

Fare ciò che conta nei momenti di stress: Una guida illustrata



UNIVERSITÀ
di **VERONA**



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ENNA "KORE"

Fare ciò che conta nei momenti di stress: Una guida illustrata



UNIVERSITÀ
di **VERONA**



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ENNA "KORE"

Fare ciò che conta nei momenti di stress: Una guida illustrata

© Università degli Studi di Verona; Università degli Studi di Enna, 2020.

Questa traduzione non è stata creata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). L'OMS non è responsabile per il contenuto o l'accuratezza di questa traduzione. L'edizione originale inglese *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide*. Ginevra: Organizzazione Mondiale della Sanità; 2020. Licenza: CC BY-NC-SA 3.0 IGO sarà l'edizione vincolante e autentica.

Questo lavoro tradotto è disponibile sotto la [CC BY-NC-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

Printed in Italy

Indice

Prefazione	5
Ringraziamenti	6
Parte 1: RADICARSI	10
Parte 2: SGANCIARSI	52
Parte 3: AGIRE SECONDO I PROPRI VALORI	79
Parte 4: ESSERE GENTILI	99
Parte 5: FARE SPAZIO	107
Strumento 1: RADICARSI	122
Strumento 2: SGANCIARSI	123
Strumento 3: AGIRE SECONDO I PROPRI VALORI	124
Strumento 4: ESSERE GENTILI	125
Strumento 5: FARE SPAZIO	126

Prefazione

Fare ciò che conta nei momenti di stress è una guida dell'OMS per la gestione dello stress nei momenti di difficoltà. Questa guida illustrata incoraggia l'implementazione delle raccomandazioni dell'OMS per la gestione dello stress.

Le cause di stress possono essere molte: difficoltà personali (ad es. conflitti familiari, solitudine, difficoltà economiche, preoccupazioni per il futuro), problemi sul posto di lavoro (ad es. conflitti con i colleghi, lo svolgimento di lavori estremamente duri o insicuri, o un posto di lavoro precario) o altre importanti minacce (ad es. violenza, malattia, mancanza di opportunità economiche).

Questa guida è rivolta a chiunque soffra di stress, dai genitori, agli assistenti, agli operatori sanitari che lavorano in situazioni pericolose. Si rivolge sia alle persone che sono fuggite dalla guerra, perdendo tutto ciò che avevano, sia alle persone che vivono in contesti sicuri. Tutte le persone, indipendentemente da dove vivano, possono sperimentare alti livelli di stress.

Sulla base delle evidenze scientifiche disponibili e degli studi effettuati, tale guida fornisce informazioni e abilità pratiche per aiutare le persone a far fronte alle difficoltà. Certamente le cause di queste difficoltà devono essere affrontate, ma è anche necessario fornire alle persone un supporto per il benessere psicologico e mentale.

(Siamo interessati ad avere un riscontro sull'utilizzo di questo libro.
Si prega di fornire qualsiasi feedback a: psych_interventions@who.int)

Ringraziamenti

Dalla versione originale e della seguente versione

Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide is a component of a forthcoming WHO stress management course, Self-Help Plus (SH+),¹⁻² initiated by Mark van Ommeren (Mental Health Unit, Department of Mental Health and Substance Use, WHO) as part of the WHO Series on Low-Intensity Psychological Interventions.

Creazione dei contenuti

Inspired by his previous work,³ **Russ Harris** (Melbourne, Australia) created the content of SH+, including *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide*. This comprised both writing the text and making initial sketches to inform illustrations.

Coordinamento e gestione del Progetto

Kenneth Carswell (WHO) (2015–2020) and **JoAnne Epping-Jordan** (Seattle, USA) (2014–2015) have managed the SH+ project, including the editing and design of this book.

Gruppo di sviluppo del progetto (alphabetical, with affiliations at time of contributions)

At different stages of this project, Teresa Au (WHO), Felicity Brown (WHO), Kenneth Carswell (WHO), JoAnne Epping-Jordan (Seattle, USA), Claudette Foley (Melbourne, Australia), Claudia Garcia-Moreno (WHO), Russ Harris (Melbourne, Australia), Cary Kogan (WHO) and Mark van Ommeren (WHO) contributed to the conceptualization and development of the SH+ project, including this book.

Illustrazioni

Julie Smith (Melbourne, Australia) provided all illustrations and artwork.

Produzione del libro

David Wilson (Oxford, United Kingdom) was responsible for text editing, and Alessandro Mannocchi (Rome, Italy) for graphic design.

Narrazione degli esercizi audio

Sanjo Ogunseye (Lagos, Nigeria) narrated the audio exercises that accompany the book.

Supporto amministrativo

Ophel Riano (WHO).

1 Epping-Jordan JE, Harris R, Brown FL, Carswell K, Foley C, García-Moreno C, Kogan C, van Ommeren M. *Self-Help Plus (SH+): a new WHO stress management package*. *World Psychiatry*. 2016 Oct;15(3):295-6.

2 Tol WA, Leku MR, Lakin DP, Carswell K, Augustinavicius J, Adaku A, Au TM, Brown FL, Bryant RA, Garcia-Moreno C, Musci RJ, Ventevogel P, White RG, van Ommeren M. *Guided self-help to reduce psychological distress in South Sudanese female refugees in Uganda: a cluster randomized trial*. *The Lancet Global Health*. 2020 Feb;8(2):e254-e263.

3 Harris R, Aisbett B. *The Illustrated Happiness Trap*. Boston: Shambhala, 2013.

Revisione del libro (with affiliation at time of review)

Book reviewers included Mona Alqazzaz (WHO), Ebert Beate (Aschaffenburg, Germany), Cécile Bizouerne (Action Contre la Faim), Margriet Blaauw (War Trauma Foundation), Kate Cavanagh, (University of Sussex), Rachel Cohen (Geneva, Switzerland), Elizabeth De Castro (Children's Rights Resource Center), Manuel De Lara (WHO), Rabih El Chammay (Ministry of Public Health, Lebanon), Mohamed El Nawawi (Wintherthur, Switzerland), Boaz Feldman (Geneva, Switzerland), Kenneth Fung (UHN – Toronto Western Hospital), Anna Goloktionova (IMC), Brandon Gray (WHO), Elise Griede (War Child Holland), Jennifer Hall (WHO), Fahmy Hanna (WHO), Louise Hayes (Melbourne, Australia), Tiina Hokkanen (Fida International), Rebecca Horn (Queen Margaret University), Lynne Jones (Harvard School of Public Health), Mark Jordans, (Healthnet TPO), Dévora Kestel (WHO), Bianca King (Geneva, Switzerland), Nils Kolstrup (UiT The Arctic University of Norway), Aiysha Malik (WHO), Carmen Martinez (Médecins Sans Frontières), Ken Miller (War Child Holland), Mirjam Fagerheim Moiba (Njala University), Lynette Monteiro (University of Ottawa), Eva Murino (WHO), Sebastiana Da Gama Nkomo (WHO), Brian Ogallo (WHO), Patricia Omidian (Focusing International), Andrea Pereira (Geneva, Switzerland), Bhava Poudyal (Kathmandu, Nepal), Beatrice Pouligny (Washington DC, USA), Megin Reijnders (WHO), Patricia Robinson (Mountainview Consulting Group), Shekhar Saxena (WHO), Alison Schafer (World Vision Australia), Pratap Sharan (All India Institute of Medical Sciences), Marian Schilperoord (UNHCR), Andrew Thomson (Car Gomm), Mikai and Hana van Ommeren (Divonne-les-Bains, France), Peter Ventevogel (UNHCR), Matthieu Villatte (Evidence-Based Practice Institute), Sarah Watts (WHO), Wietse Tol (HealthRight International's Peter C. Alderman Program), Nana Wiedemann (International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies), Inka Weissbecker (International Medical Corps), Mike Wessells (Columbia University), Ross White (University of Glasgow), Eyad Yanes (WHO) and Diana Zandi (WHO), and all emergency-affected people in Syria, Turkey, Uganda and Ukraine who participated in adaptation and field-testing of the book and its images.

Traduzione italiana a cura di

Giulia Turrini (University of Verona), Claudia Lotito (University of Verona), Marianna Purgato (University of Verona), Michela Nosè (University of Verona), Corrado Barbui (University of Verona), Alessandro Pighi (Verona, Italy), Giovambattista Presti (University of Enna Kore), Giulia Mazzei (IESCUM, Italy), Simone Napolitano (ASCOC, Italy), Black Horse Music Studio (Catanzaro, Italy).

Valutazione (alphabetical)

The following organizations supported development of this book through field testing: HealthRight International's Peter C. Alderman Program (in collaboration with Ministry of Health Uganda, UNHCR, WHO Country Office in Uganda), International Medical Corps, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, Médecins du Monde, the University of Verona and other members of the RE-DEFINE consortium, and the WHO Country Office in Syria. Acknowledgements of the contributions of colleagues involved in the testing of the SH+ course will be included in the publication of the course and articles describing its evaluation.

Finanziamento (alphabetical)

European Commission; Research for Health in Humanitarian Crises (R2HC) Programme (managed by Elrha); United Nations Fund for Action Against Sexual Violence in Conflict; and the WHO Country Office in Syria.

Nota sulla traduzione e l'adattamento di questa guida

WHO will publish a translation of this work into Arabic, Chinese, French, Russian, and Spanish.

Per evitare traduzioni doppie, si prega di contattare l'OMS al seguente indirizzo mail <http://www.who.int/about/licensing> prima di iniziare il lavoro di adattamento.

Se stai vivendo un periodo di stress, non sei da solo.

In questo momento, ci sono molte altre persone nella tua comunità e in tutto il mondo che stanno lottando con lo stress.

Ti aiuteremo ad apprendere delle abilità pratiche per gestire lo stress. Potrai conoscerci durante la lettura di questo libro, mentre ti insegneremo le competenze di cui hai bisogno.

Goditi il tuo viaggio di apprendimento su come agire nei momenti di stress, per fare ciò che per te è importante!



Come usare questo libro

Questo libro è suddiviso in cinque sezioni, ognuna contenente un'idea e una tecnica nuove. Sono semplici da imparare e possono essere usate anche per pochi minuti al giorno per ridurre il livello di stress.

Puoi leggere ciascuna sezione intervallandola con giorni in cui esercitarti e mettere in pratica ciò che hai appreso. Oppure, puoi leggere il libro di seguito, applicando tutto ciò che puoi, e poi rileggerlo, prendendoti più tempo per apprezzare le idee e mettere in pratica le tecniche. La chiave per ridurre lo stress è esercitarti e mettere in pratica questi concetti nella vita di tutti i giorni. Puoi leggere la guida a casa, durante i periodi di pausa o di riposo sul lavoro, prima di andare a dormire, o in qualsiasi altro momento in cui hai del tempo per concentrarti e prenderti cura di te stesso.

Se ritieni che fare gli esercizi di questo libro non sia sufficiente per far fronte al tuo livello di stress, chiedi aiuto al tuo medico di medicina generale o ai servizi sanitari del tuo territorio, oppure fatti aiutare da persone di fiducia che appartengono alla tua comunità.

Se hai un dispositivo per accedere a Internet e archiviare file audio, quando vedi questo simbolo  nel libro puoi scaricare la versione audio dell'esercizio cliccando a questo link [LINK](#) così da poterti esercitare.

Se non hai la possibilità di accedere ai file audio online, puoi comunque ottenere dei benefici leggendo e seguendo attentamente le istruzioni e gli esercizi in questo libro.

Parte 1

RADICARSI



Questo libro serve per aiutarti a gestire lo stress



La parola "stress" significa sentirsi tesi o percepire un senso di minaccia per la propria sopravvivenza.

Lo stress può verificarsi a seguito di minacce importanti...

Qualcuno mi ha fatto qualcosa di veramente grave



**VIOLENZA
DOMESTICA**



**UNA
MALATTIA**



**IMPOSSIBILITÀ
AD ANDARE A SCUOLA**



**PROBLEMI CHE
RIGUARDANO LA TUA
FAMIGLIA**

SFOLLAMENTO



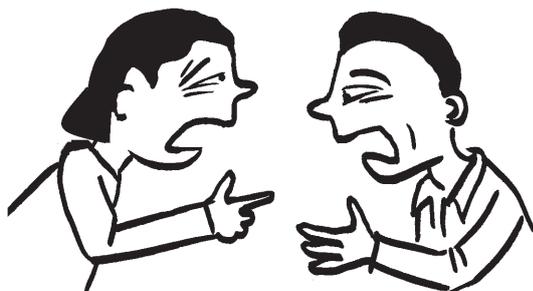
EPISODI DI VIOLENZA



**NELLA TUA
COMUNITÀ**

....o problemi minori

**UN LITIGIO CON
LA TUA FAMIGLIA**



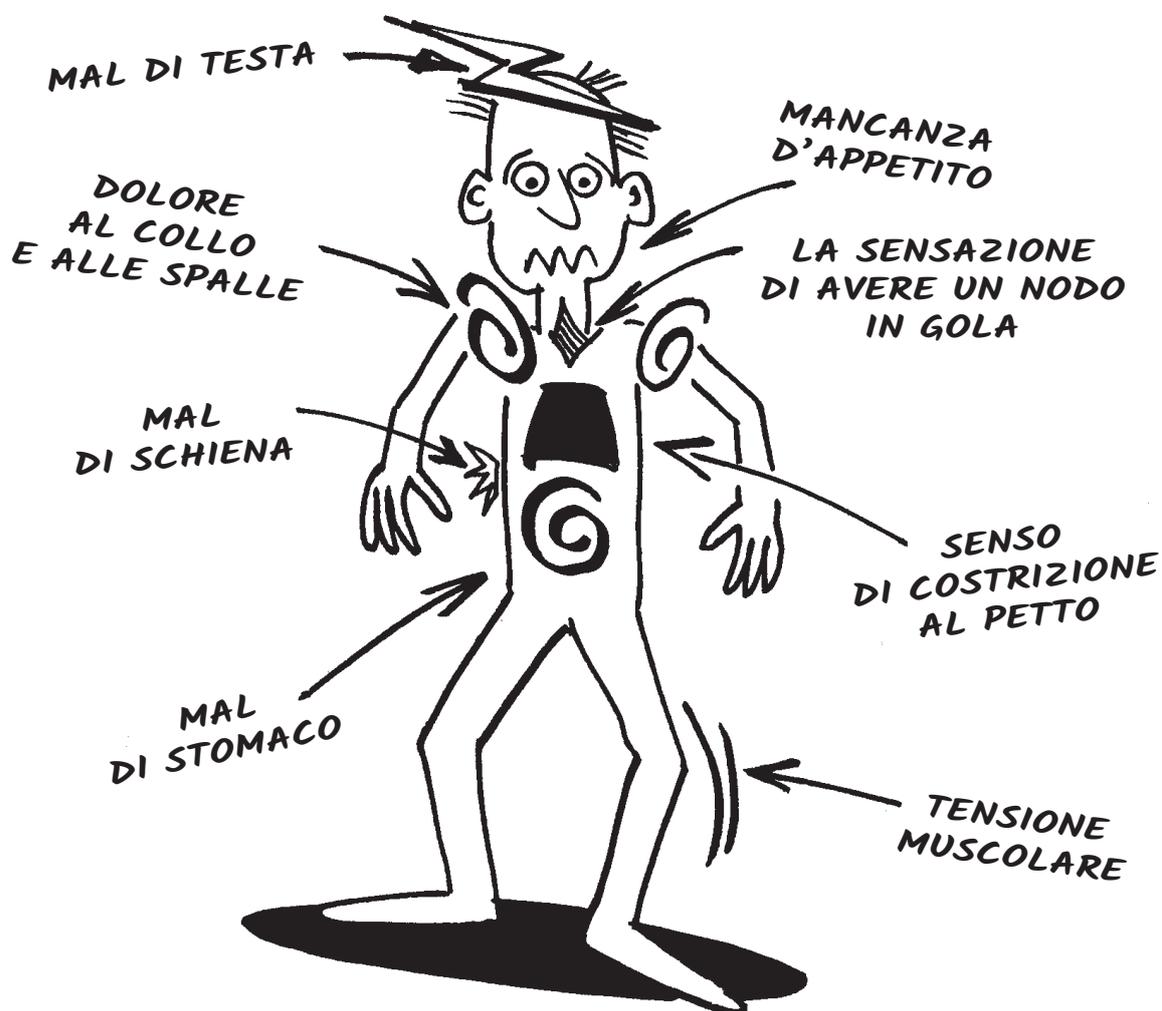
**INCERTEZZA
PER IL FUTURO**





Tutti sperimentano momenti di stress nella vita.
Un po' di stress non è un problema.

