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.

Quinto Boost - Uscire dalla zona di confort e Promemoria per i momenti difficili

Questo EmpowerBoost propone un passo in più rispetto a quanto visto finora.

Una volta individuato il proprio pattern di reazione al fallimento, aver riconosciuto i propri pensieri giudicanti (EmpowerBoost 1), averli etichettati come tali, ovvero solo come pensieri frutto di una valutazione e interpretazione soggettiva e non come la realtà, e averli, infine, riformulati in chiave costruttiva (EmpowerBoost 2), **è il momento di agire sulla base di quello che hai trasformato**.

I tuoi pensieri ti raccontano che non sei abbastanza brav* per passare l'esame o ottenere quel ruolo lavorativo che tanto ambisci?

Dimostra loro il contrario.

Questo può valere per qualsiasi contesto di vita: lavorativo, accademico, relazionale, personale.

La tua mente "storyteller" ti racconta che non sei in grado di partire e andare a fare un viaggio da sol* con degli sconosciuti? Ti ripete *"Sei un fifon*", "Non sei capace di adattarti a nuove situazioni"*. Riconosci che questi sono solo pensieri: *"Penso di essere un fifon*", "Penso di non essere capace ad adattarmi a nuove situazioni"*.

Ma è davvero così? **Analizza i fatti** (EmpowerBoost 2).

Se confrontandoti con i fatti, i tuoi pensieri si rivelano falsi: agisci in quella direzione e buttati. Non c'è nulla da temere, **i fatti dimostrano che puoi farcela.**
Se confrontandoti con i fatti, invece, i tuoi pensieri risultano veri: chiediti se le tue valutazioni sono realmente vere, oppure se sono solo **frutto della paura di fallire.**

I pensieri a volte sono solo trappole, che ci tengono agganciati a convinzioni che in realtà sono solo frutto della nostra mente. Con questo **non vogliamo negare** che, in quanto umani, **tutti abbiamo i nostri limiti.** Ma partendo da una **buona conoscenza di sé**, dei propri punti di forza, maturando **un'autostima e autoefficacia** solida, avendo inoltre una visione realistica di sé stess*, è possibile affrontare anche quelle situazioni che a primo impattano ci spaventano, proprio per la possibilità di fallire o sbagliare.

*Ti è mai capitato di pensare di non essere in grado di fare qualcosa, ma poi, una volta trovato il coraggio di **uscire dalla tua zona di confort** hai scoperto che ciò che ti bloccava era solo la paura dell'ignoto, del fallimento o dell'errore?* Racconta! Riporta anche le tue emozioni, i tuoi pensieri e come hai rivalutato le tue credenze dopo esserti mess* in gioco.

Scrivi qui

Oggi ti chiediamo di fare questo. Ti invitiamo a sperimentarti in qualcosa di nuovo.

Spesso ciò che ci blocca a provare nuove esperienze è proprio quella voce autocritica dentro di noi, che ci priva della bellezza della scoperta. Solo uscendo dalla nostra zona di confort e sperimentando possiamo arricchirci e imparare, anche dal fallimento!

Perciò, oggi, il nostro consiglio è quello di buttarti e uscire dalla confort zone, liberandoti da ogni forma di giudizio (e pregiudizio!).

"E se fallisco o sbaglio?"

Hai semplicemente fatto un passo avanti, maturando maggiore consapevolezza di te stess*, dei tuoi limiti e punti di forza. Il fallimento e l'errore sonno sempre un'occasione di apprendimento.

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.**

Siamo giunti alla fine di questo percorso. Prima di lasciarti, vorremmo fare il punto della situazione e consigliarti un'ultima tecnica.

Le strategie che abbiamo approfondito nei Boost precedenti potranno tornarti utili in qualsiasi momento, ogni volta che ti imbatterai in un'esperienza di insuccesso, o avrai semplicemente paura di fallire o sbagliare.

Queste attività guidate possono essere svolte moltissime volte, anche a distanza di tempo. Svolgere con costanza questi esercizi potrà allenare la tua capacità di gestire il fallimento e riscriverlo in modo costruttivo, andando a **interiorizzare queste tecniche**, al fine di modificare il tuo modus operandi in reazione al fallimento.

Sappiamo, però, che questo processo di interiorizzazione e cambiamento richiede tempo. Di conseguenza, vogliamo concludere questo percorso fornendoti un'ultima tecnica, che potrebbe tornarti utile in futuro.

Scrivi 5 promemoria che potrai rileggere all'occorrenza quando vivrai dei momenti difficili, alla luce di quello che hai imparato in questo percorso.

Scrivi qui

Riporta questi promemoria anche nelle note del telefono, su dei post-it o dei bigliettini che puoi attaccare vicino al tuo pc o conservare nel tuo portafogli.

In questi promemoria, riporta parole ***gentile e compassionevoli***, che restituiscono una visione realistica di te stess*, costruita basandoti sui fatti, riconoscendo le tue potenzialità, le tue qualità e risorse.

Conservali e rileggi questi promemoria quando ne avrai bisogno.

Inoltre, alla luce di quanto affrontato in questo Kit nei giorni seguenti, **prova a organizzare e strutturare un piano d'azione che potrebbe tornarti utile per affrontare una situazione difficile in futuro.**

Conserva questo piano d'azione e, quando la tua mente storyteller si farà sentire, tira fuori questo piano d'azione per agire con più lucidità.

Questa tecnica può tornarti utile per allenare la capacità di gestire il fallimento in modo costruttivo, introducendo in modo più "meccanico" un modus operandi più adattivo. Man mano che verrà utilizzato e interiorizzato, si attiverà in automatico.

Di seguito, ti lasciamo uno spazio per strutturare il tuo piano d'azione.

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 seguito questo Empower Kit!

Hai imparato a riconoscere, affrontare e riscrivere il fallimento in modo più sano e realistico.

Il fallimento non è una macchia, è una storia. E ora hai strumenti nuovi per raccontarla in modo più vero, più sano, più tuo.

Non è stato un semplice esercizio, ma un passo concreto verso un nuovo modo di guardarti.

Torna quando vuoi. Questo spazio resta tuo.
Rileggili, riascoltati, riscriviti.
Questo percorso non finisce qui — inizia ogni volta che scegli di trattarti con rispetto, anche nei momenti difficili.

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