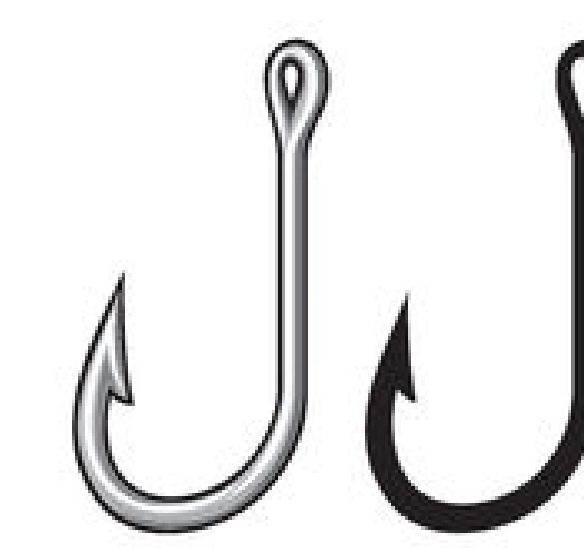
Conosco qualcuno che si impegna a vivere una vita di valore?

Quali sono le migliori qualità di questa persona?

Come si mostrerebbero queste qualità nella mia vita?

COSA POTREI FARE QUESTA SETTIMANA PER ESPRIMERE
QUESTE QUALITÀ?

1 MIEI AMI MENTALI



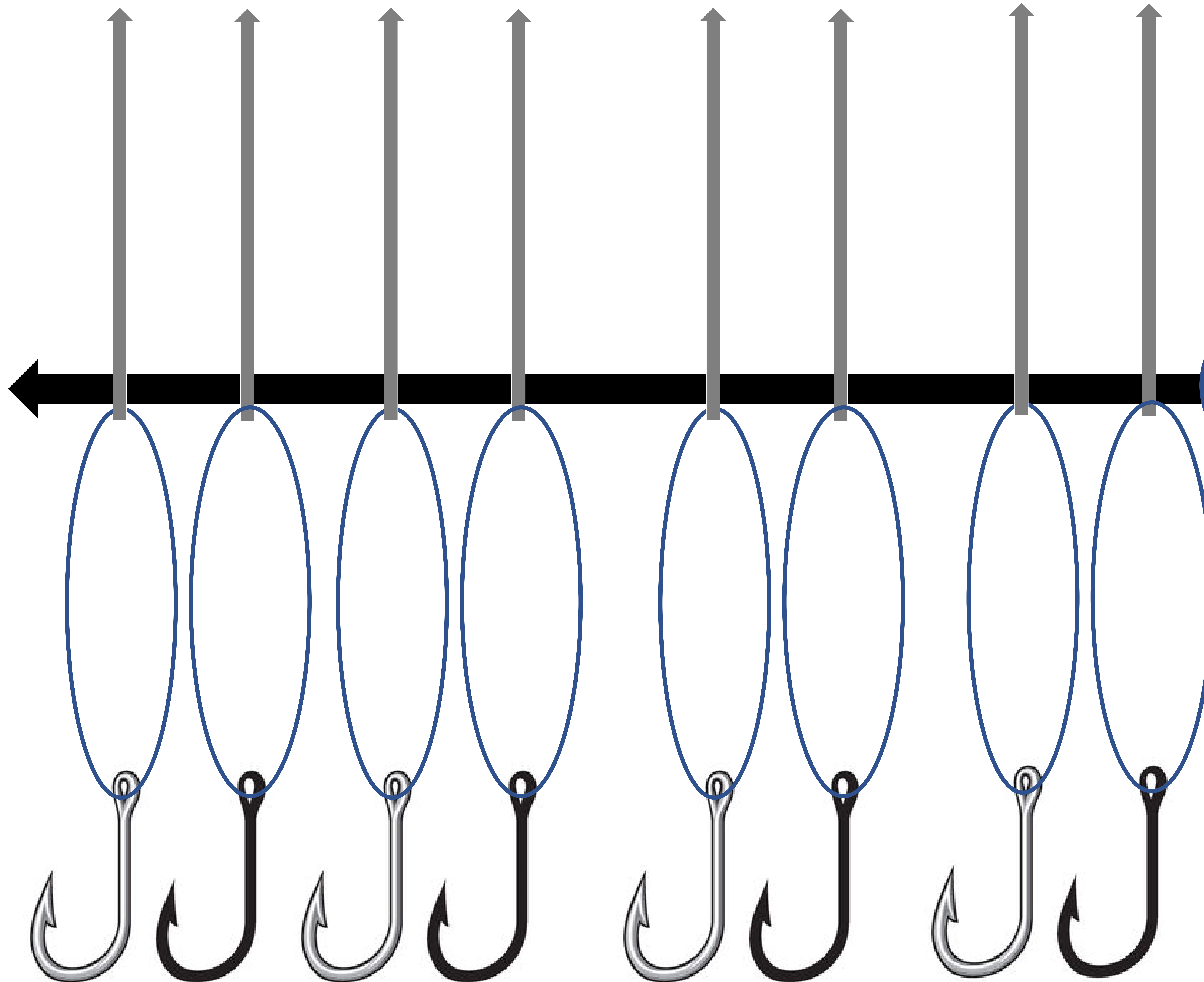
Quali sono gli ami mentali a cui di solito abbocco? Quando e dove si presentano?

Quali nomi/titoli posso dare agli ami che ricorrono?

Quando abbocco, quello che faccio mi avvicina o mi allontana rispetto a ciò che conta per me?

Per imparare a non abboccare ho bisogno di notare che ho davanti un amo.

1 MIEI AMI MENTALI



10
CHE
NOTO

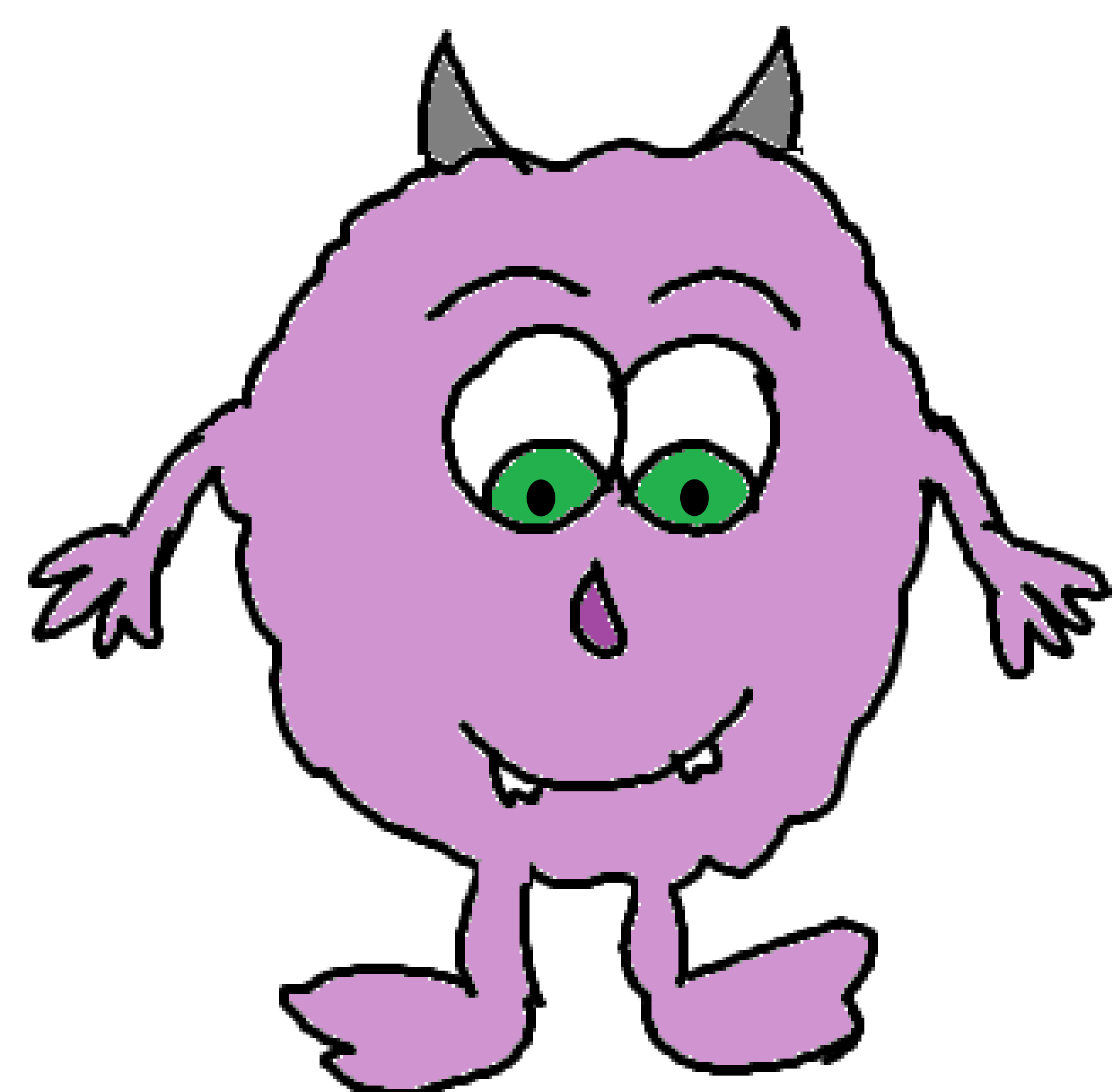
QUANDO GLI
AMI SI
PRESENTANO,
TENDO A
PERDERE DI
VISTA CIÒ CHE
PIÙ CONTA
PER ME

QUELLO CHE EMERGE

CIÒ CHE NON VOGLIO PENSARE O PROVARE PUÒ EMERGERE
NEI MOMENTI PIÙ INOPPORTUNI



QUALI COSE POSSONO
EMERGERE CHE NON VOGLIO
PENSARE, RICORDARE O
PROVARE?
IN QUALI SITUAZIONI QUESTE
COSE TENDONO AD EMERGERE?



QUANDO CERCO DI ALLONTANARMI DA QUESTE
ESPERIENZE INTERNE O MI SENTO SOTTO IL LORO
CONTROLLO, COSA FACCIO?

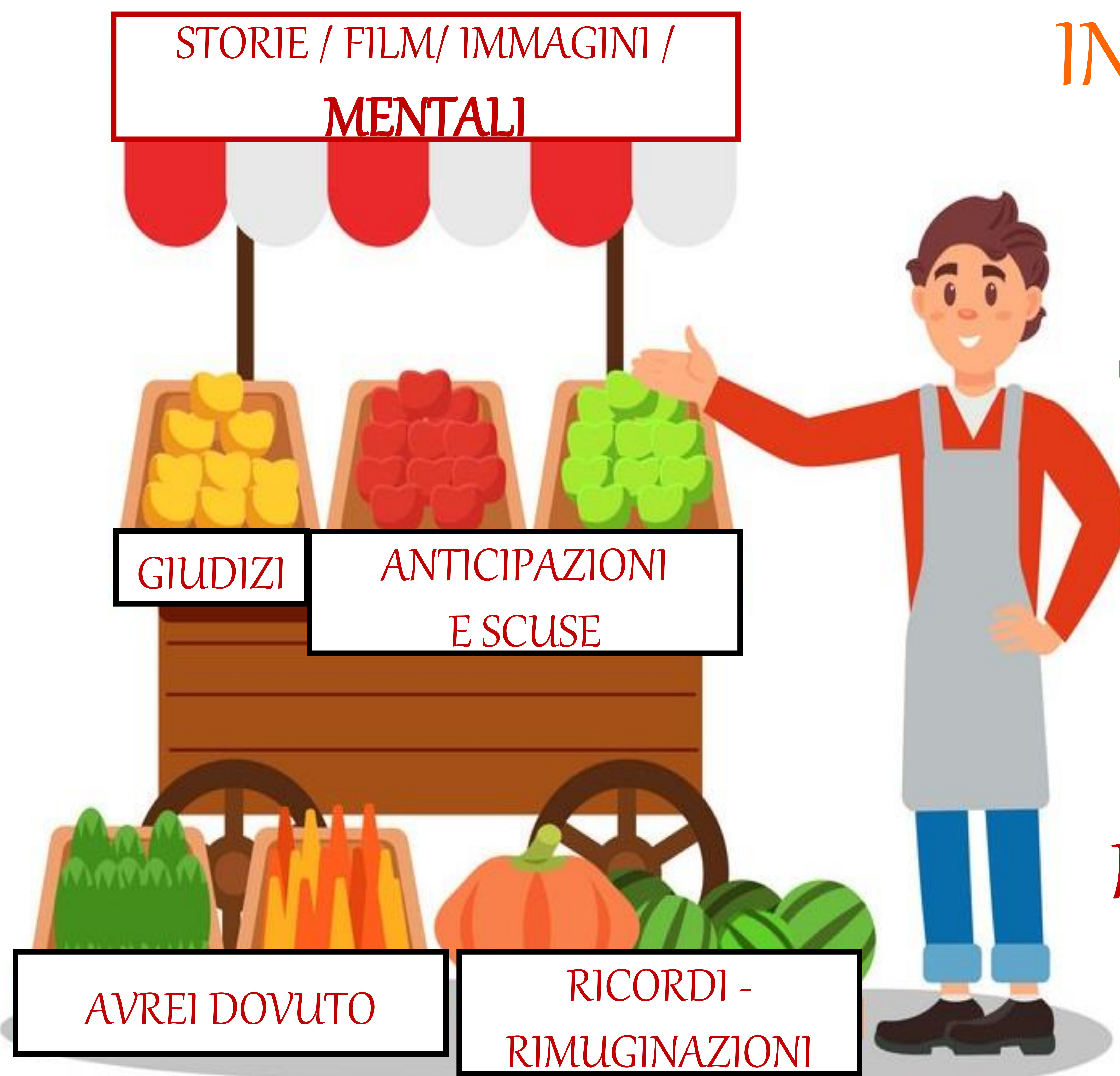
COMPRA TUTTO SENZA ESITARE!

LA MIA MENTE È COME UN VENDITORE
INSISTENTE E IMPLACABILE.

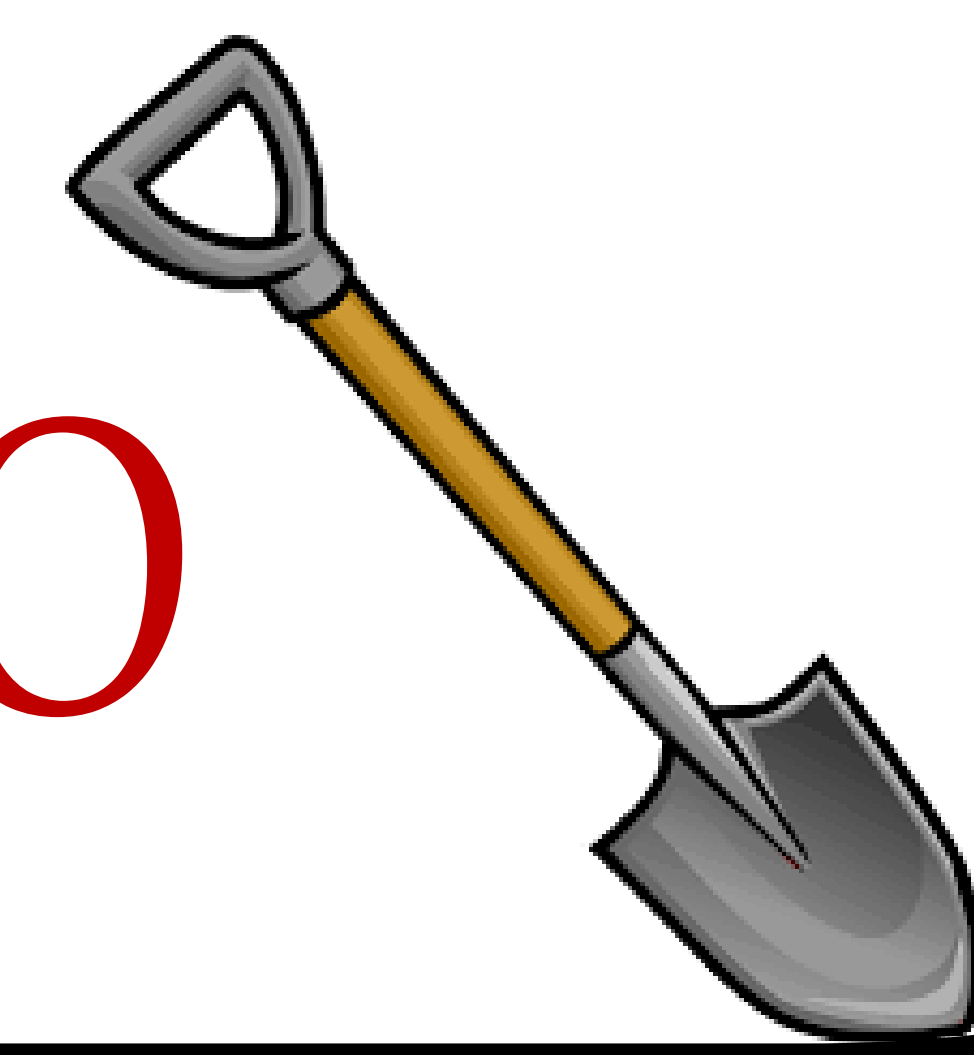
QUANDO COMPRO TUTTO
QUELLO CHE MI PROPONE,
CHI PAGA?

E SE INVECE DI COMPRARE
QUALSIASI COSA LA MIA
MENTE CERCHI DI VENDERMI
IN MODO CONVINCENTE...

COMPRASSI SOLO CIÒ CHE MI HA AIUTATO (E MI AIUTA)
A COMPIERE AZIONI VERSO CHI E COSA
È IMPORTANTE PER ME?



NOTA QUANDO STAI SCAVANDO



IMMAGINA DI CAMMINARE BENDAT* IN UN CAMPO, CON UNO ZAINO, E DI CADERE IN UNA BUCA... UNA VOLTA RIALZAT* VUOI USCIRNE, CONTROLLI GLI ATTREZZI DI CUI DISPONI E TROVI UNA PALA. COSÌ INIZI A SCAVARE... COSA SUCCEDDE ALLA TUA SITUAZIONE?

LA BUCA DIVENTA SEMPRE PIÙ PROFONDA, TU TI ALLONTANI DAL TUO SCOPO, SCAVANDO TI STANCHI SEMPRE PIÙ, MOSSO DAL DESIDERIO DI USCIRNE PRIMA POSSIBILE.

IL PENSIERO INTRUSIVO O L'EMOZIONE CHE SI PRESENTA SONO COME CADERE NELLA BUCA. ALCUNE TUE RISPOSTE ABITUALI (COMPORTAMENTI – STRATEGIE DI PENSIERO, RIMUGINAZIONI O PREOCCUPAZIONI) SONO COME CONTINUARE A SCAVARE. HAI BISOGNO DI CONTINUARE A SCAVARE QUANDO TI ACCORGI CHE LO STAI FACENDO? QUAL È LA PRIMA COSA SAGGIA CHE PUOI FARE CON QUELLA PALA?



NOTA QUELLO CHE FAI QUANDO EMERGONO EMOZIONI, SENSAZIONI O PENSIERI DIFFICILI: È PIÙ COME SCAVARE O PIÙ COME LASCIARE LA PALA, PER CERCARE DI UTILIZZARE UNA SCALA.

PILOTA AUTOMATICO

IL PILOTA AUTOMATICO È INNESCATO QUANDO AGIAMO SENZA
CONSAPEVOLEZZA



NOTA QUANDO AGISCI IN MODALITÀ PILOTA
AUTOMATICO.

