

MasterClass 2

Questa tabella serve per tenere traccia degli esercizi ogni volta che li svolgi.
Inserisci una "X" nell'apposita casella ogni volta che svolgi gli esercizi richiesti.

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Es. 1 – Le tre trappole che si attivano in me: 1 volta + ogni volta che emerge							
Es. 2 – Dai un nome alle tue trappole: 1 volta all'inizio della settimana + ogni volta che emerge							
Es. 3 – Preparare un RGA su situazioni future: una volta							
Es. 4 – Diario RGA: tutti i giorni							
Es. 5 – Come giudico gli altri (e cosa dice di me): da 1 a 3 volte (o più)							

Esercizio 1

In questa masterclass abbiamo visto tre grandi trappole che abbassano la nostra autostima: minaccia, disamore e indegnità. Inizia a osservarle nella tua vita: quando si attiva la minaccia? Quando temi di non essere amato? Quando ti senti indegno o “meno degli altri”? Scrivi alcuni esempi concreti in cui senti che ognuna di queste trappole si accende e nota che effetto ha sui tuoi pensieri, sulle emozioni e sui comportamenti.

Trappole

Trappola della MINACCIA – quando si attiva, che cosa succede in me?

Trappola del DISAMORE – quando si attiva, che cosa succede in me?

Trappola dell'INDEGNITÀ – quando si attiva, che cosa succede in me?

Esercizio 2

Per riconoscere più facilmente le trappole puoi dar loro un nome personale. Non serve che sia un nome “serio”: puoi usare soprannomi o etichette che ti aiutano a riconoscerle subito (per esempio: Pippo, Giudichino, Il Poliziotto, La Voce Dura...). Scrivi qui sotto il nome che vuoi dare a ciascuna trappola e aggiungi poche parole per descrivere come la riconosci nel corpo, nei pensieri e nel modo in cui ti comporti.