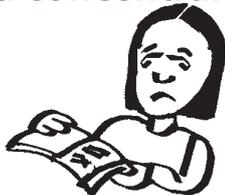
Ma alti livelli di stress spesso si ripercuotono anche sul corpo.
Molte persone sperimentano sensazioni spiacevoli.



Altre persone invece possono sviluppare eruzioni cutanee, infezioni, malattie o problemi intestinali.

Quando sono sotto stress, molte persone...

Non riescono a concentrarsi



Si arrabbiano facilmente



Non riescono a stare ferme



Hanno difficoltà a dormire durante la notte



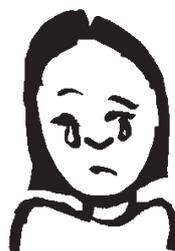
Si sentono tristi o in colpa



Sono preoccupate



Piangono



Sentono una grande stanchezza



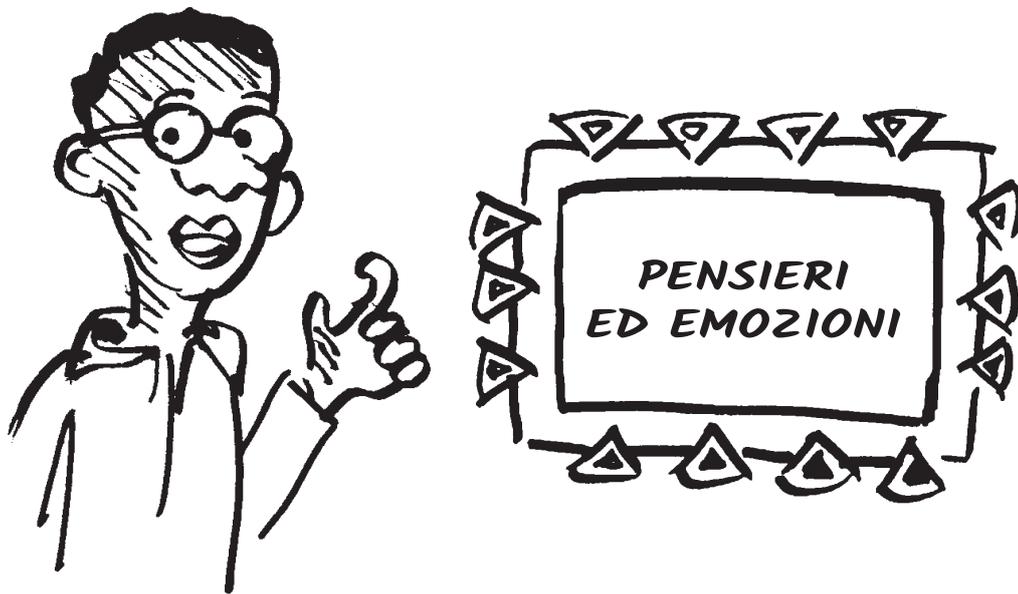
Manifestano dei cambiamenti nell'appetito



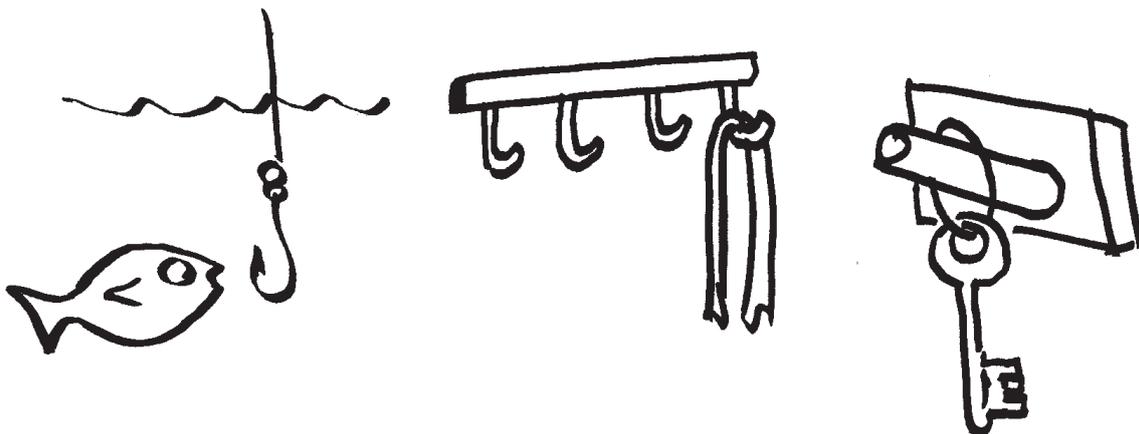
E molti di noi iniziano a pensare alle esperienze negative del passato oppure ad esperienze negative che potrebbero accadere in futuro e che ci spaventano.



Questi pensieri ed emozioni così potenti sono una componente naturale dello stress, ma se ci facciamo “prendere all’amo” da essi, possono emergere dei problemi.



Qual è il significato dell’espressione “prendere all’amo”? Ci sono molti tipi di ami o ganci.



Quando qualcosa è preso all'amo, non può scappare, non può sganciarsi. L'uncino lo intrappola.



Nello stesso modo, possiamo farci prendere all'amo da pensieri ed emozioni spiacevoli.



Un attimo prima potresti trovarti a giocare con i tuoi figli...



...e un attimo dopo, potresti essere preso all'amo da pensieri ed emozioni spiacevoli.



Quindi, questi pensieri ed emozioni spiacevoli ci "prendono all'amo" e ci allontanano dai nostri VALORI.

Cosa sono i valori?



I valori indicano la persona che, nel profondo del tuo animo, aspiri ad essere.



Per esempio, se sei genitore o sei responsabile della cura di altre persone, che tipo di persona aspireresti ad essere?



- Amorevole
- Saggia
- Accorta
- Impegnata
- Tenace
- Responsabile
- Calma
- Premurosa
- Protettiva
- Coraggiosa

Quindi, i valori descrivono il tipo di persona che vuoi essere; come vorresti trattare te stesso, gli altri e il mondo che ti circonda.





Solo per il fatto che stai leggendo questo libro significa che probabilmente stai agendo secondo alcuni dei tuoi valori. Lo noti?

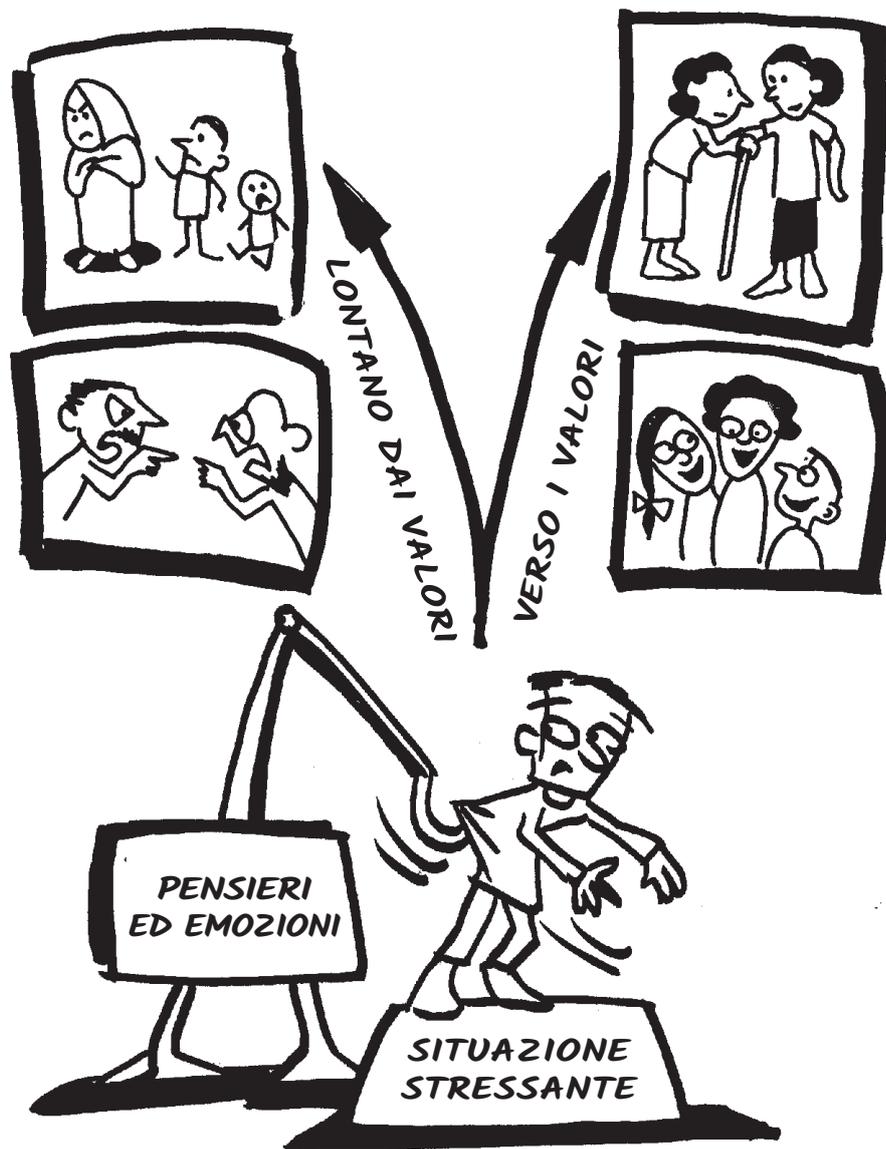
Sì, sto leggendo questo libro perchè mi importa della mia famiglia.

Sì, e mi prendo cura del mio benessere.



Giusto. Quindi probabilmente stai agendo sulla base di un valore che è importante per molte persone: la CURA





Nelle situazioni stressanti, i pensieri e le emozioni spiacevoli ci prendono all'amo, e così ci allontaniamo dai nostri valori.

Ci sono molti tipi di pensieri ed emozioni spiacevoli che possono prenderci all'amo. Il pensiero di arrendersi...



Pensieri che incolpano gli altri...

Giudizi severi su di noi...



Ricordi, specialmente di momenti difficili..

Pensieri sul futuro, specialmente su ciò che temiamo...



**Pensieri in cui
ci preoccupiamo degli altri.**



**Quando veniamo
presi all'amo, i nostri
comportamenti
cambiano. E spesso
iniziamo a fare cose che
peggiorano la nostra vita.**

**Potremmo essere coinvolti in
conflitti, litigi o discussioni.**



Oppure potremmo ritirarci e allontanarci dalle persone che amiamo.



Oppure potremmo passare molto tempo a letto.



Questi comportamenti li chiamiamo "DISTANZIANTI" perché quando agiamo in questo modo, ci ALLONTANIAMO dai nostri valori.

Quindi cosa possiamo fare?

questo libro è stato scritto per aiutarti!



Per prima cosa imparerai a concentrarti, a impegnarti e a prestare maggior attenzione a quello che fai.

In che modo tutto questo ci aiuta?

E cosa intendi per "concentrarsi" e "impegnarsi"?



Abbi pazienza! Adesso te lo spiego.

Quando siamo sotto stress, è difficile impegnarsi e partecipare pienamente alla vita.





Non capisco cosa intendi per "impegnarsi".



Impegnarsi in qualcosa, significa dargli tutta la tua attenzione, essere partecipi.

Quando bevi qualcosa, presti tutta la tua attenzione a quello che stai bevendo? Ne assapori l'odore e il gusto?



Quando ascolti una musica, presti tutta la tua attenzione a quello che stai ascoltando? Ne ascolti le parole? Ti diverti?





Quando presti la tua completa attenzione a qualsiasi attività, partecipi pienamente in questa attività, ti impegni con tutto te stesso.



Invece quando vieni preso all'amo da pensieri o emozioni, sei "disconnesso" o "distratto".



Quando presti la tua piena attenzione a qualsiasi attività, possiamo dire che sei "concentrato".

Invece quando veniamo presi all'amo da pensieri o emozioni, siamo deconcentrati, non siamo focalizzati.

E quando facciamo le cose nel momento in cui siamo deconcentrati, spesso le facciamo male o non siamo in grado di goderci l'attività che svolgiamo e ci sentiamo insoddisfatti.





Quindi, se riesci a imparare ad essere più coinvolto, a impegnarti di più e a concentrarti meglio, allora gestirai meglio lo stress.

Ad esempio, ti accorgerai che le relazioni con gli altri saranno più soddisfacenti.



E sarai in grado di fare cose importanti molto meglio.





Esistono molti modi per esercitarsi a impegnarsi e a partecipare pienamente alla propria vita, e a concentrarsi su ciò che si sta facendo.



Puoi esercitarti a praticare queste abilità durante qualsiasi attività tu faccia. Ad esempio, se stai bevendo tè o caffè...



... concentra tutta la tua attenzione sulla bevanda. Nota quello che stai bevendo con curiosità, come se non avessi mai assaporato qualcosa di simile prima. Nota il suo colore.

Assaporane l'odore.



Sorseggia LENTAMENTE.

Lascia riposare sulla lingua, sentila mentre passa tra i denti e assaporane il gusto.



Bevila il più lentamente possibile, assaporandone il gusto, notandone la temperatura.



Nota i movimenti della gola mentre deglutisci.



Nota il gusto dissolversi sulla tua lingua mentre deglutisci.



Quando bevi, comportati nello stesso modo: lentamente, notando e gustando.



Ogni volta che vieni preso all'amo da pensieri ed emozioni...



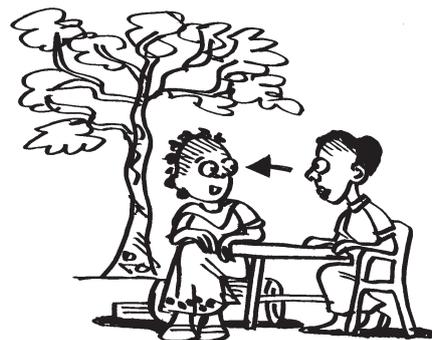
Mi concentro sulla bevanda.