NOTA QUALI SONO LE ATTIVITÀ CHE
SOLITAMENTE SVOLGI CON IL PILOTA
AUTOMATICO INSERITO.

NOTA QUANDO È UTILE PER TE INSERIRLO.
NOTA QUANDO AGIRE IN MODALITÀ PILOTA
AUTOMATICO TI HA BLOCCATO QUESTA
SETTIMANA.

IN QUALI SITUAZIONI / AZIONI, IN QUESTA SETTIMANA, POTREBBE
ESSERMI UTILE DISINNESCARE
IL PILOTA AUTOMATICO?

NOTA DOVE TI PORTA LA TUA MENTE

UNIVERSO PARALLELO / FANTASIE / FILM MENTALI

Laura V.

PASSATO
REMOTO

PASSATO
PROSSIMO

Collocazione
temporale
incerta

FUTURO
PROSSIMO

FUTURO
LONTANO

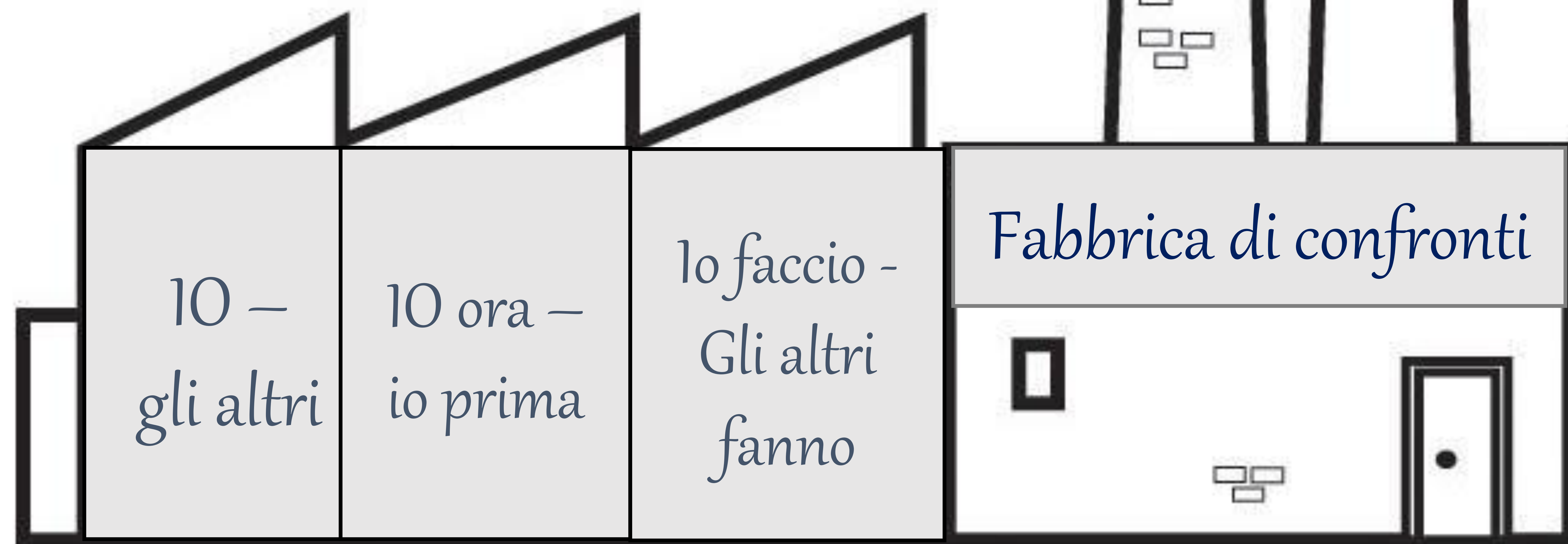
PRESENTE

LA FABBRICA DI CONFRONTI

La mente produce confronti di continuo,
come una fabbrica attiva 24h/24.

Nota i confronti automatici che fa la tua mente e...

- 1) Nota cosa dicono questi confronti sui tuoi valori personali
– «Di cosa non mi dovrebbe importare per non sentirmi così?»



- 2) Nota l'effetto che ha su di te il confronto che fa la tua mente –
«Mi fa sentire più bloccato o libero? Che impatto ha sul mio umore?»
- 3) Nota il tuo rapporto con quel confronto, quando emerge: «sto cercando di allontanarlo via, lo sto trattenendo o gli do il permesso di farmi compagnia?»
- 4) **Scegli se lasciarlo andare e venire o ispirarti e metterlo al servizio della tua crescita.**
«Come posso farmi ispirare da questo confronto? Come posso agire di conseguenza?»

LE 2 REGOLE: 5S / 1.M.

ESPERIENZA SENSORIALE (5 SENSI)



Nel mondo fuori dalla pelle – il mondo dell'esperienza dei 5 sensi – se non ti piace qualcosa, puoi provare diverse cose fino ad arrivare a controllarla.

10 CHE
NOTO

ESPERIENZA MENTALE / INTERIORE

GIUDIZI



ANTICIPAZIONI

RICORDI

REGOLE



Nel mondo interno - quello in cui vanno e vengono i pensieri, le sensazioni corporee, le emozioni e i sentimenti – se non ti piace un'esperienza che emerge, più cerchi di controllarla o eliminarla, più la avrai.

effetto SPINGO LA PALLA SOTT'ACQUA

REGOLE RIGIDE vs. REGOLE FLESSIBILI

Le nostre menti producono regole utili a controllare e cambiare il mondo fuori dalla pelle, ovvero l'ambiente esterno.

All'interno della pelle (il nostro mondo interno fatto di pensieri, emozioni, sensazioni corporee), le regole flessibili tendono a funzionare meglio di quelle rigide.

REGOLE RIGIDE

Devo sempre...
Devono sempre...
Lui/lei Deve sempre...
Si deve assolutamente...
La vita deve ...
Non devo mai...
Non devono mai...
Lui/lei Non deve mai...
La vita non deve...
Non si deve mai...

Posso notare quando la mia
mente produce

RIGIDE REGOLE interne?

Posso notare che effetto ha sulla
mia vita seguire quelle regole?

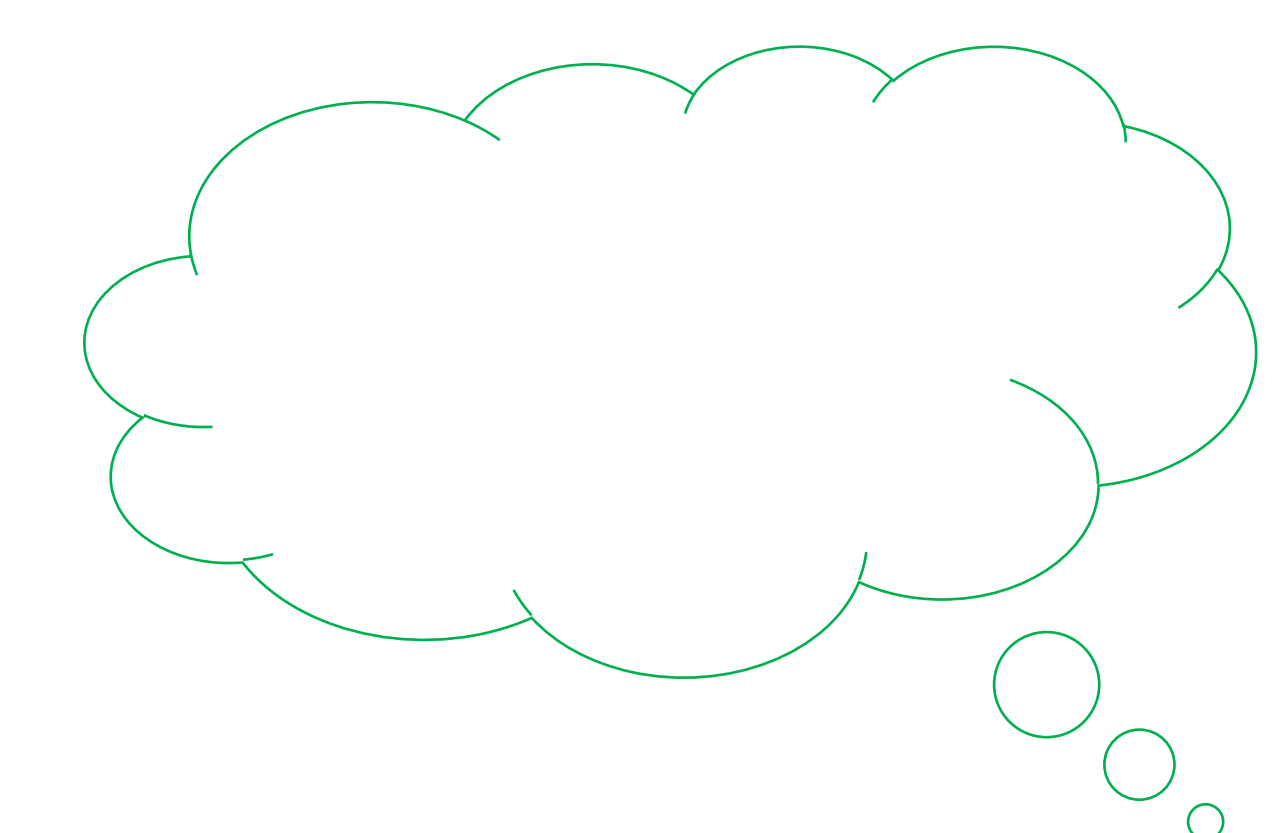
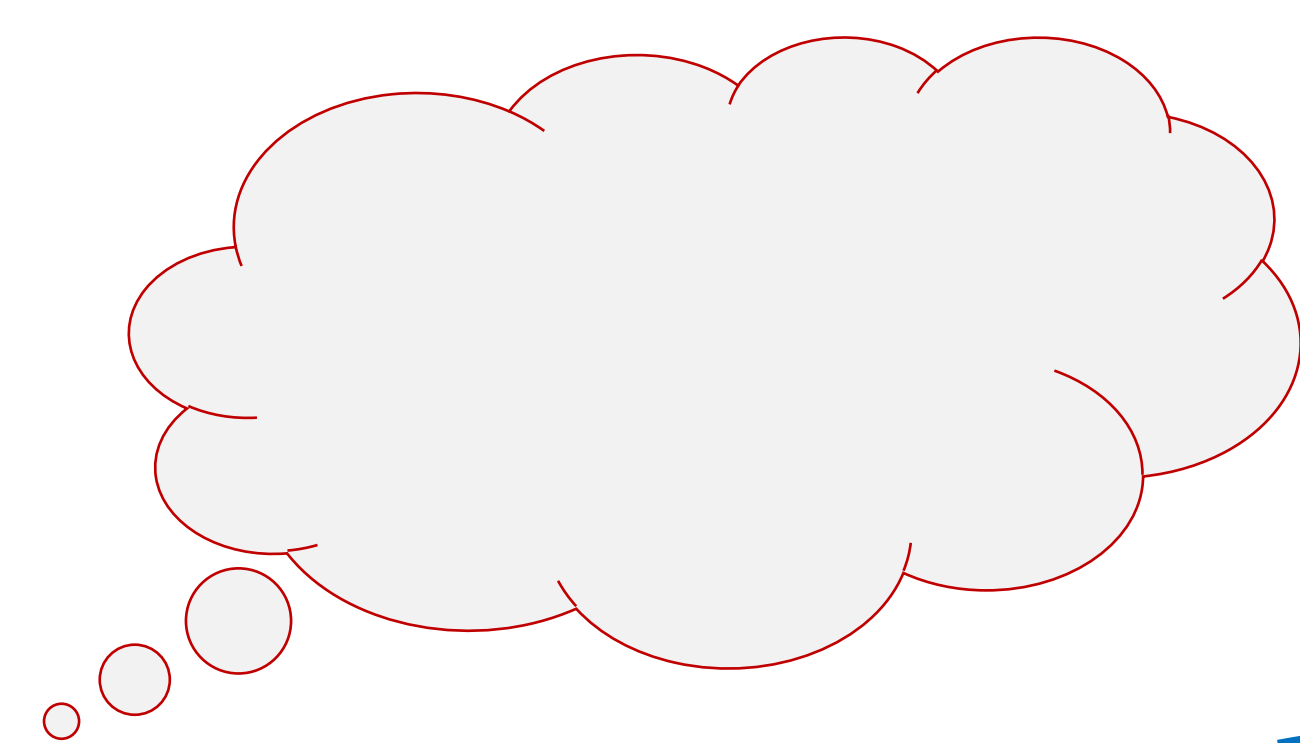
Posso notare che effetto ha su
come mi sento e sulla mia
libertà di scelta?

Regole flessibili

Posso scegliere di...

Finché funziona.

Posso imparare a
cambiare strategia, se
quello che ho fatto non
mi ha aiutato...

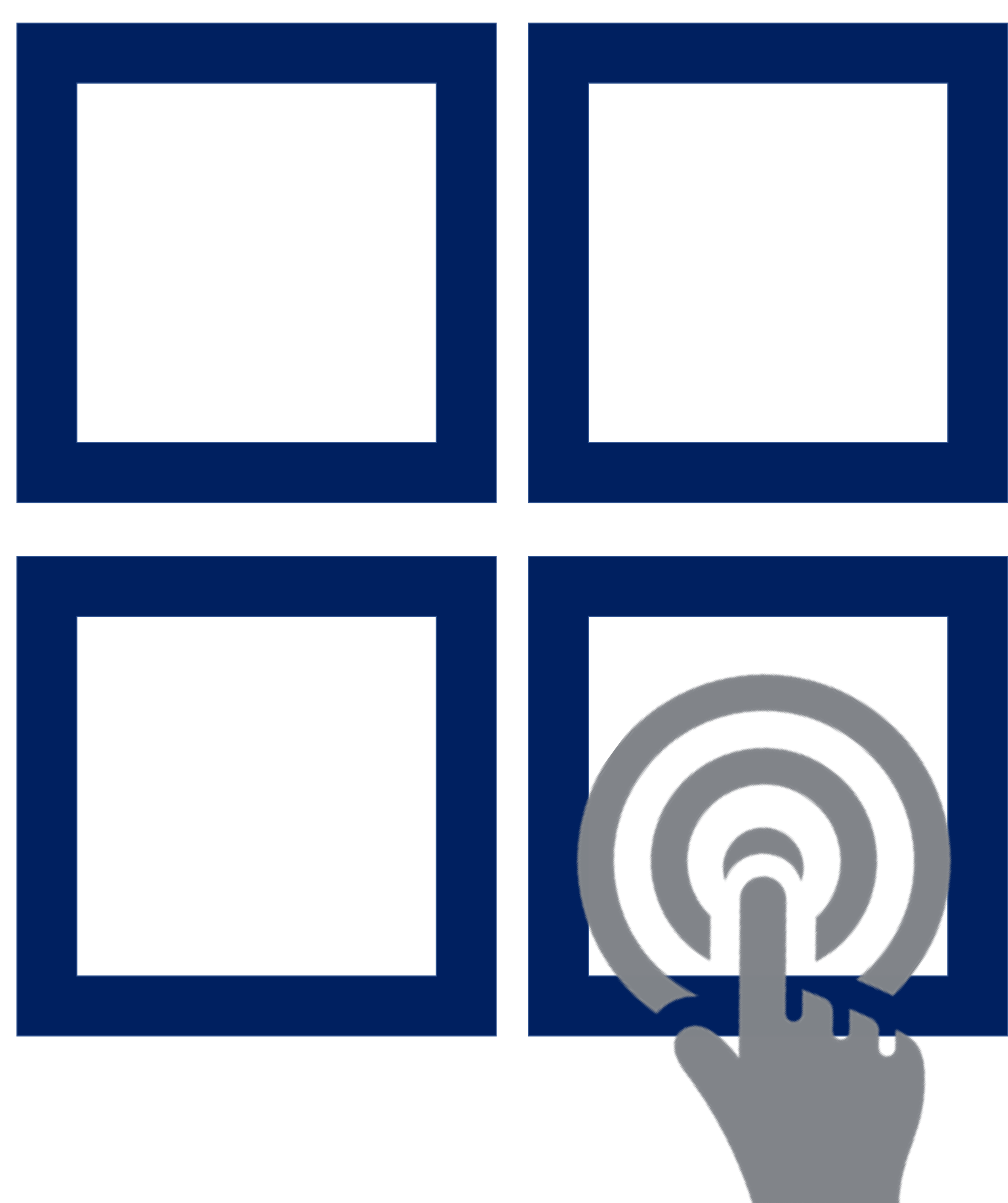


Posso notare la differenza fra

REGOLE INTERNE RIGIDE E REGOLE FLESSIBILI?

SCEGLIERE

CON CONSAPEVOLEZZA POSSO SCEGLIERE LE MIE AZIONI: IL
COMPORTAMENTO CHE POTREBBE ESSERE FILMATO E
RIVISTO IN UN PICCOLO DOCUMENTARIO SU DI ME



QUALE COMPORTAMENTO HO SCELTO
QUESTA SETTIMANA?

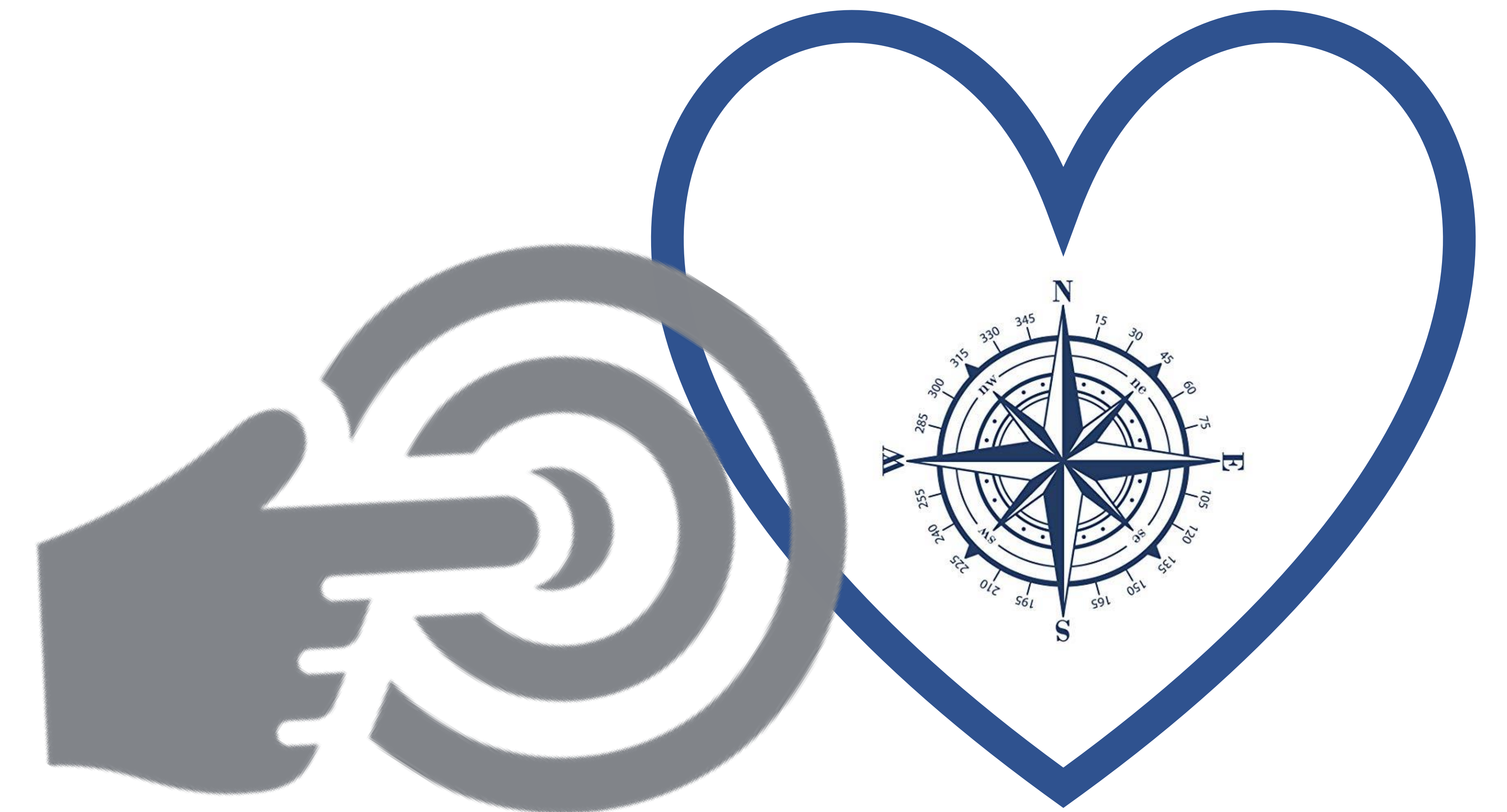
QUALE COMPORTAMENTO HO MESSO IN
ATTO QUESTA SETTIMANA MENTRE SENTIVO
DI NON AVERE SCELTA?

