

MasterClass

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 - Bacchetta magica: 1 volta/ all'occorrenza							
Es. 2 - Estrazione di micro-azioni: in seguito alla "Bacchetta magica", micro-azioni ogni giorno							
Es. 3 - Linea della fiducia: 2-3 volte a settimana							
Es. 4 - Azioni di gentilezza: 1-2 volte a settimana							
Es. 5 - Nuvoletta: 2-3 volte/ all'occorrenza							

Esercizio 1

Questo esercizio serve a chiarire **come ti comporteresti**, non come ti sentiresti, se avessi già tutta la fiducia che desideri.

Procedura

1) La Magia

Immagina che questa notte avvenga una magia mentre dormi: ti svegli con tutta l'autostima e la fiducia che hai sempre sognato.

2) Lo Sceneggiatore (10–15 minuti)

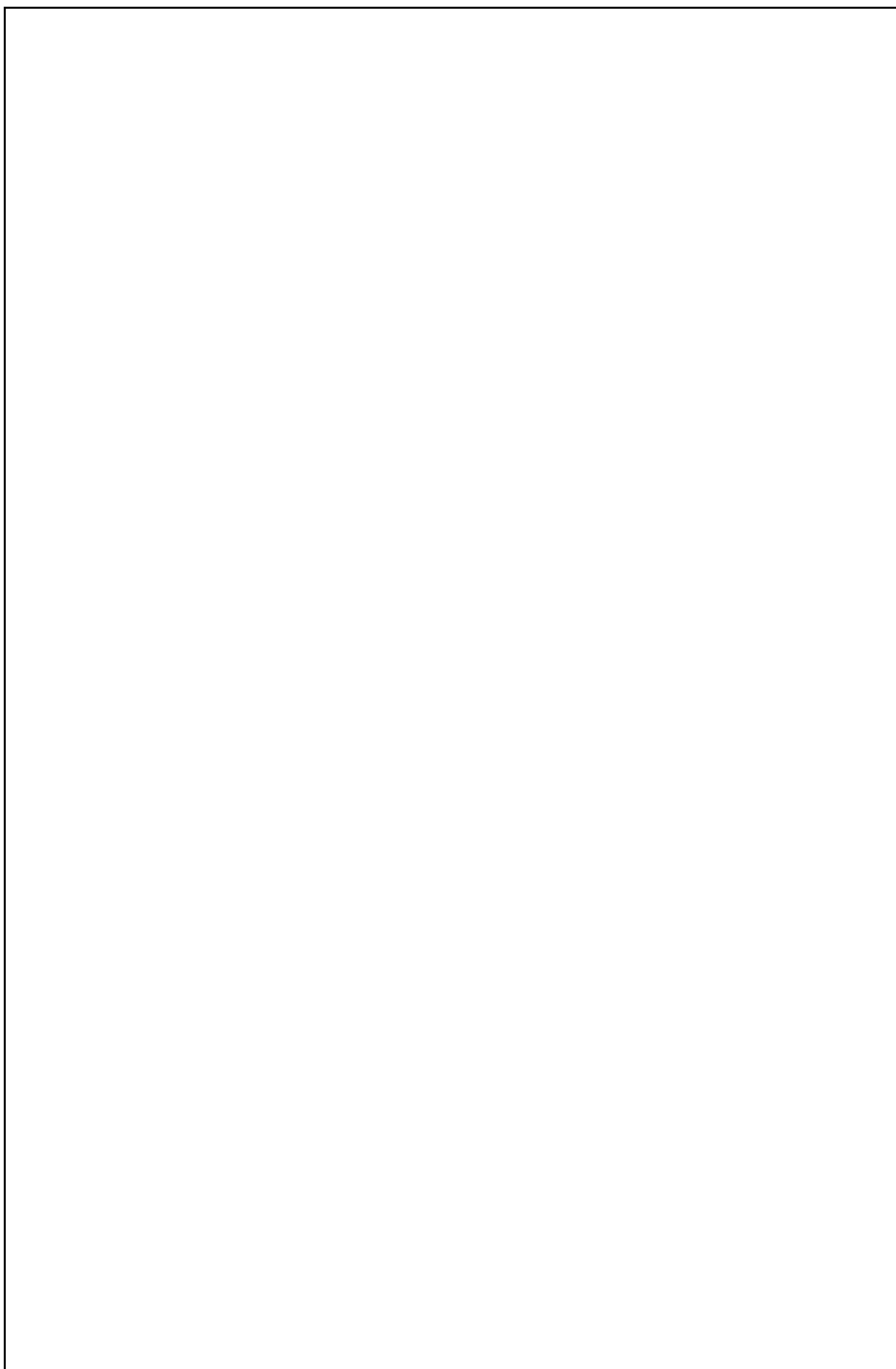
Scrivi raccontando la tua giornata di domani come se fossi un regista.

