

# Un semplice passo per affrontare i tuoi problemi

## Considera il problema

È normale preoccuparci dei problemi che dobbiamo affrontare. Ma il preoccuparsi è passivo, logorante e non ci aiuta ad affrontare e superare la situazione.

Per iniziare a risolvere i nostri problemi invece di preoccuparci di loro, dobbiamo dapprima individuare e considerarli uno alla volta.

Inizia facendo un elenco delle difficoltà che ti trovi ad affrontare, poi scegli un problema alla volta e considera quanto segue:

**Chiediti:**  
"C'è qualcosa che posso fare adesso in merito al problema?"

### Sì

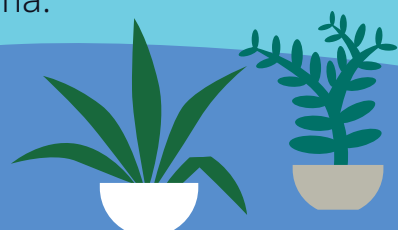
Sii creativo e considera alcune soluzioni potenziali. Chiediti: 'Cosa consiglierai ad un caro amico che dovesse trovarsi in questa situazione?'

### Non adesso

Scegli un momento in futuro quando potresti essere in grado di risolverlo. Segnalo sul calendario – questo è il momento designato per pensare al problema e trovare soluzioni. Per il momento, cerca di non pensare troppo al problema, sapendo che hai fissato un momento in futuro per considerarlo.

### No

Prendi atto del fatto che la situazione potrebbe non piacerti ma che non puoi controllarla. Richiedi il supporto altrui per far fronte alla situazione e cerca di spostare l'attenzione su qualcos'altro se dovessero insinuarsi preoccupazioni in merito al problema.



# Un semplice passo per affrontare i tuoi problemi

## Concentrati su ciò che puoi controllare

Quando continuiamo a pensare ai nostri problemi, alla situazione difficile in cui ci troviamo o a come le cose vanno (o potrebbero andare) male, potremmo finire col trovarci imprigionati in un modello di pensiero definito 'ponderazione'.

Cerca invece di concentrarti su ciò che puoi controllare, metti sul tappeto diverse possibili soluzioni e fai un elenco di azioni utili che potresti provare – questo ti aiuterà a rompere tale ciclo negativo e cominciare a sentirti meglio e ad essere più positivo.



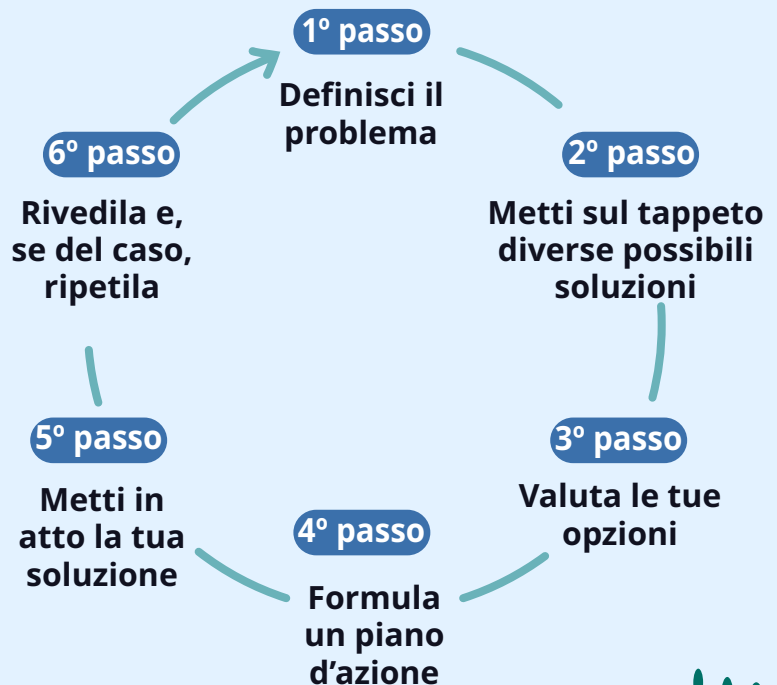
[thiswayup.org.au](http://thiswayup.org.au)

# Un semplice passo per affrontare i tuoi problemi

## Agisci

L'analisi dei vari aspetti dei problemi, la formulazione di un piano passo-per-passo e l'adozione di misure (non importa quanto siano piccole) renderanno le tue difficoltà più gestibili e ti aiuteranno ad avere maggiore fiducia in te stesso e ad essere più produttivo.

**Cerca di intraprendere questi passi:**



# Un semplice passo per affrontare i tuoi problemi

## Sii gentile con te stesso

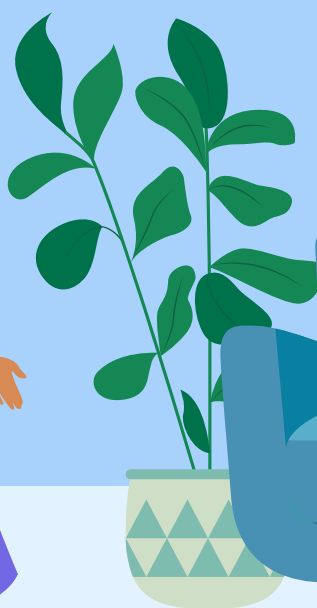
Talvolta, ritenere che abbiamo la capacità di superare un problema può creare più difficoltà del problema stesso. Essere gentile e ricordare a te stesso i tuoi punti di forza, la tua intraprendenza e le situazioni che hai superato in passato rappresenta un modo efficace di creare fiducia in te stesso e prepararti ad affrontare il prossimo problema.

### Poniti queste domande:

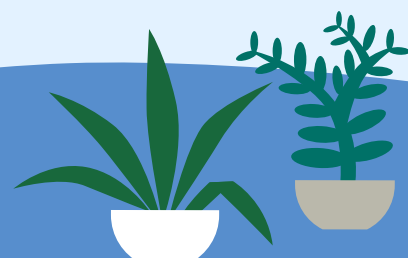
A quali situazioni difficili ho fatto fronte in passato?

Quali qualità (ad esempio, essere organizzato, creativo, divertente, affabile) mi hanno aiutato a far fronte a tali sfide?

Quali cose ho fatto di recente che dimostrano quanto io sia capace?



[thiswayup.org.au](https://thiswayup.org.au)



# Un semplice passo per affrontare i tuoi problemi

## Rimani flessibile

Potrebbe volerci del tempo per superare un particolare problema.

Potresti anche dover provare varie azioni diverse o scegliere una soluzione meno che ideale – non c'è nulla di male, rimanere flessibile e provare modi diversi di affrontare i tuoi problemi, può aiutarti a far fronte alla situazione quando le cose ti sfuggono di mano.

Ricorda, non esiste un modo perfetto di far fronte agli ostacoli che la vita ti pone davanti! Cerca di rimanere paziente e segui questi passi per superare i momenti difficili.



[thiswayup.org.au](http://thiswayup.org.au)