

MasterClass 6

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 - La Pratica del "Nonostante": 1-3 volte							
Es. 2 - Appuntamento con i Fantasmi: anche più volte, ore 18:00							
Es. 3 - Diario dell'Evitamento: anche più volte/ogni sera							
Es. 4 - La Mappa delle Vocine: all'occorrenza							
Es. 5 - Esposizione dei Difetti: almeno 1 volta							

Esercizio 1

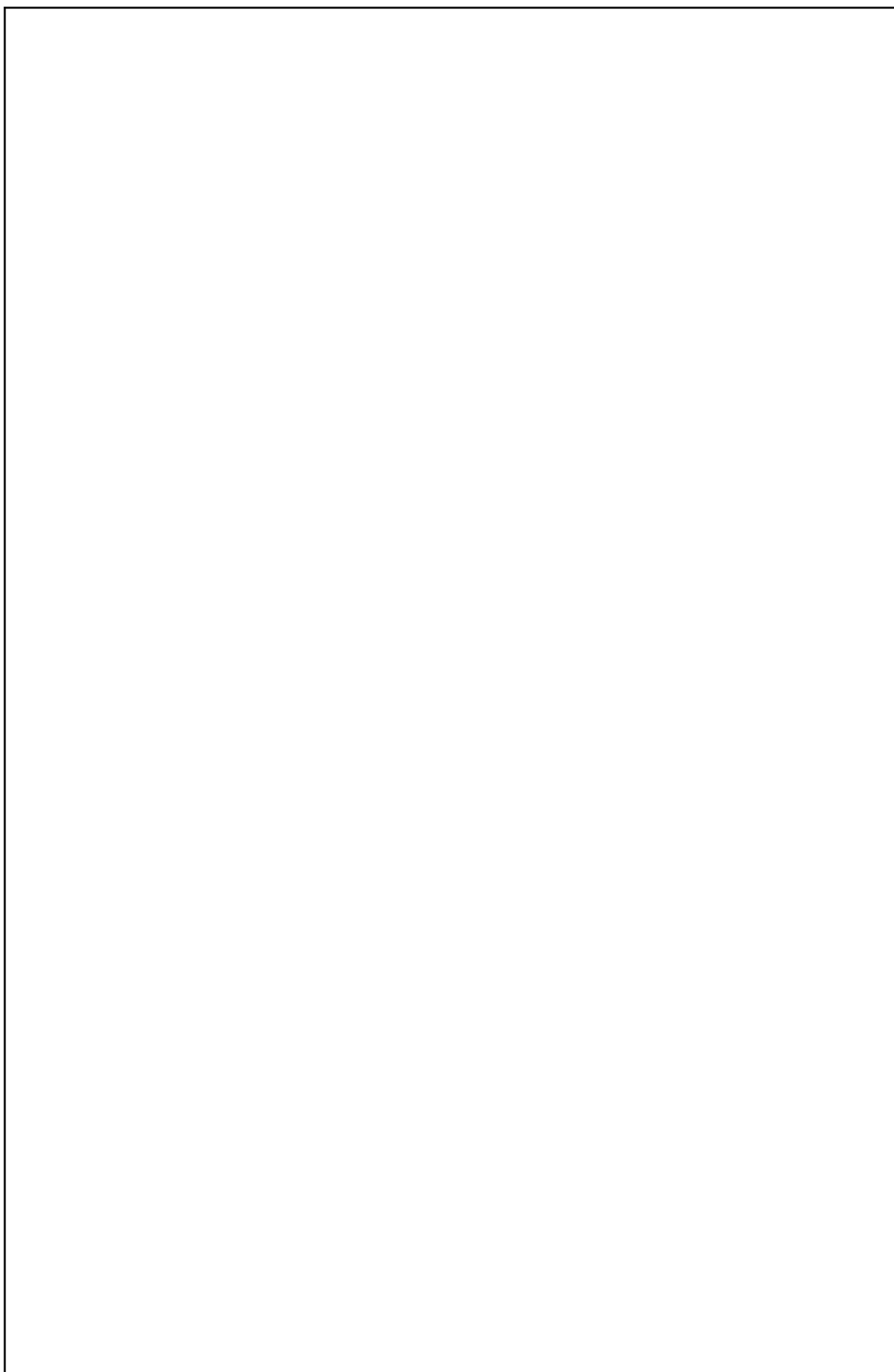
L'esercizio consiste nell'imparare a scegliere e agire anche nonostante ciò che la mente racconta o ciò che si sta provando in un determinato momento. La mente, infatti, agisce come una radio sempre accesa che commenta e giudica 24 ore su 24. Invece di lottare per zittire queste voci o convincerti del contrario, l'esercizio ti invita a non combatterle più, sviluppando flessibilità mentale.

