

MasterClass 8

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 - RGA/NADA: all'occorrenza							
Es. 2 - Domanda relazionale: 1 volta al giorno							
Es. 3 - Lettera al futuro sé: 1 volta							
Es. 4 - Nuvoletta: 2-3 volte/ all'occorrenza							
Es. 5 - Valutazione del processo: 1 volta							

Esercizio 1

Questo esercizio è il pilastro del percorso. Serve a costruire autostima non eliminando ciò che provi, ma scegliendo come agire nonostante ciò che provi.

Procedura

- **Riconosci** ciò che stai provando o la trappola attiva.
- Sii **gentile** con te stesso, senza giudicarti.
- **Agisci** con un piccolo passo coerente con i tuoi valori.

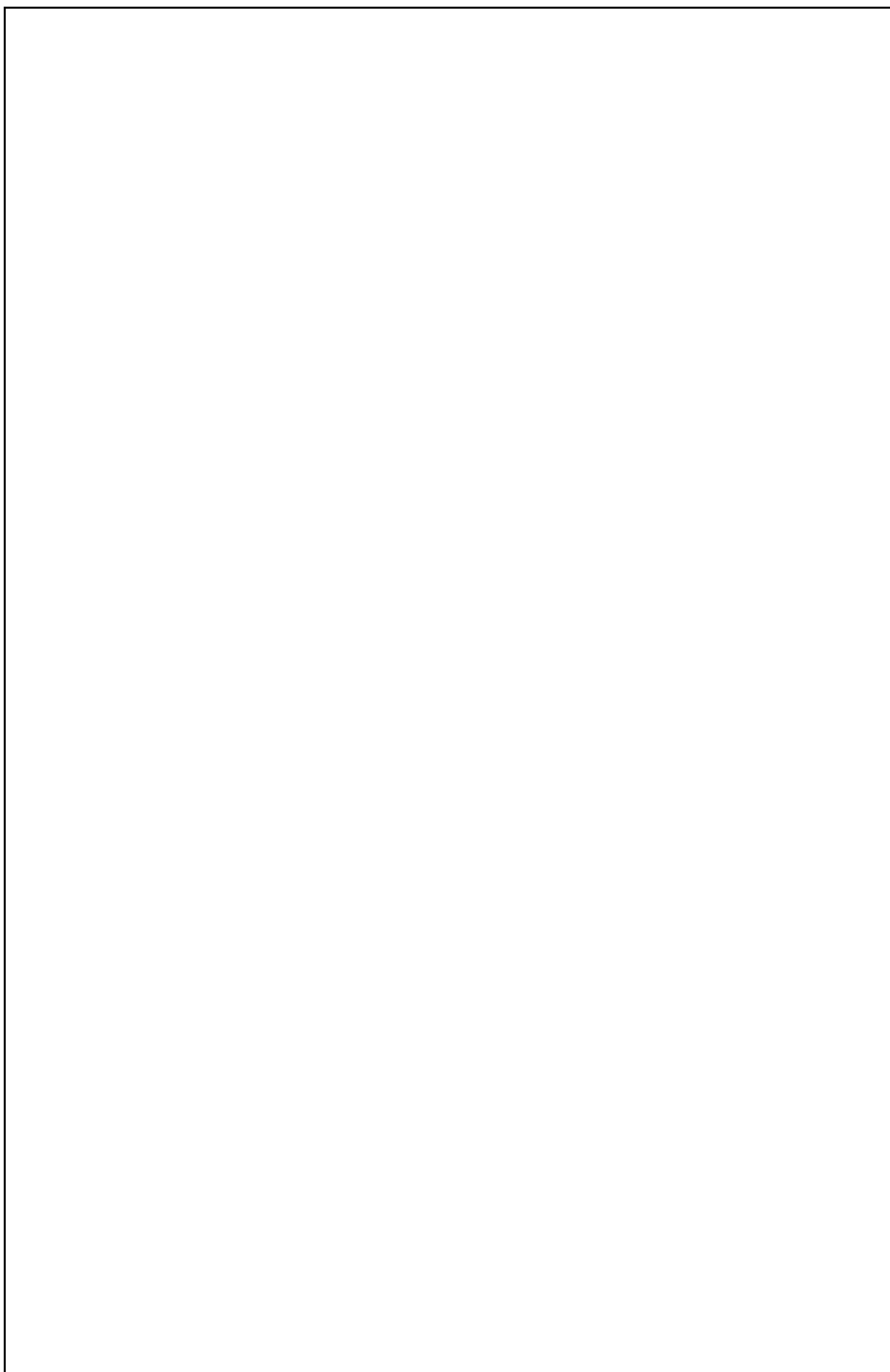
Esercizio 2

Questo esercizio serve a dare direzione e significato all'azione, includendo gli altri.

