

ALCUNE DOMANDE CHE POTREBBERO AIUTARTI AD AFFRONTARE LA PAURA

◆ 1. Hai mai fatto qualcosa di importante mentre provavi paura?

 Obiettivo: Identificare precedenti di autoefficacia → costruzione di fiducia.

 Scrivi 3 episodi in cui hai agito nonostante la paura, e cosa hai ottenuto.

◆ 2. La tua mente ha mai anticipato catastrofi che non si sono verificate?

 Obiettivo: verificare la validità delle credenze catastrofiche – violare l'aspettativa.

 Fai una previsione scritta prima di un evento temuto, e confrontala con la realtà dopo. (con la scheda post esposizione)

◆ 3. Se tu potessi scegliere fra 2 vite: Una in cui – prevalentemente - quello che fai ti allontana da tutto ciò che ti fa paura, o una vita in cui – prevalentemente - quello che fai ti muove verso chi e cosa è più importante per te. Quale vita sceglieresti?

 Obiettivo: Esplicitare il conflitto tra evitamento e impegno. “Vita orientata alla paura vs. valori: quale scegli?”

 Scrivi due mini-narrazioni: una vita guidata dalla paura, una guidata dai valori (chi è importante / cosa per te è importante esprimere e nutrire). Rifletti sulle differenze.

◆ 4. La paura è più forte o più debole quando segui ciò che conta?

 Obiettivo: Collegare impegno valoriale con riduzione del potere della paura.

 Scegli un'azione valoriale. Valuta intensità della paura prima, durante e dopo.

◆ 5. Se la paura fosse una compagna di viaggio (non un nemico), cosa faresti?

 Obiettivo: Sviluppare accettazione, defusione e flessibilità psicologica.

 Scrivi una lettera alla tua paura come se fosse un personaggio. Poi scegli una piccola azione da fare con lei “al tuo fianco”.

◆ 6. Cosa ti dice la paura rispetto a ciò che è importante per te?

 Obiettivo: Guardare l'altra faccia della medaglia della paura, in modo da usare la bussola dei valori.

 Fai una lista delle paure più ricorrenti → accanto, annota a quale valore ciascuna è legata.

◆ 7. Cosa hai imparato dalle paure che hai affrontato in passato?

 Obiettivo: Rinforzare resilienza, apprendimento da esperienza.

 Scrivi 2 esempi concreti in cui la paura è stata superata, e cosa ti ha aiutato.

◆ 8. Se potessi fare spazio alla paura, come cambierebbe la tua vita?

 Obiettivo: Favorire flessibilità e impegno.

 Scegli una situazione evitata → esporsi gradualmente in 3 micro-passaggi.

◆ 9. Se questa paura fosse un'armatura protettiva di qualcosa a cui tieni molto, cosa ci sarebbe all'interno?

🎯 Obiettivo: Rivelare vulnerabilità nascoste e bisogni.

✅ Rifletti su cosa c'è "dentro" la tua paura e scrivi come potresti prendertene cura in modo diverso.

◆ 10. Se potessi prendere una pillola magica che ti toglie per sempre questa paura, ma che ha l'effetto collaterale di farti rimanere a letto per il resto della tua vita, senza poter fare nulla di ciò che è importante per te, prenderesti la pillola?

🎯 Obiettivo: Chiarire i costi dell'evitamento radicale e promuovere il contatto con qualcosa di vitale che rende la vita degna di essere vissuta.

✅ Scrivi una lista delle esperienze che sono oggi rese vive, significative, anche grazie alla paura. E rifletti sulla tua scelta di non prenderla: cosa c'è di più prezioso, vitale, importante per te, nella tua vita, del non provare paura? Scrivi una lista di cose che vorresti poter ricordare anche fra molti anni.

◆ 11. Immagina che questa notte avvenga un miracolo e che grazie a questo la tua paura non avesse più impatto sulla tua vita. Come scopriresti il giorno dopo che è avvenuto questo miracolo? Cosa noteresti di diverso che ti farebbe capire che è avvenuto un miracolo?

Cosa noti in te stessa? Cosa fai di diverso? Cosa succede fra te e gli altri?

🎯 Obiettivo: Visualizzazione positiva → costruzione di obiettivi concreti.

✅ Scrivi una lista di segnali osservabili del "miracolo". Se quella giornata ha valore 10 per te, e 1 significa che stai tutto il giorno a letto, senza fare altro che rimuginare sulle avversità, senza parlare con qualcuno, oggi a quale livello ti collochi e quali azioni che compi ti fanno dare quel punteggio? Poi scegli una sola azione da fare già oggi come se fosse già successo e chiediti come puoi passare da quello al +1.

◆ 12. Immagina te stessa* fra 10 anni, e da lì prova a guardarti indietro, a questo momento della tua vita. In cosa ti saresti voluta/a impegnare, nonostante questa paura?

🎯 Obiettivo: Proiezione futura per chiarire i valori e priorità.

✅ Scrivi una lettera dal tuo "sé futuro" a te oggi. Cosa ti direbbe?

◆ 13. Cosa farebbe la persona che vuoi essere, di fronte alla paura?

🎯 Obiettivo: promuovere azione impegnata nella direzione dei propri valori e apertura rispetto all'esperienza.

✅ Scrivi un "manifesto" di 3 frasi: "Chi voglio essere quando ho paura?" → e agisci secondo quel manifesto per un giorno.

◆ 14. Ci sono delle cose importanti che senti di aver trascurato quando hai lasciato il controllo delle tue scelte alla paura? E quali sono stati i costi per te (tempo, denaro, energie, relazioni, cura di te e crescita personale)?

"Cosa hai perso lasciando il controllo alla paura?"

🎯 Obiettivo: Evidenziare il costo dell'evitamento.

✅ Scrivi una lista: "Cosa ho perso per paura?" → Poi una lista: "Cosa potrei recuperare da oggi?"

◆ 15. Puoi permettere all'ombra della paura di accompagnarti, mentre ti impegni in questa azione che è importante per te?

🎯 Obiettivo: Scelta consapevole e impegno.

✅ Scegli una piccola azione valoriale. Scrivi: "Sono disposta* a fare __, anche se sento __" → Poi falla.