Esattamente! Quali altre attività potresti utilizzare per allenare l'impegno o la concentrazione?

 Vai avanti e fai un po' di pratica ora. Prendi un po' d'acqua, tè o caffè e segui le immagini e le istruzioni. Puoi andare a questo [LINK](#) e ascoltare o scaricare l'esercizio dedicato alla Consapevolezza nel bere. Oppure puoi semplicemente seguire le immagini e le istruzioni di questo libro.

**Puoi esercitarti mentre parli
con la famiglia o gli amici.
Nota cosa dicono gli altri, i loro toni di
voce e le loro espressioni facciali.
Presta loro tutta la tua attenzione.**



**Potresti esercitarti mentre giochi o fai altre
attività con i bambini, ad esempio mentre
gli insegni a leggere.
Presta semplicemente la tua piena
attenzione ai bambini e al gioco.**



**Potresti esercitarti mentre lavi,
cucini o fai le pulizie di casa.
Presta semplicemente la tua piena
attenzione all'attività che stai svolgendo.**



**E ogni volta che ti accorgi
di essere preso all'amo...**



**Sganciati,
concentrandoti
nuovamente e
impegnandoti in ciò
che stai facendo.**



**Va bene!
Posso farlo quando i
miei pensieri
ed emozioni non
sono troppo difficili
da gestire.**



Ma a volte le mie emozioni e le mie storie sono fonte di molta sofferenza.

Sì, a volte sono così potenti da trasformarsi in "tempeste emotive".



Una "tempesta emotiva" significa che provi pensieri ed emozioni profondamente difficili da accogliere. Sono così forti che sono come una potente tempesta e possono travolgerti facilmente.



Quando appare una tempesta emotiva, dobbiamo imparare a "radicarci".

Cosa significa?



Pensa a un albero maestoso: le sue lunghe radici che affondano nella terra sottostante, il tronco robusto che si erge in alto e i rami che si allungano verso il cielo. Le sue radici profonde gli hanno permesso di rimanere ben piantato e di non essere travolto dagli eventi atmosferici! Immagina di essere su quell'albero quando inizia una tempesta.



Anche se è un albero maestoso che ha resistito a molte tempeste e folate, ti sentiresti al sicuro a rimanere sopra l'albero?



Perché mentre sei sull'albero, sei in grande pericolo!



Devi scendere a terra il più rapidamente possibile!



A terra, sei molto più sicuro.



Sotto le sue fronde puoi anche accogliere persone e ripararle dalle intemperie.



**E solo quando scendi a terra puoi ripararti dalla tempesta.
Più profonde e forti sono le radici dell'albero, maggiore
sarà la possibilità che costituisca un rifugio sicuro.**



Quindi, quando compaiono le nostre tempeste emotive, dobbiamo "radicarci".



Come?



Ancora una volta, impegnandoci e prendendo parte a ciò che ci circonda e concentrandoci su ciò che stiamo facendo.

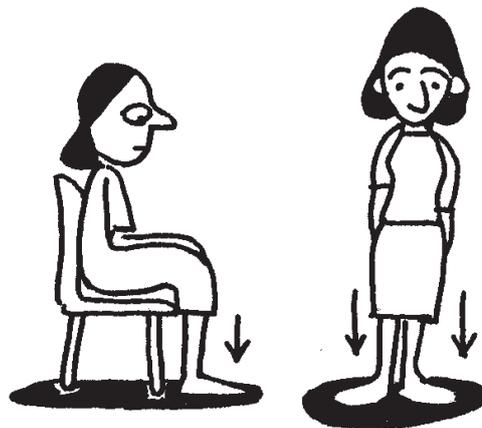


Il primo passo è **NOTARE** come ti senti e cosa stai pensando.

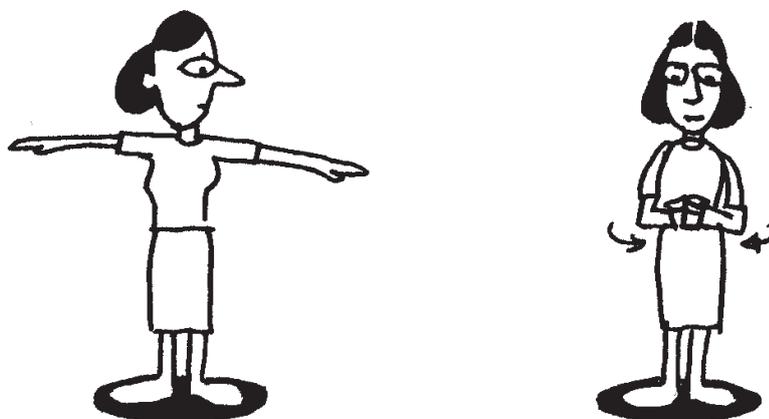
Quindi, **RALLENTA** e **ENTRA IN CONTATTO** con il tuo corpo. Inizia a respirare lentamente. Espira e svuota completamente i polmoni dall'aria. Poi riempili il più lentamente possibile.



Premi lentamente i piedi sul pavimento.



Sempre lentamente, allunga le braccia o premi tra loro le mani.



Il passo successivo del “radicamento” è di **CONCENTRARTI** nuovamente sul mondo che ti circonda. Nota dove sei. Quali sono le cinque cose che puoi vedere?



Quali sono tre o quattro cose che puoi sentire?



Respira. Cosa senti?



Nota dove sei e cosa stai facendo.



Tocca le tue ginocchia oppure la superficie su cui sei seduto o qualsiasi altro oggetto che puoi toccare. Nota la sensazione che senti sulle tue dita.



Quindi nota che stanno comparendo pensieri ed emozioni spiacevoli...



...e c'è anche un mondo intorno a te che puoi vedere e sentire, toccare, gustare e odorare.

E puoi anche muovere braccia, gambe e bocca, quindi se vuoi, puoi agire in linea con i tuoi valori.



Puoi andare a questo [LINK](#) per ascoltare o scaricare *l'Esercizio 1 del Radicamento*. Oppure, puoi semplicemente seguire le immagini e le istruzioni che trovi in questo libro.





Il radicamento non fa sparire le tue tempeste emotive, ma può aiutarti a rimanere al sicuro fino al passaggio della tempesta.

Alcune tempeste durano a lungo.

Altre passano velocemente.

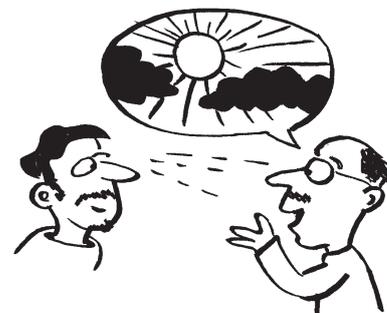


Vuoi dire che l'esercizio per sganciarsi dai pensieri e dalle emozioni, e quello del radicamento non elimineranno completamente i miei pensieri ed emozioni difficili?

Corretto! Questo non è il loro scopo.



Lo scopo di questi esercizi è di aiutarti a “impegnarti” e a diventare partecipe della tua vita. Ad esempio, aiutarti ad avere la massima attenzione per la tua famiglia e per i tuoi amici.



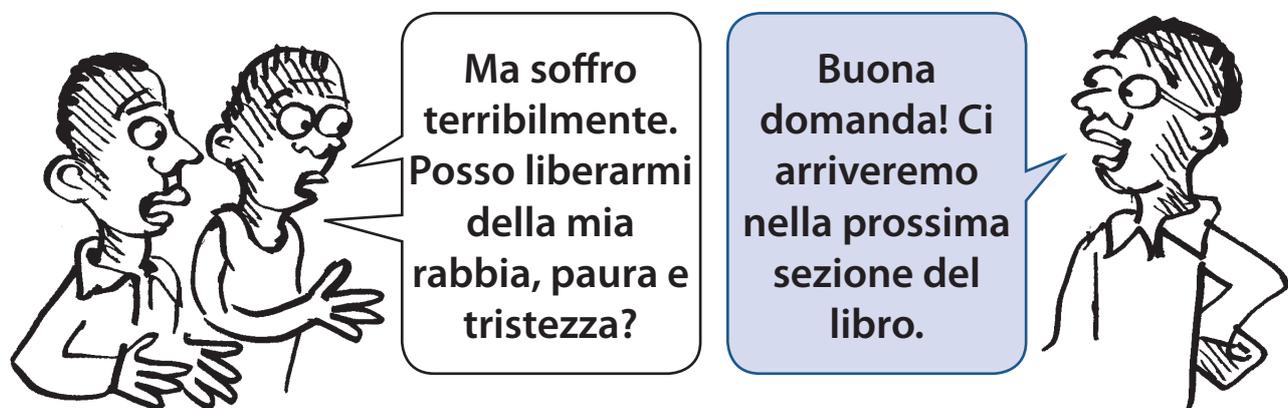
Ti aiutano anche a comportarti secondo i tuoi valori, a comportarti come la persona che desideri essere.



Ti aiutano inoltre a concentrarti su ciò che stai facendo, in modo da fare le cose fatte bene.

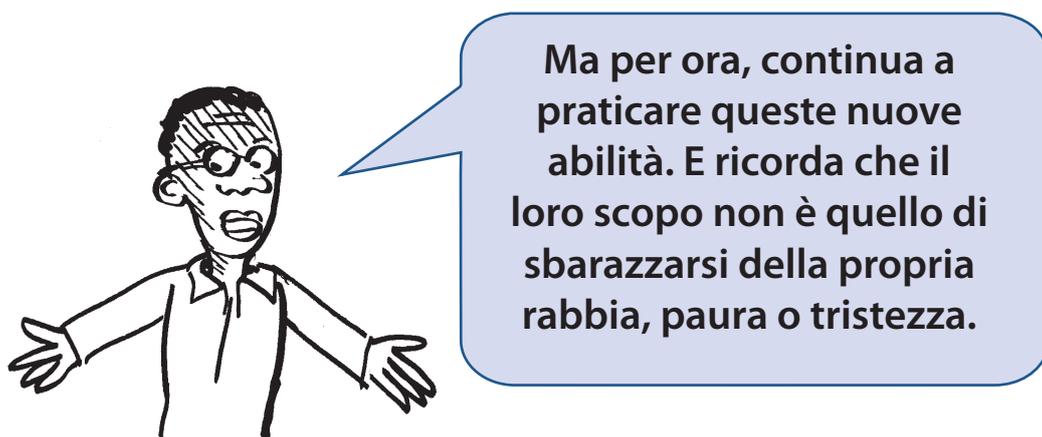


Quando presti attenzione e ti impegni completamente in qualsiasi attività, potresti anche sperimentare un certo grado di soddisfazione. Questo vale anche per tutte quelle attività che sono noiose o frustranti.



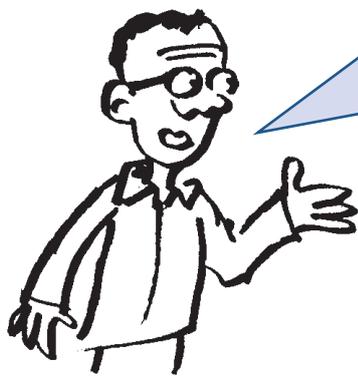
Ma soffro terribilmente. Posso liberarmi della mia rabbia, paura e tristezza?

Buona domanda! Ci arriveremo nella prossima sezione del libro.



Ma per ora, continua a praticare queste nuove abilità. E ricorda che il loro scopo non è quello di sbarazzarsi della propria rabbia, paura o tristezza.

Quando ci impegnamo consapevolmente nella nostra vita, prestiamo attenzione agli altri, ci concentriamo su ciò che stiamo facendo e viviamo i nostri valori, riusciamo a gestire lo stress molto meglio.



Impegnarsi, concentrarsi e radicarsi, ci aiuta a fare tutte queste cose.

Ma sembra così difficile...



Come ogni nuova abilità, richiede pratica.

Più praticiamo...



...più vantaggi riusciamo ad ottenere!

È come farsi i muscoli per riuscire a correre più velocemente o per sollevare carichi più pesanti. Con la pratica, i tuoi muscoli aumentano!



Esistono molti modi per fare pratica nell'impegnarsi e nel radicamento. E adesso ci eserciteremo!



Mentre leggi questo libro, segui le istruzioni. Non leggere semplicemente quello che c'è scritto, e prova ad esercitarti e a mettere in pratica quello che leggi!



Innanzitutto, **NOTA** come ti senti e cosa stai pensando. Quindi, **RALLENTA ED ENTRA IN CONTATTO** con il tuo corpo. Espira lentamente. Allunga lentamente le braccia e le gambe. Spingi lentamente i piedi sul pavimento.



Ora **CONCENTRATI** nuovamente sul mondo intorno a te. Presta attenzione con curiosità a ciò che puoi...



VEDERE



SENTIRE



ASSAPORARE

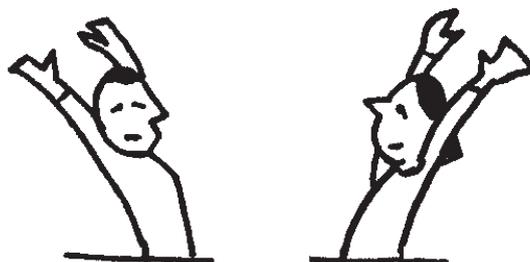


ODORARE



TOCCARE

Adesso allunga bene il tuo corpo, le braccia e le gambe. Diventa partecipe del mondo che ti circonda. Nota dove sei, con chi sei, e cosa stai facendo.

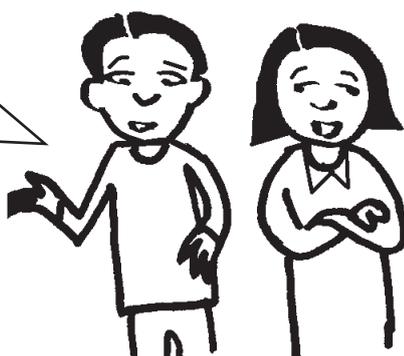


Puoi andare a questo [LINK](#) e ascoltare o scaricare *l'Esercizio 2 del Radicamento*. Oppure, puoi semplicemente seguire le immagini e le istruzioni in questo libro.

L'esercizio dura circa 30 secondi. Puoi farlo sempre e in qualunque posto.



Fantastico.
Posso esercitarmi in qualsiasi momento.

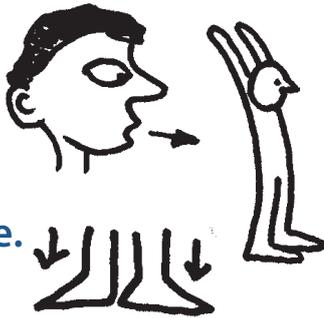


Sì, e più mi alleno, meglio è!



Quello che segue è una versione lunga dell'esercizio di radicamento. Innanzitutto, **NOTA** come ti senti e a cosa stai pensando.

Quindi, **RALLENTA** ed **ENTRA IN CONTATTO** con il tuo corpo. Espira lentamente. Allunga lentamente le braccia e le gambe. Spingi lentamente i piedi sul pavimento.



Ora respira ancora più lentamente e delicatamente svuota i polmoni.