Trappole

Minaccia – nome che le do e come la riconosco

Disamore – nome che le do e come la riconosco

Indegnità – nome che le do e come la riconosco

Esercizio 3

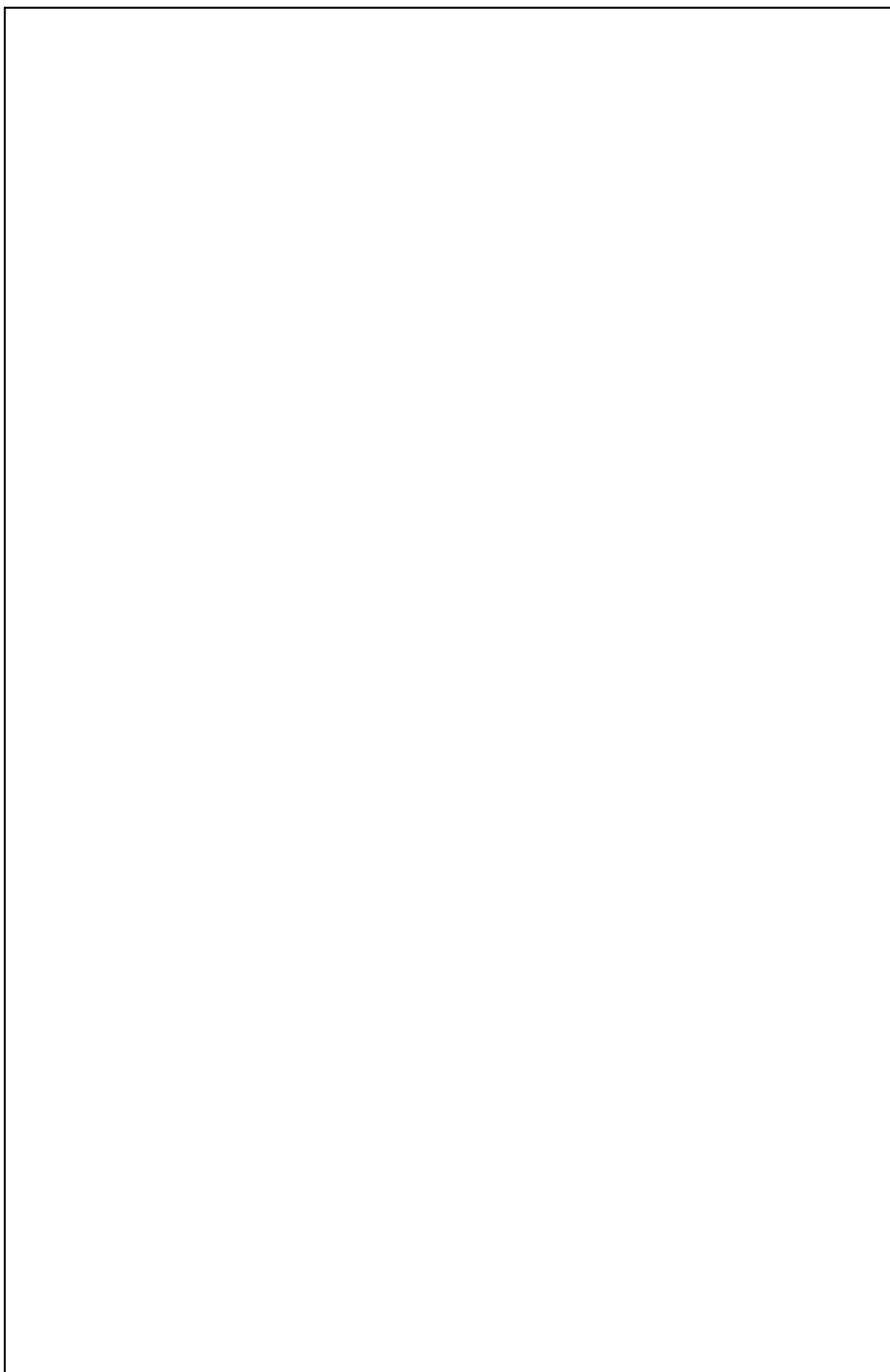
Scegli 2 o 3 situazioni future che ti mettono un po' in difficoltà (una conversazione, una riunione, una scelta importante...). Usa il metodo RGA (Riconosci – Gentilezza – Azione) per prepararti in anticipo: che trappola potrebbe attivarsi? Come puoi trattarti con maggiore gentilezza quando accadrà? Qual è la piccola azione che vorresti fare per andare verso ciò che per te conta davvero?

Segui questo schema:

Situazione 1

- Trappola che potrebbe attivarsi: _____
- Come posso essere gentile con me in quella situazione? _____
- Piccola azione importante che voglio provare a fare: _____