Ecco come metterlo in pratica seguendo le fasi descritte:

- **Riconosci:** quando noti una delle tue "vocine" disturbanti (ad esempio: "non ce la farai", "non sei pronto"), impara a riconoscerla senza correggerla o cacciarla. Di' dentro te stesso: *"Ora sto notando la voce che dice che..."*.
- **Distanziati:** immagina che i pensieri siano come una cascata che ti tiene giù la testa. Fare un passo indietro non fa sparire la cascata e gli schizzi continuano ad arrivarti in faccia, ma non averla più direttamente sulla testa ti consente di agire non più in preda all'impulso dell'acqua, ma in base a ciò che conta.
- **Accogli:** ricorda che lo scopo di quella voce non è romperti le scatole, ma proteggerti ed evitarti il dolore. Puoi dirle: *"Capisco che sei qui per proteggermi, ma io ti metto leggermente da parte"*.
- **Agisci:** chiediti con curiosità: *"Cosa potrei fare nonostante questa voce?"*. Non serve un gesto enorme, basta una piccola azione coerente con i tuoi valori. Agire nonostante la paura la trasforma in coraggio; farlo nonostante la rabbia la trasforma in grinta.

Esercizio 1

Se vuoi, usa questo spazio per scrivere la risposta a questa domanda *"Cosa potrei fare nonostante questa voce?"*, di volta in volta.



Esercizio 2

Obiettivo di questo secondo esercizio è evitare che i pensieri disturbanti prendano il controllo della tua giornata.

- **Durante il giorno:** se un pensiero negativo insiste, non scacciarlo, ma dì : *"Ti vedo, ne parliamo oggi alle 18:00 (o un orario fisso)"*. Metti il pensiero "a lato" e torna a ciò che stavi facendo.
- **All'orario stabilito:** se il "fantasma" è ancora presente, usa la [Scrittura Espressiva](#):
 - Scrivi per almeno **15 minuti** di seguito senza fermarti.
 - Non curare calligrafia o grammatica; "vomita" su carta emozioni e pensieri legati a quel tema.
 - Se il pensiero torna nei giorni successivi, ripeti la pratica per un massimo di 4 giorni consecutivi.