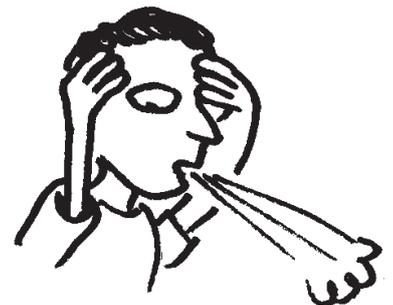
Assicurati di respirare lentamente e delicatamente.

Se respiri troppo forte o troppo velocemente, potresti avvertire una sensazione di panico, ansia, vertigini o affanno.



E anche mentre inspiri, fallo **LENTAMENTE E DELICATAMENTE.**

Se avverti vertigini o capogiri, probabilmente stai respirando troppo profondamente o troppo velocemente.





Quindi, dovessi iniziare a percepire vertigini, capogiri o dolore toracico, **RALLENTA** la respirazione. Espira delicatamente ed inspira il più lentamente e leggermente possibile. (**NON** fare respiri profondi perchè peggiorerà le vertigini!)

Ora nota il tuo respiro con **CURIOSITÀ** - come se fosse la prima volta che respiri.

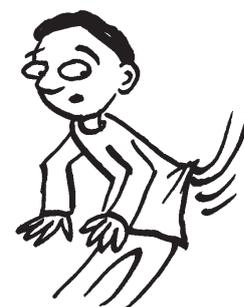


Ora espira ancora più lentamente. E quando senti che i polmoni sono vuoti, conta silenziosamente fino a tre prima di ispirare di nuovo. Quindi lascia che i tuoi polmoni si riempiano **il PIÙ LENTAMENTE POSSIBILE.**



Così facendo, stai allenando la tua capacità di rimanere impegnato e concentrato. Riesci a mantenere la tua attenzione sul respiro?

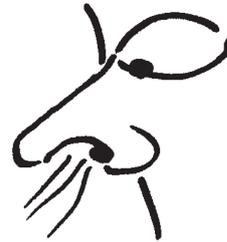
Mentre lo fai, succederà che ogni tanto i tuoi pensieri ed emozioni ti agganceranno e ti allontaneranno dall'esercizio.



Non appena noti che succede, **RIPORTA LA TUA ATTENZIONE sul respiro. Dagli piena attenzione.**



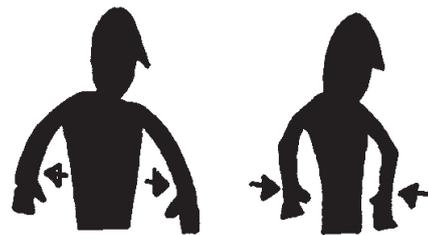
Nota l'aria che entra ed esce dalle narici.



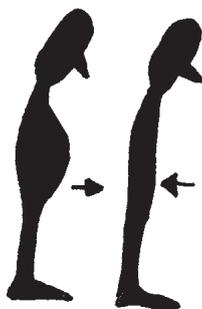
Nota i movimenti delicati delle tue spalle.



Nota i movimenti del tuo petto.



Nota come la tua pancia si gonfia e si sgonfia.



Verrai preso all'amo ancora, e ancora e ancora.

Quindi appena ti rendi conto che è successo.



...riporta l'attenzione sul respiro.



E se i tuoi pensieri ed emozioni ti prendono all'amo per 1000 volte...

Noi ci sganceremo da essi per 1000 volte!



Esatto! E poi riporta nuovamente l'attenzione sul respiro.



Ancora e ancora e ancora, porta la tua attenzione al tuo respiro, notandolo con curiosità.



Per quanto tempo lo facciamo?



Come ogni abilità, più ci si allena, meglio è.

Qualche volta potresti esercitarti utilizzando la versione più breve dell'esercizio, che dura uno o due minuti, oppure utilizzando la versione lunga, che dura dai cinque ai dieci minuti.



Per finire l'esercizio,
ancora una volta
radicati.

Rallenta. Espira lentamente.
Allunga le braccia e le gambe
lentamente. Spingi lentamente
i piedi sul pavimento.



Quindi
CONCENTRATI
nuovamente
e diventa
PARTECIPE del
mondo che ti
circonda. Poni
attenzione a
ciò che puoi...



Nota dove sei, con
chi sei e cosa stai
facendo.



Puoi andare a questo [LINK](#)
e ascoltare o scaricare *l'esercizio*
3 del Radicamento, oppure puoi
semplicemente seguire le immagini
e le istruzioni in questo libro.

Prenditi un
momento per
complimentarti
con te stesso
ogni volta che ti
eserciti...



Sto vivendo
seguendo uno
dei miei valori:
prendermi cura
di me stesso...

...per la mia salute,
per quella degli altri
e delle persone che
mi circondano.





Esatto! Perché queste abilità ti aiutano a impegnarti, focalizzarti e distanziarti da pensieri ed emozioni spiacevoli...

... così puoi agire in direzione dei tuoi valori.



Ricorda, esercitati con queste abilità durante tutto il giorno, sfruttando ogni occasione possibile.

Farsi un programma potrebbe essere utile. Ad esempio, pensa in che momento, dove e quante volte al giorno potresti praticare l'esercizio del radicamento. Esercitarsi non deve costituire un disagio! Puoi esercitarti sempre e ovunque, anche solo per 1-2 minuti. Idealmente, dedica almeno uno o due giorni per esercitarti su quanto appreso in questa sezione, prima di passare alla sezione successiva.

Alla fine del libro troverai delle brevi descrizioni di ogni abilità, che possono aiutarti a ricordare i punti chiave.

Parte 2

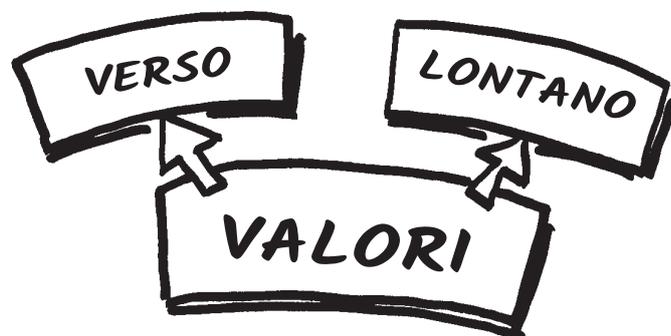
SGANCIARSI



Bentornato. Spero che tu sia riuscito a esercitarti impegnandoti nella tua vita, concentrandoti sulle tue attività e a radicarti durante le tempeste emotive.



Come ricorderai, abbiamo parlato in precedenza di comportamenti che vanno "in direzione" o ci "allontanano" dai nostri valori.



Quando veniamo presi all'amo da pensieri ed emozioni spiacevoli, tendiamo a compiere azioni che vanno in direzione opposta ai nostri valori.



Potremmo essere coinvolti in conflitti, litigi o discussioni.



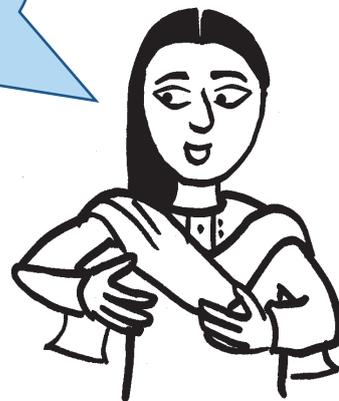
Oppure potremmo ritirarci e allontanarci dalle persone che amiamo.



Oppure potremmo passare molto tempo a letto.



Quindi, oggi impareremo qualcosa in più su come sganciarci da pensieri ed emozioni spiacevoli.





La mia vita è così difficile. I miei pensieri ed emozioni spiacevoli andranno mai via?

Buona domanda. Hai ragione a volere che se ne vadano.



Ma è realistico pensare che possiamo liberarcene facilmente?

Possiamo bruciarli come spazzatura?



Possiamo rinchiuderli, nasconderli?



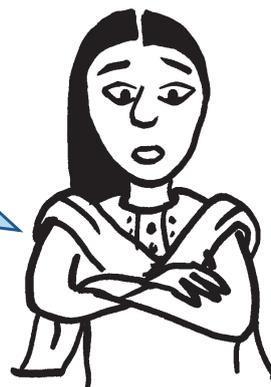
Possiamo seppellirli in una buca?



Possiamo scappare e lasciarli indietro?



Prenditi un po' di tempo per pensare a tutti i modi che hai usato per provare a sbarazzarti di questi pensieri ed emozioni.



Molte persone provano almeno alcune di queste strategie:

Urlare!



Cercare di non pensarci



Evitare persone, luoghi o situazioni



Stare a letto



Isolarsi



Arrendersi



Bere alcool



Fumare



Assumere droghe



Dare avvio a discussioni



Incolpare o criticare se stessi



Cos'altro hai provato?



Prenditi del tempo per pensare o scrivere le cose che hai provato per sbarazzarti di pensieri ed emozioni spiacevoli.

Certamente molti di questi metodi fanno sparire pensieri ed emozioni.

Ma non per molto!

Tornano molto presto!



E quanti di questi metodi ti allontanano dai tuoi valori?

La maggior parte!



Esattamente! Quindi, quando proviamo a sbarazzarci dei pensieri e delle emozioni...

... la nostra vita di solito peggiora!

Quindi sei disponibile a scoprire qualcosa di nuovo?



È un nuovo modo per gestire pensieri ed emozioni difficili.



Invece di provare a respingerli...



Smetti di lottare contro di loro.



E ogni volta che sei preso da essi all'amo...



... ti sganci.

Come lo facciamo?

Te lo farò vedere subito. Ma prima, cerchiamo di identificare quali pensieri ed emozioni ti prendono all'amo?



Sei stato preso all'amo da pensieri su...

Cose brutte che sono successe in passato

Non essere abbastanza bravo - essere debole, pazzo o cattivo

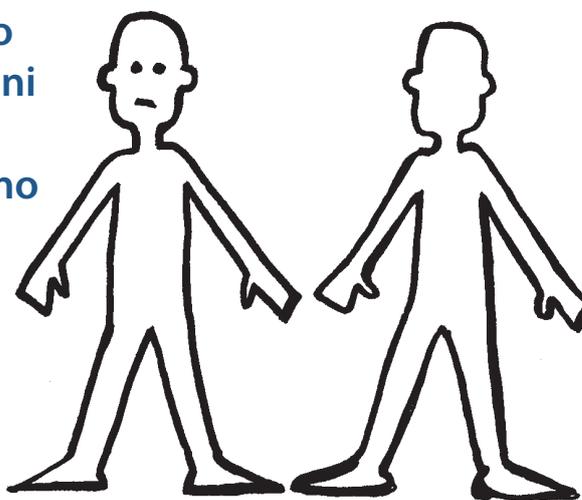
Cose brutte che potrebbero accadere in futuro



Scrivi alcuni dei pensieri che ti hanno preso all'amo:

A large rectangular box with a decorative border. Inside the box, there are several horizontal lines for writing, intended for the user to record their thoughts.

Sei stato preso all'amo da emozioni e sensazioni che avverti nel tuo corpo? Traccia dove sono localizzati:



DAVANTI

DIETRO

I primi due passaggi per sganciarsi sono:



Per prima cosa, **NOTA** che un pensiero o un'emozione ti ha preso all'amo. Quindi dagli un **NOME**. Per dargli un nome, dì a te stesso silenziosamente qualcosa come...

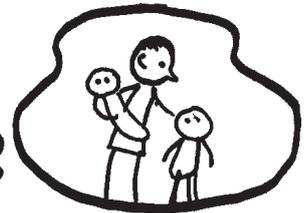
Ecco qui il senso di oppressione al petto.



Ecco qui quel cerchio alla testa.



Qui c'è un ricordo doloroso.



Qui ci sono le paure per il futuro.







Quindi questa fase di dare un nome ai pensieri, alle sensazioni e alle emozioni, inizia dicendosi silenziosamente: "Qui c'è un pensiero", "Qui c'è una sensazione" o "Qui c'è un'emozione".

E aggiungere anche il verbo "Noto", potrebbe aiutarci a sganciarci un po' di più.



Prova ora e vedi cosa succede.



Ecco noto che qui ho un senso di oppressione sul petto.

Ecco noto che qui c'è un ricordo doloroso.



Ecco noto che qui c'è la rabbia.





Ecco noto
che qui c'è
un peso allo
stomaco.

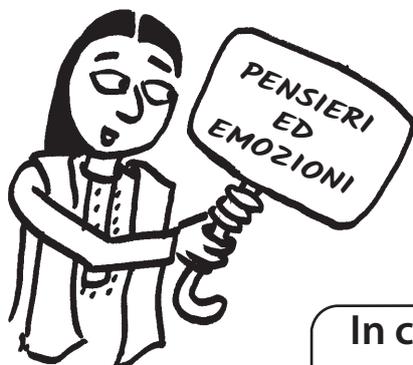
Ecco noto un
pensiero su
ciò che temo.



Prova subito a farlo, prima di
andare avanti a leggere. **NOTA**
e **DAI UN NOME** a un pensiero o
emozione che hai avvertito oggi.



Puoi andare a questo [LINK](#)
e ascoltare o scaricare
*l'esercizio di Notare e Dare un
nome*. Oppure puoi semplicemente
seguire le immagini e le istruzioni
di questo libro.



In che modo ci aiutano
a notare e a dare un
nome?



Allora, pensieri
ed emozioni ci
prendono all'amo
quando non ne
siamo consapevoli.

Un attimo prima stai
parlando con un amico,
interessato a quello che sta
dicendo...



... e un attimo dopo, sei agganciato.



All'improvviso non ascolti più il tuo amico.



Potresti ancora parlare con il tuo amico...



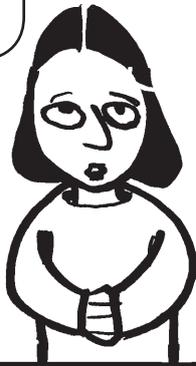
... ma non sei veramente "impegnato" nella conversazione.

Stai ascoltando a metà.
Non gli stai dando tutta la tua attenzione.
Perché? Perché sei preso all'amo dai tuoi pensieri
o dalle tue emozioni.



Il primo passo per "sganciarsi" da soli è **NOTARE** di essere stati presi all'amo. Il secondo passo è **DARE UN NOME** al pensiero o all'emozione che ti ha preso all'amo. In silenzio, dicendolo a te stesso...

Noto che sono stato preso all'amo dai ricordi.



Qui c'è un pensiero spiacevole.



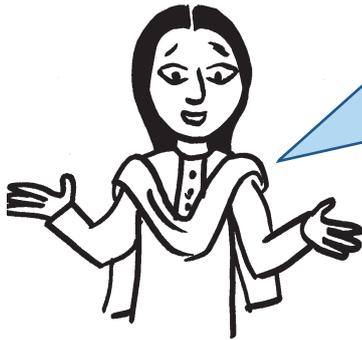
Noto un senso di pesantezza sul mio petto.



Il prossimo passo è **CONCENTRARTI** nuovamente su ciò che stai facendo - che tu stia cucinando, mangiando, giocando, lavando o chiacchierando con gli amici - e **IMPEGNARTI** completamente in quella attività; prestare la **PIENA ATTENZIONE** a chiunque sia con te e qualunque cosa tu stia facendo.

Sto notando una sensazione in gola che mi fa soffrire.