Situazioni



Esercizio 4

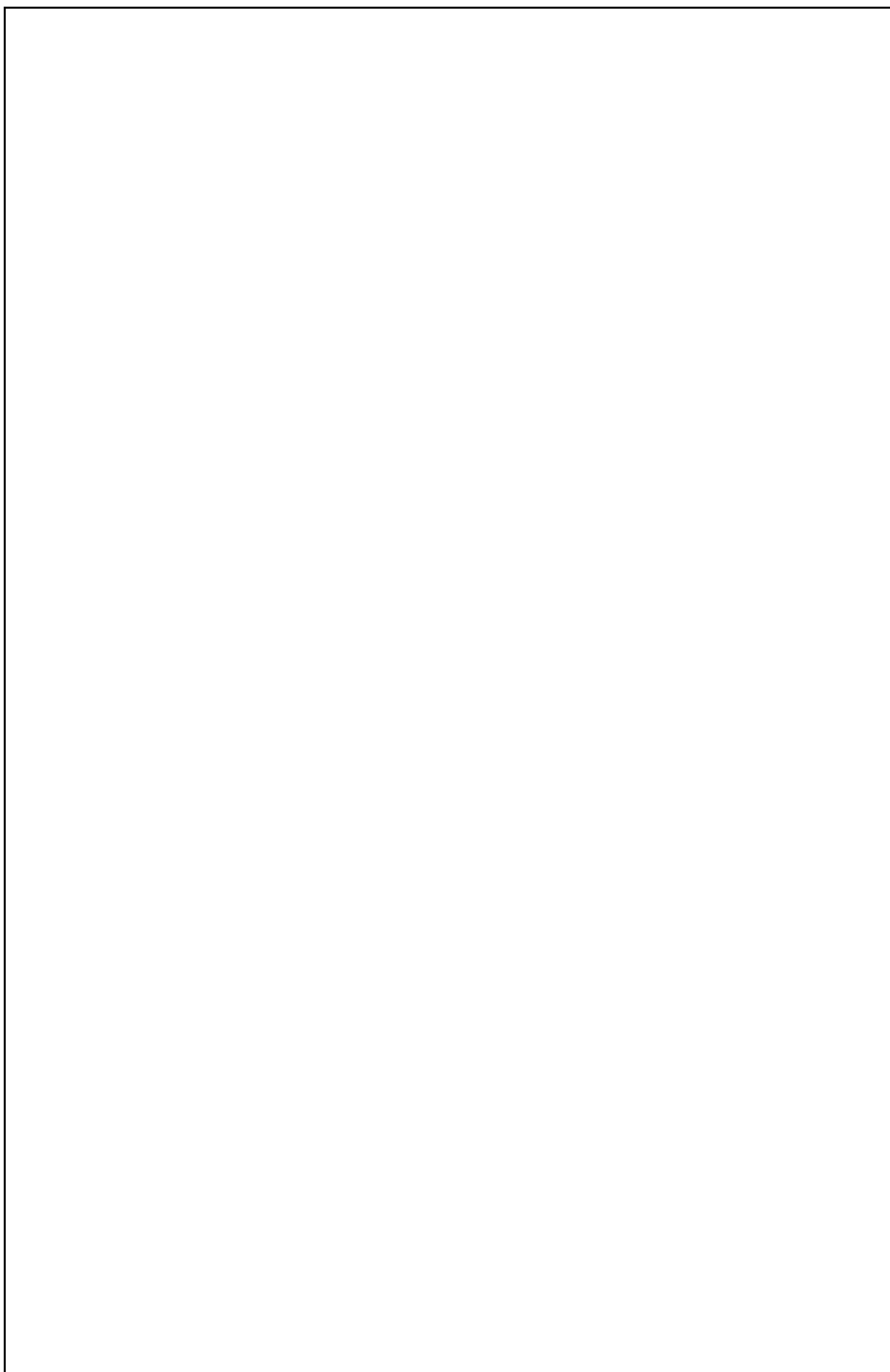
Per allenare davvero il nuovo metro di giudizio è importante usare il metodo RGA nella vita di tutti i giorni. Ogni giorno prova a scegliere almeno un episodio in cui noti l'attivazione di una trappola, ti tratti con gentilezza e fai una piccola azione guidata dai tuoi valori. Puoi usare questa scheda per una settimana (ripetendo il modello anche nelle settimane successive se ti è utile).