SE POTESSI SCEGLIERE DI ATTUARE UN COMPORTAMENTO
QUESTA SETTIMANA, QUALE SAREBBE?

CHE SIGNIFICATO HA PER ME SCEGLIERE LA MIA VITA?

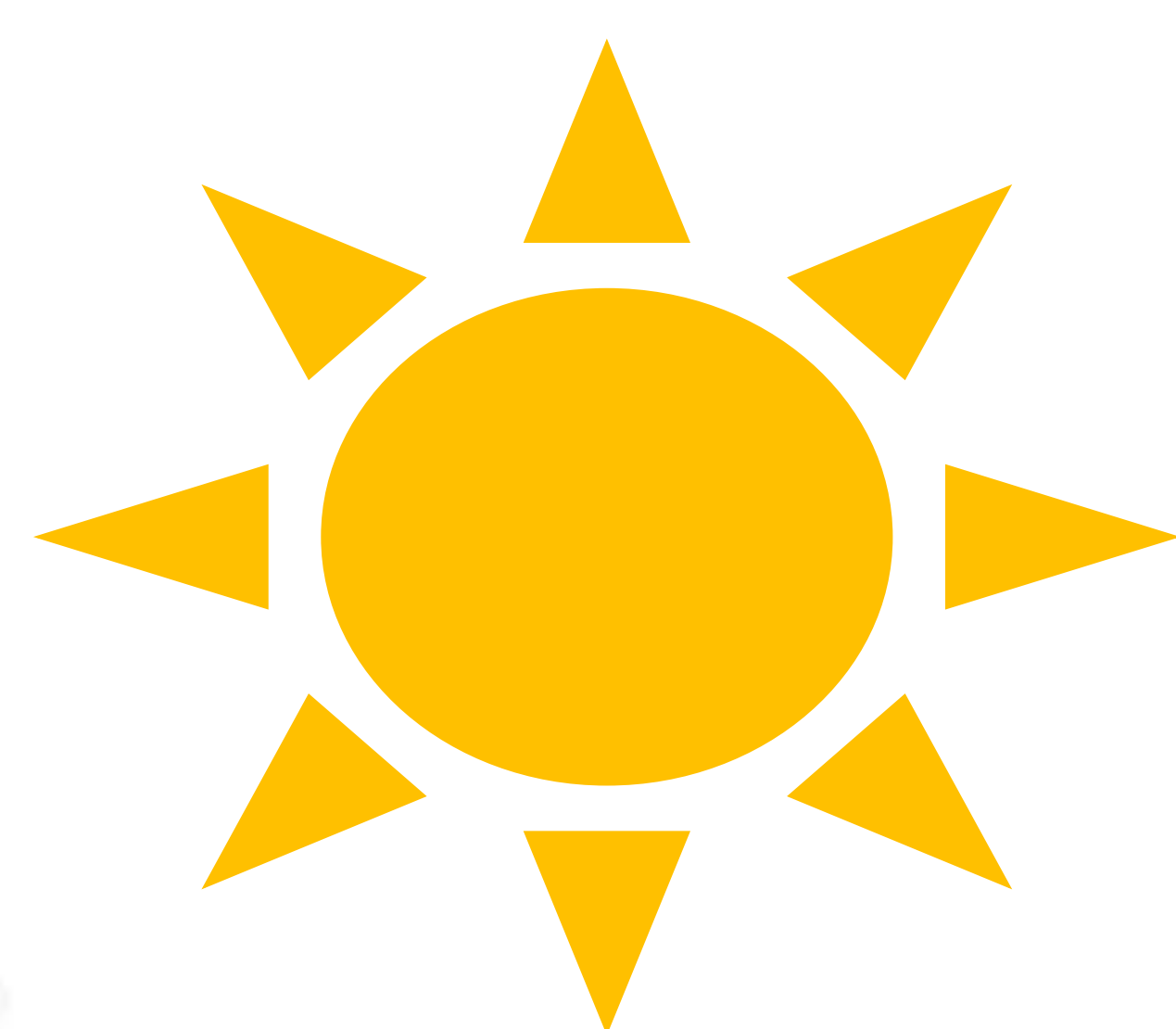
DOVERE O SCEGLIERE?

TENDO AD AGIRE IN UN CERTO MODO
PERCHÉ DEVO O PERCHÉ SCELGO?



NOTA LA DIFFERENZA FRA QUANDO AGISCI PERCHÉ **DEVI**
(c'è qualcosa che vuoi evitare/da cui vuoi allontanarti) E
QUANDO PERCHÉ **SCEGLI** (ti stai muovendo verso ciò che conta).
Quando la mia mente mi fa pensare di «dovere» fare alcune azioni?
SE POTESSI SCEGLIERE, SCEGLIEREI DI FARE LE MIE AZIONI
PERCHÉ DEVO O PERCHÉ SCELGO?
QUAL È UN'AZIONE VERSO CHI / COSA È IMPORTANTE CHE POTREI
SCEGLIEREI DI FARE QUESTA SETTIMANA?

FAR CRESCERE LA MIA VITA



Quando compio un'azione che mi permette di incarnare le qualità che sono importanti per me, nutro e faccio crescere la vita che voglio.

QUALE AZIONE HO FATTO QUESTA SETTIMANA PER FAR CRESCERE LA VITA CHE VOGLIO?

CHI o CHE COSA «dietro quest'azione» è importante per me?

Quali qualità ho espresso nel compiere questa azione?

In che modo questa azione fa crescere la vita che voglio?

Qual è un'azione che ho visto fare a qualcuno questa settimana per far crescere la vita che vuole?



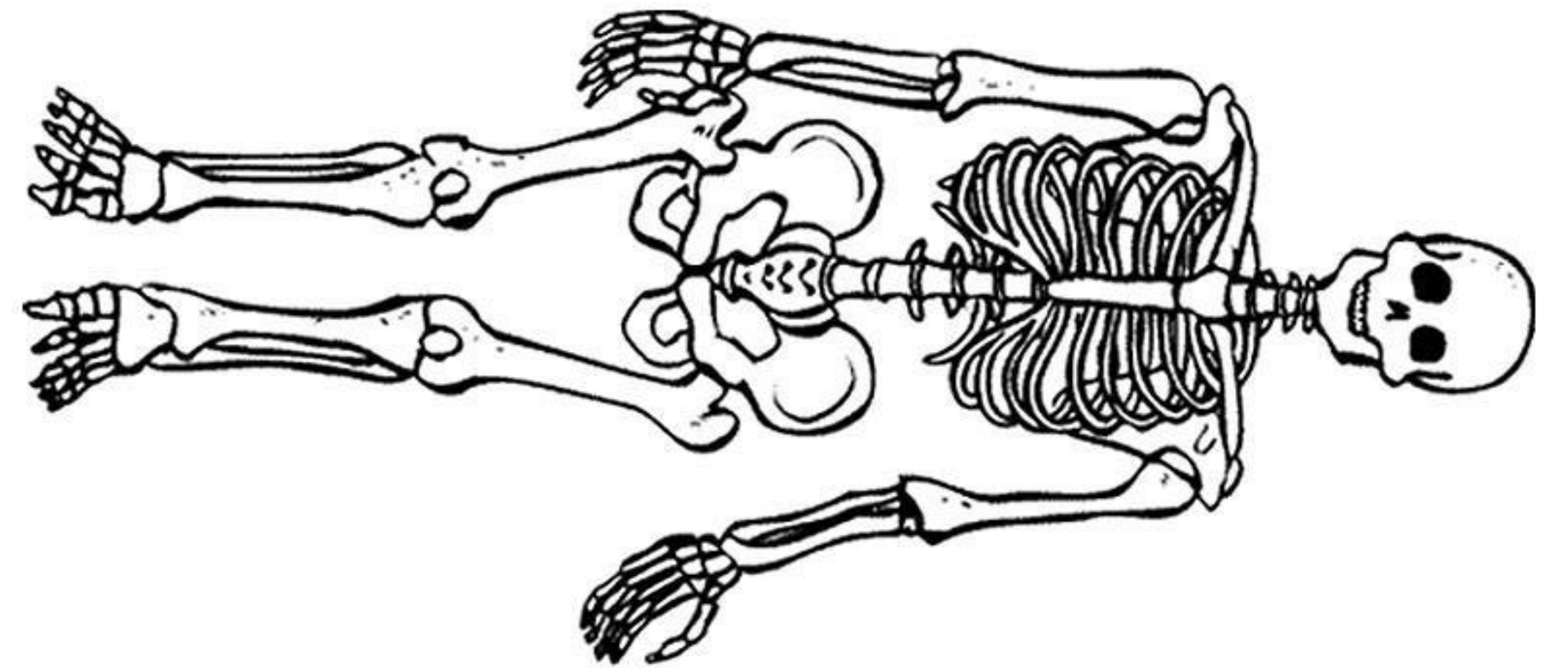
OBIETTIVI DA PERSONA MORTA?

Se ascolto la mia mente, mi guiderà spesso verso obiettivi da PERSONA MORTA:

«non devo pensare a X»,

«non voglio sentire/ provare Y»,

«non devo fare (o devo smettere di fare) Z».



Questi sono tutti **obiettivi da PERSONA MORTA** perché qualunque uomo morto può fare queste cose più facilmente di un uomo vivo.

COME POSSO PORMI OBIETTIVI DA PERSONA VIVA?

Ogni volta che la tua mente ti propone un obiettivo da persona morta, prova a riformularlo, in modo che sia un obiettivo vitale per te: «Se questi pensieri o questi sentimenti non fossero più un ostacolo per me, cosa mi si vedrebbe fare di più (o di diverso)? E per chi o per cosa sarebbe importante agire in quella direzione?»



OBIETTIVI

DIREZIONI

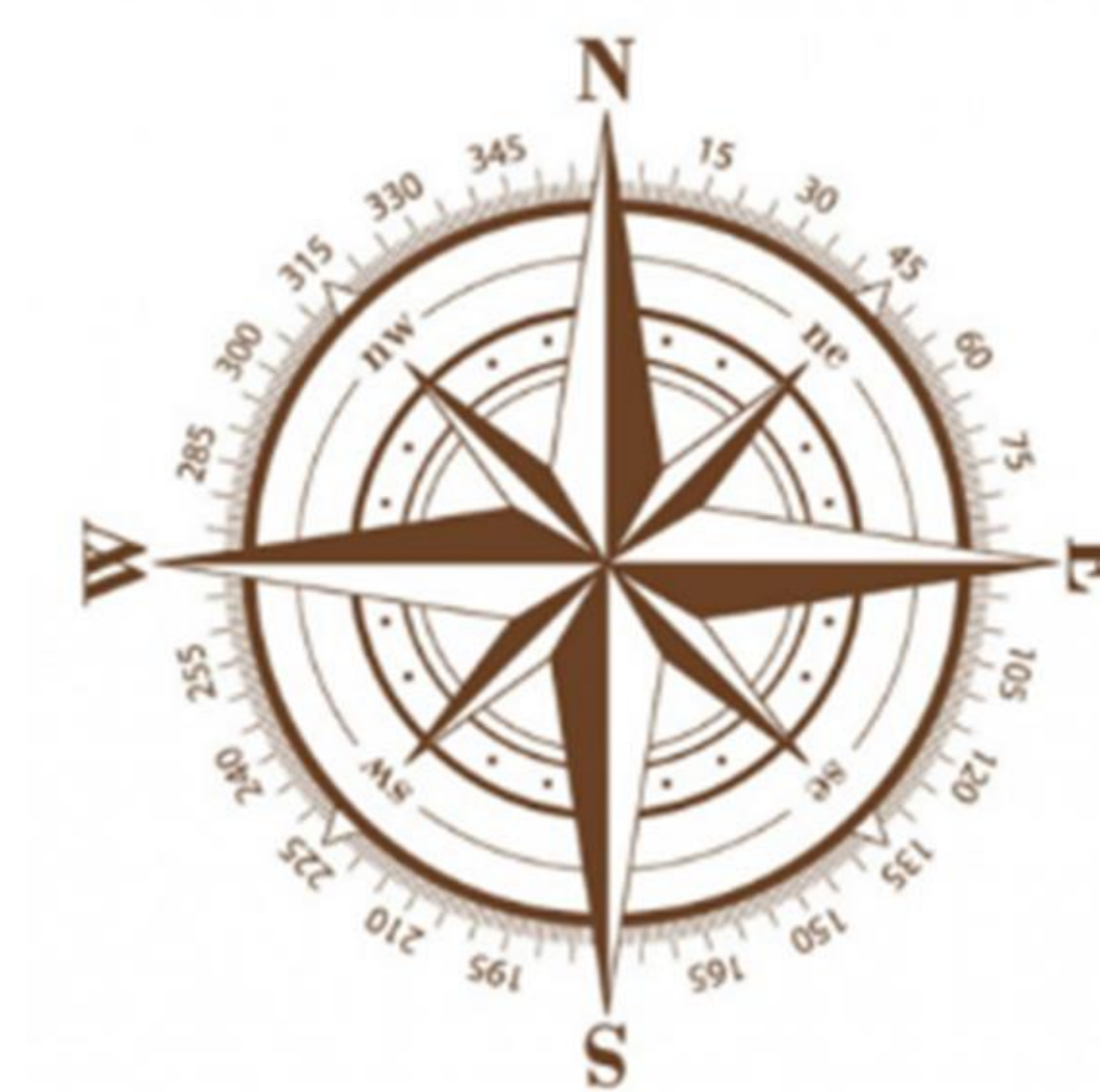
VERSO



Se mi limito a pianificare obiettivi,
corro 2 grandi rischi:
NON RAGGIUNGERLI o RAGGIUNGERLI.

SE SCELGO DELLE DIREZIONI, COME ESSERE
AMOREVOLE, CORAGGIOSO, PRESENTE, NON
POTRÒ MAI RAGGIUNGERLE, MA SOLO ANDARE
VERSO QUESTE. Come viaggiare verso EST: c'è sempre
un EST più EST!

VERSO CHI E COSA È
IMPORTANTE

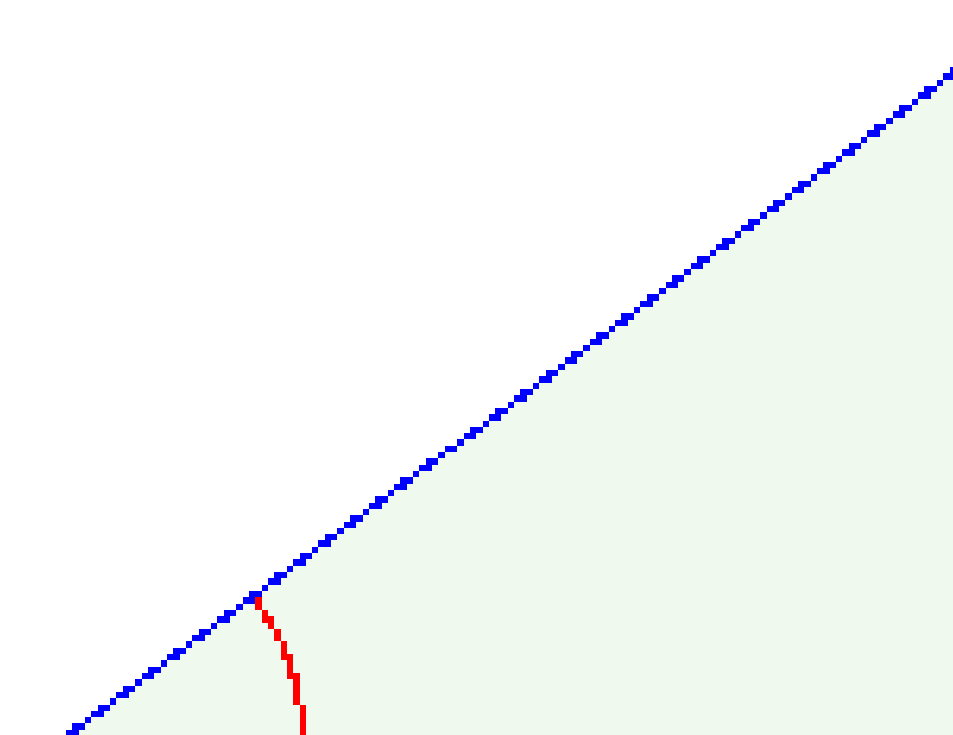


Posso impostare i miei obiettivi come passi verso direzioni più grandi
dei miei obiettivi e durature nel tempo, che io raggiunga
o meno i miei obiettivi?

VALORI



OBIETTIVO A.C.U.T.O.



- A** **AZIONI SPECIFICHE:** specifica le azioni che intraprenderai, quando, dove e chi o cosa coinvolgeranno.
- C** **CONCRETO (REALISTICO):** l'obiettivo è realisticamente raggiungibile? Considera le tue condizioni fisiche, il tempo disponibile, le risorse economiche e se possiedi o meno le abilità necessarie.
- U** **UTILE:** l'obiettivo ti aiuta a muoverti in una direzione che probabilmente migliorerà la qualità di quella vita?
- T** **TEMPORIZZATO:** come posso inquadrarlo nel tempo? cosa mi tocca fare ora, nelle prossime 24 ore, nei prossimi giorni/settimane mesi per muovermi verso questo obiettivo?
- O** **ORIENTATO AI VALORI:** è nella direzione dei valori che hai scelto? Rappresenta una tappa del muoverti verso chi e cosa è importante?

INVERSIONE A «U»

L'INVERSIONE A «U» AVVIENE QUANDO COLGO ME STESSO IN UN'AZIONE «VIA DA...», E INVERTO MARCIA PER FARE UN MOVIMENTO VERSO CHI O COSA È IMPORTANTE PER ME

Quale inversione a «U» ho fatto questa settimana?



Se penso alle mie abitudini «VIA DA...», a quei comportamenti in cui tendo a ricadere quando emergono pensieri, emozioni e sensazioni corporee difficili, Quale inversione a «U» potrei fare la settimana prossima?

Che cosa posso fare per aumentare le mie possibilità di fare un'inversione a «U» questa settimana?