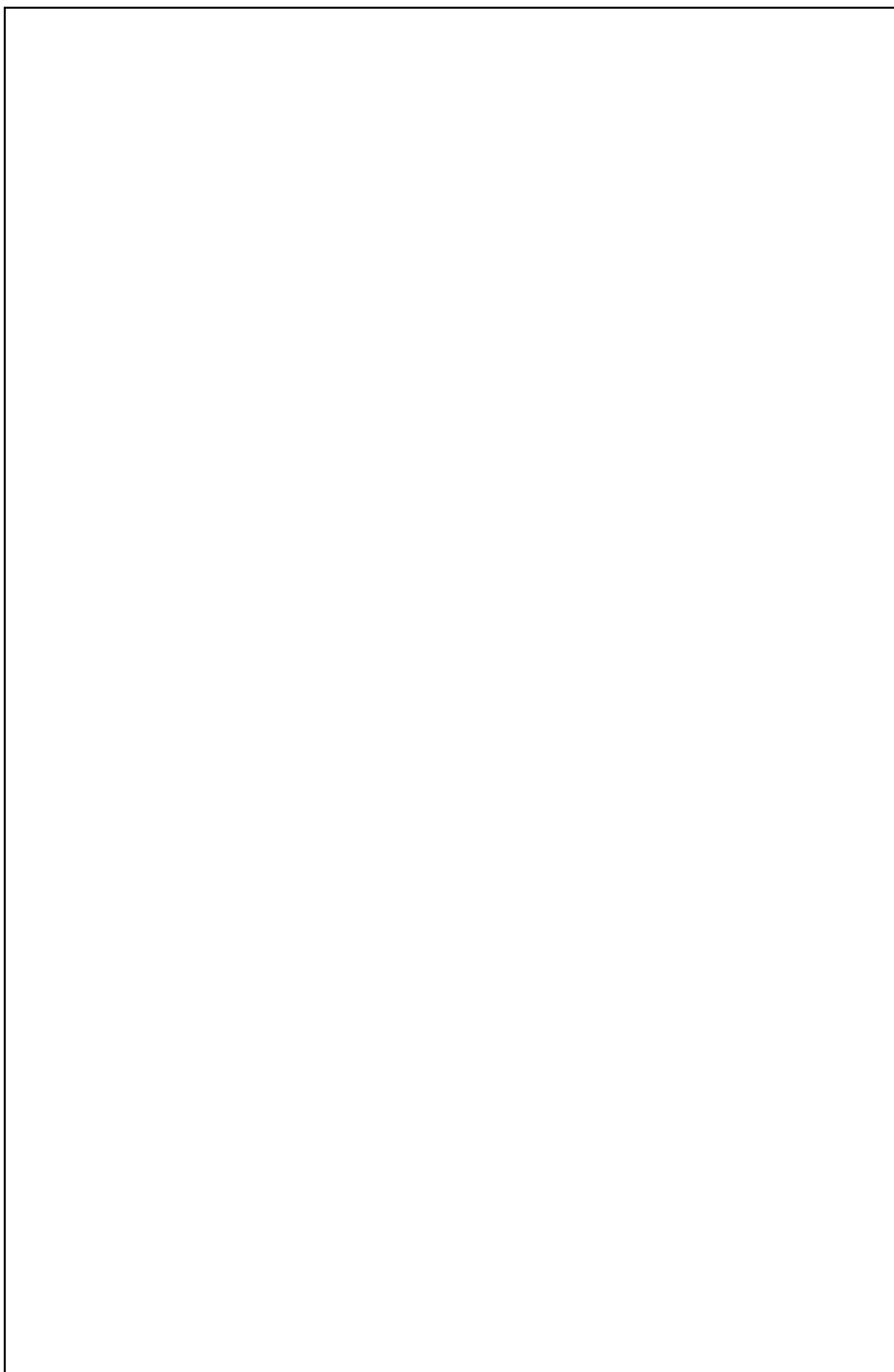
Non descrivere stati d'animo ("mi sento forte"), ma **azioni fisiche** che una telecamera potrebbe inquadrare:

