



Un semplice passo per calmare le tue emozioni

Descrivi come ti senti

Nota le sensazioni fisiche che stai provando e cerca di descrivere le emozioni suscitate. **Sii gentile con te stesso** – non stai giudicando tali emozioni come ‘buone’ o ‘cattive’, stai semplicemente prendendo atto che ci sono, e così potrai fare qualcosa di utile per alleviarle.



thiswayup.org.au



Un semplice passo per calmare le tue emozioni

Fai qualche respirazione 'di pancia'

Metti una mano sullo stomaco e inspira lentamente un po' di volte in modo che sia la pancia a sollevarsi e abbassarsi, invece della parte superiore del torace. **Inspira contando lentamente fino a 3, trattieni il respiro per un secondo, e espira lentamente e completamente,** facendo rilassare e cadere le spalle per alleviare la tensione.

thiswayup.org.au



Un semplice passo per calmare le tue emozioni

Controlla i tuoi pensieri

Chiediti, 'Il modo in cui sto pensando in questo momento, mi fa stare peggio del necessario?'

Segui i passi che seguono per riordinare eventuali pensieri nocivi:



1° passo

Descrivi cosa sta succedendo:

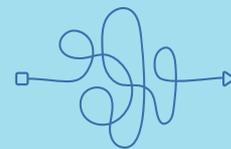
Cosa sto provando?
Cosa sto pensando, immaginando o prevedendo?



2° passo

Considera i tuoi pensieri

Il modo in cui sto esaminando la situazione mi sta facendo sentire peggio del necessario?



3° passo

Sfida i tuoi pensieri

Ciò cui sto pensando è vero? È utile? È gentile?



4° passo

Allarga i tuoi pensieri

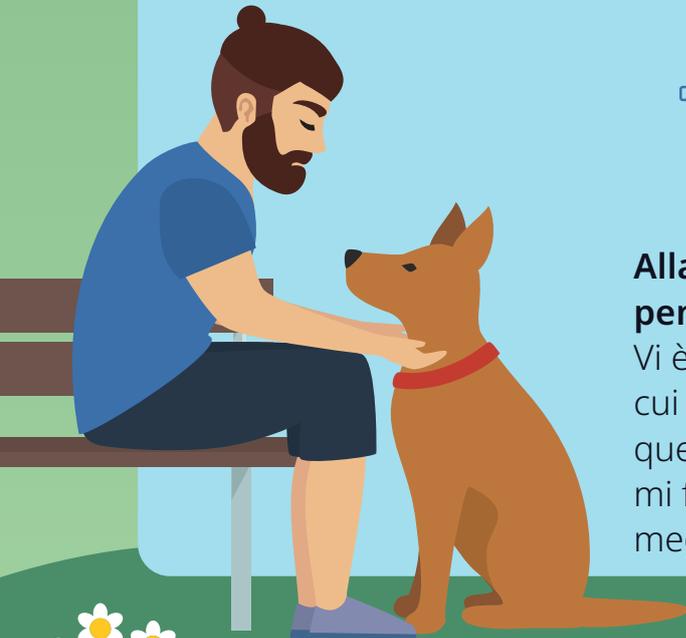
Vi è un altro modo in cui posso considerare questa situazione che mi farebbe sentire meglio?



5° passo

Scegli il modo in cui rispondere:

Cosa posso fare adesso che mi sarà utile in futuro?



thiswayup.org.au

Un semplice passo per calmare le tue emozioni

Resisti all'impulso di reagire

Forti emozioni possono indurti a fare qualcosa di cui in seguito ti potresti pentire. **Per fortuna le nostre sensazioni non determinano le azioni e l'impulso a reagire passerà** se impari a 'cavalcare l'onda' delle tue emozioni senza farti travolgere dai flutti. Usa la respirazione 'di pancia' per imparare a rimanere a galla!



thiswayup.org.au

Un semplice passo per calmare le tue emozioni

Lascia passare le emozioni

Quanto meno resisti, eviti o lotti contro una sensazione spiacevole, tanto più velocemente questa passerà! Esercitati a lasciare che le emozioni vengano e se ne vadano senza prenderle di petto, ripetendo a te stesso che **tutte le emozioni più forti alla fine passeranno**.

Puoi praticare la respirazione 'di pancia' per far passare un'emozione senza reagire oppure trova un modo gentile e delicato per prendere semplicemente atto di ciò che stai provando.

Ad esempio, quando senti che un'emozione sta per manifestarsi, puoi dire a te stesso:

"Ciao _____ mia vecchia amica. Grazie di essere venuta a trovarmi -so che sei qui per un motivo, quindi puoi fermarti per un po', ma se non ti dispiace, io ho altro di cui occuparmi".

Ci vorrà un po' di pratica, ma una volta trovato un modo di estraniarti dalle tue emozioni che ti sembra naturale, il tutto diventerà più facile!



thiswayup.org.au