Possiamo fare la stessa cosa ogni volta che siamo stati presi all'amo da pensieri ed emozioni e smettiamo di impegnarci nella vita.

Sto notando emozioni di rabbia.



E anche se provo emozioni di rabbia, scelgo di comportarmi in linea col mio valore di prendermi cura di me e degli altri, concentrandomi e interagendo con la mia famiglia.





E anche con questo pensiero spiacevole, scelgo di comportarmi in linea col mio valore di essere attento e premuroso verso i miei figli.



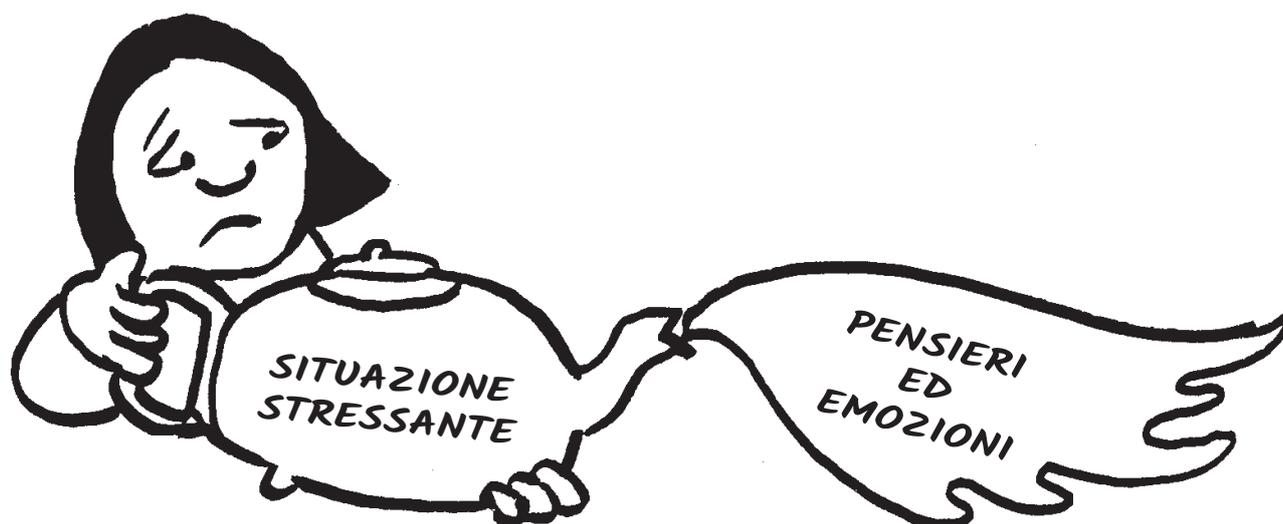
Quindi per sganciarsi da pensieri ed emozioni...



Più ti eserciti, più vantaggi otterrai. Prova ad esercitarti continuamente, tutto il giorno, mentre svolgi le tue attività quotidiane. Ogni volta che noti di essere stato preso all'amo, esegui questi passaggi.

E ricorda che è naturale avere pensieri ed emozioni spiacevoli quando siamo stressati.

Questo succede a tutti!



Esistono molti modi
per DARE UN NOME
a un pensiero o a una
emozione, dopo che li
NOTIAMO.



Ecco un
pensiero
su...

Ecco un
ricordo di...



Noto che
qui c'è la
tristezza.

Noto un
senso di
oppressione
sul mio
petto.

Noto che
sono stato
preso
all'amo da
un dolore
alla pancia.



E dopo che abbiamo NOTATO e DATO UN NOME, possiamo CONCENTRARCI NUOVAMENTE sul mondo che ci circonda.

Ci SENTIAMO PARTECIPATI della vita notando cosa possiamo...



Adesso hai i tuoi
primi attrezzi per la
tua cassetta.

**STRUMENTO #1
RADICATI**

DURANTE LE
"TEMPESTE EMOTIVE".
NOTA COME TI SENTI.
RALLENTA ED ENTRA
IN CONTATTO CON
IL TUO CORPO.
CONCENTRATI
NUOVAMENTE E
DIVENTA PARTECIPE
DEL MONDO CHE TI
CIRCONDA.

**STRUMENTO #2
SGANCIATI**

DAI PENSIERI E
DALLE EMOZIONI
NOTANDO E DANDO
UN NOME E POI
CONCENTRANDOTI
NUOVAMENTE SU
CIÒ CHE STAI
FACENDO.

E possiamo
esercitarci a usare
questi strumenti in
qualsiasi momento e
in qualsiasi luogo.



Ovviamente,
alcune
persone
dimenticano
di esercitarsi.



Quindi dedica del tempo per praticare regolarmente queste abilità. Ad esempio, a letto, o prima o dopo un pasto.



Puoi andare a questo [LINK](#) per ascoltare o scaricare tutti gli esercizi che hai imparato finora. Oppure puoi semplicemente seguire le immagini e le istruzioni di questo libro.

Pensa ad alcune occasioni,
luoghi o attività per esercitarti
con regolarità.



E ogni volta che ti svegli nel letto di notte e non riesci a dormire, allora esercitati a rallentare e ad entrare in contatto con il tuo corpo. Probabilmente non ti farà dormire (anche se a volte ti permette di farlo), ma ti aiuterà a sentirti riposato.





Anche altre cose possono ostacolare la pratica con questi strumenti.

Forse ti senti troppo stanco...

Troppo stanco!



Forse ti senti troppo triste, arrabbiato o spaventato...



Forse non vuoi essere disturbato...

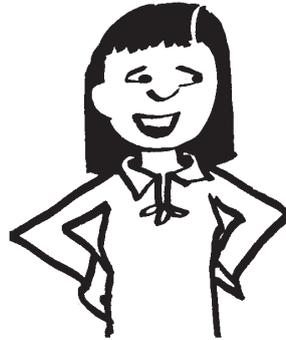
Questo è inutile!





Quindi ricorda
a te stesso
ripetutamente...

È come imparare una nuova lingua.
Ci vuole molta pratica!



Puoi anche essere preso all'amo da pensieri inutili.



**TUTTO CIÒ È VERAMENTE
STUPIDO!**

NON È IMPORTANTE!

NON MI AIUTERÀ!

**SONO TROPPO
OCCUPATO!**

NON HA SENSO!

**È UNA PERDITA DI
TEMPO!**

NON POSSO FARLO!

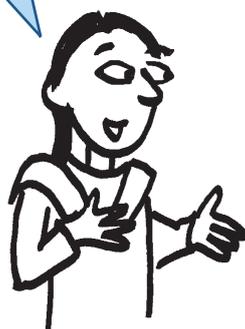
Quindi appena ti rendi conto di essere stato preso all'amo da queste emozioni...



NOTA, DAI UN NOME E RIPORTA NUOVAMENTE LA TUA ATTENZIONE SU QUELLO CHE STAI FACENDO



Ogni piccolo allenamento che fai, farà la differenza.



E ogni volta che ci esercitiamo, stiamo agendo in direzione del nostro valore di prenderci cura!



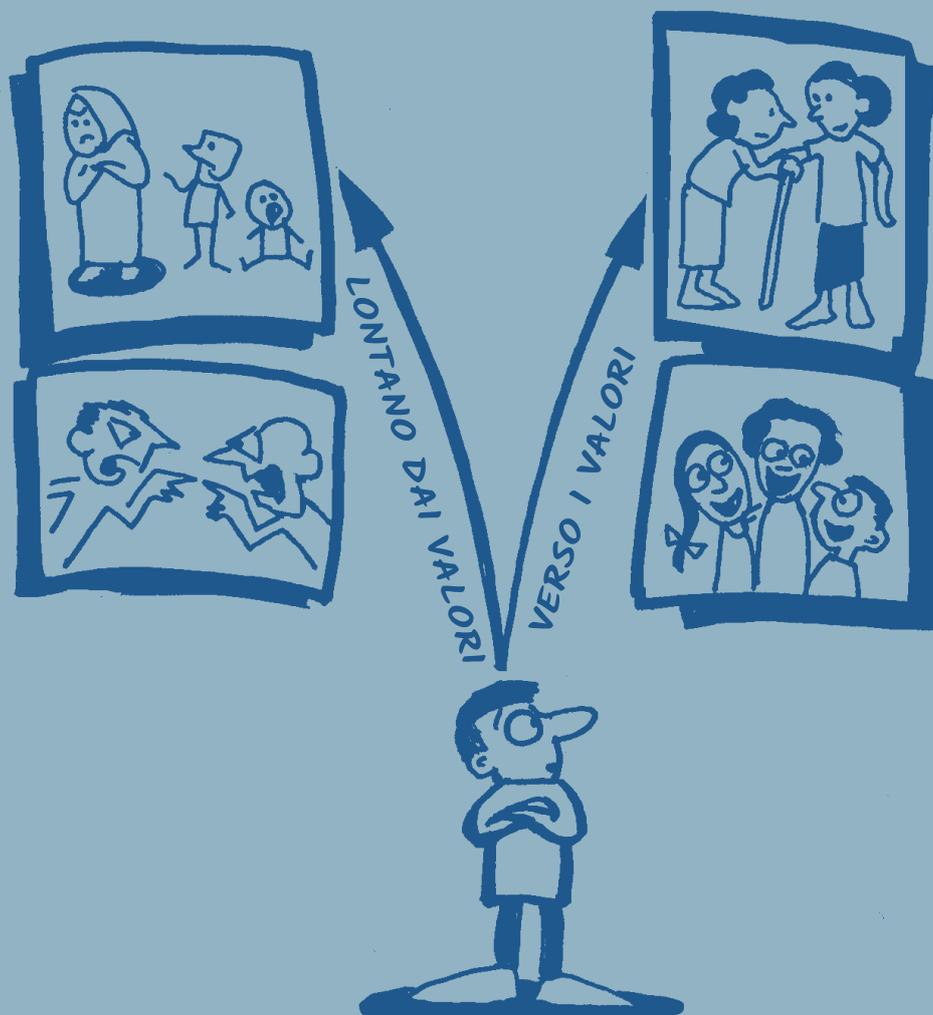
Sì, è giusto. E nella prossima parte di questo libro, esploreremo i valori in modo più approfondito.



Ma prima di continuare con la parte successiva, prenditi un giorno o due per esercitarti in ciò che abbiamo trattato in questo capitolo.

E ricorda, alla fine del libro troverai brevi descrizioni di ogni abilità che impari.

AGIRE SECONDO I PROPRI VALORI





Bentornato. Ti sei esercitato a sganciarti e a radicarti?

Ricorda, fare questi esercizi è come imparare qualsiasi nuova abilità. Con la pratica, migliora e diventa più facile.



Ora esamineremo i valori in modo più approfondito.

I tuoi valori descrivono che tipo di persona vuoi essere; come vuoi trattare te stesso e gli altri e il mondo che ti circonda.

I valori corrispondono agli obiettivi?



No!



Gli obiettivi descrivono ciò che stai cercando di ottenere. I valori descrivono il tipo di persona che vuoi essere.



Supponiamo che il tuo obiettivo sia quello di ottenere un lavoro in modo che tu possa offrire sostegno economico alle persone che ti sono care.

E supponiamo che i tuoi valori - il modo in cui vuoi stare con la tua famiglia, gli amici o le persone intorno a te – siano l'essere gentile, premuroso, amorevole e solidale.





Potrebbe essere impossibile raggiungere il tuo obiettivo...

E anche se stai affrontando una situazione molto difficile e sei separato dalla tua famiglia e dai tuoi amici, puoi comunque vivere e agire in direzione dei tuoi valori, quali l'essere gentile, premuroso, amorevole e solidale. Puoi impegnarti anche in piccole azioni in direzione di questi valori con le persone intorno a te.



...ma puoi ancora vivere e agire in direzione dei tuoi valori, di essere gentile, premuroso, amorevole e solidale nei confronti della tua famiglia, degli amici o delle persone intorno a te.



Molti dei tuoi obiettivi potrebbero essere irraggiungibili in questo momento.



Ma puoi sempre trovare dei modi per agire in direzione dei tuoi valori.



Perché è importante?





Perché il modo in cui
influenzi il mondo intorno
a te è attraverso le tue
AZIONI.

Le “AZIONI” sono ciò che fai con le
braccia, le mani, le gambe e i piedi e ciò
che dici con la bocca.



Più ti concentri sulle tue azioni...

...più riesci ad influenzare il mondo intorno a
te: le persone e le situazioni che incontri ogni
giorno.



Se il tuo paese è in guerra,
non puoi fermare tutti i
combattimenti...



...ma puoi smettere di litigare con le
persone che fanno parte della tua
comunità...



... e agire seguendo i tuoi valori.



E nota: puoi influenzare
le persone intorno a te
attraverso le tue AZIONI.

Conflitto



Collaborazione





Quindi
dobbiamo
continuare a
porci questa
domanda:

Le mie
azioni sono
compiute
mettendo in
pratica i miei
valori?



Sì. Le tue azioni ti stanno
portando verso o lontano
dai tuoi valori?



Per aiutarti a chiarire i tuoi valori, eccotene un elenco. Questi non sono i valori "giusti" o quelli "migliori" - sono semplicemente quelli più comuni.

Essere gentili

Essere premurosi

Essere generosi

Essere supportivi

Essere utili

Essere pazienti

Essere responsabili

Essere protettivi

Essere disciplinati

Essere laboriosi

Essere impegnati

Essere coraggiosi

Essere tenaci

Essere capaci di perdonare

Essere grati

Essere leali

Essere rispettabili/onorevoli

Essere rispettosi

Essere degni di fiducia

Essere onesti/giusti

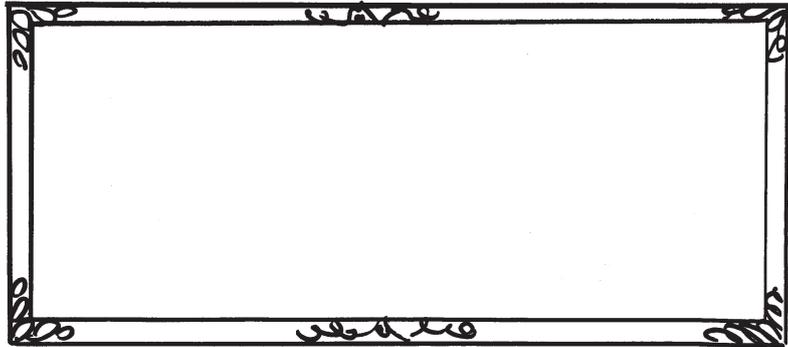
Essere...

Essere...



49A

Ora seleziona tre o quattro tra questi valori, quelli che sembrano a te più importanti e scrivilli nella casella qui sotto.



Ora faremo un altro esercizio. Pensa a una persona che sia un modello nella tua comunità; qualcuno che ammiri.



Cosa dice o fa questa persona che tu ammiri?



Questa persona tratta gli altri in modo ammirevole?



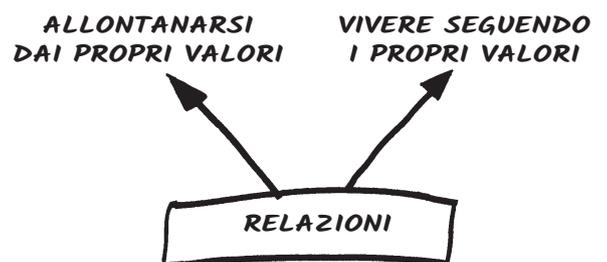
Quali valori dimostra la persona attraverso le sue azioni?