9 SEMI DI CONSAPEVOLEZZA PER COLTIVARE CIÒ CHE CONTA

1. ✨ La paura non se ne andrà, perché la crescita richiede sempre coraggio... ma puoi trasformare radicalmente il tuo rapporto con la paura.
2. ✨ Ogni volta che eviti il disagio, stai consolidando la convinzione di non poterlo gestire.
3. ✨ Ogni “fallimento” può insegnarti qualcosa, se scegli di comprenderlo invece che giudicarti.
4. ✨ Puoi avere paura e darle diritto di cittadinanza in te, mentre scegli di agire verso ciò che conta.
5. ✨ I tuoi grandi successi, sono il risultato di tanti piccoli passi ripetuti, giorno dopo giorno.
6. ✨ Scegliere di restare o cambiare significa sempre decidere a cosa dare più valore e a cosa rinunciare...
7. ✨ Per prendere una buona direzione occorre prendere atto di dove sei e scegliere dove vuoi andare.
8. ✨ Evitare o procrastinare un compito, alla lunga, richiede più energia che eseguirlo.
9. ✨ Probabilmente non hai scelto quello che ti è successo, ma puoi scegliere cosa farne da oggi in poi.

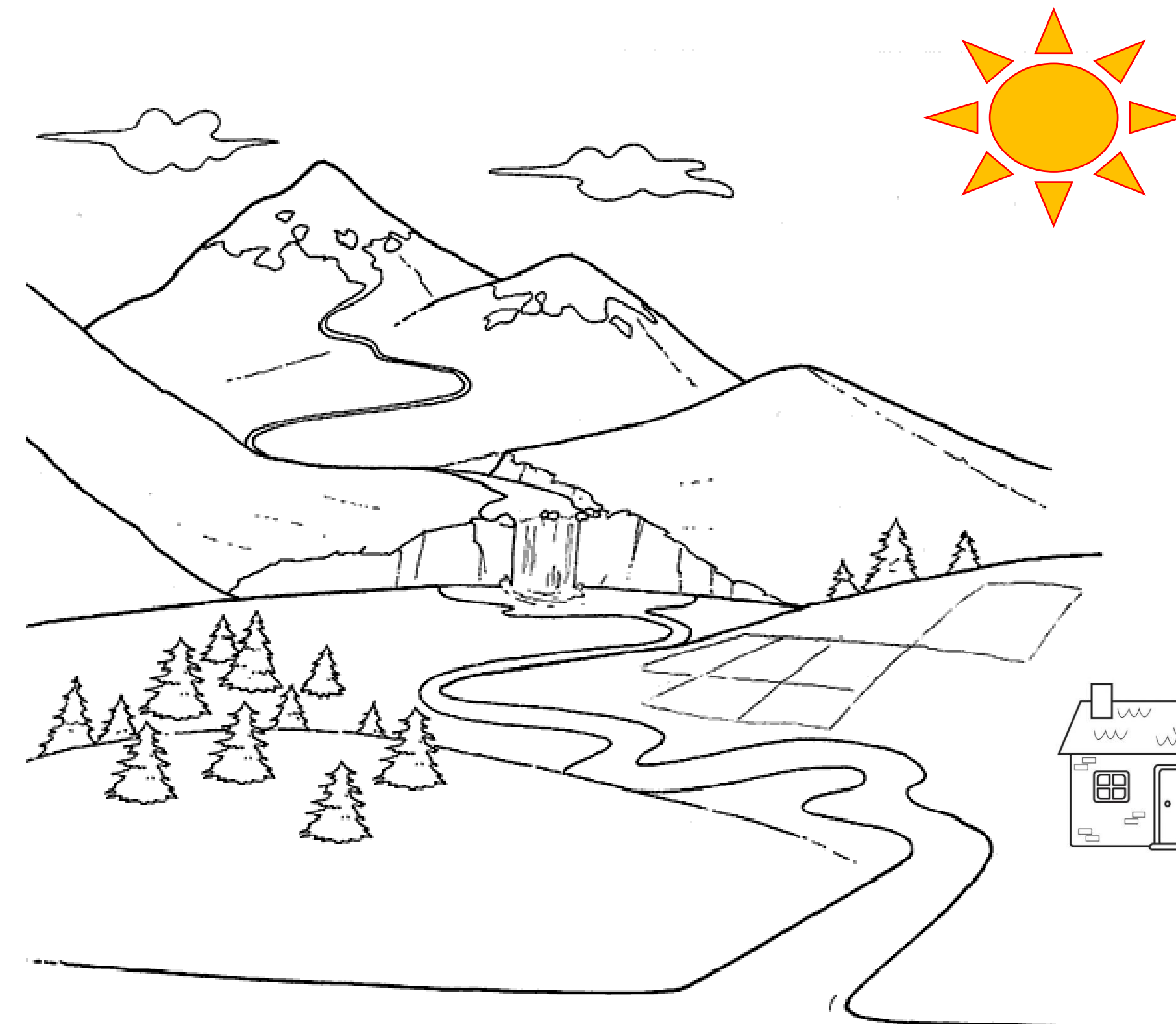
 Quale di questi punti senti più vero oggi per te?

Prenditi un po' di tempo per FARE UNA LISTA DI ...

PERSONE



LUOGHI



ATTIVITÀ



...CHE TI AIUTANO A RILASSARTI E SENTIRTI IN PACE.

QUANTO TEMPO ED ENERGIE DEDICHI A
QUESTE PERSONE, QUESTI LUOGHI E QUESTE ATTIVITÀ?

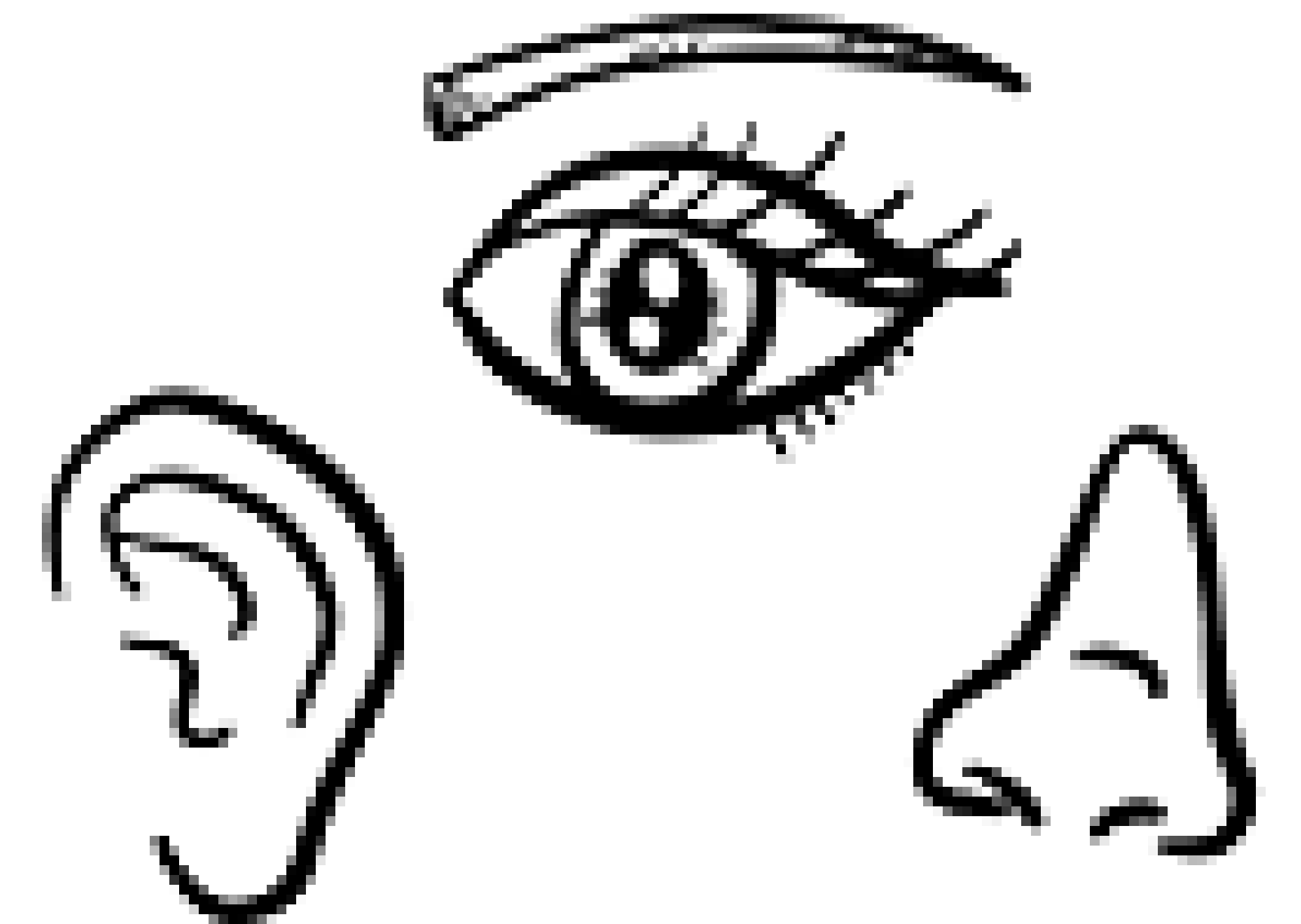
VORRESTI DEDICARE LORO PIÙ TEMPO ED ENERGIE?

AVVERTI IL BISOGNO DI DEDICARE LORO TEMPO ED ENERGIE CHE
AL MOMENTO DEDICHI AD ALTRO?

Se tuo figlio ti dice: «Voglio diventare un astronauta, una cowgirl professionista e un netturbino!». Spero che tu non risponda: «Non puoi essere tutte queste cose! Pensi davvero che sia saggio cercare di fare l'astronauta visti tutti i tagli ai fondi della NASA? Come hai intenzione di ottenere un'assicurazione sanitaria o contribuire a un fondo pensione come Cowgirl?!». No, si spera che come genitore tu dica qualcosa del tipo: «È fantastico! Forza!». E poi fai cose per aiutarlo a esplorare quei sogni. Lo porti al museo della scienza. Guardi vecchi film western con lui. Lo presenti al netturbino il prossimo giorno di raccolta. Fai quelle cose non perché in realtà stai cercando di prepararlo a diventare un astronauta o una cowgirl o un netturbino. Le fai perché stai rinforzando l'atto di dare valore di tuo figlio (sognare cosa vuole essere da grande è un po' come la versione infantile di **«Questo è ciò che voglio rendere importante»**). Dicendo «È fantastico! Forza!» e poi aiutandolo a compiere passi per esplorare i suoi sogni, stai rispondendo a una classe di comportamento che riguarda **SOGNARE E CREARE UNA VITA**. Lo stai aiutando ad aprirsi ed esplorare tutte le possibilità che la vita gli riserva. *Questo è ciò che vogliamo fare anche per i nostri pazienti.*

5 Sensi – Mentale/Interiore

Posso notare il mondo fuori dalla mia pelle
con ciascuno dei miei **5 SENSI**



IO CHE
NOTO

Posso notare i pensieri prodotti dalla mia mente e le emozioni che provo
attraverso **l'ESPERIENZA MENTALE/INTERIORE**

GIUDIZI

ANTICIPAZIONI

RICORDI

REGOLE



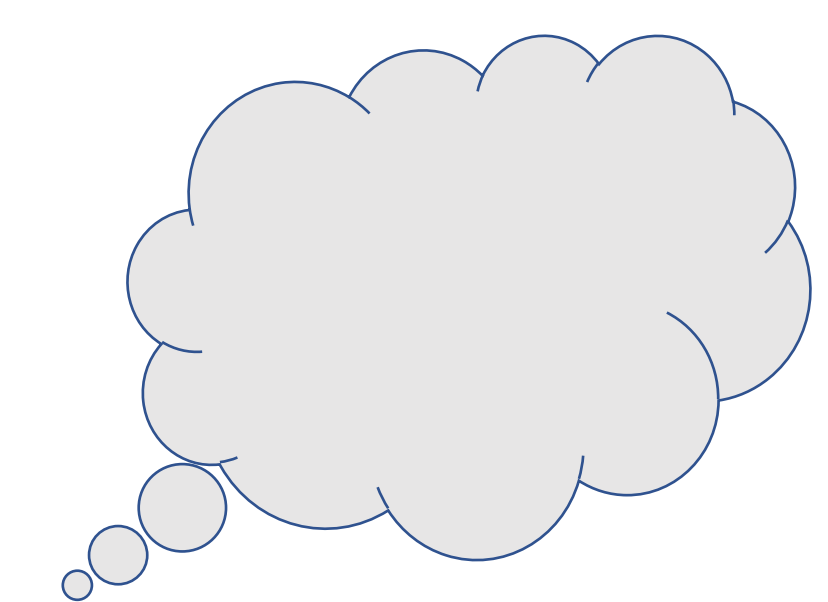
Posso notare la **DIFFERENZA** fra
ESPERIENZA DEI 5 SENSI e **ESPERIENZA MENTALE/INTERIORE**?
In che modo notare le differenze potrebbe essermi d'aiuto?

CONTA IL PENSIERO ?

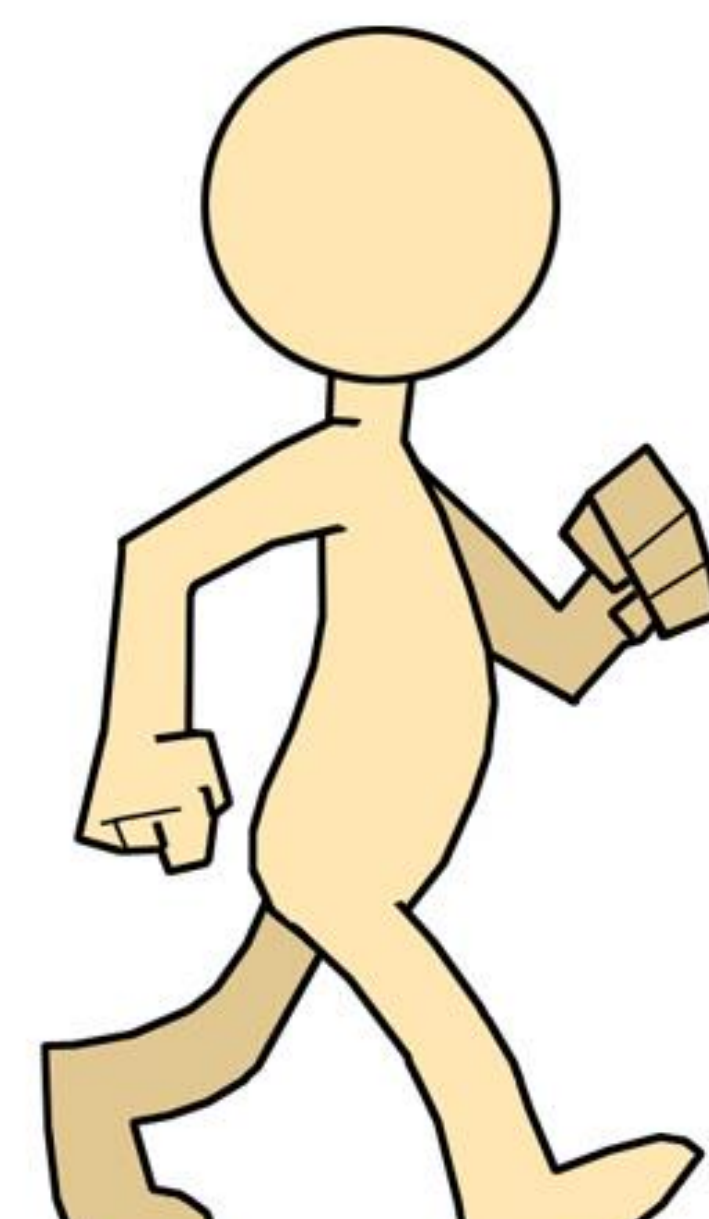
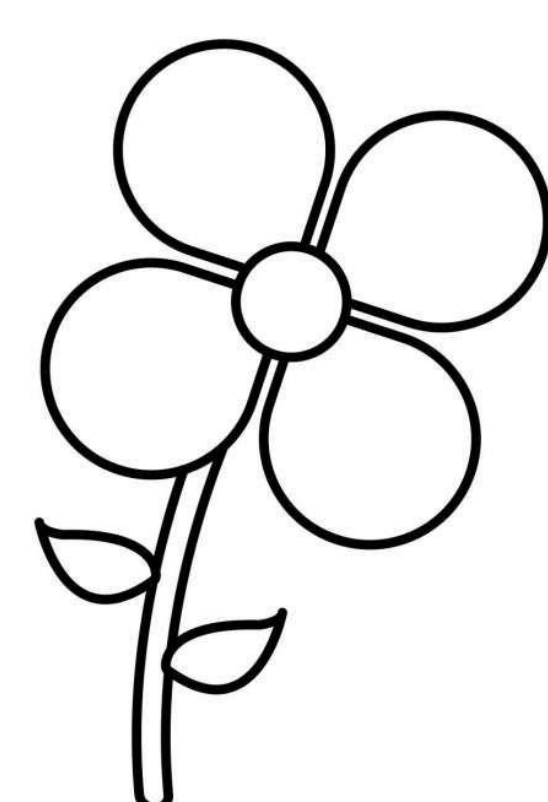
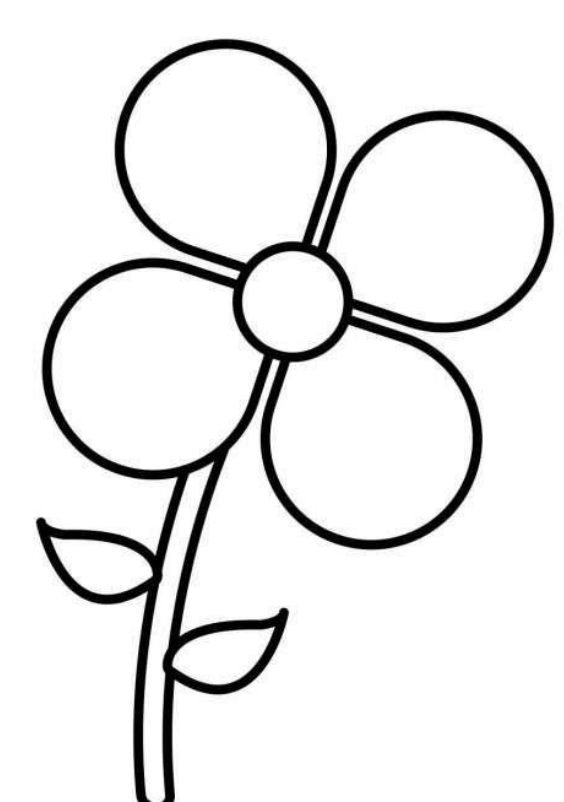
COSA LASCIA UN SEGNO TANGIBILE NELLA TUA VITA?

I tuoi PENSIERI, i tuoi SENTIMENTI o le tue AZIONI?

I pensieri e le emozioni sono elementi importanti della tua esperienza, ma cos'è che ti permette di esprimere chi e cosa è importante per Te?



LE AZIONI CONCRETE, in cui si congiungono
PRESENZA E SCOPO



«CREIAMO LA NOSTRA VITA ATTRAVERSO LE NOSTRE
AZIONI, NON ATTRAVERSO I NOSTRI PENSIERI»

A LASCIARE UN SEGNO IMPORTANTE NELLA MIA VITA, SONO I COMPORTAMENTI DEGLI
ALTRI NEI MIEI CONFRONTI E I MIEI COMPORTAMENTI VERSO GLI ALTRI E VERSO ME
STESSO. COME SAREBBE LA MIA VITA SE I PENSIERI CONTASSERO VERAMENTE
QUANTO LE AZIONI CONCRETE?
POSSO SCEGLIERE DI FARE PICCOLE COSE IMPORTANTI, MENTRE LA MIA MENTE MI DÀ
DELLE RAGIONI PER NON FARLE?