- come ti alzi dal letto
- come fai colazione
- come parli al capo
- quella telefonata rimandata
- come entri in una stanza, come chiedi, come rispondi, cosa fai

Esercizio 1

La mia giornata "come se" :





Esercizio 2

L'esercizio 2 è il proseguimento del precedente esercizio.

1) Lo Spezzettamento

Prendi le azioni che hai scritto nell'esercizio 1 e dividile in micro-passi talmente piccoli da essere impossibili da rifiutare.

Esempio: invece di "lancio col paracadute", il passo 1 è "cercare su Google dove farlo".

2) Azione

Inizia a fare i primi due o tre micro-passi oggi stesso.

Segui questo schema:

Azioni concrete che emergono dal testo (elenco):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Sceglie UNA su cui lavorare questa settimana:

Azione scelta: _____

Spezzettamento in micro-passi (impossibili da rifiutare):

Micro-passo 1: _____

Micro-passo 2: _____

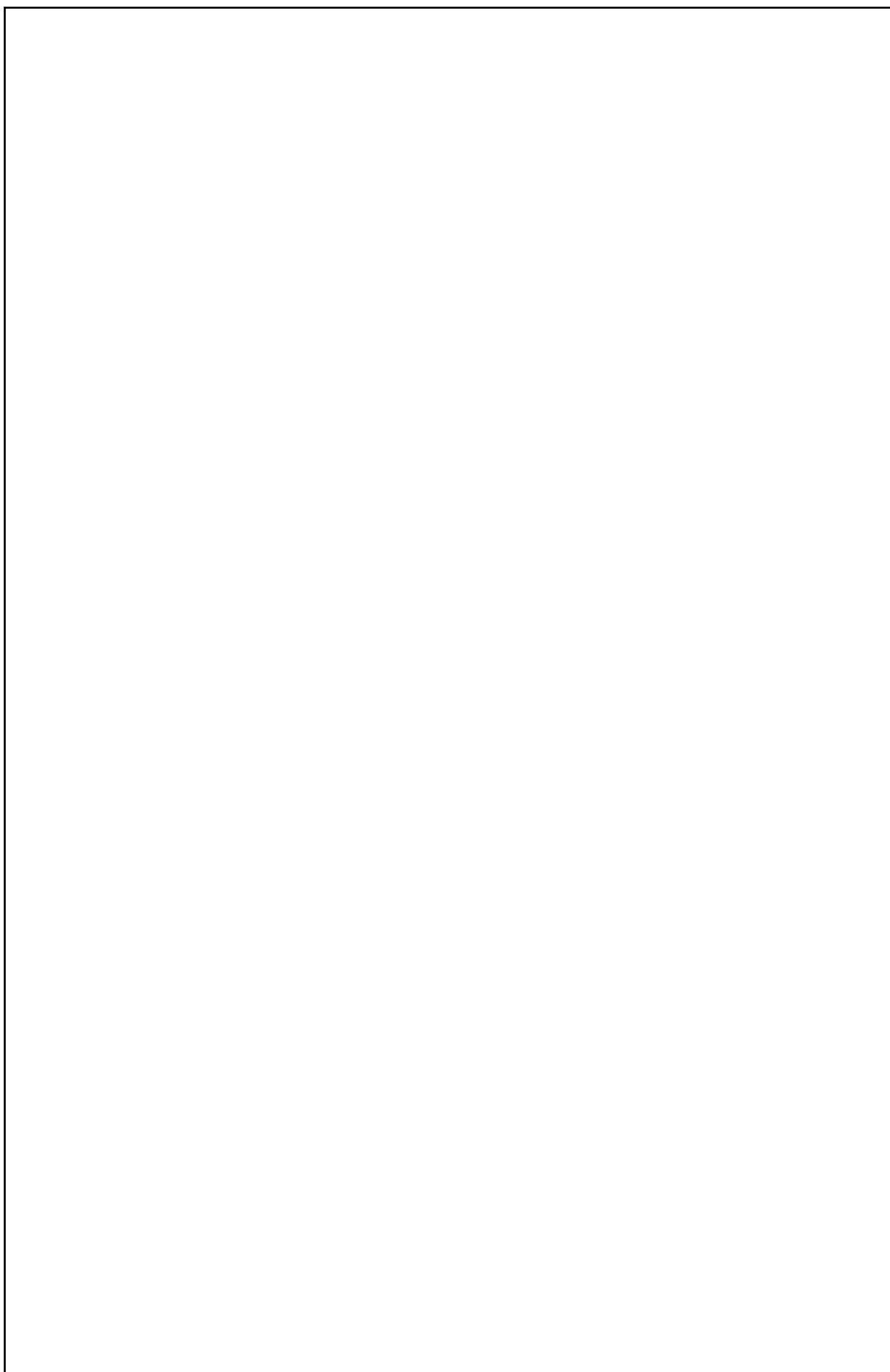
Micro-passo 3: _____

I primi 2–3 micro-passi che faccio oggi (scrivi quando e dove):