Segui questo schema:

- Chiediti: Che cosa è davvero importante per me in questo momento?
- Aggiungi: Chi è davvero importante per me adesso?
- Fai un piccolo gesto concreto verso quella persona

Esercizio 2



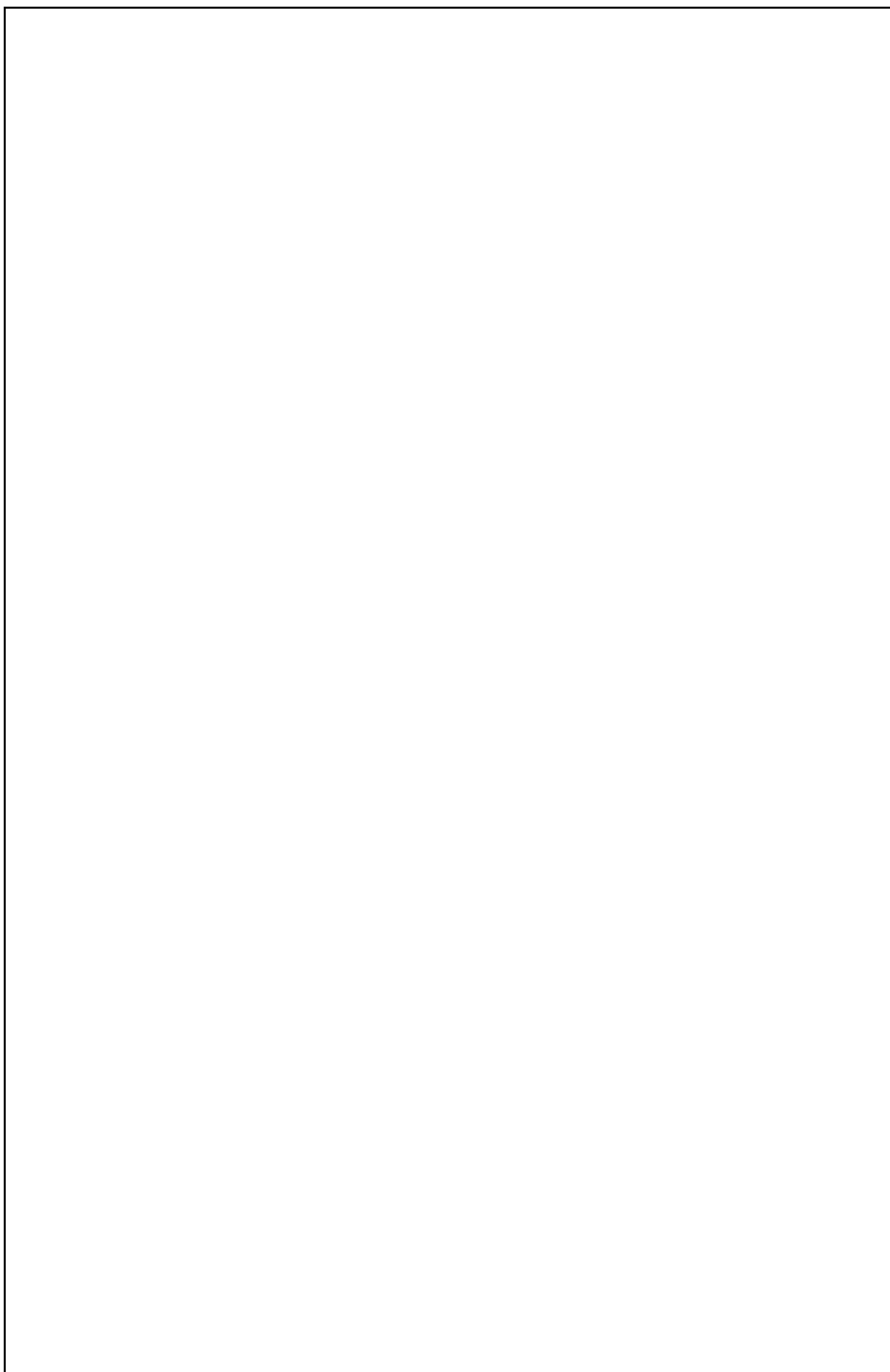
Esercizio 3

Questo esercizio serve a creare continuità: ricordarti cosa hai scoperto e cosa vuoi mantenere nei momenti difficili.

Procedura

1. Prendi carta e penna e scrivi una lettera al te stesso di oggi.
2. Cosa includere: le scoperte fatte in queste 8 settimane, i punti di forza che hai risvegliato e le sfide superate.
3. La promessa: scrivi una promessa semplice (es: *"Prometto di restare dalla mia parte anche quando sbaglio"* o *"Prometto di togliermi l'armatura della perfezione con gentilezza"*).
4. Conserva la lettera e rileggila tra 3 o 6 mesi.

Esercizio 3



Esercizio 4

Questo esercizio lo abbiamo già incontrato al termine della masterclass 7, ma lo riportiamo anche nell'ottava.

Lo scopo 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.

Ripeti **3–5 volte** per invertire l'automatismo dell'evitamento.

Esercizio 5

Questo esercizio serve a riconoscere il percorso fatto, non a giudicarti.

Rispondi alle seguenti domande:

- Da 0 a 10: quanto senti che la tua autostima è cambiata?
- Quale esercizio ti ha aiutato di più?
- Quale punto di forza senti di voler allenare ora? Trovi i 24 punti di forza elencati di seguito.

1. Saggezza:

Curiosità - Creatività - Amore per il sapere - Capacità di giudizio - Saggezza

2. Coraggio:

Audacia - Perseveranza - Onestà - Entusiasmo

3. Umanità:

Amore - Gentilezza - Intelligenza sociale

4. Giustizia:

Senso civico e del dovere - Equità - Leadership

5. Temperanza:

Perdono - Autocontrollo - Prudenza - Umiltà

6. Trascendenza:

Senso estetico - Gratitudine - Speranza - Spiritualità - Umore

Esercizio 5

Altri strumenti del percorso

Questi esercizi non sono nuovi, ma strumenti che puoi riprendere ogni volta che ne senti il bisogno.

- Scrittura espressiva
- Tecniche di defusione
- Azioni di gentilezza e valorizzazione degli altri
- Meditazione di consapevolezza
- Ripetere il percorso alla tua velocità

Appunti della settimana