PRESENZA

Io sono qui e ora, con il
corpo, con i sensi, con
la mente e con il cuore

念



PRIVILEGIO



SCOPO

DARE SIGNIFICATO,
SENTIRE L'INTEZIONE,
NUTRIRE UNO SCOPO



Quando sei in sintonia con ciò che fai, e ciò che fai è al servizio di qualcosa
che per te ha valore, puoi vivere un profondo senso di gratificazione e
vitalità.

NOTA I MOMENTI IN CUI NELLA TUA ESPERIENZA PRESENZA E
SCOPO SI INCONTRANO...

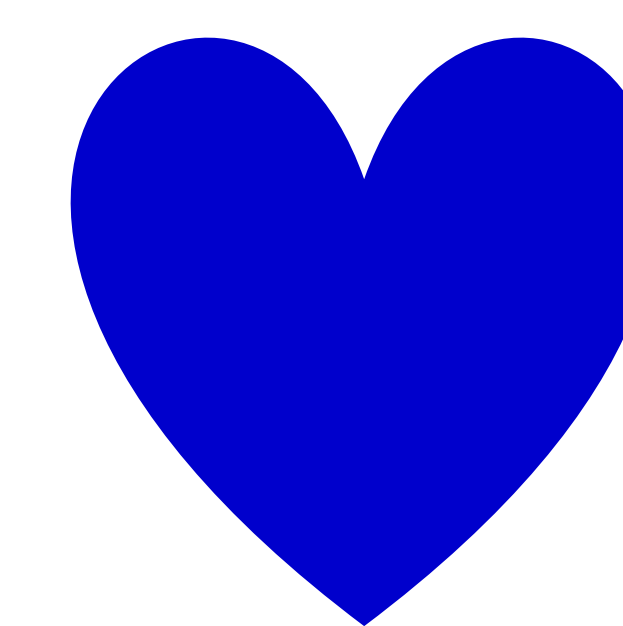
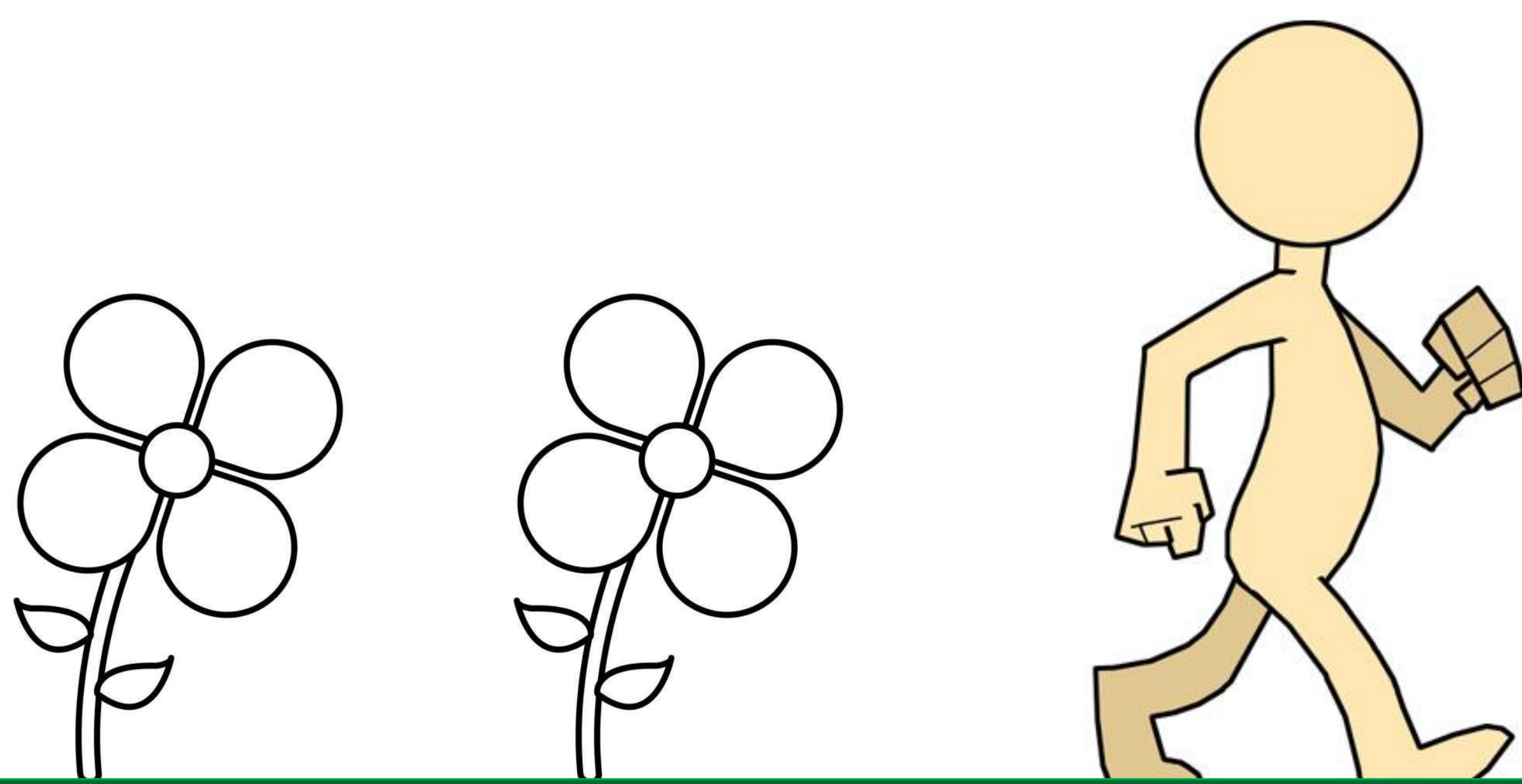
E QUANDO NON LO FANNO, PROVA A FARLI INCONTRARE.

DAI PIÙ VALORE ALLE TUE AZIONI

Quando lasceremo questo mondo, rivolgeremo a noi stessi una domanda: **Che differenza ho fatto vivendo?**

La risposta a questa stessa domanda sarà essa stessa la differenza.

Tutti i nostri pensieri e sentimenti perdono valore quando, in punto di morte, ci poniamo questa domanda; ciò che conta di più sono le azioni che abbiamo compiuto e la differenza che hanno fatto...



SOLO IL MOVIMENTO PRODOTTO DALLE TUE AZIONI PUÒ
CREARE E NUTRIRE LA PERSONA CHE VUOI ESSERE

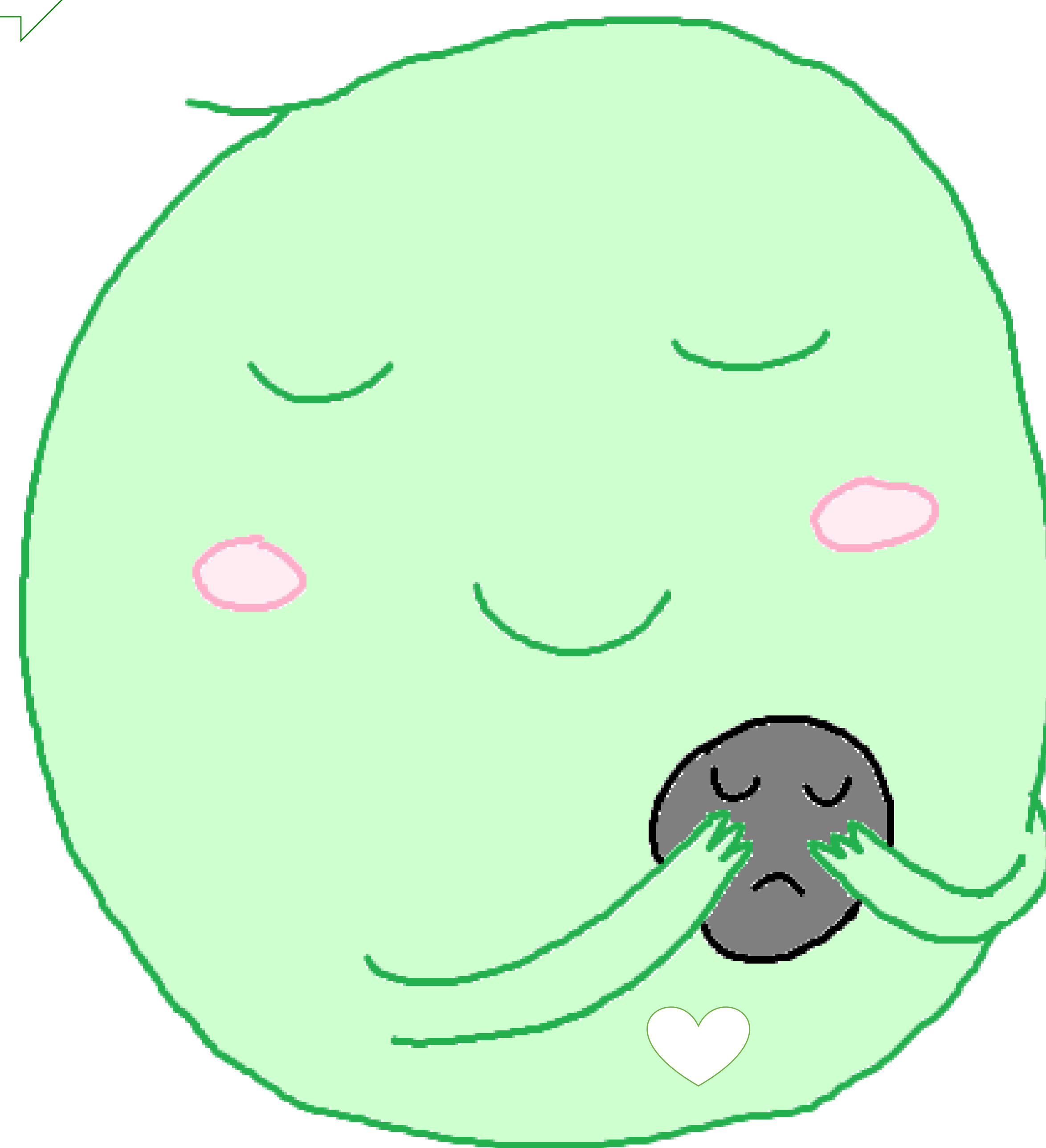
(Steve Chandler)

E SE FOSSE POSSIBILE FAR CRESCERE LA VITA ATTORNO AL TUO DOLORE?

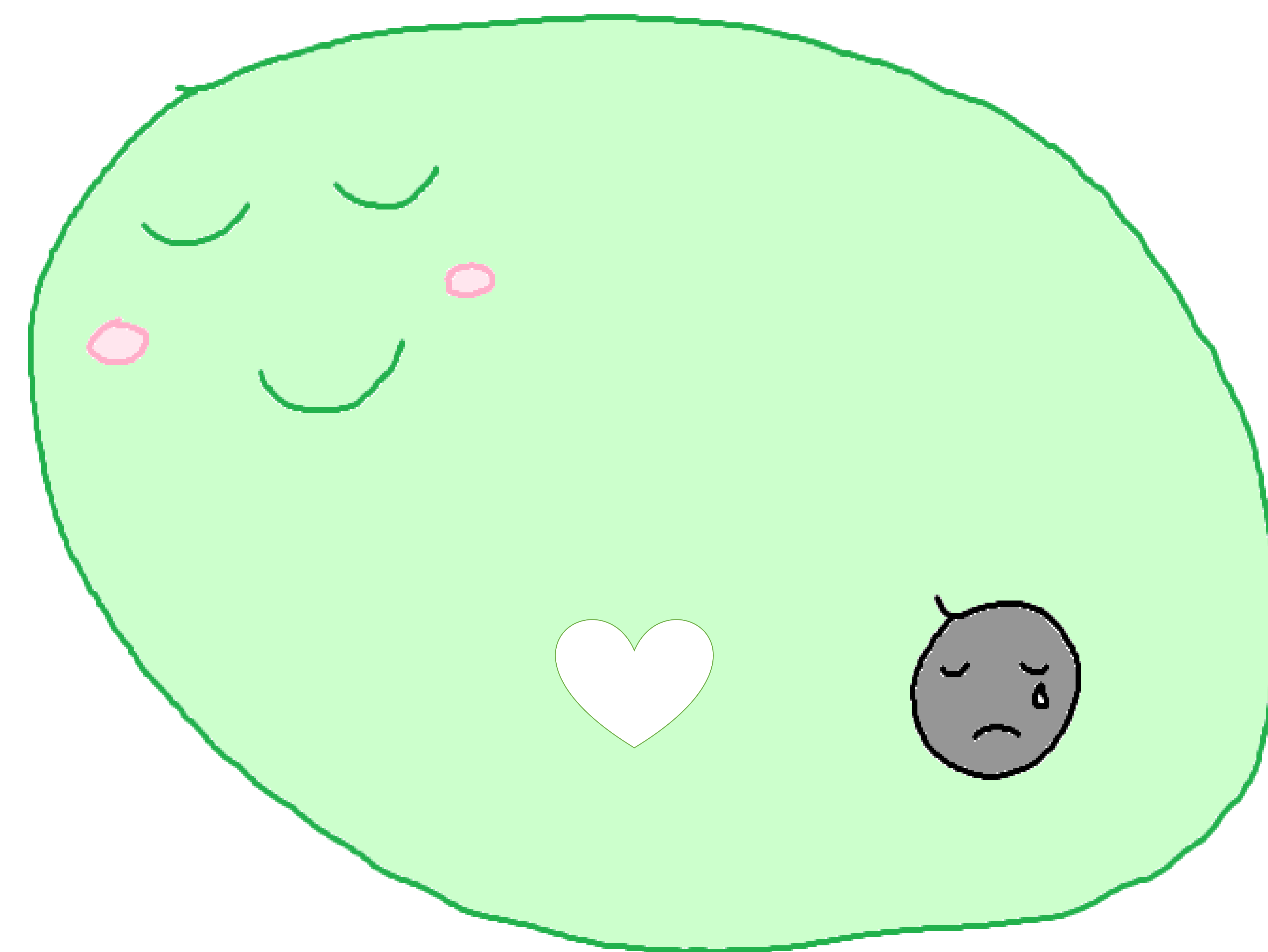
COME PUOI PENSARE ALLA RIPRESA



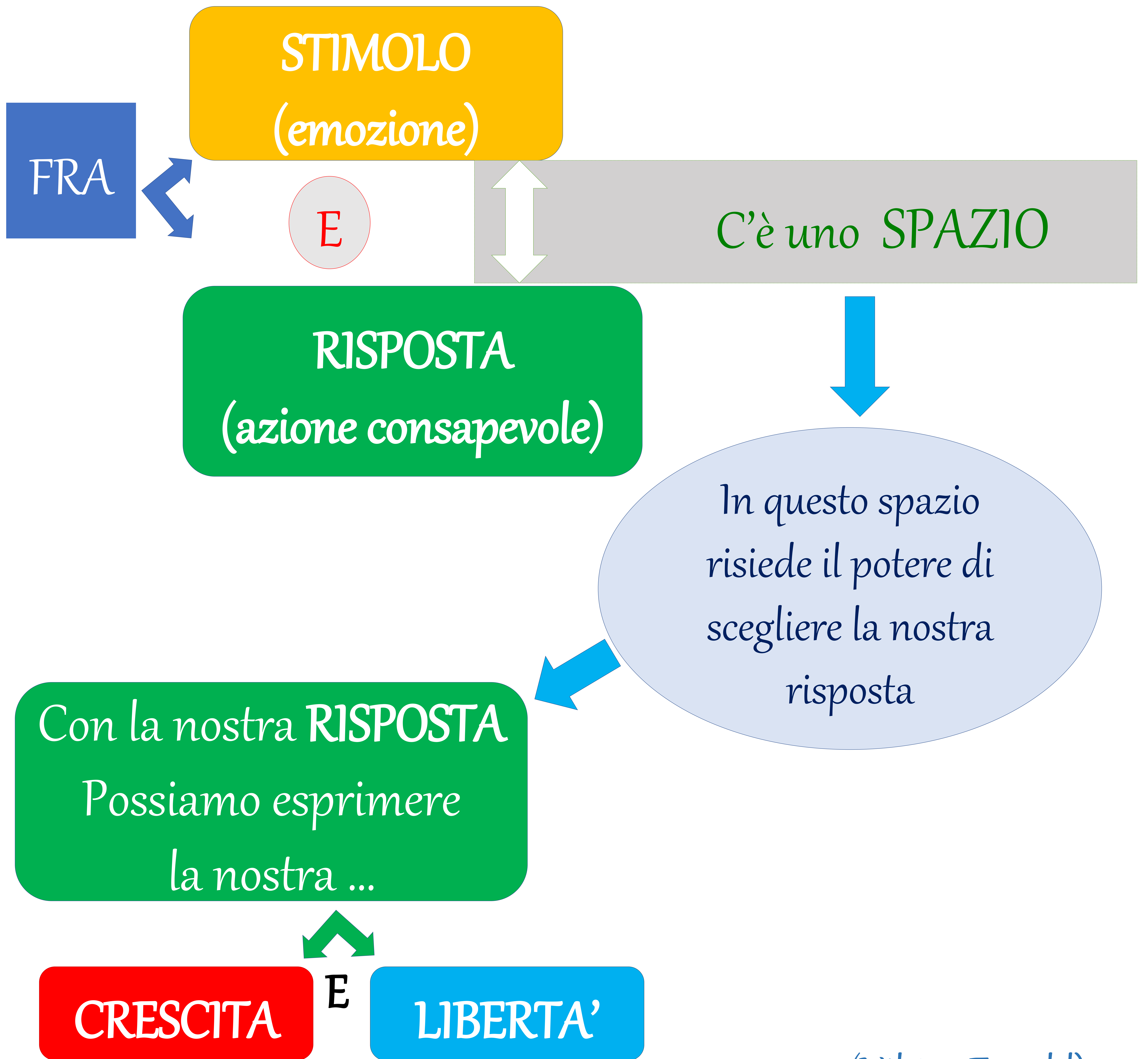
Questo è il tuo
dolore, ma è
anche una vita
che è consumata
dal tuo dolore



