

# MasterClass 3

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 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|-----------|---------|---------|--------|----------|
| <b>Es. 1 – Eventi che subisco vs eventi che scelgo</b> (1 volta + ogni volta che serve)                                      |        |         |           |         |         |        |          |
| <b>Es. 2 – Metodo NADA/RGA a tavolino (eventi futuri e passati)</b> (1–2 volte a settimana, ripetibile)                      |        |         |           |         |         |        |          |
| <b>Es. 3 – “Scelgo invece di subire” (frase azione–valore–nonostante)</b> (da 1 a 3 volte a settimana / ogni volta che vuoi) |        |         |           |         |         |        |          |

## Esercizio 1

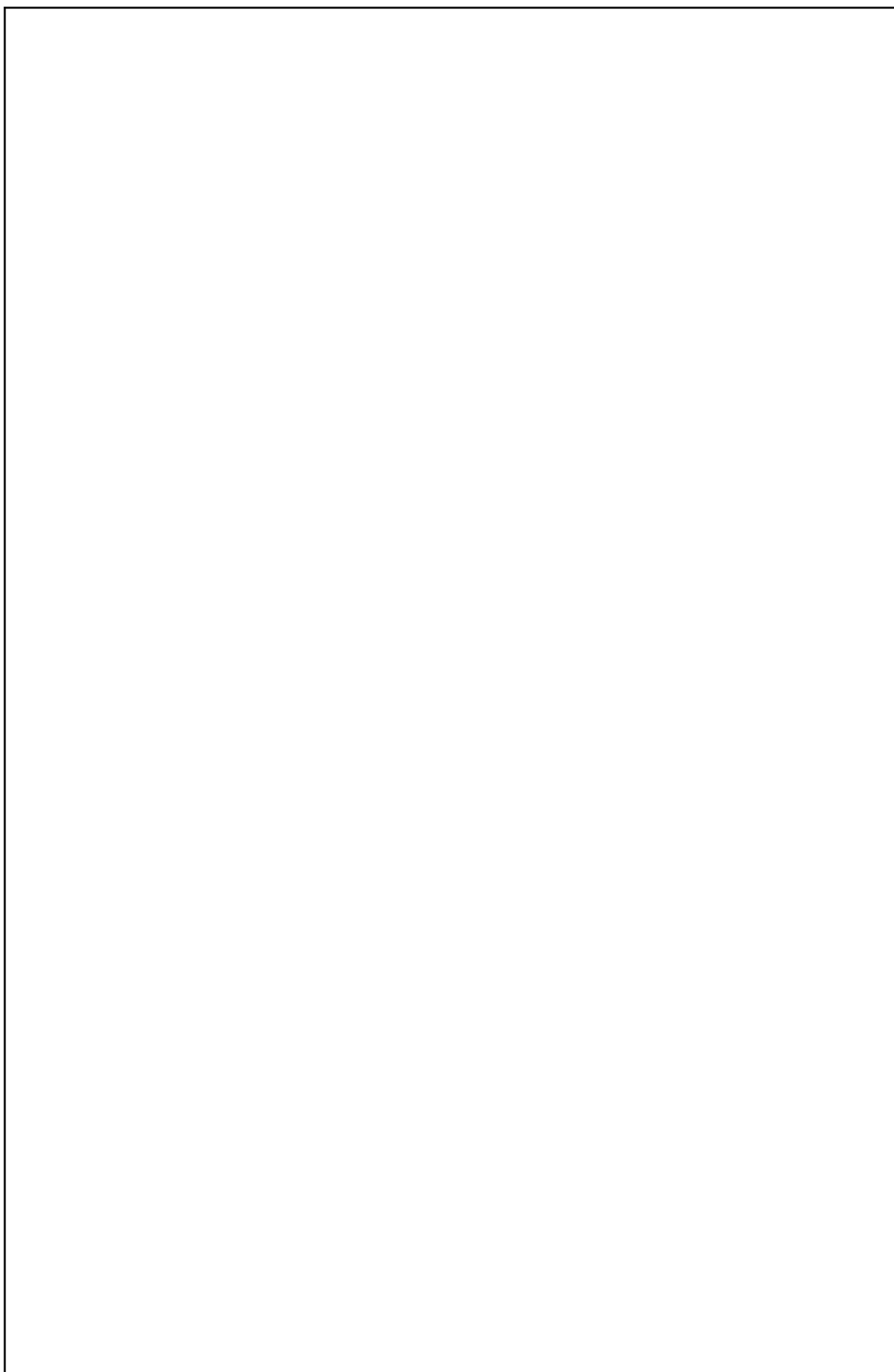
Nel percorso hai visto che sentirti **vittima degli eventi** (“subisco”) ti toglie energia, mentre ricordarti dove **hai scelto tu** (“scelgo”) aumenta la tua **agency**, la sensazione di essere al volante della tua vita.