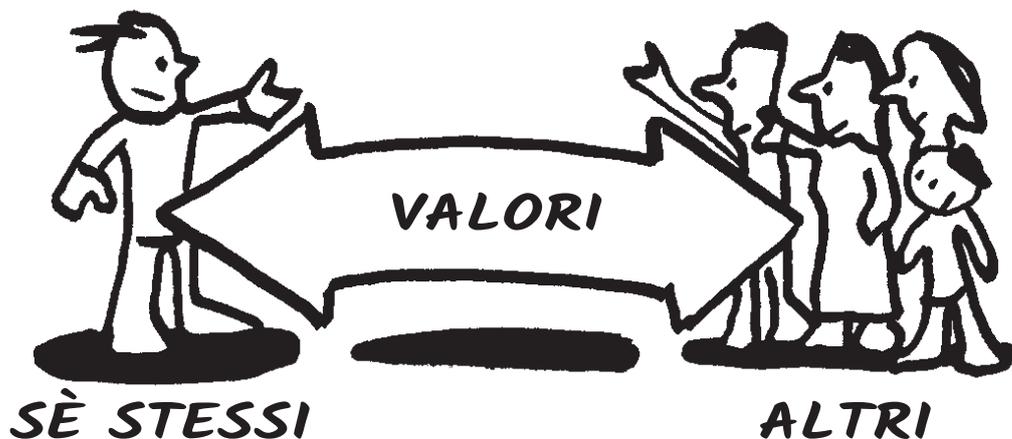
Per quali, tra questi valori, vorresti fungere da esempio per le persone che ti stanno intorno?



Ora pensa alle persone intorno a te. Quali valori vorresti vivere nel modo in cui ti relazioni con queste persone?



I valori vanno in entrambe le direzioni: verso sé stessi e verso gli altri.



Quindi se i tuoi valori sono prendersi cura ed essere gentile...



...allora miri a vivere quei valori verso te stesso e gli altri.



Quindi ora è il momento di mettere in azione i tuoi valori.



Scegli una relazione importante; scegli qualcuno a cui tieni molto, che vedi regolarmente.



Quali valori vuoi esprimere in questa relazione?



Ad esempio, supponi di aver scelto tuo figlio.



E i valori che vuoi esprimere sono:



Quindi un piccolo passo potrebbe essere giocare o leggere con tuo figlio per 10 minuti ogni giorno.



O supponiamo che tu scelga un parente.



E i valori che vuoi esprimere sono:



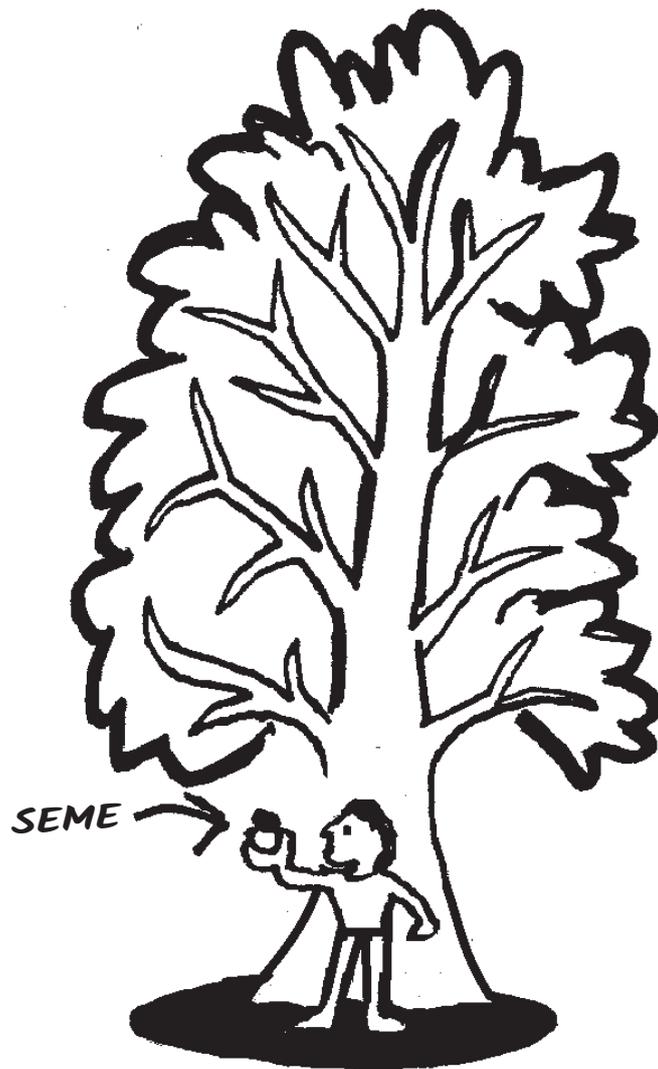
Grazie Zio, per tutto l'aiuto che mi hai dato

Quindi un piccolo passo potrebbe essere quello di salutare quella persona calorosamente ed esprimere la tua gratitudine.

Ricorda, anche le azioni
più piccole contano.

Un albero gigante cresce da un piccolo
seme. E anche nei momenti più difficili o
più stressanti, puoi mettere in atto piccole
AZIONI per vivere secondo i tuoi valori.

Quando agisci in direzione dei tuoi valori,
inizi a creare una vita più soddisfacente
e appagante.



Crea subito il tuo piano d'azione.

Cosa farai la prossima settimana per agire in direzione dei tuoi valori?



Pensa in termini di AZIONI.
Cosa dirai con la bocca?
Cosa farai con mani, braccia,
gambe e piedi?



Scegli qualcosa che ti sembra realistico.

Credi di poterlo fare?

No!

Sì!





Se il tuo piano sembra troppo difficile - se non credi di poterlo fare - scegli qualcosa di più piccolo e più semplice.



VA BENE!

Prepara questo piano d'azione ora, prima di andare avanti a leggere. È importante!



Scegli una relazione importante. Chi è qualcuno a cui tieni, che vedi regolarmente?

Quali valori vuoi esprimere in questa relazione? Puoi guardare a pagina 85 per trovare esempi di valori comuni.

Con questa persona, quale o quali AZIONI potresti intraprendere la settimana prossima per agire in direzione dei tuoi valori? Cosa farai o cosa dirai di preciso a questa persona?

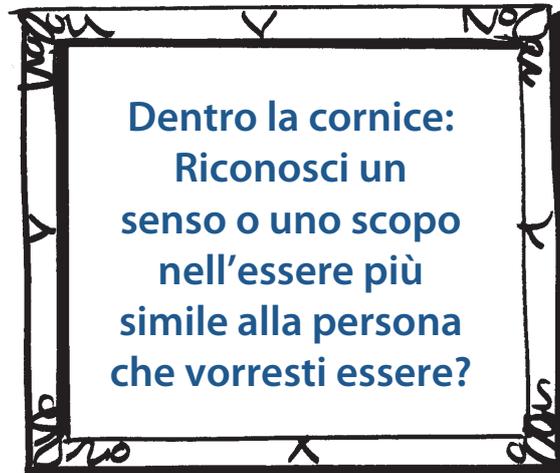
**Il tuo piano ti sembra realistico?
In caso contrario, scegli qualcosa di più limitato, più semplice e più facile.**

Queste azioni ti porteranno
in direzione o lontano dai tuoi
valori?

MUOVERTI
LONTANO
DAI TUOI
VALORI



VIVERE
IN DIREZIONE
DEI TUOI
VALORI



53C

Sì,
lo riconosco.



Questo è uno dei vantaggi
di vivere secondo i tuoi
valori.



Ora nota: i pensieri
e le emozioni
spiacevoli stanno
iniziando a
prenderti
all'amo e ti
impediscono
di seguire il tuo
piano d'azione?



Spesso, non
appena iniziamo
a pensare di agire,
appaiono pensieri
ed emozioni
spiacevoli che ci
prendono all'amo
facilmente.



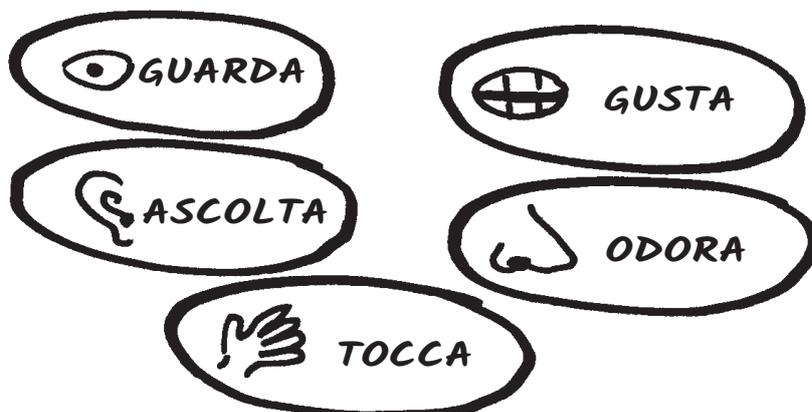
Se è così, sai cosa fare.



NOTALI e DAGLI UN NOME.



E DIVENTA PARTECIPE del mondo che ti ci circonda.





Cerca di iniziare ogni giorno pensando a due o tre valori nella cui direzione oggi vorresti muoverti.

Mentre sei ancora a letto o mentre ti alzi.



E per tutto il giorno...

Cerca di compiere azioni in direzione di questi valori.



Sì!
Anche le piccole azioni contano!

Il viaggio di 1000 miglia inizia con un passo!



Questo è l'altro attrezzo da mettere nella tua cassetta!



E OGNI VOLTA CHE AGISCI SECONDO I TUOI VALORI...

MI STO COMPORTANDO COME IL GENERE DI PERSONA CHE ASPIRO AD ESSERE



STO AGENDO IN DIREZIONE DEI MIEI VALORI.

...INCORAGGIATI PER I PROGRESSI CHE HAI FATTO.



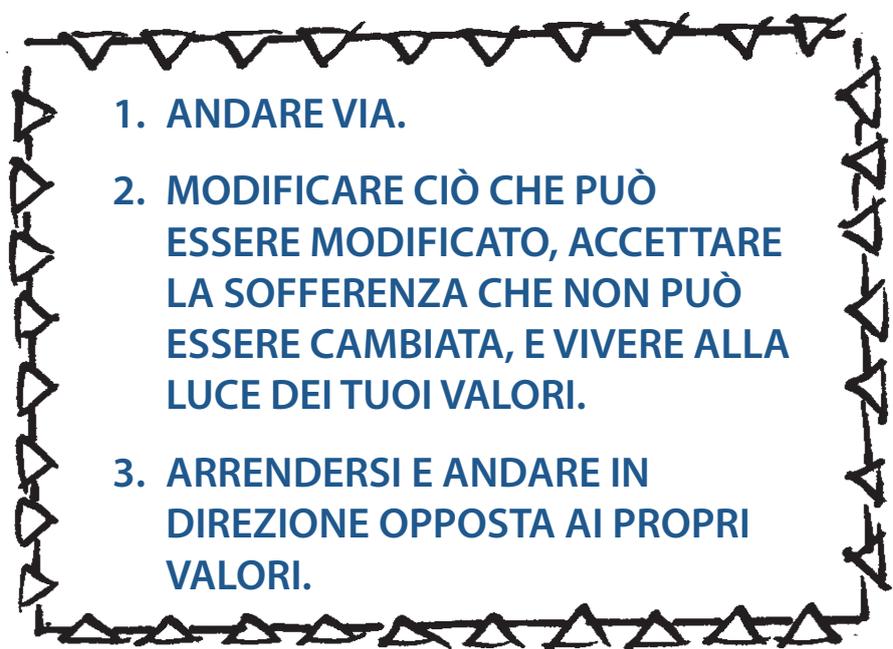
**COSÌ ADESSO HAI
TRE STRUMENTI
POTENTI:**

- * SGANCIARSI
- * RADICARSI
- * AGIRE SECONDO I PROPRI VALORI

Ma abbiamo così tanti problemi!

Certo!
E ci sono solo tre modi di affrontare tutte le situazioni difficili

Quali sono?

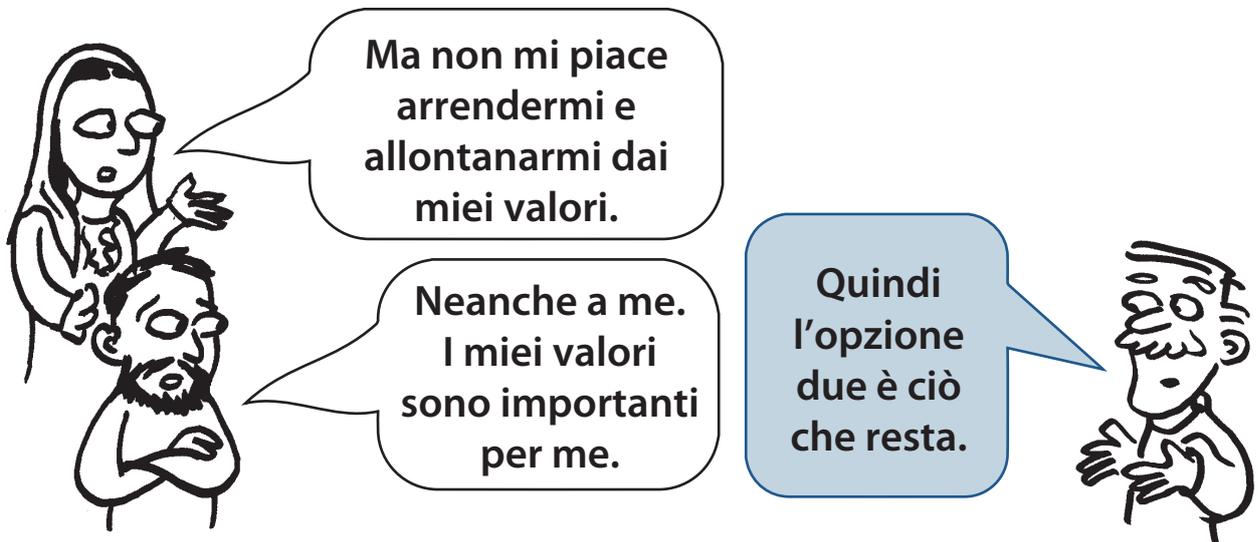
- 
1. ANDARE VIA.
 2. MODIFICARE CIÒ CHE PUÒ ESSERE MODIFICATO, ACCETTARE LA SOFFERENZA CHE NON PUÒ ESSERE CAMBIATA, E VIVERE ALLA LUCE DEI TUOI VALORI.
 3. ARRENDERSI E ANDARE IN DIREZIONE OPPOSTA AI PROPRI VALORI.



Ma a volte non puoi andartene... per esempio, se sei in prigione o se partire è peggio che restare.

Vero! In tal caso, è necessario scegliere tra le opzioni due e tre.