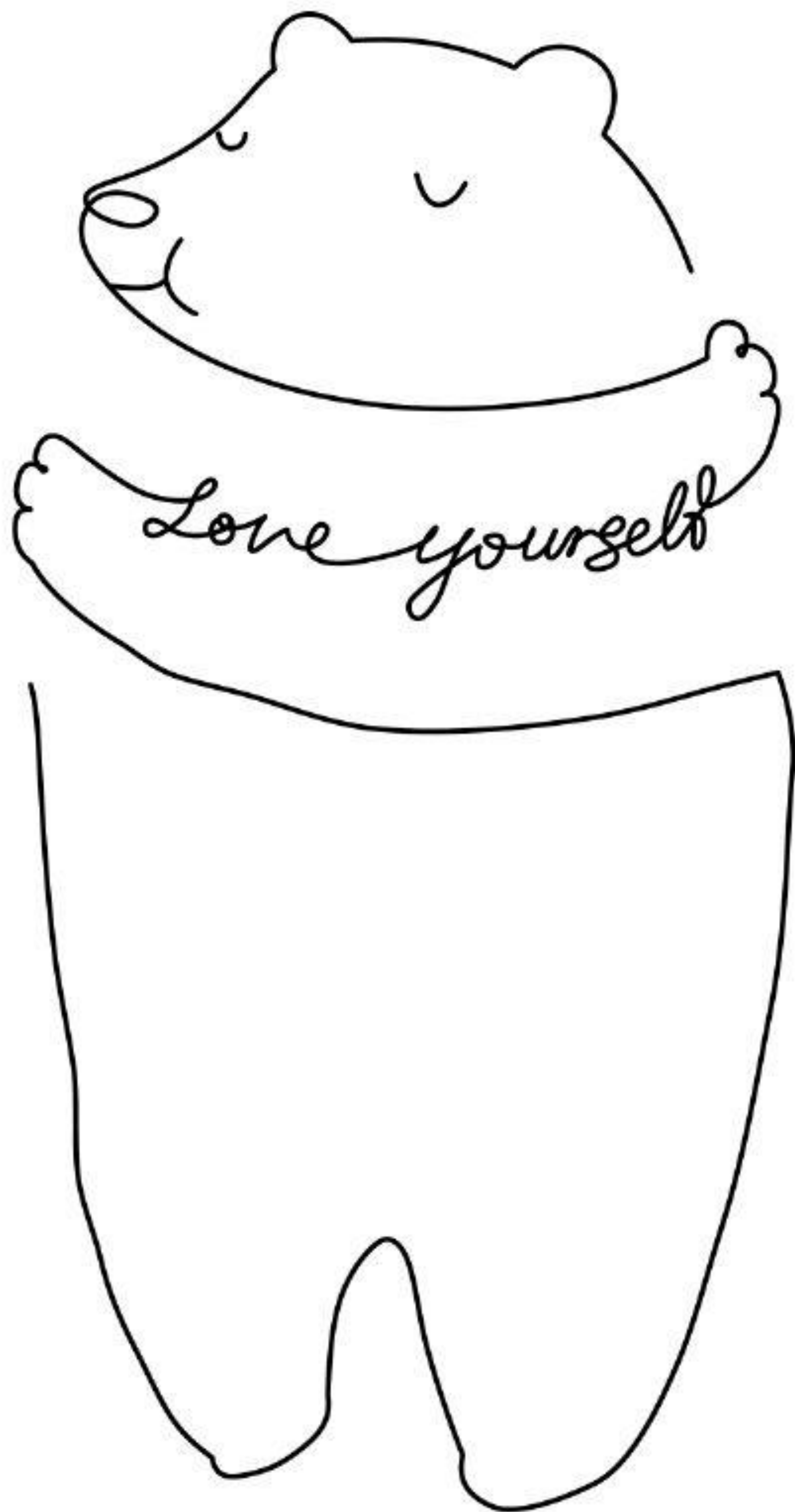
Quando impariamo ad
accettare che il dolore non
sparirà del tutto, ma nel
tempo il suo impatto può
ridursi, può diventare una
parte più «maneggevole»
della nostra intera vita



Nonostante il dolore sia
ancora con te o
riemerga, puoi
sviluppare ed
espandere una nuova
vita attorno al tuo
dolore



(Viktor Frankl)



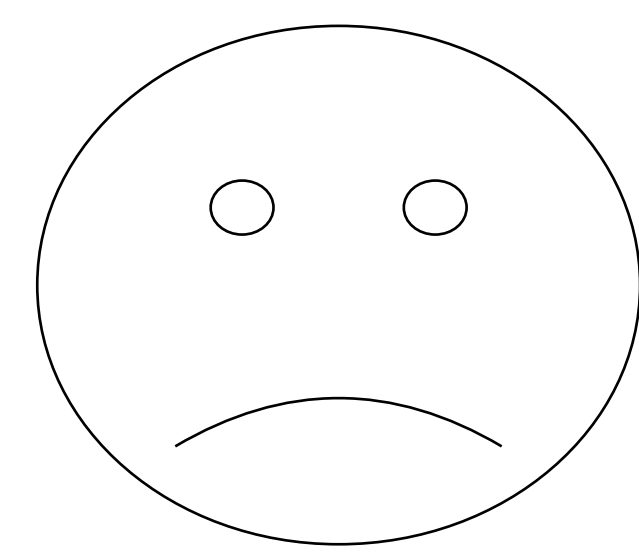
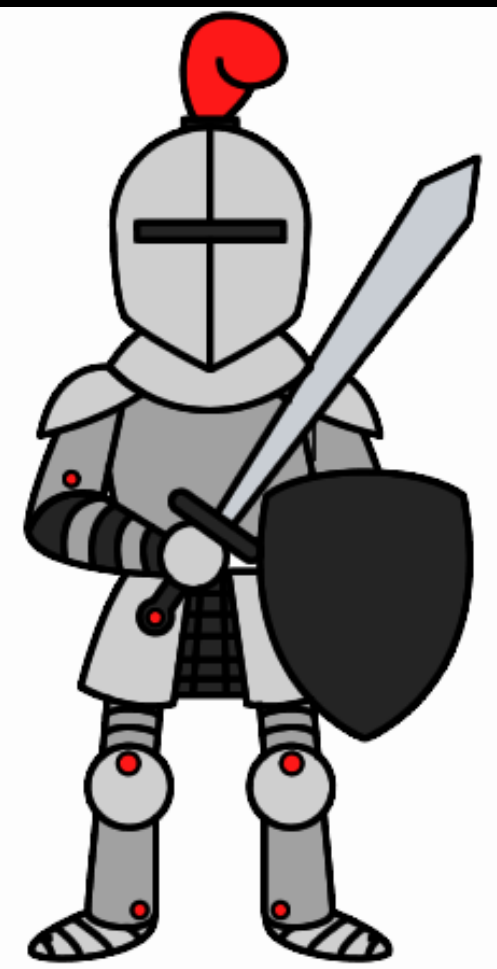
Posso imparare ad
accogliere le mie
vulnerabilità mentre
mi muovo con
coraggio nella
direzione della
persona che voglio
essere
(ACT)

Quando affiorano pensieri, ricordi, sentimenti, emozioni, sensazioni corporee difficili, nota il tuo atteggiamento verso ciò che senti



LE EMOZIONI SPIACEVOLI SONO PERICOLOSE/DANNOSE – CI SONO MODI GIUSTI E SBAGLIATI DI SENTIRSI

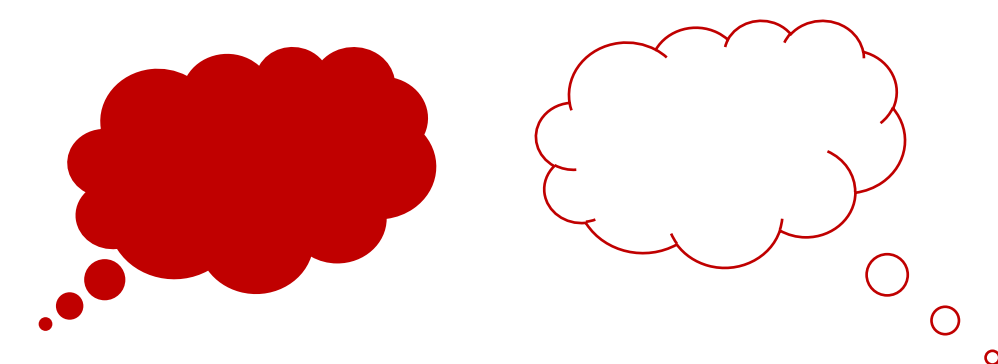
LOTTA



NO!

(con tono irritato o triste)

Oh no! Ancora queste sensazioni! Non le posso sopportare! Le odio! Devono andare via! Finché ci saranno non potrò far crescere la mia vita/ non potrò muovermi verso chi o cosa è importante per me
BLOCCO



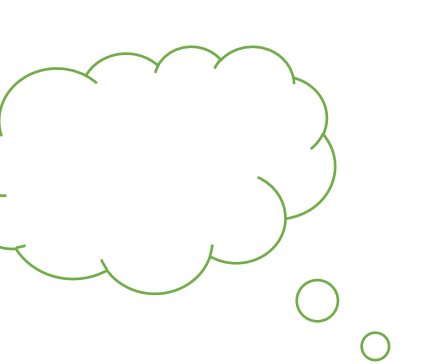
TOLLERANZA

SI, MA ...

**Posso tollerarlo un po',
purché se ne vada prima
possibile... se non succede
sto malissimo**

LIBERTÀ LIMITATA

LE EMOZIONI SONO COME OSPITI DEL CUORE CHE SI PRESENTANO SENZA INVITO E CHE PORTANO UN MESSAGGIO. IO POSSO SCEGLIERE COSA FARE CON QUEL MESSAGGIO



ACCETTAZIONE

PACE – DISPONIBILITÀ verso ...



SI, E...

(gentilmente) Ecco, è qui ... posso fare spazio a questo vissuto e accettare che vada e venga secondo i suoi tempi, anche se non mi piace... posso prendermi cura di me e di quello che è importante per me anche quando questo vissuto entra nella stanza della mia consapevolezza

**PIÙ LIBERO DI MUOVERMI VERSO I
MIEI VALORI**



Cosa dicono le tue PAURE rispetto ciò che è importante per te?

E cosa succede in te quando integri l'esperienza e vedi entrambe le facce della medaglia?



- Ho paura di sbagliare

Desidero fare bene ed esprimere competenza

- Ho paura di perdermi qualcosa di importante

Desidero vivere la mia vita nel modo più pieno e vitale possibile

- Ho paura di dire quello che penso

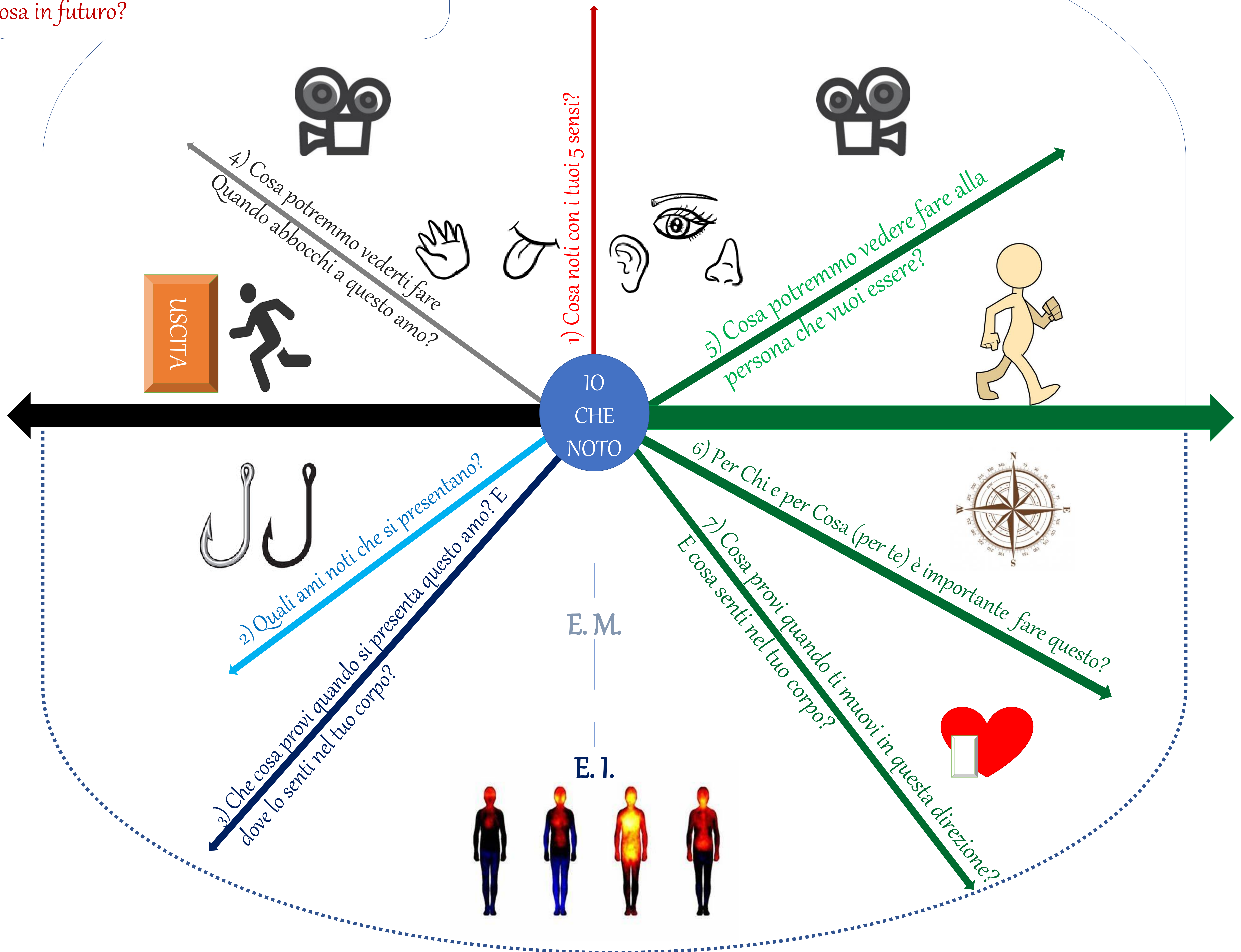
Desidero essere autentico, sentirmi capito e accettato

- Ho paura di essere respinto

Desidero vivere relazioni intime e appaganti

Quando è stata una volta in cui si è presentata?
È presente proprio adesso?
Quando immagini che possa presentarsi questa
cosa in futuro?

AIKIDO
verbale



TRACCIARE L'ESPERIENZA - AIKIDO VERBALE

Esplorare relazione
eventi interni - Azioni via da

#3

- Quando abbocchi a questo amo, senti questa sensazione qui nel tuo corpo, cosa posso vederti fare?
- Quando questo vissuto o pensiero prende il controllo delle tue azioni, cosa fai?
- Cosa accade subito dopo dentro o fuori di te? Cosa ti aspettavi che accadesse e cosa è effettivamente accaduto? Rispetto alle attività/relazioni che stavi vivendo?
- Reagire in questo modo che effetto ha avuto finora nella tua vita?
- Se in tutte queste occasioni reagissi così che effetto avrebbe nel tempo rispetto alla vita che vuoi vivere?

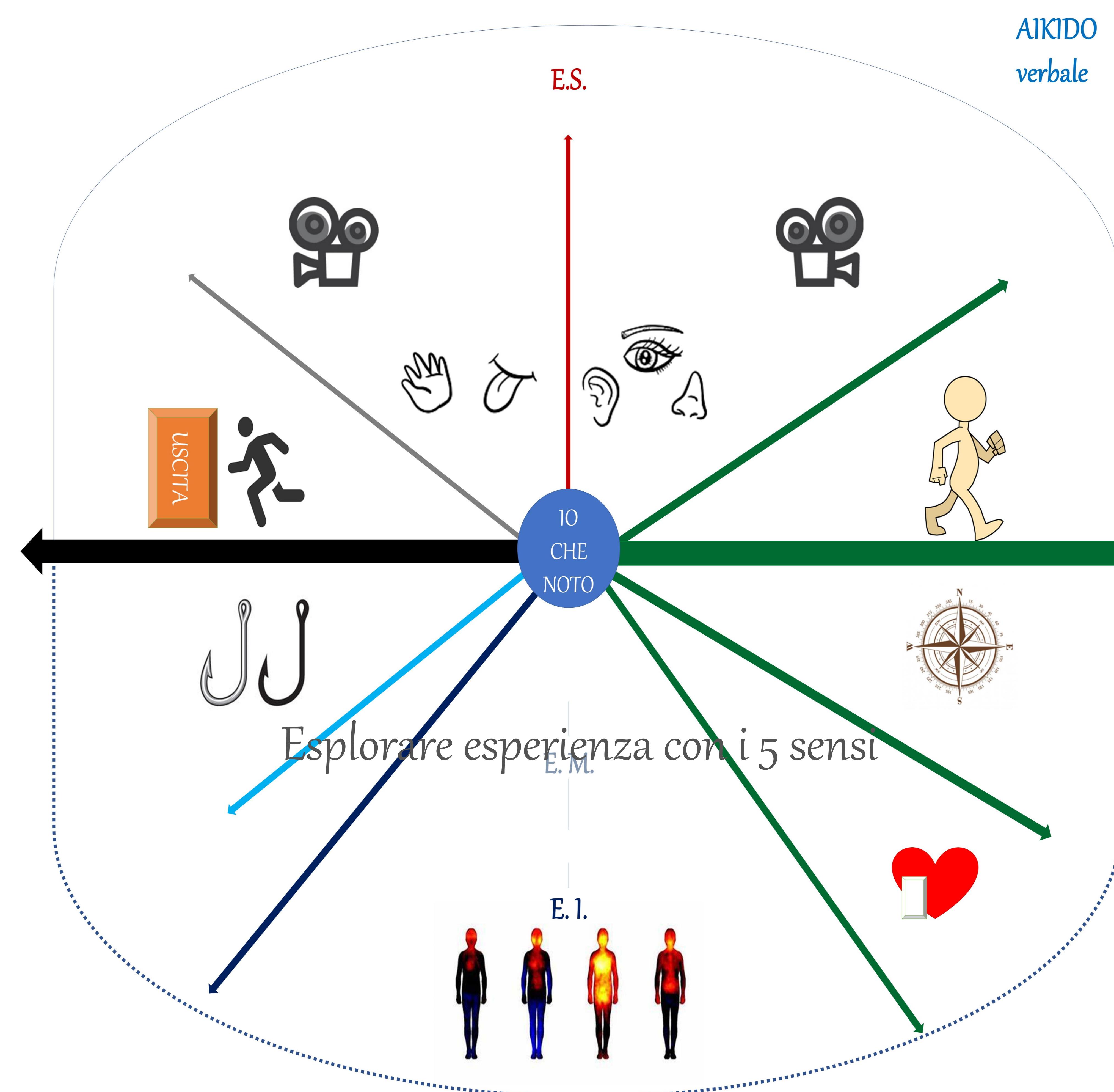
#2

- Cosa noti arrivare nella tua mente? Quali ami mentali si presentano?
- Cosa senti nel corpo? Quali emozioni e sensazioni?
- Dove le senti più intense?

Esplorare esperienza con i 5 sensi

#1

- Immagina di essere lì adesso, cosa stai facendo e cosa noti attorno a te con i tuoi sensi?



Esplorare relazione Azioni verso
- valori

#4

- E cosa farebbe (di più/ di meno/ di diverso o di simile) la persona che vuoi essere con quegli ami?
- La versione di te più saggia e compassionevole come risponderebbe?
- Se fossi pienamente in contatto con ciò che è più importante per te, con i tuoi bisogni, come agiresti?
- Se nessuno potesse vederti in questa situazione e potessi essere la versione più autentica di te, cosa faresti?

#5

- Cosa potresti nutrire di prezioso/importante con questa azione?
- Che differenza farebbe nella tua vita agire così?
- Fare questo cosa ti permette di coltivare? Quali qualità? Quali relazioni?
- Cosa senti nel tuo corpo, cosa provi quando agisci per coltivare tutto questo?

#6

- Puoi notare qualche differenza tra agire sotto l'effetto dei tuoi ami e muoverti verso ciò che conta per te tenendo conto dei tuoi ami?

Il PESO dell' «AVREI DOVUTO/AVREI POTUTO»

Nota quando trascini il PESO
degli «AVREI DOVUTO/
AVREI POTUTO»...



Nota il loro effetto su di te.
Dove ti portano?

