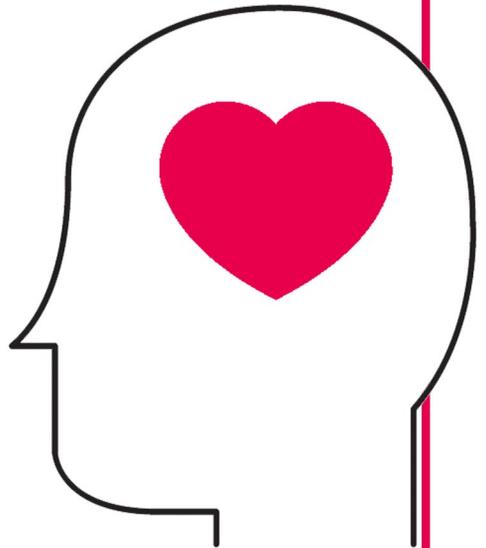




fila d'erba
cooperativa sociale

Protocollo di Auto-**Aiuto**

TAKE
IT
EASY!



WEEK1

Contrasta il circolo vizioso dei pensieri negativi

Il circolo vizioso dei pensieri negativi è un circuito che si autoalimenta. Più pensiamo cose spiacevoli più viviamo emozioni in linea con essi: paura, frustrazione, scoraggiamento, delusione, sfiducia, ecc. Queste ultime alimentano a loro volta nuovi pensieri spiacevoli che nutrono altre emozioni negative e così via.



Esercizio creativo:

Siediti comodamente su una sedia, tieni i piedi ben poggiati a terra, le mani sulle ginocchia.

Ora se vuoi, chiudi gli occhi, fai un respiro lento e profondo e visualizza il percorso che fa l'aria quando entra dal naso, attraverso le narici, passando attraverso faringe, laringe e trachea, per arrivare fino ai polmoni.

Ripeti la visualizzazione per 5 respiri.



Obiettivi:

distogliere l'attenzione dai soliti pensieri negativi e spostarla sul respiro, spezza il circolo vizioso appena descritto e cura un aspetto spesso trascurato, la consapevolezza del nostro modo di respirare.

WEEK 2

Le emozioni sono corpo

Associati ai pensieri/ emozioni negativi ci sono effetti immediati sul corpo, perché le emozioni sono corpo. Quando abbiamo paura ad esempio, il nostro respiro è corto, spezzato, la frequenza cardiaca accelerata, potremmo avere un aumento della sudorazione, motilità intestinale, tensione muscolare ecc.



Esercizio creativo:

Siediti comodamente su una sedia, tieni i piedi ben poggiati a terra, le mani sulle ginocchia.

Ora se vuoi, chiudi gli occhi, fai un respiro profondo e prendendoti il tuo tempo, puoi sentire la sensazione dei tuoi piedi che poggiano a terra.

Senti se ci sono differenze tra piede destro e piede sinistro, caviglia destra e caviglia sinistra.

Puoi sentire se ci sono zone più tese o più rilassate, se ci sono zone più leggere o più pesanti, puoi restare in ascolto delle sensazioni provenienti da questa parte del tuo corpo.

Puoi ripetere l'esercizio ogni giorno per 7 giorni, prestando attenzione ogni volta ad una parte del corpo diversa.



Obiettivi:

acquisire maggiore consapevolezza del proprio corpo e riconnettersi ad esso è un modo direttamente collegato alla possibilità di gestire meglio anche le proprie emozioni.

WEEK 3

I colori delle emozioni

Ognuno di noi risponde in modo soggettivo alla percezione dei colori. Tale percezione ci può trasmettere emozioni positive o negative a seconda del nostro vissuto e delle nostre preferenze.



Esercizio creativo:

Come già fatto il primo giorno, siediti comodamente su una sedia, tieni i piedi ben poggiati a terra, le mani sulle ginocchia.

Ora se vuoi, chiudi gli occhi, fai un respiro lento e profondo e visualizza il percorso che fa l'aria quando entra dal naso, attraverso le narici, passando attraverso faringe, laringe e trachea, per arrivare fino ai polmoni.