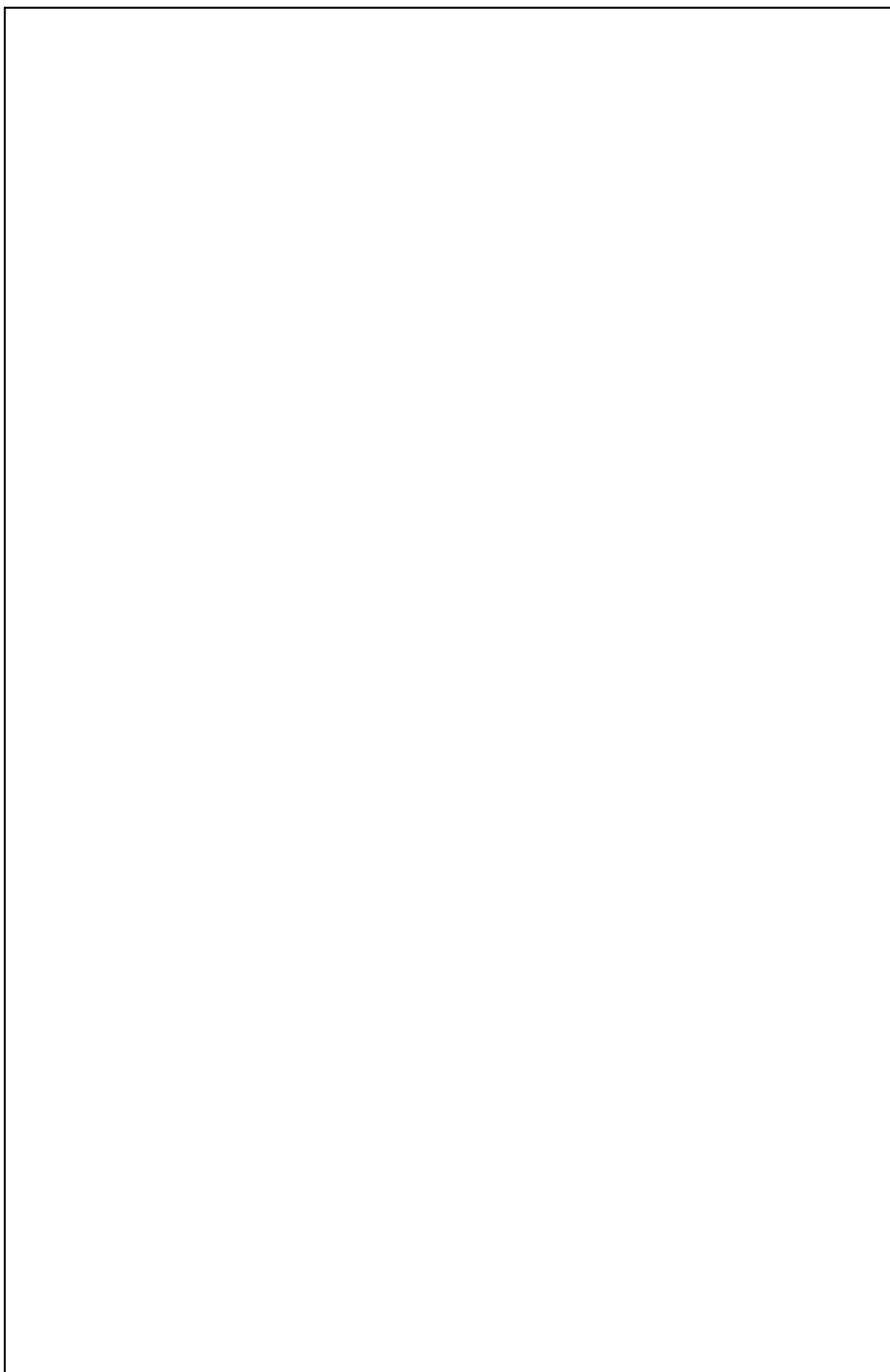
Esercizio 3

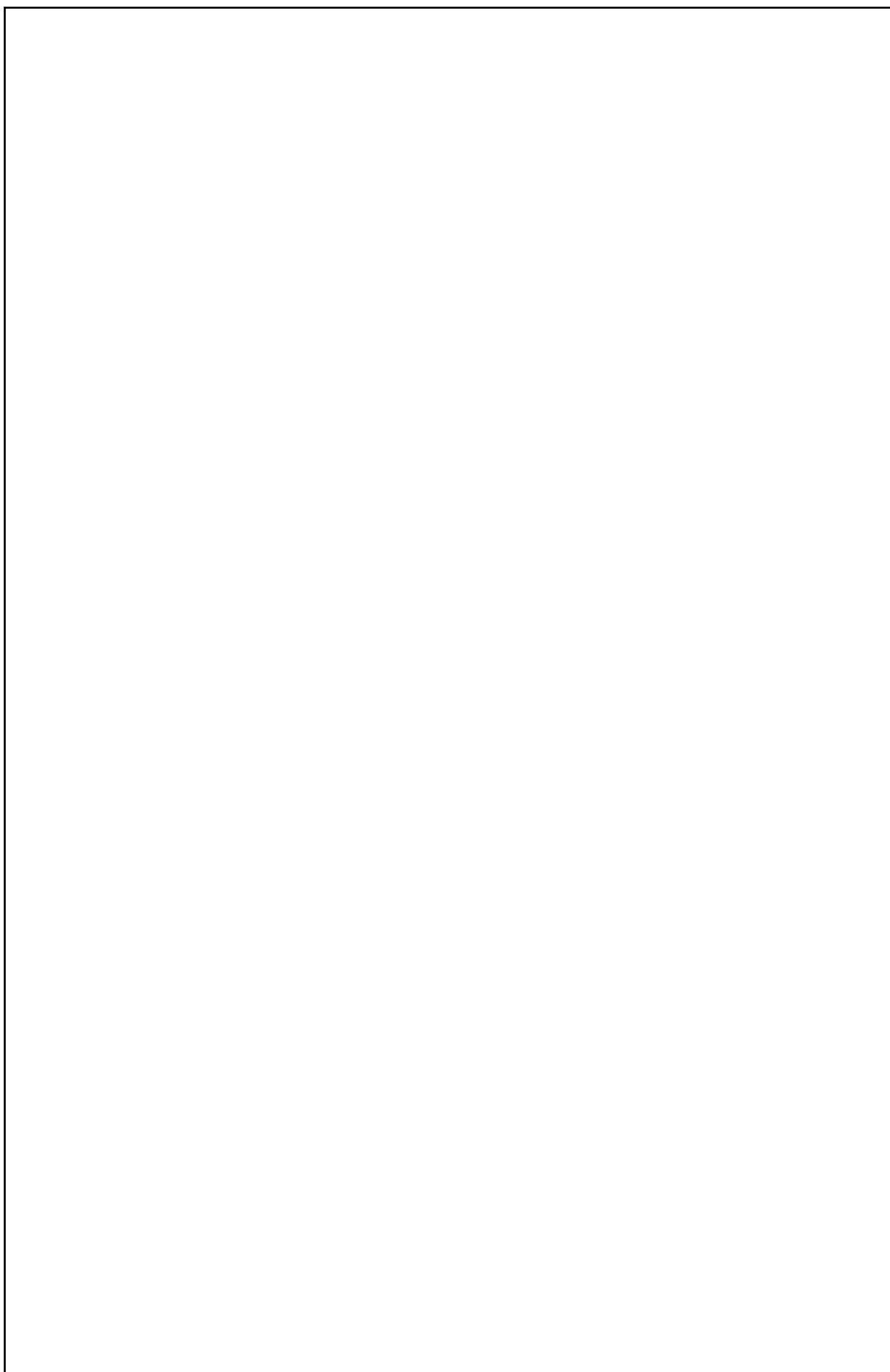
Questo esercizio serve a rendere visibili i momenti in cui fuggiamo dal disagio invece di restare nel presente.

Ogni sera chiediti: *"Cosa ho evitato oggi?"* (una conversazione, una decisione, una sensazione). Segui queste 3 domande per rispondere nello spazio sottostante.

- **Oggi ho evitato:** _____
- **Perché sentivo (quale emozione):** _____
- **La prossima volta proverò a restare per:** _____ secondi.

Esercizio 3





Esercizio 4

L'esercizio è utile per trasformare le voci da nemiche a messaggeri, creando distanza e compassione.