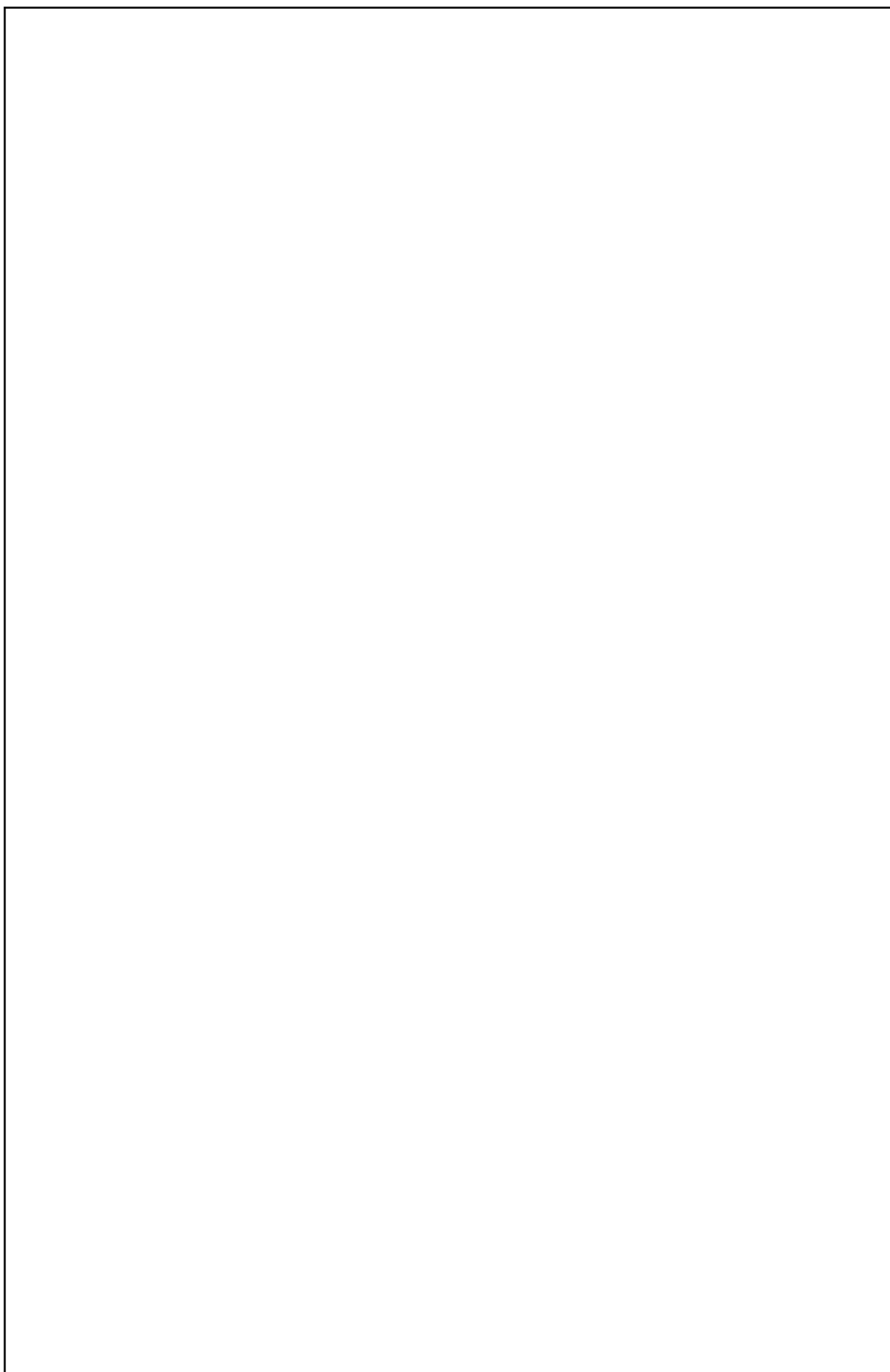
Segui questo schema:

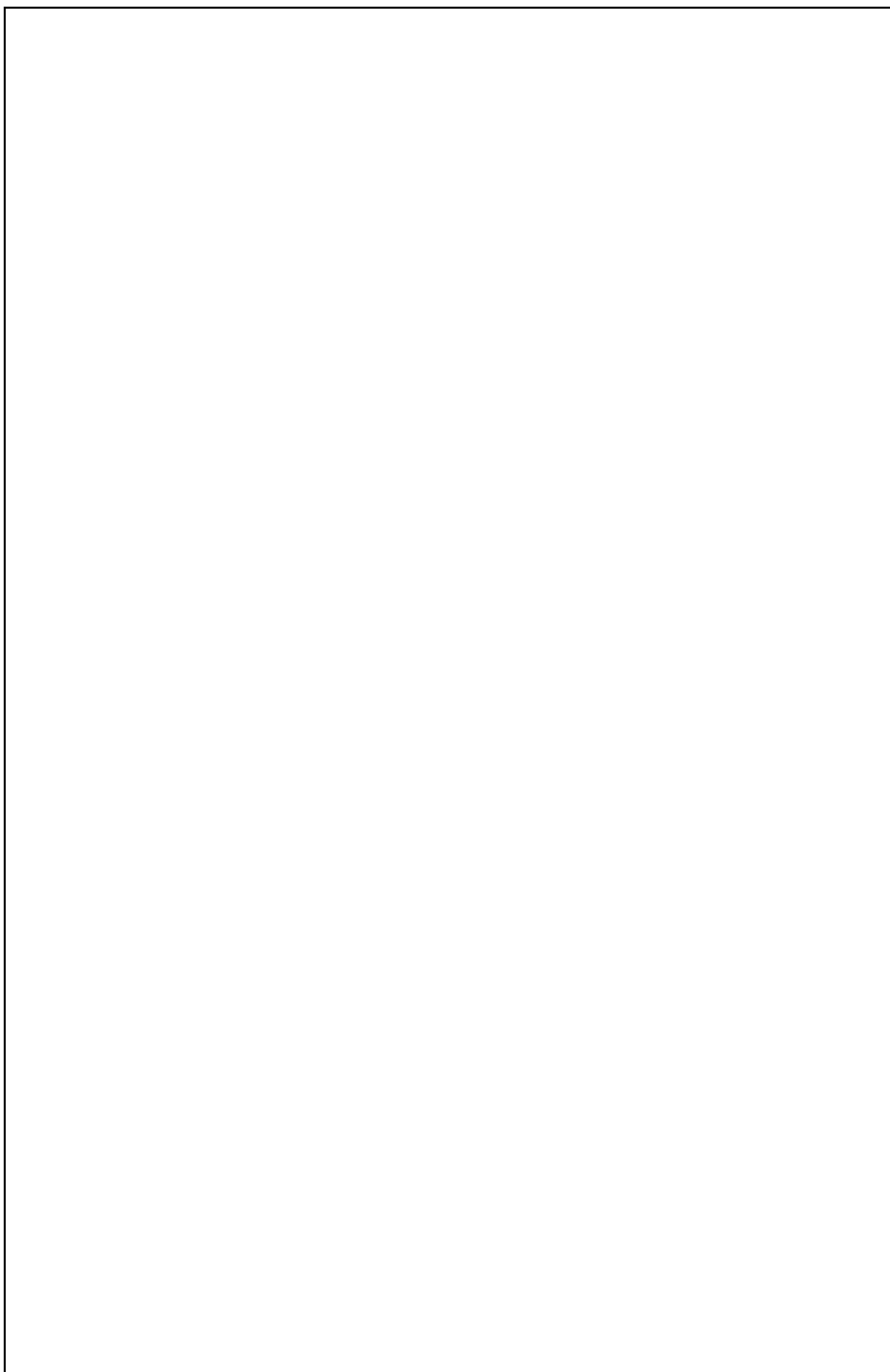
Giorno X

- Situazione: _____
- Trappola attivata (minaccia / disamore / indegnità): _____
- Che cosa ho notato (pensieri, emozioni, corpo): _____
- Come mi sono trattato/a con gentilezza: _____
- Piccola azione importante che ho scelto di fare: _____

Diario RGA







Esercizio 5

In questa masterclass abbiamo visto che spesso il modo in cui giudichiamo gli altri è uno specchio del modo in cui giudichiamo noi stessi. Ripensa a 2 o 3 episodi recenti in cui ti sei accorto/a di aver giudicato qualcuno in modo duro (anche solo nei tuoi pensieri). Scrivi che cosa hai pensato, che emozioni hai provato e chiediti che cosa questo giudizio ti racconta del metro con cui valuti te stesso/a.

Segui questo schema:

Episodio 1

- Che cosa è successo e che giudizio ho dato? _____
- Che emozioni ho provato in quel momento? _____
- Che cosa questo giudizio racconta anche del modo in cui valuto me stesso/a? _____

Episodi

Appunti della settimana