Adesso pensa al tuo colore preferito, quello che più ti trasmette benessere, gioia e immagina che, ad ogni respiro, nel tuo corpo entri aria esattamente di quel colore. Il colore resta nel tuo corpo e l'aria che esce è trasparente. Ripeti l'esercizio per cinque respiri.



Obiettivi:

acquisire maggiore consapevolezza del proprio corpo e utilizzare i colori per gestire al meglio le proprie emozioni.

WEEK4

Il colore dentro e fuori di me

Lo studio di come il colore riesca ad influenzare positivamente le emozioni è una scoperta personalissima di ricerca e piacere.



Esercizio creativo:

osserva il luogo in cui vivi, studi o lavori e ricerca al suo interno/esterno, esplorandone gli spazi, un posto che abbia luce, colori a te più graditi.

Se non c'è, puoi creare tu un angolo che riesca ad ispirare queste sensazioni di benessere.

Puoi usare oggetti, immagini, qualsiasi cosa che abbia i colori che più ti piacciono.

Quando senti di aver trovato il tuo posto o di averlo creato, esattamente come ti piace, siediti lì e respira in quel luogo. Ad ogni respiro, senti come sta il corpo.



Obiettivi:

acquisire maggiore consapevolezza dello spazio intorno a noi e degli effetti che questo può avere sul proprio corpo e sulle proprie emozioni.

WEEK5

Parole che fanno bene

Il potere delle parole di attivare processi di cambiamento è infinito. Ecco perché occorre scegliere con cura le parole che si utilizzano quando si parla con qualcuno ma anche quando si parla con se stessi.



Esercizio creativo:

presta attenzione al modo in cui ti parli, al tuo dialogo interno.

Cerca di cogliere se ti parli in modo gentile/amorevole o se nutri nei tuoi stessi confronti atteggiamenti talvolta severi o ipercritici.

Rivolgiti a te come al tuo più caro amico/amica, cercando di spronarti a dare il meglio e di avere fiducia in ogni situazione, credendo nelle tue capacità.

Se vuoi puoi scegliere alcune "parole che senti possano farti bene".

Puoi dirtele o metterle stampate dove puoi vederle spesso per attingere benessere dal loro messaggio.



Obiettivi:

acquisire maggiore consapevolezza del nostro potere di cambiamento e degli effetti che piccole strategie possono avere nella vita quotidiana.

WEEK 6

La cura delle passioni

Quali sono le tue passioni? Quanto tempo riesci a dedicargli?

Oppure c'è qualcosa che avresti sempre voluto fare ma per cui sembra non essere mai il momento giusto?

Le nostre passioni sono ciò che ci connettono con uno stato di autentico benessere, sono nutrimento, piacere, vita.



Esercizio creativo:

scegli una tra le tue passioni e organizza un tempo durante la tua settimana da potergli dedicare.

Se sei troppo impegnato, cerca il modo di trovare uno spazio.

Basterà farlo una volta per poterlo fare sempre.

Se invece già lo fai, continua con la consapevolezza degli effetti positivi che questo produce a livello emotivo.



Obiettivi:

acquisire maggiore consapevolezza del nostro potere di stare bene e degli effetti che piccole strategie possono avere nella vita quotidiana

WEEK7

La condivisione

Anche se il periodo storico ci sta mettendo di fronte a nuove regole della condivisione sociale/amicale, questo aspetto della vita resta imprescindibile per la salute psicofisica degli individui in qualunque momento del ciclo evolutivo.

Ecco perché, nonostante le dovute precauzioni, si sta cercando di garantire tutto ciò che preservi lo scambio, la condivisione, le esperienze di rete che stimolino alla crescita e ai confronti, senza i quali saremmo tante isole disconnesse.



Esercizio creativo:

scegli un posto in cui ti piacerebbe andare o qualcosa che ti piacerebbe fare e organizzati con qualcuno a cui ti fa piacere proporlo.

Potrebbe essere qualcuno che vedi sempre o qualcuno che non senti o non vedi da tanto e con cui ti piacerebbe riprendere i contatti.



Obiettivi:

acquisire maggiore consapevolezza del nostro potere di stare bene e degli effetti che piccole strategie possono avere nella vita quotidiana