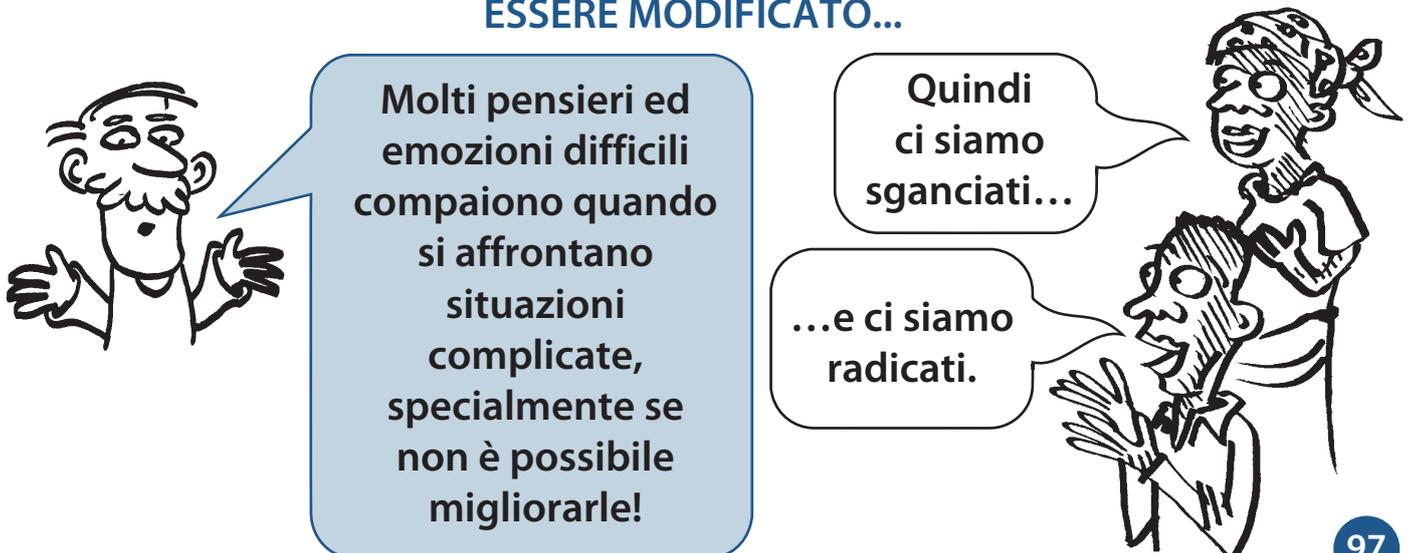
**CAMBIA CIÒ CHE PUÒ ESSERE CAMBIATO,
ACCETTA LA SOFFERENZA CHE NON PUÒ ESSERE
MODIFICATA E VIVI ALLA LUCE DEI TUOI VALORI.**



CAMBIA CIÒ CHE PUÒ ESSERE MODIFICATO...

Usa le braccia e le gambe, le mani, i piedi e la bocca per **AGIRE**: fai tutto il possibile, non importa quanto piccolo sia, per migliorare la situazione.

ACCETTA IL DOLORE CHE NON PUÒ ESSERE MODIFICATO...



E VIVI SECONDO I TUOI VALORI.



Quindi se non c'è niente che puoi fare per migliorare la situazione...

Troviamo altri modi per vivere in direzione dei nostri valori.



CAMBIA CIÒ CHE PUÒ ESSERE CAMBIATO, ACCETTA LA SOFFERENZA CHE NON PUÒ ESSERE MODIFICATA E VIVI ALLA LUCE DEI TUOI VALORI.



Sì! Quindi mettilo in memoria e usalo per aiutarti a gestire i tuoi problemi.

E ora, è tempo per alcune



C'è qualcosa che puoi fare per migliorare ogni situazione difficile, almeno un po'.

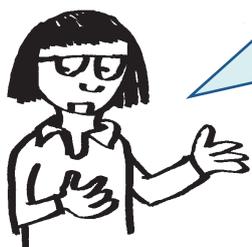
Che cos'è?



Buona domanda! Questo è ciò che esploreremo nella prossima sezione. Ma prima, ricordati di prenderti un giorno o due per esercitarti su ciò di cui abbiamo parlato in questa sezione. Puoi leggere i riassunti alla fine del libro per ricordarti come usare gli strumenti che abbiamo imparato finora.

ESSERE GENTILI



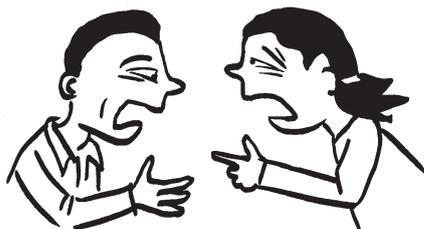


Non importa
quanto brutta
sia la tua
situazione

Che tu sia in pericolo...



O in una discussione familiare...



O senza reddito...



...starai meglio se hai
un amico al tuo fianco.



Qualcuno che è gentile,
premuroso e disponibile...



Qualcuno che dice cose gentili
quando soffri.

Noto che questo
momento è duro per te.
Lascia che ti aiuti.



Eppure molti di noi non sono
gentili con sé stessi quando
ci si trova in situazioni in cui
soffriamo.



Spesso, siamo
agganciati da
pensieri poco
gentili.

Sono
debole

Sono pazzo

Sono
cattivo

Ho fatto
la cosa
sbagliata



È colpa mia

Non
potrò mai
perdonarmi

Non
avrei mai
dovuto
farlo





Questi pensieri poco gentili sono normali e possono comparire spesso... e va bene. Ma non è utile rimanere agganciati ad essi, perché...

...quando siamo agganciati da questi pensieri poco gentili, ci allontaniamo dai nostri valori.



Quindi abbiamo bisogno di **NOTARLI** e **DARGLI UN NOME**, per poterci **SGANCIARE** da essi.

Proviamo questo esercizio. Scegli un pensiero poco gentile verso te stesso.

Sono una cattiva madre.

Sono debole.



E in silenzio di a te stesso...



Quindi aggiungi la parola "noto"



Quindi RADICATI e PRENDI PARTE al mondo che ti circonda



 Puoi andare su questo [LINK](#) e ascoltare o scaricare *l'esercizio Sganciarsi da Pensieri non Gentili*, oppure puoi semplicemente seguire le immagini e le istruzioni di questo libro.

Come ti senti quando stai lottando, soffrendo, sei in pena e qualcuno si relaziona con te con gentilezza, cura e comprensione?



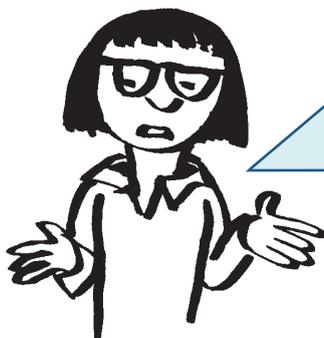
Anche nelle situazioni più difficili, ci sono modi in cui possiamo agire secondo i nostri valori di gentilezza e cura.



Anche piccoli atti di gentilezza possono fare la differenza.



Incluse le parole gentili.



Quando vedi qualcuno in pena, che soffre e lotta, quali sono i piccoli atti di gentilezza che potresti fare?



Ogni piccola azione gentile fa la differenza.

E possiamo essere gentili anche con noi stessi



Quindi sganciati da pensieri come...

Non merito la gentilezza.



Le mie esigenze non contano.

Tutti hanno bisogno di un amico.
Tutti hanno bisogno di gentilezza.



E se sei gentile con te stesso...



...avrà più energia per aiutare gli altri e più motivazione per essere gentile con gli altri, quindi tutti ne trarranno beneficio.

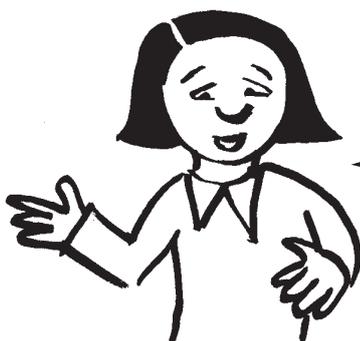


Ricorda: come tutti i valori, la gentilezza va in entrambe le direzioni.

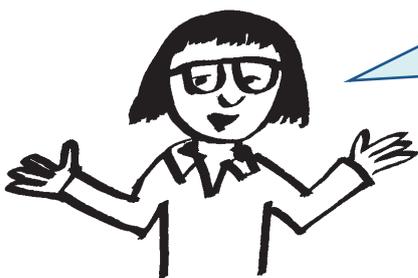


Quindi parla con te stesso gentilmente.

È dura.
Fa male.



Posso ancora
prendermi cura di me
stesso e degli altri.

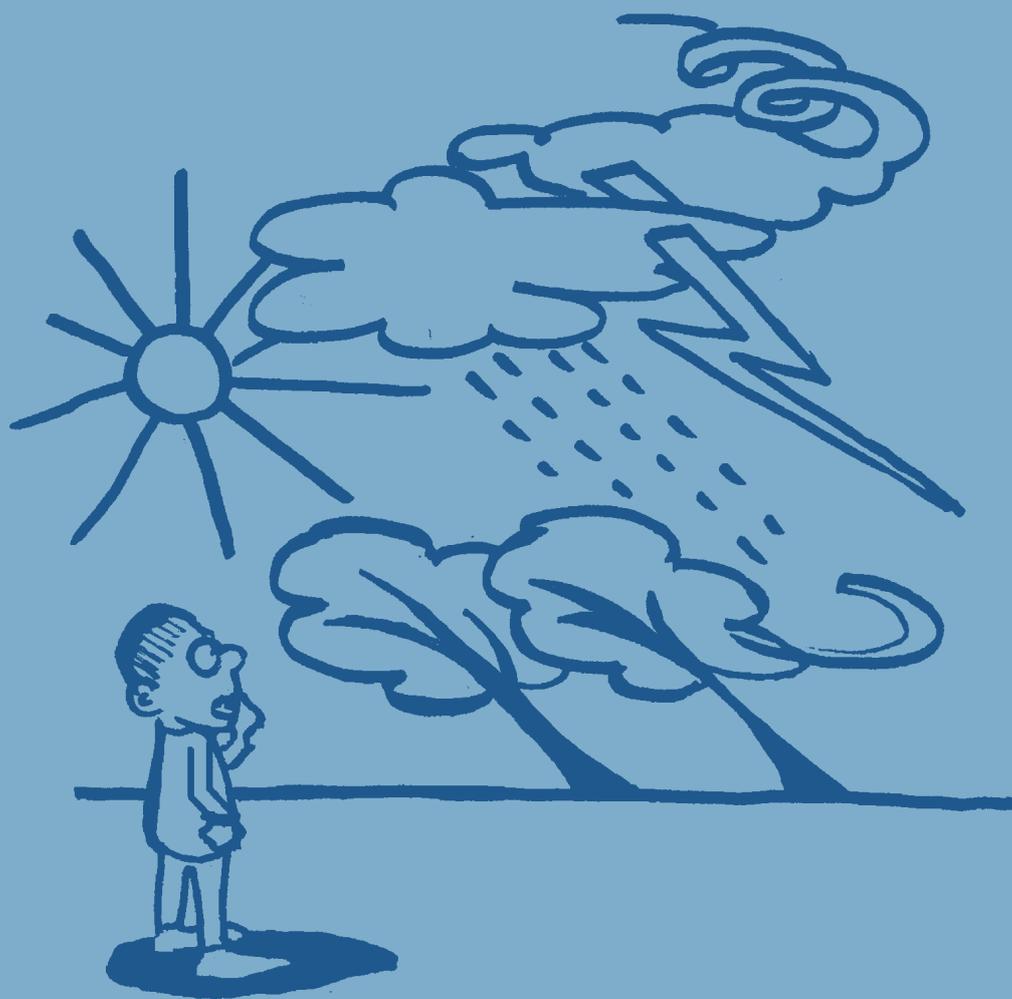


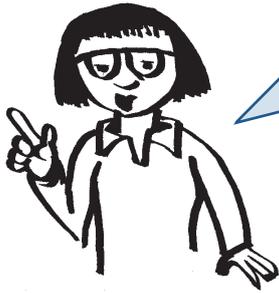
È corretto! E ora nella sezione finale del libro, impareremo un'altra abilità davvero utile per gestire lo stress.

Prima di passare alla sezione finale, ricordati di prenderti almeno un giorno o due per mettere in pratica ciò di cui abbiamo discusso in questa sezione. Anche i riassunti alla fine del libro ti ricorderanno come mettere in pratica tutte le abilità che hai appreso finora.

Parte 5

FARE SPAZIO





Nelle pagine dalla 56 alla 58, abbiamo esaminato i problemi più frequenti che si verificano quando lottiamo con i nostri pensieri ed emozioni: cercare di respingerli, evitarli o liberarsene. Se li hai dimenticati, ti preghiamo di leggerli di nuovo ora, prima di proseguire.

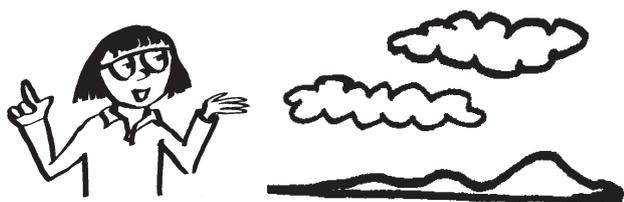


SGANCIARSI è un modo per smettere di lottare con i nostri pensieri ed emozioni.

C'è un altro modo per farlo, che possiamo chiamare **FARE SPAZIO**.



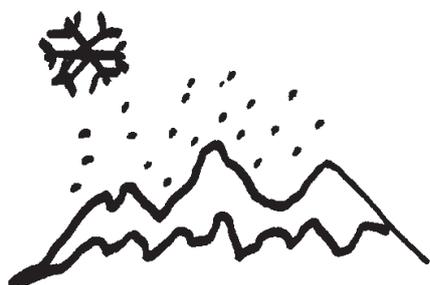
Per imparare questa abilità,
è utile pensare al cielo.



...il cielo lo può contenere!



...o di freddo gelido.



I nostri pensieri
ed emozioni
sono come il
tempo.

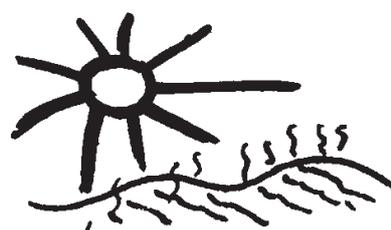


Sì! Cambiano
sempre!

Non importa quanto
sia brutto il tempo...



E il cielo non può mai essere
ferito o danneggiato dal tempo;
che si tratti di caldo intenso...



E prima o poi il tempo cambia
sempre.



E possiamo imparare ad essere
come il cielo e fare spazio al
"maltempo" dei nostri pensieri e
delle nostre emozioni spiacevoli
senza farci del male.





Quindi prova questo esercizio adesso. Innanzitutto, silenziosamente **NOTA** e **DAI UN NOME**.

Noto un dolore al petto e alla pancia.



Qui ci sono pensieri che mi fanno soffrire.



Nota questi pensieri ed emozioni con **CURIOSITÀ**.

E immagina che questi pensieri ed emozioni siano come il tempo...



E tu sei come il cielo...



...per il tempo.

Focalizza la tua attenzione su pensieri o emozioni che ti creano disagio **NOTA** e **DAI UN NOME**, quindi osservali con curiosità.