Oggi farò: _____

Quando: _____ Dove: _____

Esercizio 2



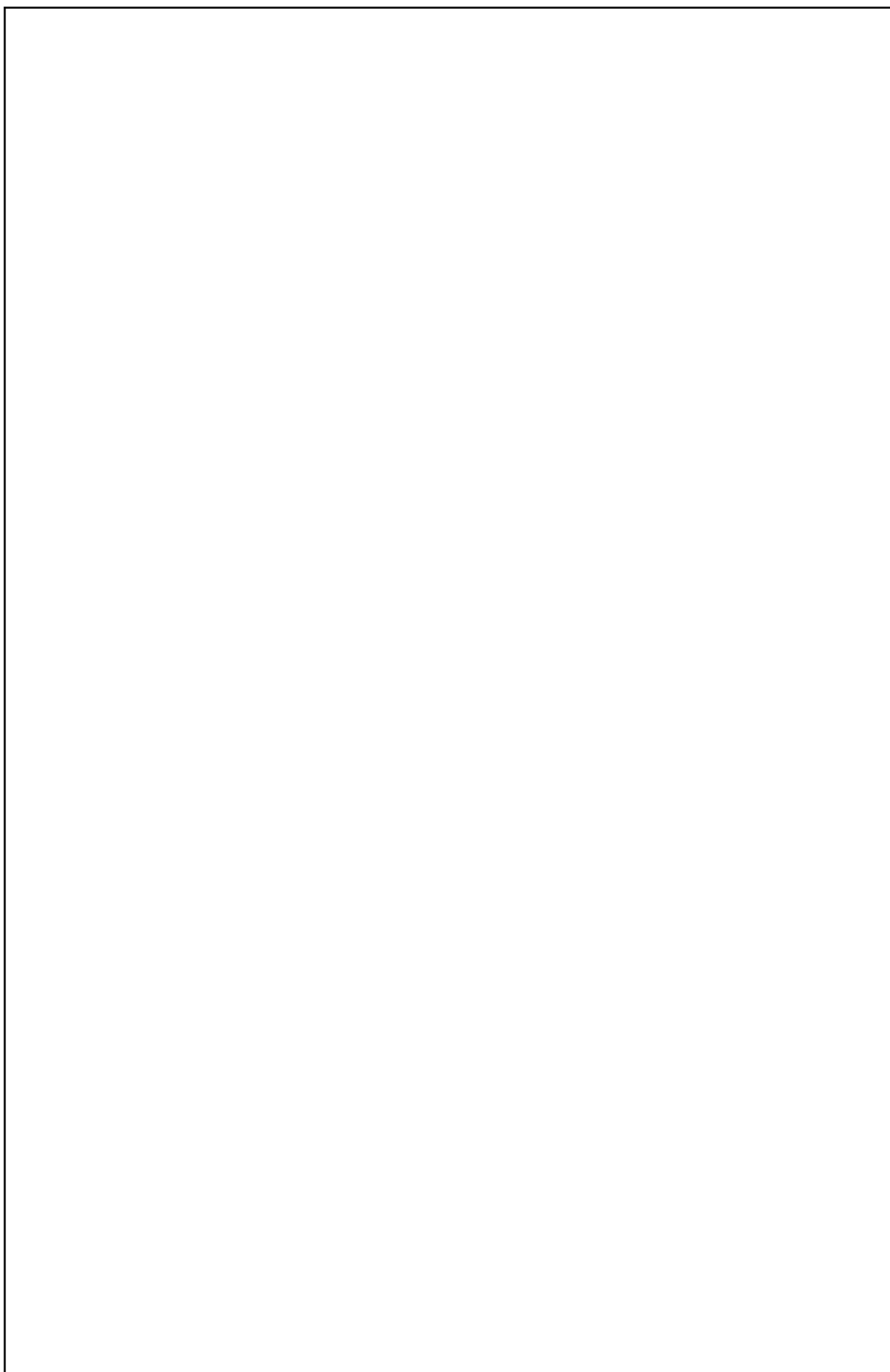
Esercizio 3

Questo esercizio serve a rendere visibile la fiducia che hai già costruito, e alimentarla giorno dopo giorno.

Istruzioni:

1. Disegna una linea orizzontale su un foglio: a sinistra scrivi **“Inizio”** e a destra **“Oggi”**.
2. **Sopra la linea:** annota i momenti delle scorse settimane in cui hai agito **nonostante** la paura
(es. un “no” detto con rispetto, una conversazione difficile).
3. **Sotto la linea:** scrivi le voci o i dubbi che avevi in quel momento
(es. “non ce la farai”, “non serve a niente”).
4. **Riflessione:** osserva come la combinazione di **consapevolezza, gentilezza e azione coerente** ti ha permesso di avanzare.
“Cosa ti ha permesso di andare avanti in quei momenti?”

