grateful

EMPOWER KIT

UN PERCORSO PRATICO PER CHI HA PAURA DI FALLIRE

Questo EmpowerKit propone degli esercizi guidati e delle strategie pratiche ed efficaci per imparare a gestire il fallimento, riscrivendolo in chiave positiva.

Quarto Boost - Allenare la self-compassion

Ripercorrendo il nostro percorso fino ad ora:

- Abbiamo proposto delle strategie per comprendere il nostro modus operandi, *ovvero le emozioni, i comportamenti, le valutazioni che rivolgiamo generalmente a noi stessi dopo esserci scontrati con un'esperienza di insuccesso* **(EmpowerBoost 1)**;
- Abbiamo proposto delle attività guidate di ristrutturazione cognitiva, *ovvero di riformulazione di pensieri negativi in chiave costruttivi* **(EmpowerBoost 2)**;
- Abbiamo suggerito un'attività di role-playing per rendere ancora più concreto quanto affrontato nei Boost precedenti **(EmpowerBoost 3)**.

Negli scorsi Boost abbiamo accennato al concetto di self-compassion, *cioè compassione e gentilezza verso sé stessi*.

Nel momento in cui hai preso consapevolezza dei tuoi pattern di reazione al fallimento, hai imparato a riconoscere i pensieri come tali e a riformularli in chiave costruttiva, **è importante ora allenare la tua self-compassion**.

Ti proponiamo, quindi, un'attività molto potente, in cui potrai mettere in pratica quanto appreso fino ad ora, dando evidenza e spazio a quella voce compassionevole di cui abbiamo parlato nei Boost precedenti.

Ti chiediamo di scrivere una lettera a te stess*.

Prova a pensare a un problema che ti affligge o che ti fa sentire a disagio. Può riguardare diversi aspetti della tua vita: ad esempio, il mancato raggiungimento di un obiettivo, una situazione di tensione con una persona cara, il lavoro, l'università, il proprio aspetto fisico.

Dai spazio alle tue emozioni. *Cosa provi? Cosa senti? Riconosci delle sensazioni anche fisiche e corporee che si attivano quando pensi a questo evento?*

Cerca di usare questa lettera per aprirti, senza giudizio, ai tuoi vissuti. Cerca di essere il più onest* possibile con te stess*, senza sminuire o esagerare ciò che provi e come ti fa sentire questa situazione/problema.

Dopo aver lasciato spazio ai tuoi vissuti, prova ad assumere il punto di vista di un amic* compassionevole. Può essere una persona (o un'entità) che realmente esiste e a cui sei affezionat*, che per te rappresenta un punto di riferimento e che sai che ha sempre una parola buona, di compassione, supporto e gentilezza quando attraversi momenti di difficoltà.

Quest* amic* compassionevole può incarnare anche la tua voce interiore, quella a cui avevi dato spazio nell'esercizio di role-playing nel Boost 3, quindi la voce dell'osservatore compassionevole, che rappresenta quella voce gentile che rivolgi a te stess* quando hai bisogno di supporto e sostegno.

Prova a pensare, chiunque per te rappresenti e raffiguri quest* amic* compassionevole, **cosa ti direbbe in quella situazione per confortarti e supportarti.**

Considera come questo amic* **ti veda esattamente per quello che sei, abbracciando ogni tua imperfezione con un cuore aperto. È un amic* che non solo accetta, ma comprende profondamente** i tuoi limiti e la tua umanità, mostrando sempre gentilezza e indulgenza. Riconosce il tuo cammino unico e il complesso intreccio di eventi che ti hanno portato a essere chi sei oggi. Sa che ciò che percepisci come inadeguatezza è spesso il risultato di circostanze che non hai potuto scegliere: le dinamiche della tua famiglia, gli imprevisti della vita, tutto ciò che sfugge al tuo controllo.

Scrivi una lettera a te stess* dalla prospettiva di quest* amic* immaginari*. **Concentrati sul sentimento di inadeguatezza** che ti giudichi più severamente, lasciando che quest* amic* ti mostri una visione diversa, più compassionevole e amorevole.

Dopo aver scritto la lettera, **mettila da parte per un po'**.
Poi riprendila, e **leggila di nuovo**.

Concentrati e *rifletti su come ti fa sentire*, su ciò che provi nel rileggere queste parole gentili.

Scrivi qui

Nota importante: data la complessità del mettere in pratica queste abilità, **il lavoro con uno psicologo e psicoterapeutica risulta necessario per personalizzarle e consolidarle nel tempo e in diversi contesti.**

Grazie per aver letto questo EmpowerBoost!

Hai appena dedicato del tempo prezioso alla tua crescita personale, e questo merita riconoscimento.

Ogni piccolo passo che scegli di fare – anche solo leggere, riflettere o prendere un appunto – è un atto di cura verso te stess*.

Domani riceverai l'*ultimo passo* di questo percorso.
Parleremo di come **uscire dalla zona di comfort** e ti lasceremo dei **promemoria per i momenti difficili**.
Ricorda: uscire non significa lanciarsi nel vuoto, ma fare spazio a qualcosa di nuovo.

Ci teniamo a sottolineare che le abilità che ti proponiamo in questo Empower Kit, seppur sviluppate dai nostri psicologi a partire da evidenze scientifiche della letteratura sul tema, sono da considerarsi dei suggerimenti di lavoro individuale che non possono sostituire ciò che emerge nel rapporto professionale con uno psicologo e psicoterapeuta.

La relazione professionale con uno psicologo o psicoterapeuta sono necessarie a personalizzare in modo unico l'uso di tali abilità alla luce della soggettività dell'individuo, della sua storia e del suo contesto di vita attuale (es., familiare, relazionale amicale e sentimentale, corso di studio, lavorativo ecc.).

Per qualsiasi necessità di supporto, non esitare a contattarci: psicologo@grateful.social

---

Scarica la nostra App Grateful e prenota la tua seduta, la prima è gratuita.💜

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

grateful.social grateful.social Grateful.social Grateful.social