E mentre lo fai, espira lentamente. Quindi, quando i polmoni sono svuotati, fermati e conta fino a tre.



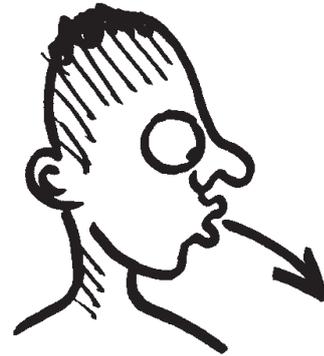
Quindi inspira lentamente e immagina che il tuo respiro fluisca dentro e intorno alla tua sofferenza.



Segui la tua immaginazione.



Espira, svuotando i polmoni...



Inspira lentamente...



Respira dentro e intorno alla tua sofferenza...



Apri e falle spazio...



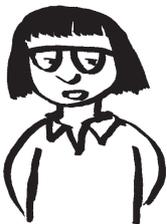
Permettile di stare lì...



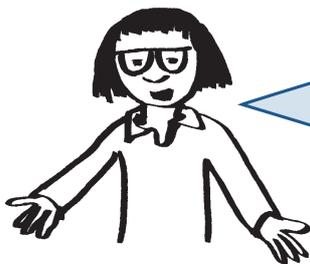


Spesso immaginarsi una sensazione di sofferenza come un oggetto può essere utile.

Come un pesante mattone marrone freddo sul petto

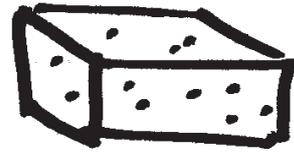


E spesso può aiutare immaginare un pensiero che ci fa soffrire...

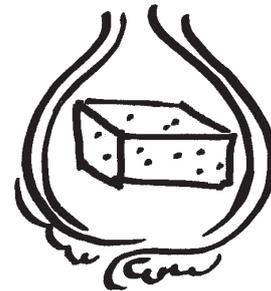


Per favore, prova questo esercizio adesso.

Immagina che abbia una dimensione, una forma, un colore e una temperatura



E immagina di respirare dentro e intorno a questo oggetto - facendogli spazio.



Puoi andare a questo [LINK](#) e ascoltare o scaricare l'esercizio *Fare Spazio*. Oppure puoi semplicemente seguire le immagini e le istruzioni di questo libro.

...come parole o immagini sulle pagine di un libro.



Nota il tuo pensiero che ti fa soffrire...



Io sono debole



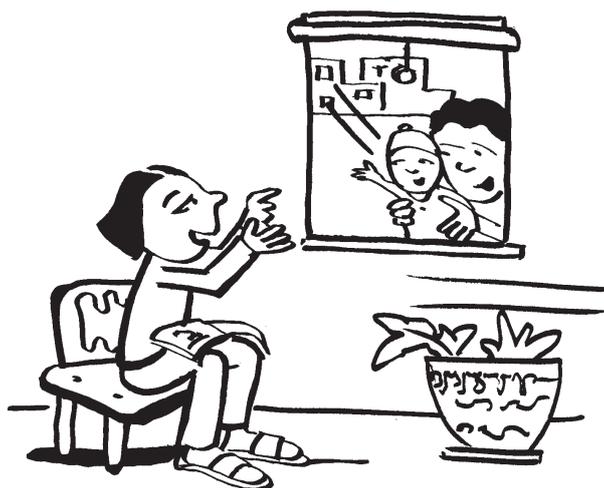
...e immaginalo come parole e immagini sulle pagine di un libro.



...e immagina di appoggiarlo delicatamente in grembo.



...e DIVENTA PARTECIPE del mondo che ti circonda.

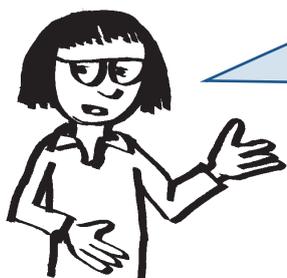


Puoi anche immaginare di infilare il libro sotto il braccio e portarlo con te.



Quindi il pensiero è ancora con te, ma puoi ugualmente DIVENTARE PARTECIPE del mondo che ti circonda.





Questo esercizio potrebbe richiedere alcuni minuti. Ma come avviene quando si impara qualsiasi nuova abilità...



L'esercizio la fa diventare più facile!

E molto più fluida!



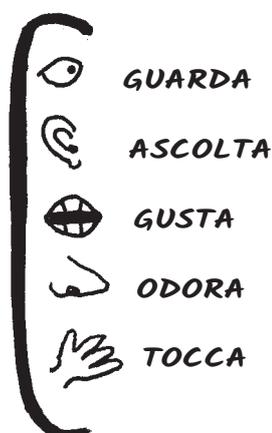
Quindi, per favore, torna indietro e pratica questi esercizi adesso, prima di andare avanti con la lettura. Puoi anche esercitarti durante la giornata, ogni volta che provi pensieri ed emozioni che ti fanno soffrire.

Ricorda: è come imparare nuove abilità!



E dopo aver FATTO SPAZIO, DIVENTA PARTECIPE del mondo che ti circonda.

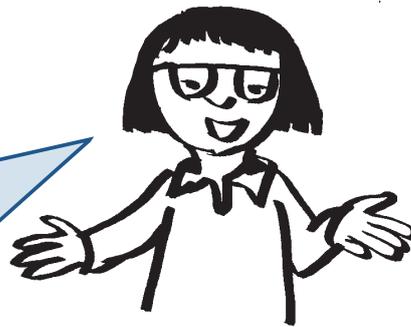
NOTA dove sei, chi è con te e presta tutta la tua attenzione all'attività che stai facendo.



Quindi ora hai un
altro strumento per
la tua cassetta degli
attrezzi.



E ricorda:
pratica, pratica, pratica.



Soprattutto se sei a letto e non riesci a dormire; puoi associare
il FARE SPAZIO con i tuoi esercizi di respirazione.



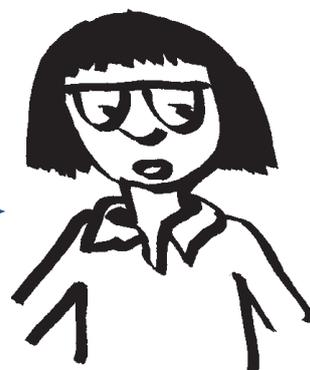
Respira dentro i pensieri ed emozioni che ti fanno soffrire...



...e lascia che il respiro fluisca dentro e intorno ad essi.



Se avverti sensazioni di angoscia nel tuo corpo, notale con curiosità.



Nota la loro forma, dimensione e temperatura...



...e nota con curiosità cosa succede. La tua sofferenza potrebbe aumentare o diminuire, potrebbe restare o andare via. Il tuo obiettivo è semplicemente quello di farle largo, per permetterle di essere lì, per smettere di combatterla e farle spazio.



E ogni volta che i pensieri e le emozioni ti agganciano e allontanano dall'esercizio...

Nota e dai un nome...



...e riporta la tua attenzione sulla respirazione e fagli spazio.



Ci stiamo avvicinando alla fine del libro, ma abbiamo tempo per un ultimo esercizio.

Un esercizio per essere gentile con te stesso e fare spazio alla tua sofferenza.



Questo è un buon esercizio da praticare a letto o quando sei da solo.



Prendi una delle tue mani e immagina di riempirla di gentilezza...



Adesso posiziona questa mano delicatamente sul tuo corpo: sopra il cuore, o lo stomaco, la fronte o in qualsiasi parte del corpo in cui avverti sofferenza.



Senti il calore che scorre dalla tua mano al tuo corpo e prova a vedere se riesci ad essere gentile con te stesso attraverso la tua mano.



Puoi usare due mani,
se preferisci.



Prenditi cura
di te gentilmente...



Se sei a letto e non riesci a dormire, può essere utile aggiungerlo
agli esercizi di respirazione e al FARE SPAZIO.



Metti una mano sul punto in cui avverti sofferenza. Prova ad essere
gentile con te stesso immaginando di respirare attraverso la tua mano
su questa sensazione di sofferenza.



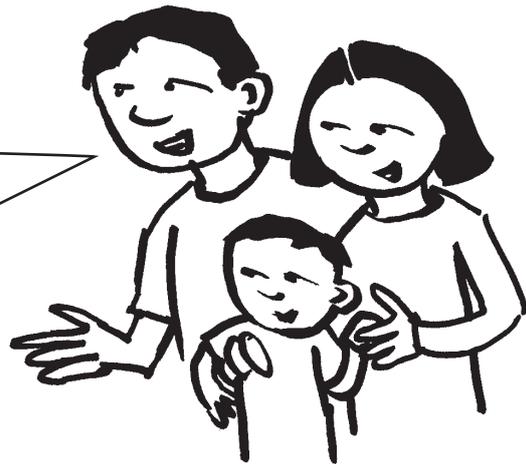
Puoi andare a questo [LINK](#)
per ascoltare o scaricare
l'esercizio Essere gentile con te stesso.
Oppure puoi semplicemente seguire le
immagini e le istruzioni di questo libro.





E ovviamente ogni volta che fai un esercizio riportato in questo libro...

...è un atto di gentilezza verso sé stessi e verso gli altri!



E ricorda: è come farsi i muscoli. Più ti alleni, meglio è. Prendi in considerazione di leggere nuovamente il libro per aiutarti a capire ancora di più le idee e le abilità descritte.



E ogni piccolo passo conta. Un piccolo seme cresce in un possente albero.

E il viaggio di 1000 miglia inizia con un passo.



Buon viaggio! Prendi in considerazione di leggere nuovamente il libro per aiutarti a capire ancora di più le idee e le abilità descritte. Grazie per il tuo tempo e condividi questo libro se lo hai trovato utile.



Strumento 1: RADICARSI

RADICATI durante le tempeste emotive NOTANDO i tuoi pensieri e le tue emozioni, RALLENTANDO ed ENTRANDO IN CONTATTO con il tuo corpo spingendo lentamente i piedi sul pavimento, allungando il tuo corpo e respirando, quindi CONCENTRATI nuovamente e DIVENTA PARTECIPE del mondo intorno a te.

Cosa puoi vedere, sentire, toccare, gustare e odorare? Presta attenzione con curiosità a ciò che hai davanti. Nota dove sei, chi è con te e cosa stai facendo.

Suggerimento per praticare questa abilità:

Il radicamento è particolarmente utile durante situazioni stressanti o tempeste emotive. Puoi esercitarti nel radicamento quando hai semplicemente uno o due minuti disponibili, come quando stai aspettando qualcosa, o prima o dopo un'attività che fai tutti i giorni, come lavare, mangiare, cucinare o dormire. Se ti alleni in questi momenti, potresti scoprire che le attività noiose diventano più divertenti e sarà più facile usare il radicamento in situazioni più difficili.



Puoi scaricare o ascoltare esercizi di radicamento di diversa durata da questo [LINK](#).



Strumento 2: SGANCIARSI

SGANCIATI con questi tre passaggi:

- 1) **NOTA** che un pensiero o una sensazione difficile ti hanno preso all'amo. Renditi conto che sei distratto da un pensiero o un sentimento difficile e notalo con curiosità.
- 2) Quindi **DAI UN NOME**, nella tua mente, al pensiero o all'emozione che ti crea sofferenza; Per esempio:
"Qui c'è un'emozione che mi crea sofferenza"
"Qui c'è oppressione nel mio petto"
"Ecco un sentimento di rabbia"
"Ecco un pensiero sul passato che mi crea sofferenza"
"Ho notato che qui c'è un pensiero che mi crea sofferenza"
"Noto che qui ci sono paure per il futuro"
- 3) Quindi, **RIPORTA NUOVAMENTE L'ATTENZIONE** su ciò che stai facendo. Presta piena attenzione a chiunque sia con te e qualunque cosa tu stia facendo.



Puoi scaricare o ascoltare l'esercizio *Nota e Dai un nome* da questo [LINK](#).



Strumento 3: AGIRE SECONDO I PROPRI VALORI

Scegli i valori più importanti per te.

Per esempio:

- essere gentile e premuroso
- essere d'aiuto
- essere coraggioso
- essere laborioso

Puoi decidere quali valori sono più importanti per te!

Quindi scegli una piccola azione per muoverti in direzione dei tuoi valori la prossima settimana. Cosa farai? Cosa dirai? Anche le piccole azioni contano!

Ricorda che ci sono solo tre modi di affrontare tutte le situazioni difficili:

1. ANDARE VIA
2. MODIFICARE CIÒ CHE PUÒ ESSERE CAMBIATO, ACCETTARE LA SOFFERENZA CHE NON PUÒ ESSERE MODIFICATA, E VIVERE ALLA LUCE DEI PROPRI VALORI
3. ARRENDERSI E ALLONTANARSI DAI PROPRI VALORI



Strumento 4: ESSERE GENTILE

SII GENTILE. Nota la sofferenza in te stesso e negli altri e rispondi con gentilezza.

Sganciati dai pensieri poco gentili notandoli e dandogli un nome. Quindi, prova a parlare gentilmente con te stesso.

Se sei gentile con te stesso, avrai più energia per aiutare gli altri e sarai maggiormente motivato a essere gentile con gli altri, quindi tutti ne trarranno beneficio.

Puoi anche prendere una delle tue mani e immaginare di riempirla di gentilezza. Metti questa mano delicatamente in quella parte del tuo corpo dove avverti la sofferenza. Senti il calore che scorre dalla tua mano al tuo corpo. Prova ad essere gentile con te stesso attraverso questa mano.



Puoi scaricare o ascoltare gli esercizi *Sganciare i pensieri scortes* ed essere gentile con te stesso da questo [LINK](#).

Strumento 5: FARE SPAZIO

Cercare di respingere pensieri ed emozioni che ci creano sofferenza spesso non funziona molto bene. Invece, prova a FARGLI SPAZIO:

- 1) **NOTA** pensieri o emozioni che creano sofferenza con curiosità. Focalizza la tua attenzione su di essi. Immagina tale sensazione di sofferenza come un oggetto e nota la sua dimensione, forma, colore e temperatura.
- 2) **DAI UN NOME** a pensieri o emozioni di sofferenza, ad esempio:
 - “Qui c’è un’emozione che mi crea sofferenza”
 - “Ecco un pensiero sul passato che mi crea sofferenza “
 - “Noto che qui c’è tristezza”
 - “Ho notato che qui c’è il pensiero che io sia debole”
- 3) **Consenti** alla sensazione o al pensiero che ti crea sofferenza di scorrere come il tempo atmosferico. Mentre respiri, immagina che il tuo respiro fluisca dentro e intorno alla sofferenza per farle spazio. Invece di combattere con il pensiero o con la sensazione, lascia che si muova attraverso di te, proprio come il tempo si muove attraverso il cielo. Se non stai combattendo con il tempo atmosferico, avrai più possibilità ed energie per interagire con il mondo che ti circonda e fare cose che sono importanti per te.



Puoi scaricare o ascoltare gli esercizi di *Fare spazio* da questo [LINK](#).



**Fare ciò che conta
nei momenti di stress:**
una guida illustrata

Se stai vivendo un momento di stress,
questa **guida** è per te.

La guida contiene informazioni e abilità
pratiche per gestire lo stress.

Anche di fronte alle tremende avversità,
puoi trovare **significato, scopo e vitalità** nella tua vita.