L'obiettivo di questo esercizio è **spostare lo sguardo**: non negare le difficoltà, ma notare dove hai comunque avuto una parte attiva (quando hai detto “sì”, quando hai accettato qualcosa, ecc.).

### Segui questa traccia:

- Pensa agli eventi della settimana (piccoli o grandi: una riunione, una cena, un colloquio, un incontro di famiglia...).
- Scrivili qui sotto.
- Per ognuno chiediti (e scrivi):
  - Io vivo più come **subito** o **scelto**?
  - Dove ho detto “sì”? Qual è la mia **corresponsabilità**?
  - Cosa potrei fare o pensare per sentirmi **più protagonista**? Cosa posso fare concretamente per essere più attivo/a (anche solo un piccolo gesto)?

|          | Eventi |
|----------|--------|
| Evento 1 |        |



## Evento 2

### Evento 3

## Esercizio 2

In questa masterclass hai visto il metodo **NADA / RGA** come modo per allenare la **consapevolezza gentile** e scegliere azioni guidate dai valori, non dai meccanismi di difesa.

- **N / R** – Notare / Riconoscere
- **A** – Accogliere con gentilezza
- **D** – Distanziarsi (quando serve)
- **A** – Agire in base a ciò che è importante per te

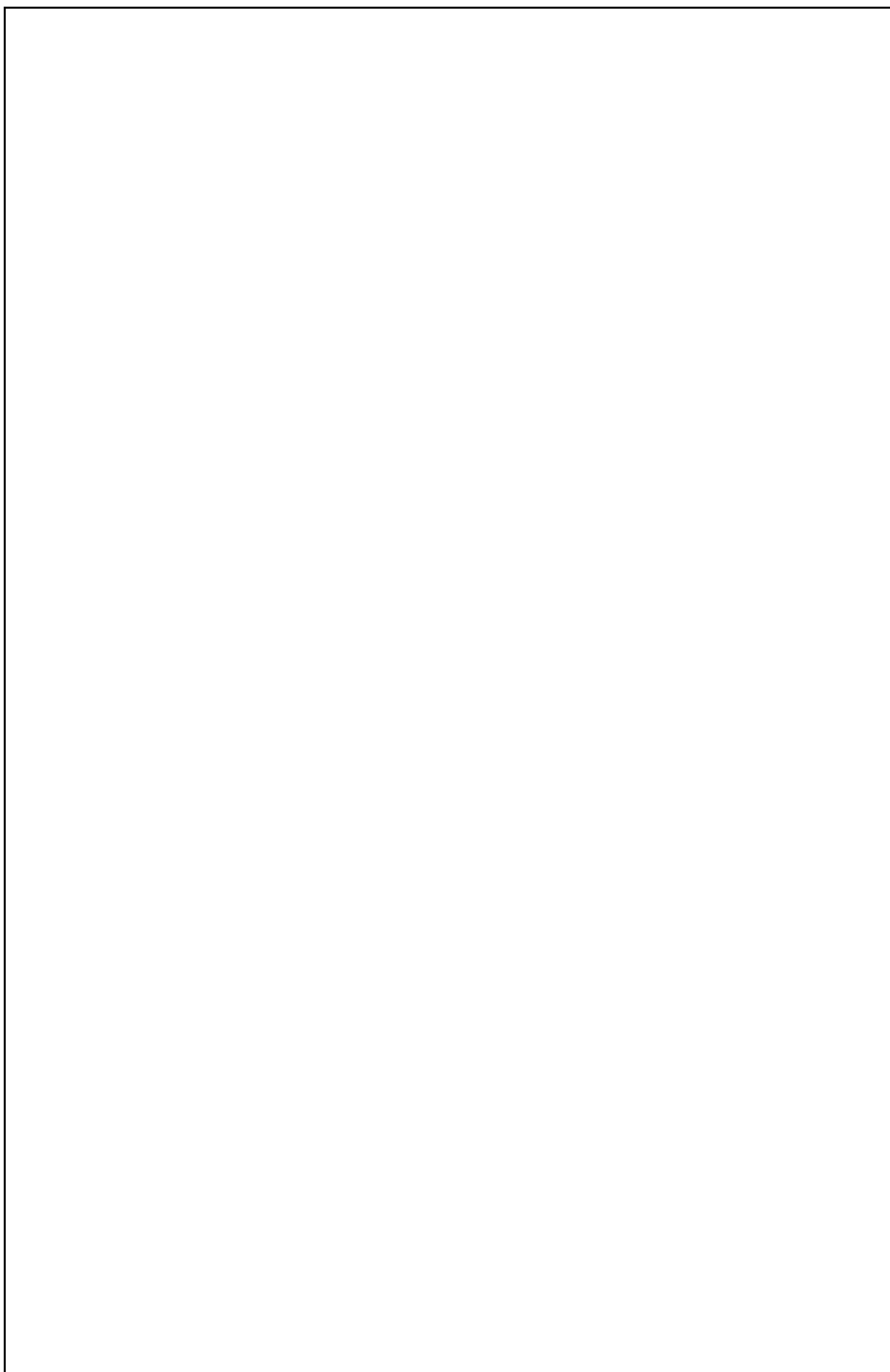
Qui lo usi **a tavolino**, su:

- 2–3 situazioni **future** che potrebbero attivare le tue trappole
- 2–3 situazioni **passate** in cui ti sarebbe piaciuto avere più autostima

**Segui questo schema:**

- Scegli un evento alla volta (futuro o passato).
- Breve descrizione della situazione
- Trappola principale che si attiva/si potrebbe attivare (minaccia, disamore o indegnità)
- Compila lo schema NADA/RGA.
  - **R – Riconosco / mi accorgo che...**  
(Cosa noto in pensieri, emozioni, corpo, impulso a reagire?)
  - **G – Come posso trattarmi con maggiore gentilezza qui?**  
(Parole, tono interno, atteggiamenti più morbidi verso di me)
  - **D – Come posso distanziarmi se è troppo intenso?**  
(es. respiro, fare un passo indietro mentale, immaginare la scena su uno schermo)
  - **A – Qual è una piccola azione importante che voglio scegliere?**  
(azione valoriale: cosa è davvero importante per me in questa situazione?)
- Se è un evento passato, fai attenzione alla gentilezza verso di te mentre scrivi.

| Evento   |  |
|----------|--|
| Evento 1 |  |



## Evento 2

### Evento 3

### Esercizio 3

Questo esercizio lavora **a livello corporeo e mentale** sul passaggio da “subisco” a “scelgo”. Il movimento fisico (i passi) e la frase che ripeti aiutano a collegare:

- una **azione concreta**
- il **valore** che vuoi onorare
- lo **stato interno difficile** che vuoi attraversare “nonostante” (paura, stanchezza, vergogna, pensiero “non ne ho voglia”, ecc.)

#### Parte 1 – I due fogli: SUBISCO / SCELGO

Segui questa procedura:

1. Prendi due fogli e scrivi in grande:
  - “SUBISCO”
  - “SCELGO”
2. Posizionali sul pavimento:
  - a sinistra il foglio “SUBISCO”
  - a destra il foglio “SCELGO”
3. Alzati in piedi:
  - fai un passo sul foglio “**SUBISCO**” e nota come ti senti quando ti dici che stai subendo.
  - poi fai un passo sul foglio “**SCELGO**” e nota che cosa cambia nel corpo e nella mente quando dici che stai scegliendo.

#### Spazio per appunti sulle sensazioni:

Sul foglio “SUBISCO” mi sento...

Sul foglio “SCELGO” mi sento...

## Parte 2 – La frase: azione – valore – nonostante

Ora costruisci la tua frase con questa struttura:

**“Oggi scelgo [AZIONE]  
per onorare [VALORE]  
nonostante [STATO/EMOZIONE DIFFICILE].”**

Esempi:

- “Oggi scelgo di **guardare e studiare il video sull’autostima**  
per onorare il valore del **prendermi cura di me**,  
nonostante mi senta **stanco/a e abbia poco tempo.**”
- “Oggi scelgo di **andare in palestra**,  
per onorare il valore della mia **salute**,  
nonostante **la voglia zero e il pensiero ‘non servirà a niente’.**”

Segui questo schema:

- Scegli ogni giorno (o alcune volte a settimana) **una piccola azione concreta.**
- Collega l’azione ad **un valore** per te importante.
- Scrivi lo **stato interno difficile** che vuoi attraversare “nonostante” (emozione, pensiero, sensazione).
- Ripeti la frase lentamente, anche 3 volte, stando **sul foglio “SCELGO”**.

## **Frase**

**Frase 1**

**Frase 2**

**Frase 3**

## Appunti della settimana