Compila questa mappa durante la settimana quando noti voci ricorrenti:

[illegible]

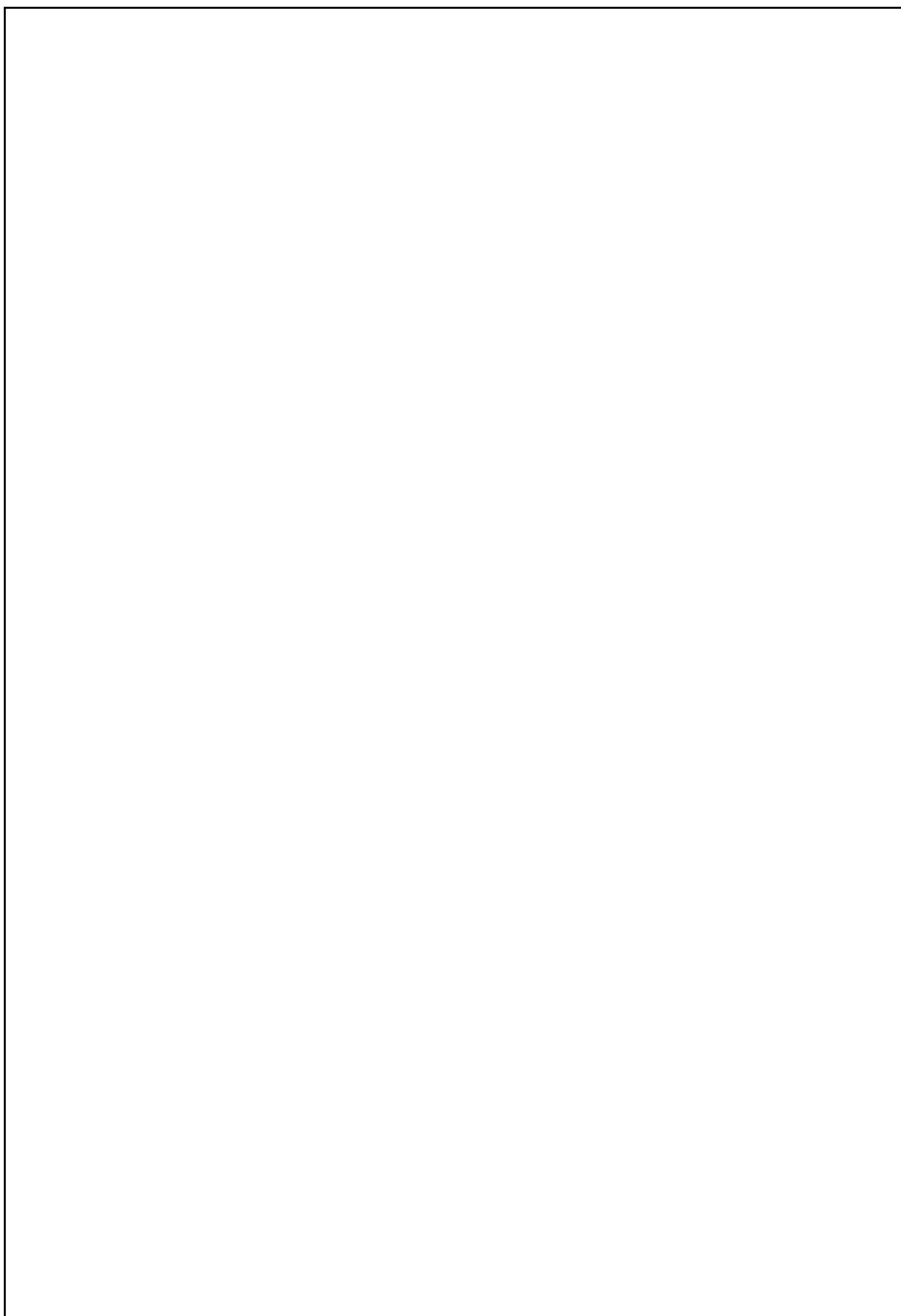
Esercizio 5

Per smettere di nascondere i tuoi punti deboli, trasformarli in forza e addolcire il giudizio su di te, prendi una cosa di cui ti imbarazzi (un difetto di pronuncia, l'essere spettinato, aver paura di sembrare ignorante) ed esponila deliberatamente.

Segui questo schema:

1. **Azione di oggi:** _____
2. **Risultato:** _____

Esercizio



Appunti della settimana