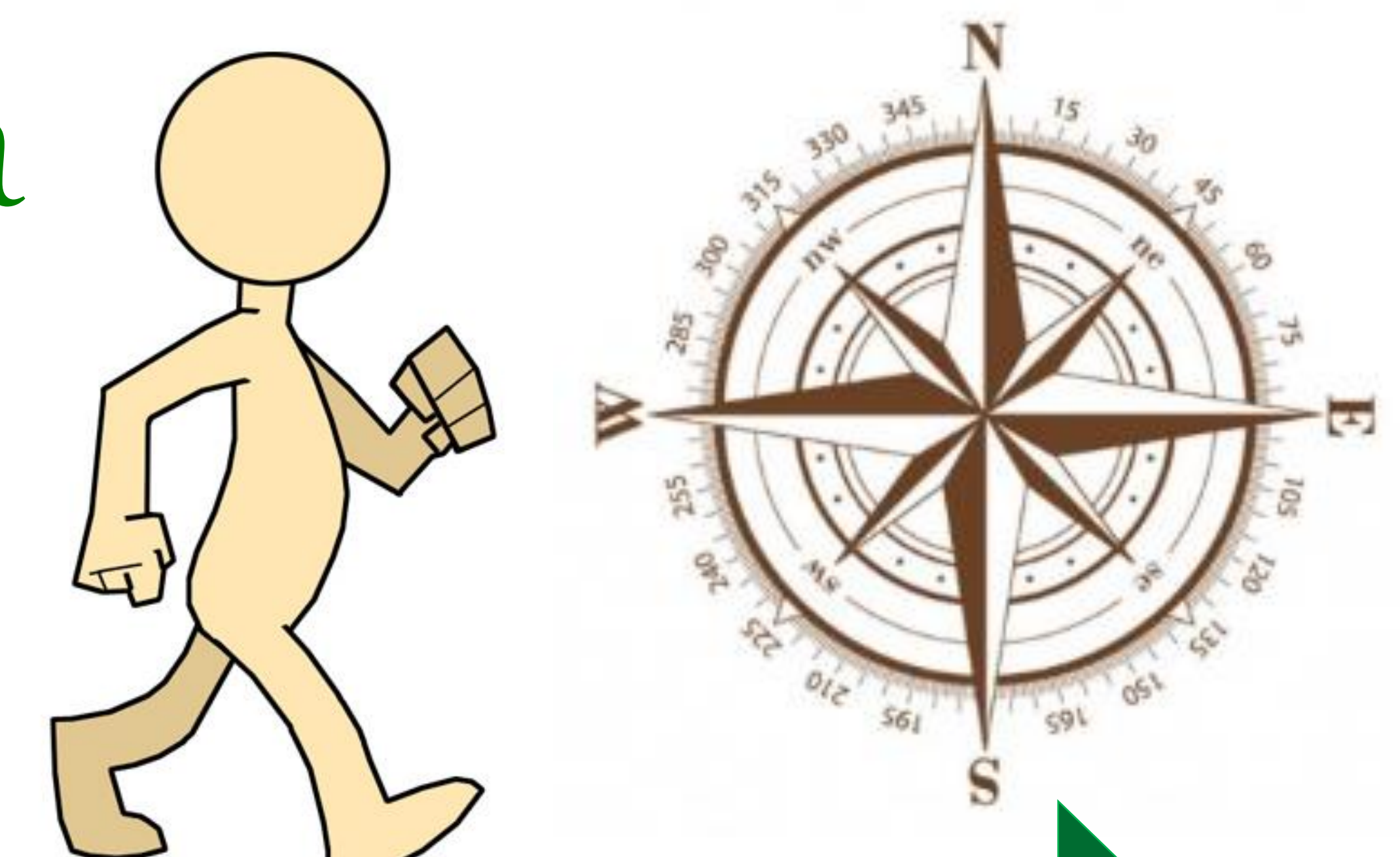
Quando ti fai carico di quel PESO,
cosa posso vederti fare?
Quando porti quel peso,
riesci a muoverti in modo flessibile verso
ciò che conta per te?

OGNI RIMPIANTO PUÒ CONTENERE IN SÉ 2 PARTI:

Una parte molto voluminosa e pesante, che ci ostacola – l'«AVREI DOVUTO/POTUTO FARE...» che attiva film mentali di vite alternative, nutre il senso di colpa o la rabbia e tende a bloccarci.

Una parte di LEZIONE, una bussola tascabile che può guidarci nelle scelte future.

Se portare con te quel PESO non ti aiuta a muoverti verso chi e cosa è importante, puoi provare a lasciarlo andare e portare con te la lezione che ti orienterà, da qui e ora in avanti?



PORTO CON ME LA LEZIONE E AGISCO DI CONSEGUENZA

MENTE - EROGATORE DI DUBBI

I DUBBI sono una parte naturale della nostra esperienza, ma a volte il tentativo di eliminarli gioca a nostro sfavore: può alimentare preoccupazioni o ruminazioni non utili e può bloccarci.



Posso notare quando la mia mente eroga dei dubbi?

Posso notare quando il tentativo di sbarazzarmi di tutti i dubbi mi blocca?

Posso provare a lasciare che il dubbio mi accompagni, mentre scelgo un'azione verso chi o cosa è importante per me?

Sono disposto ad accettare che possa non essere la scelta migliore in assoluto, ammesso che ne esista una?

BASTONARMI O TENDERMI UNA MANO?

Quando ti senti bloccato nel tuo dolore e noti che il tuo critico interiore ti sta «bastonando», concediti una piccola pausa e

PROVA A «TENDERMI UNA MANO»



- 1 - Poggia la mano destra delicatamente sul cuore, tienila lì e prenditi qualche secondo per coglierne il battito
- 2 - Porta delicatamente la tua attenzione verso il tuo respiro, nota l'aria che entra (QUI) ed esce (ORA) – porta e riporta l'attenzione al respiro, contando 10 respiri
- 3 - Immagina di rivolgere a te stesso/a, con voce accogliente, queste parole:

Questo è un
momento
di dolore

Il dolore è
Parte della
Vita

Possa io fare spazio
a questo dolore

Possa io tendermi una mano
e donarmi la gentilezza di cui
ho bisogno in questo
momento



QUANDO VALUTI LA TUA CRESCITA PERSONALE...



TE STESSO/A vs GLI ALTRI



TE STESSO/A vs TE STESSO/A

2022

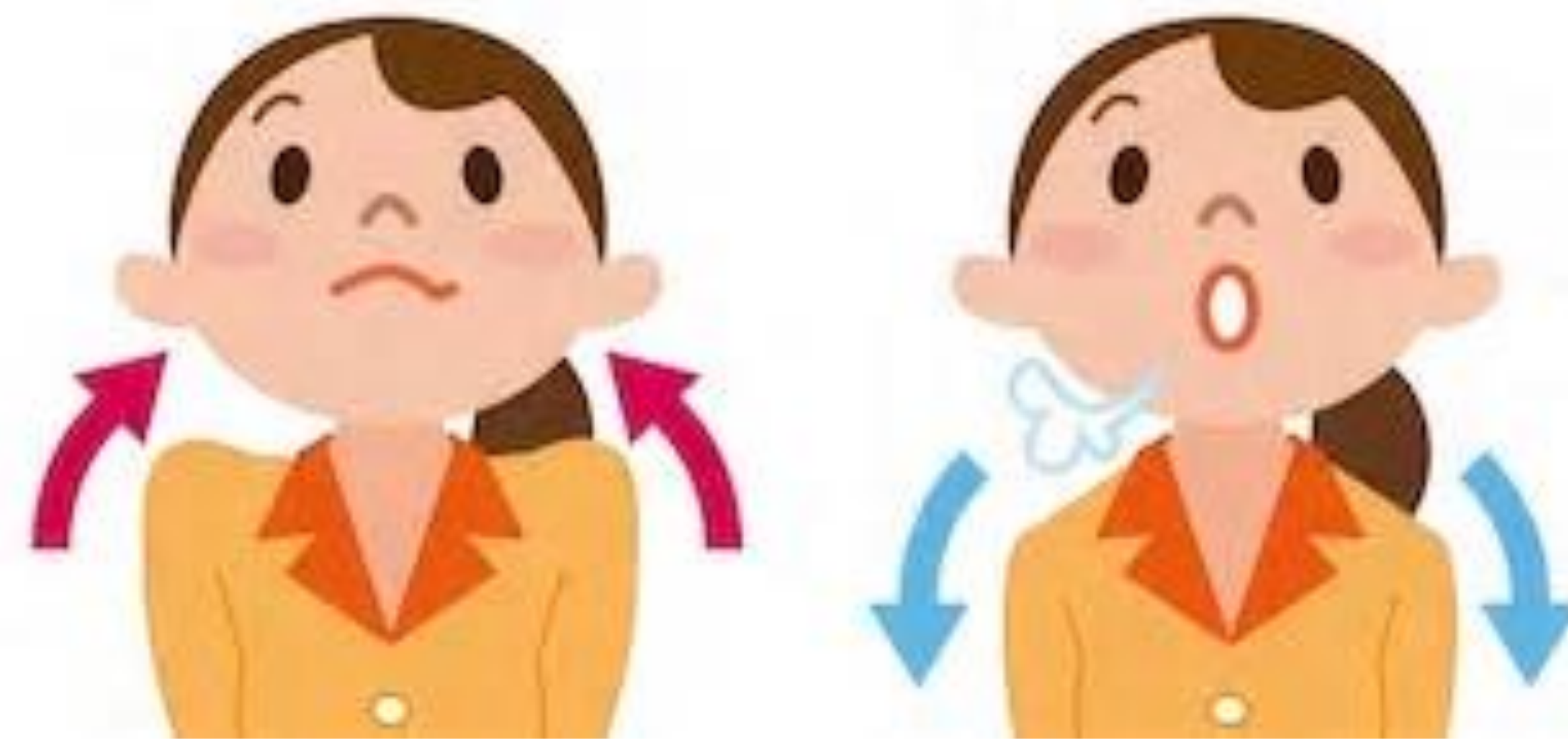
2023



RITROVARE LA STRADA: ROAD

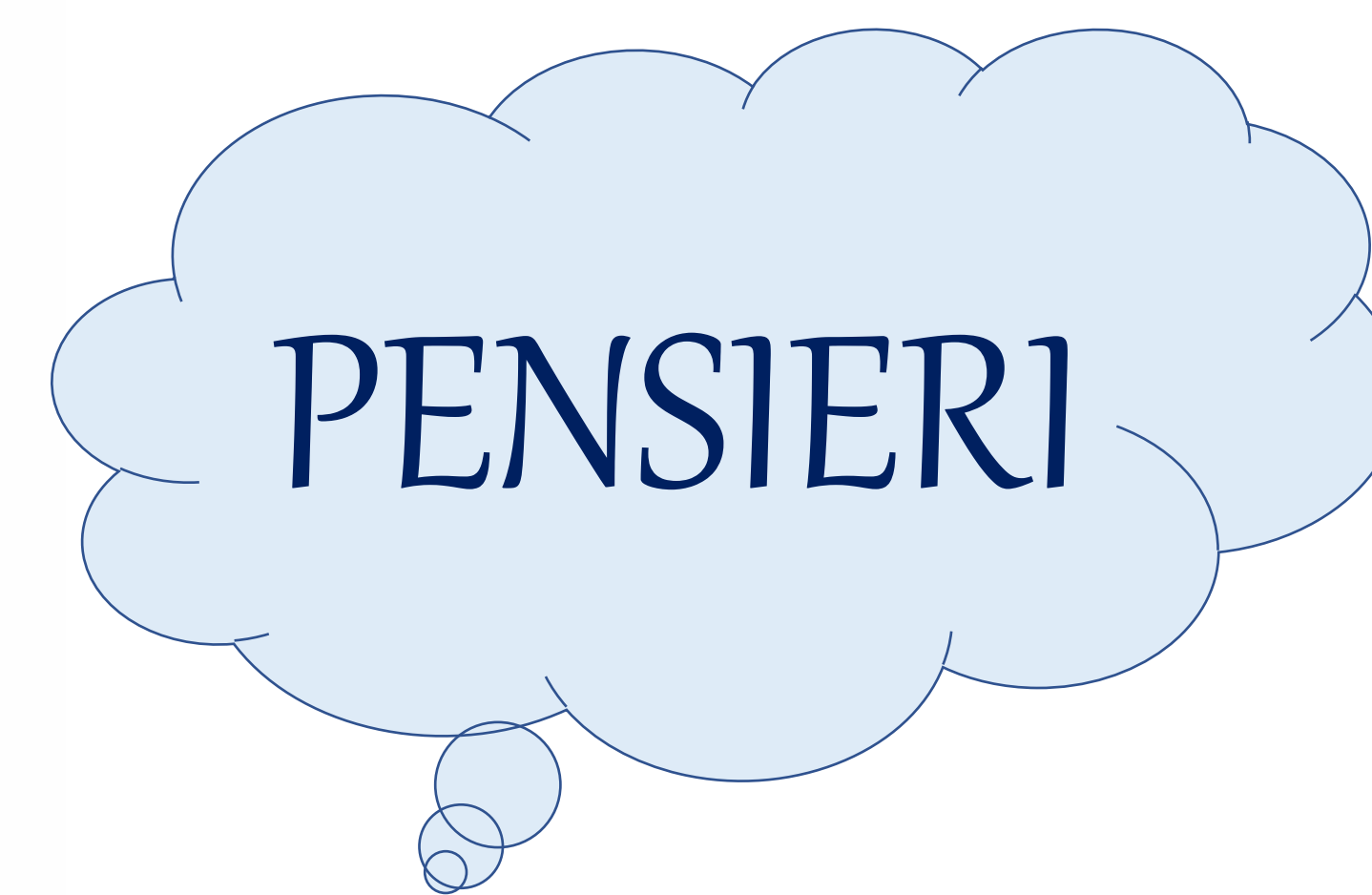
Quando ti senti bloccato in situazioni, emozioni, sensazioni o pensieri difficili...

R RESPIRA più consapevolmente



inspiro dal naso 3 sec, espiro dalla bocca socchiusa 6 sec (x3)

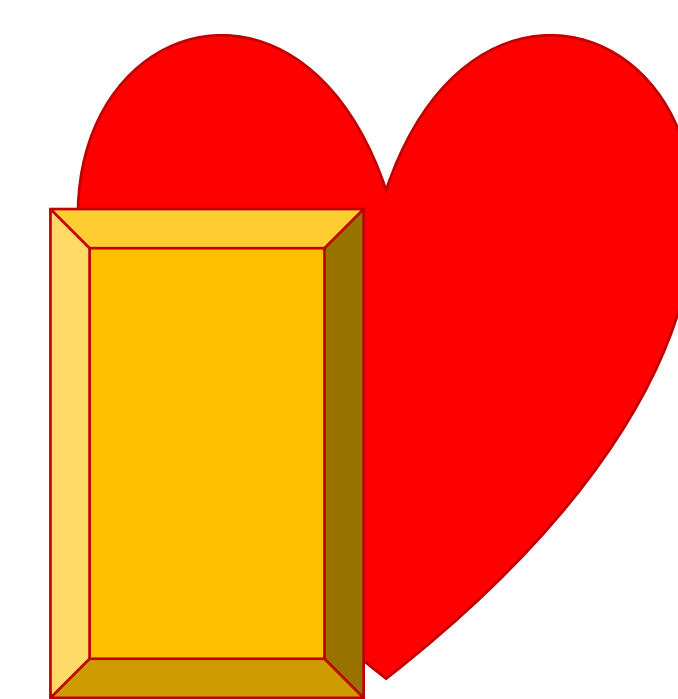
O OSSERVA



ed emozioni e sensazioni corporee

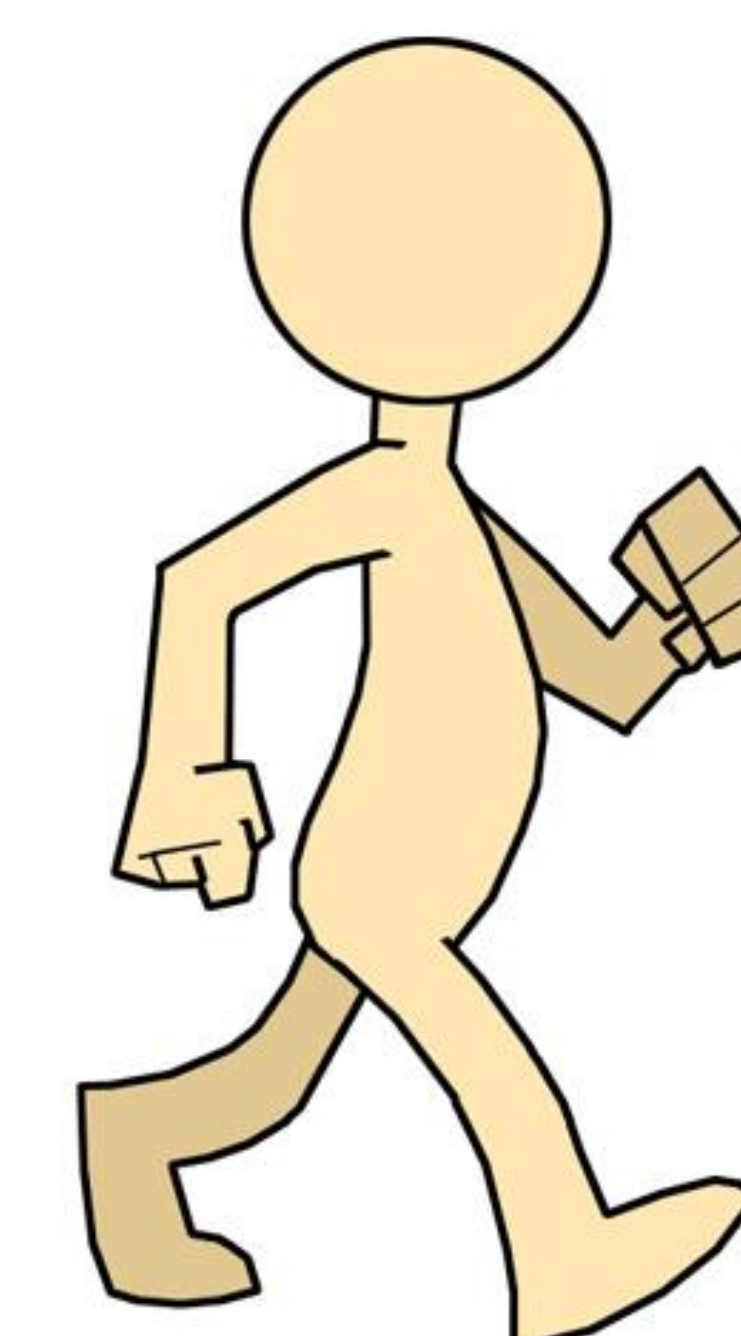


A ASCOLTA i tuoi valori



che cosa è più importante per te, ora?

D DECIDI come vuoi agire, nel presente. Fai una «piccola» cosa verso chi e cosa è importante per te



VERSO

RICORDA CHE VA BENE...