Esercizio 3



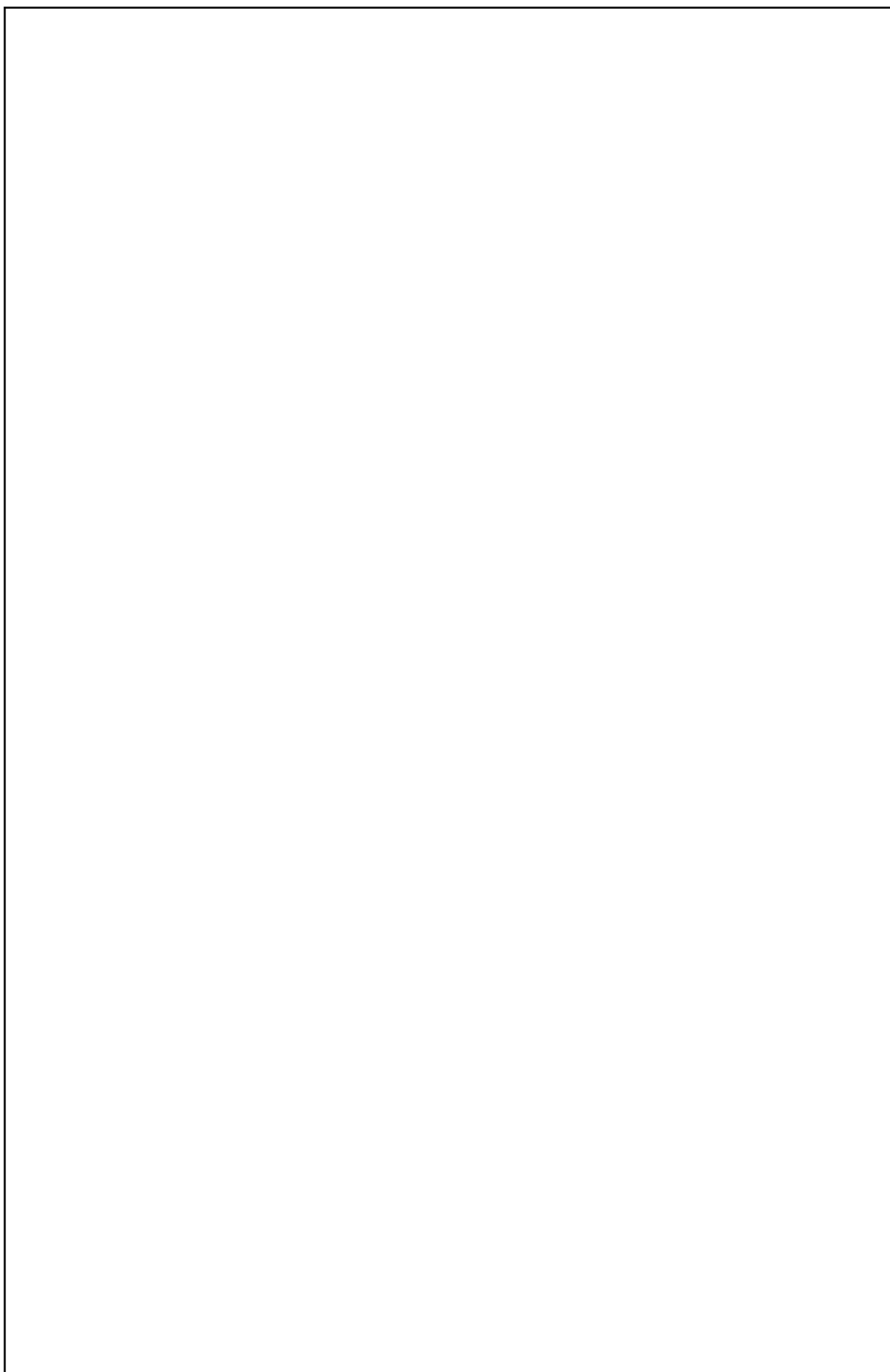
Esercizio 4

L'obiettivo dell'esercizio 4 è spostare l'attenzione fuori da te e nutrire uno stato interno più stabile e caldo.

Procedura:

1. Almeno una volta a settimana, compi 2 o 3 **azioni gentili** verso sconosciuti (es. aiutare con le buste della spesa, far attraversare qualcuno).
2. Sfida Extra: prova a essere gentile con **qualcuno che ti sta antipatico**, senza forzarti, ma agendo in coerenza con i tuoi valori.
3. Nota come questo atto sposta **l'attenzione fuori da te** e migliora profondamente il tuo umore.

Esercizio 4



Esercizio 5

Lo scopo dell'esercizio è invertire l'automatismo dell'evitamento e allenare il "vado verso" (non scappo).

Procedura:

1. Chiudi gli occhi e immagina una **nuvola nera** davanti a te che rappresenta una situazione che stai evitando perché emotivamente pesante.
2. Senti crescere dentro di te il desiderio e la grinta di volerla affrontare per raggiungere ciò che per te è importante.
3. Conta: **3... 2... 1...** e immagina di camminare fisicamente dentro la nuvola.
4. Senti la sofferenza del momento, ma continua a camminare finché non vedi la luce ed esci dall'altra parte.
5. Ripeti **3-5 volte** per invertire l'automatismo dell'evitamento.

Appunti della settimana

