

Worksheet - Solidi, calmi, e senza paura

STEP 01 - CONSAPEVOLEZZA

ISTRUZIONI PER: I miei Trigger

Lo Step 01 consiste nel connettersi al corpo per attivare la Consapevolezza in tempo nei momenti sfidanti. É più facile ricordarsi di farlo se sappiamo quali sono i momenti e le situazioni per noi più rischiose. Dichiaro qui la tua intenzione di tornare a te (al tuo corpo) indicando 2 o 3 momenti della giornata o situazioni in cui secondo te ti trovi più a rischio di perdere la calma:

Durante la prossima settimana, prometto di tornare a me quando ...

STEP 02 - SELF-COMPASSION

ISTRUZIONI PER: La frase Amica

Lo Step 02 consiste nello stare dalla propria parte: puoi utilizzare una delle situazioni individuate sopra, ed immaginare che una tua cara amica sia nella stessa identica situazione. Cosa le diresti? Pensa ad una frase di cui la tua amica avrebbe bisogno e rivolgiti questa frase a te stessa, in questo spazio:

STEP 03 - VISIONE CHIARA

ISTRUZIONI PER: Osservo ma non giudico

Lo Step 03 consiste nel raccogliere informazioni senza giudizio: utilizzo di nuovo una delle situazioni individuate nello Step 01, oppure una diversa, e faccio la mia osservazione 'in presenza', ancorando la mia attenzione al corpo. Poi in un secondo momento, posso

scrivere le mie osservazioni. Per prima cosa i fatti, come se fossero presi da una telecamera. Poi aggiungo ciò che emerge in me, cercando di rispettare l'ordine temporale di comparsa: stati d'animo, emozioni, pensieri, sensazioni fisiche. Infine, cerco di ipotizzare le stesse cose per il mio bambino o anche, se ha senso, per le altre persone coinvolte: stati d'animo, emozioni, pensieri, sensazioni fisiche.

*Quando succede questo ...
(fatti)*

*... emerge questo (stati d'animo,
emozioni, pensieri, sensazioni fisiche)*

STEP 04 - EQUILIBRIO

ISTRUZIONI PER: Cosa funziona per me

Lo Step 04 consiste nell'identificare quale metodo funziona meglio per ritrovare il mio equilibrio. Scrivi qui di seguito 2-3 idee su cose che vuoi provare a praticare la prossima volta che perdi la calma. Per aiutarti, riscrivo qui le aree discusse all'evento: respiro, gravità, voce, movimento, tocco.

La prossima volta che sentirò di stare perdendo la calma, proverò a:

STEP 05 - AZIONI EFFICACI

ISTRUZIONI PER: Il mio mondo, il tuo mondo, il nostro mondo

Per lo Step 05, sempre utilizzando una situazione dello step 01, oppure un'altra a scelta, posso attivare sia la mia curiosità verso mio figlio, sia la creatività e la voglia di fare esperimenti, sia la leggerezza e la 'playfulness', facendo domande a mio figlio per poter descrivere il contesto e bisogni miei, suoi, ed infine, la sintesi che emerge. Mi raccomando, nella terza colonna spazia liberamente senza limitarti. Infine, prova a mettere in pratica questa sintesi e scrivi sotto come è andata.

<i>Il Suo Mondo</i>	<i>Il Mio Mondo</i>	<i>Il Nostro Mondo</i>

Dopo che ho risposto alla situazione sfidante x, con calma, empatia e competenza, descrivendo a mio figlio Il Suo Mondo, Il Mio Mondo, il Nostro Mondo, è andata così (fatti, pensieri, sensazioni, stati d'animo)

Note libere