NON SENTIRSI
BENE

PIANGERE

PROVARE SENTIMENTI
AMBIVALENTI

NON AVERE
TUTTE LE RISPOSTE

RIPOSARE

PROVARE TUTTE LE
EMOZIONI:
PIACEVOLI E
SPIACEVOLI

VIVERE GIORNATE
DIFFICILI

COMMETTERE
ERRORI

CHIEDERE
AIUTO

Se non vivi mai queste esperienze significa che sei un essere PERFETTO...
Se le vivi significa che SEI UMANO

2 MODELLI DI IMPEGNO

Quando prendiamo un impegno verso un obiettivo che consideriamo importante e prezioso, lo possiamo fare essenzialmente in 2 modi:

1. PRENDO UN IMPEGNO – VENGO MENO ALL'IMPEGNO – MOLLO L'IMPEGNO PRESO

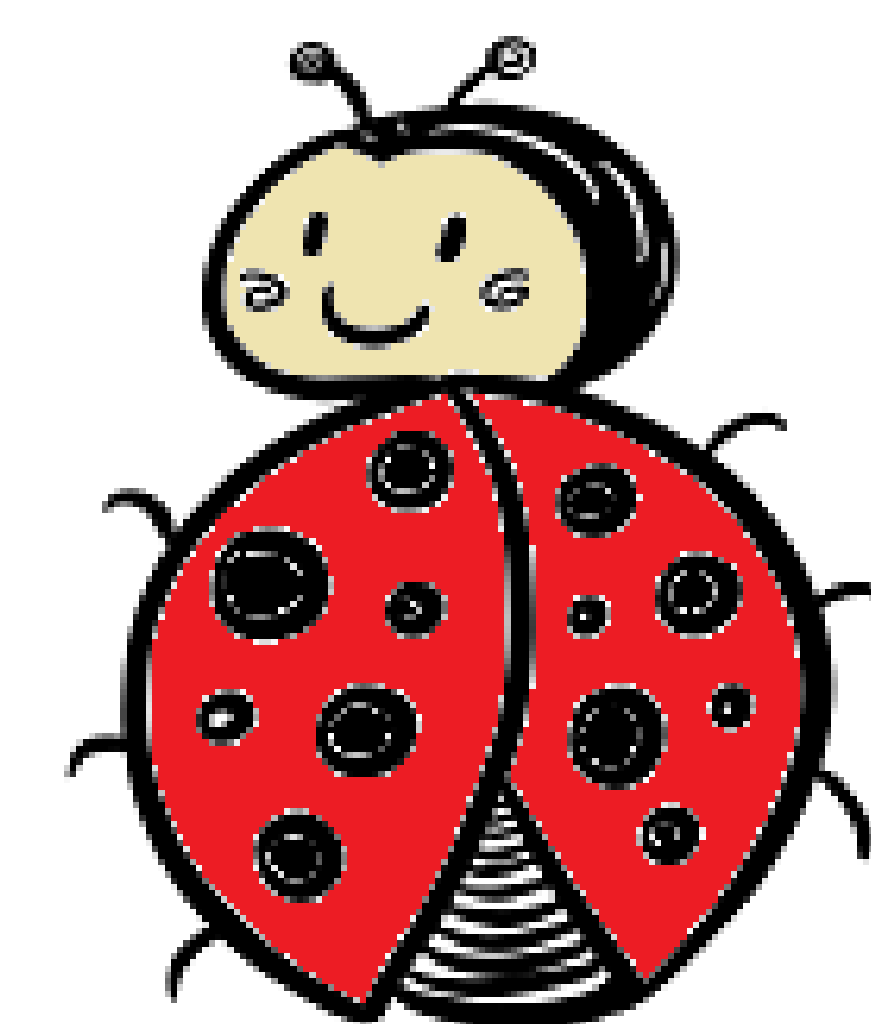
2. PRENDO UN IMPEGNO – VENGO MENO ALL'IMPEGNO – RICONOSCO DI ESSERE VENUTO MENO – «MI LECCO LE FERITE» - MI RICORDO PERCHÉ PER ME È IMPORTANTE QUELL'OBIETTIVO - SCELGO DI RIASSUMERMI L'IMPEGNO, permettendomi di provare ciò che di spiacevole provo, e notando i pensieri critici che mi accompagnano.

Quale di questi 2 modi ha più probabilità di farti crescere come persona?

Quale di questi può favorire movimenti verso chi e cosa è importante per te, anche in presenza di ostacoli interni o esterni?

Lasciando andare ciò che la tua mente dice che è giusto o sbagliato, quale tipo di impegno ti permette di esprimere la persona che in cuor tuo vuoi essere?

ECCO UNA COCCINELLA



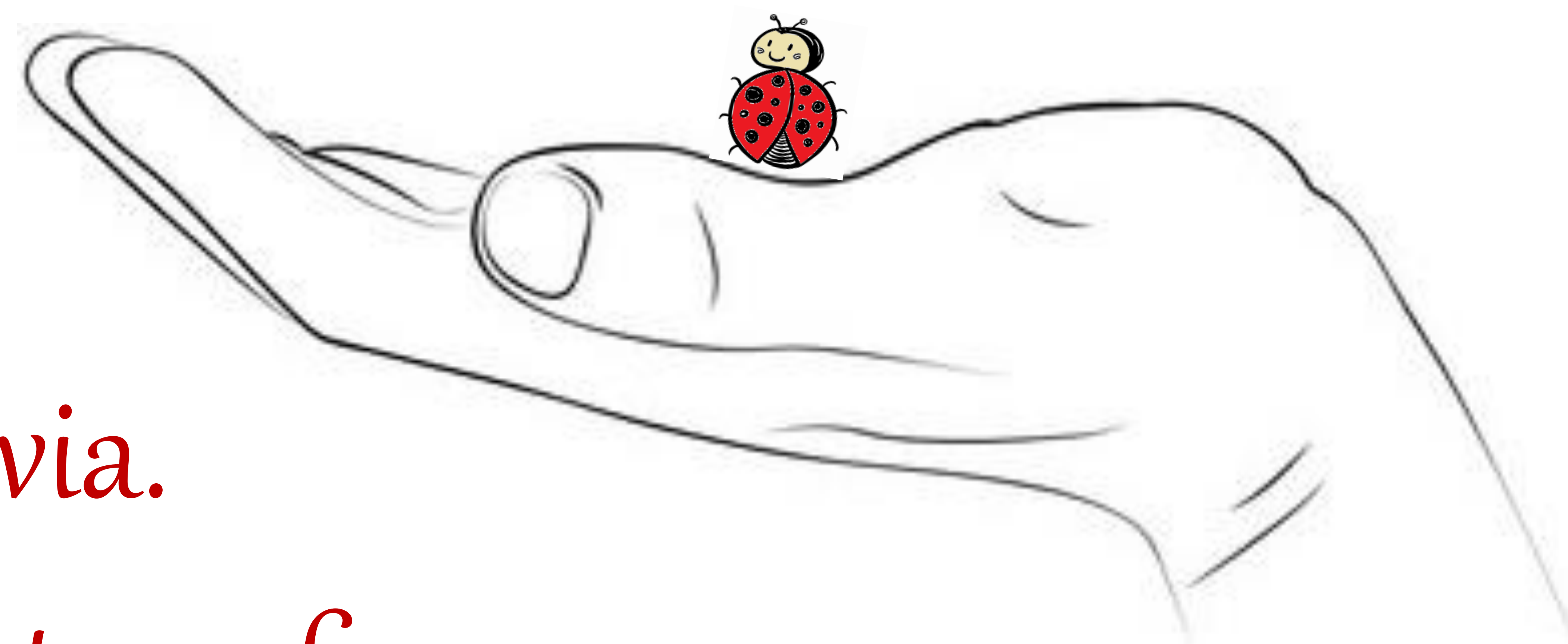
«Prova a tenere questo sentimento che affiora
come terrestri una coccinella
che si è appena posata
sul palmo della tua mano».

‘Guardare una coccinella’

suggerisce attenzione, gentilezza
e osservazione curiosa senza fuggire via.

Puoi rispondere al sentimento che entra a far
parte della tua esperienza con gentile curiosità...

Non sei tenut* a lottare contro quello che provi o a trattenerlo.





**Le parole che usi sono una tua responsabilità
e possono avere un impatto su chi le riceve...**

- Possono avere un effetto distruttivo
- Possono avere un effetto costruttivo
- Possono sembrare bastonate mentre l'altra persona è a terra
- Possono risuonare come una mano tesa verso chi è a terra
- Possono creare ferite o gettare sale sulle stesse
- Possono arrivare come una cura amorevole di quelle ferite
- Possono portare freddezza/gelo nell'interazione
- Possono offrire calore e accoglienza
- Possono restringere il campo di ciò che l'altro nota e fa
- Possono promuovere un cambiamento di prospettiva e ampliare il ventaglio di scelte

SE PER TE L'IMPATTO DI CIÒ CHE DICI E FAI È PIÙ IMPORTANTE DELLE TUE INTENZIONI, NOTA L'IMPATTO E SCEGLI CON CURA LE TUE PAROLE (verso gli altri e verso te stess*)

STO ACCENDO UNA CANDELA?



NEI MOMENTI DI CRISI, IN CUI MOLTE COSE
PER TE IMPORTANTI SEMBRANO ANDARE
MALE O PER IL VERSO SBAGLIATO, **LA TUA
RISPOSTA AL DOLORE EMOTIVO** – ovvero
quello che fai, i processi di pensiero che usi
abituamente, il modo in cui solitamente
reagisci alle emozioni difficili - ...

...PUÒ ESSERE COME «MALEDIRE L'OSCURITÀ»

O PIÙ COME «ACCENDERE UNA CANDELA»...

*Quale di queste 2 risposte pensi possa portare consapevolezza
e un po' di luce nella tua vita, in un momento buio?
Quale risposta userebbe la persona che vuoi essere?*

NOTA QUANDO QUELLO CHE FAI IN RISPOSTA A UN MOMENTO BUIO CHE
ATTRAVERSI È PIÙ COME «MALEDIRE L'OSCURITÀ» O PIÙ COME PROVARE AD
«ACCENDERE UNA CANDELA». E, se vuoi, chiediti gentilmente: «COSA POSSO
FARE, QUI E ORA, PER ACCENDERE ANCHE SOLO UNA CANDELA?»

NON SENTIRE O SENTIRE?

Cosa sceglieresti?

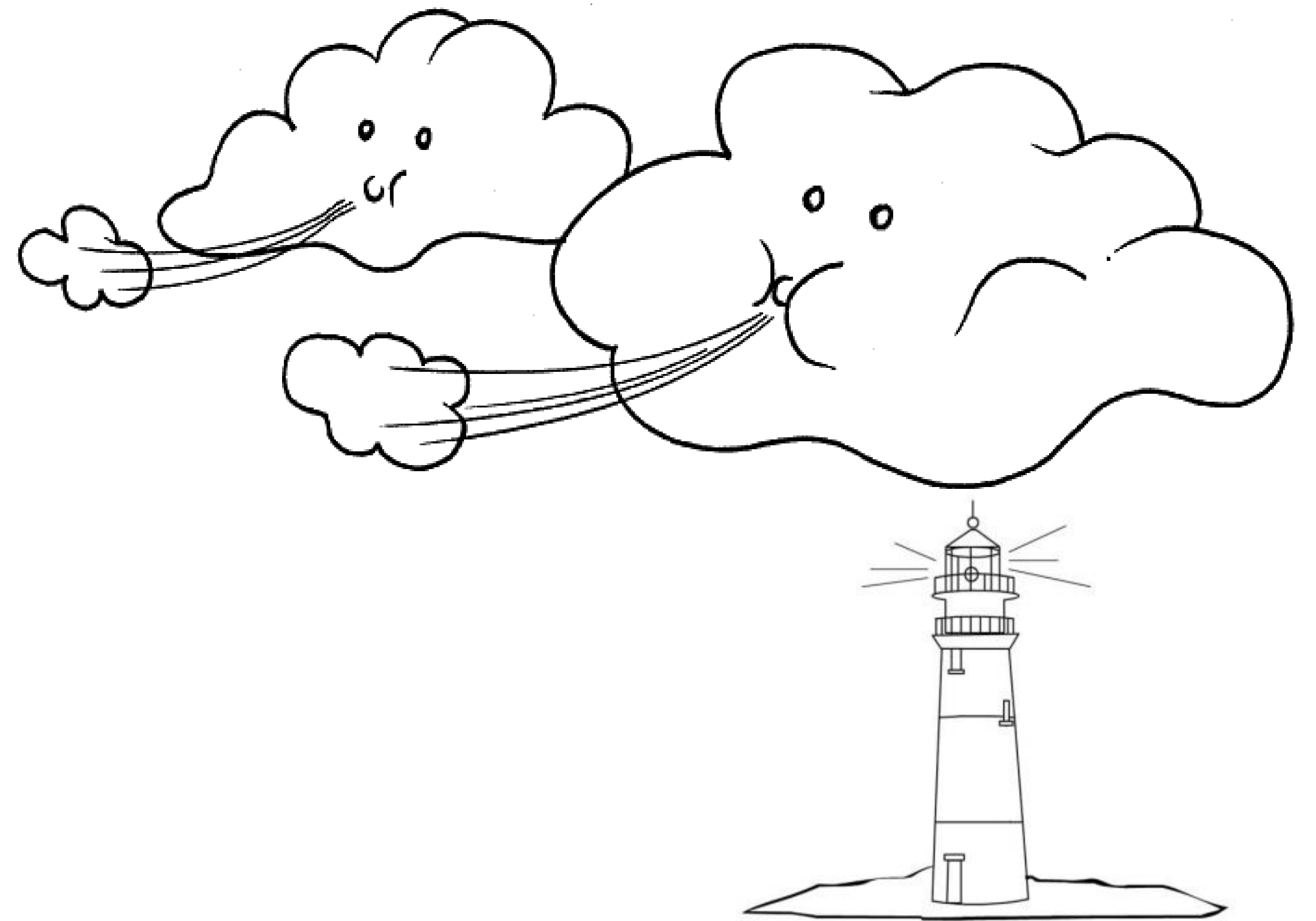
Immagina che io possa darti una scelta, da qui in avanti...
e che questa scelta condizionerà il resto della tua vita:

Prima alternativa: non dovrai mai più sentire le emozioni dolorose di cui vuoi sbarazzarti. Ma questo significa perdere ogni capacità di amare e provare interesse. Nulla ha più alcun valore per te. Niente è importante. Nessuno è importante. La vita diventa priva di significato perché non c'è qualcuno o qualcosa per cui valga la pena esserci o verso cui valga la pena agire.

Seconda alternativa: ami e ti interessi. Ci sono persone importanti per te, la vita è importante. Ti interessa quello che fai e quello che succede. Gli amici e la famiglia ti stanno a cuore. Arrivi a costruire relazioni d'amore. La vita cresce e si colora. E quando sentirai un divario fra ciò che vuoi e ciò che hai, emergeranno emozioni dolorose e difficili. **QUALE ALTERNATIVA SCEGLI?**

COME POSSO SISTEMARE LE MIE VELE?

IMMAGINA CHE LA VITA SIA COME UN'ESCURSIONE IN BARCA VELA...
NON HAI ALCUN CONTROLLO SUL TEMPO METEOROLOGICO, NÉ SULLE
CONDIZIONI DEL MARE IN CUI STAI NAVIGANDO, MA ...
PUOI ACCETTARE LA DIREZIONE DEL VENTO, NOTARE DOVE SEI, QUI E ORA, E
IMPEGNARTI A SISTEMARE LE VELE PER PERCORRERE
UNA DIREZIONE PER TE IMPORTANTE...



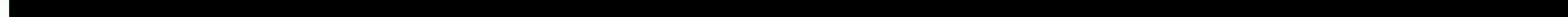
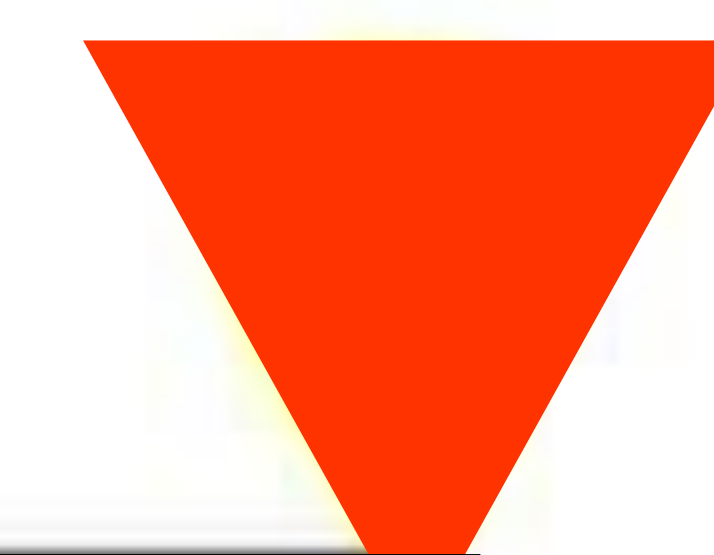
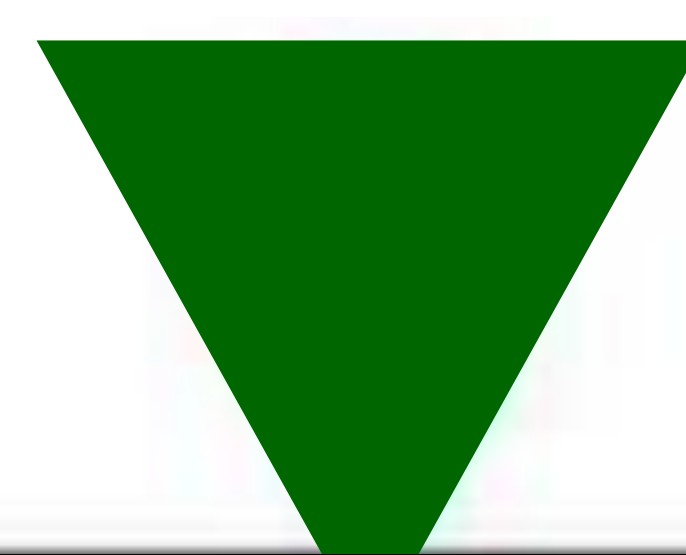
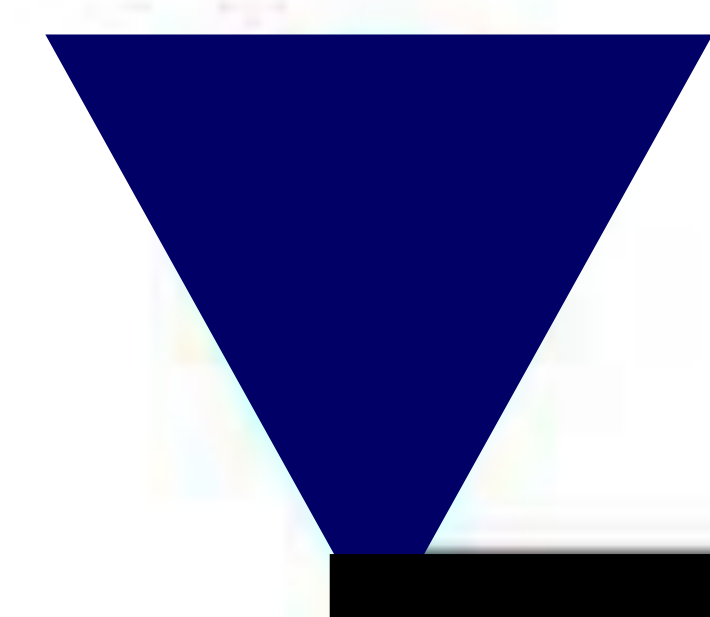
IN OGNI MOMENTO, PUOI NOTARE DOVE TI TROVI,
LA DIREZIONE DEL VENTO DELLA VITA E CHIEDERTI:
QUAL È IL FARO VERSO CUI VOGLIO MUOVERMI, ORA?
PERCHÉ PER ME È IMPORTANTE MUOVERMI
IN QUELLA DIREZIONE?
QUAL È UNA PICCOLA COSA CHE POSSO FARE
PER SISTEMARE LE MIE VELE?

COME VORREMMO CHE FOSSE UN PERCORSO DI PSICOTERAPIA

LOTTI contro il dolore

INIZI UNA TERAPIA

TI SENTI MEGLIO



COSA SUCCEDDE (spesso) IN UN PERCORSO DI PSICOTERAPIA

