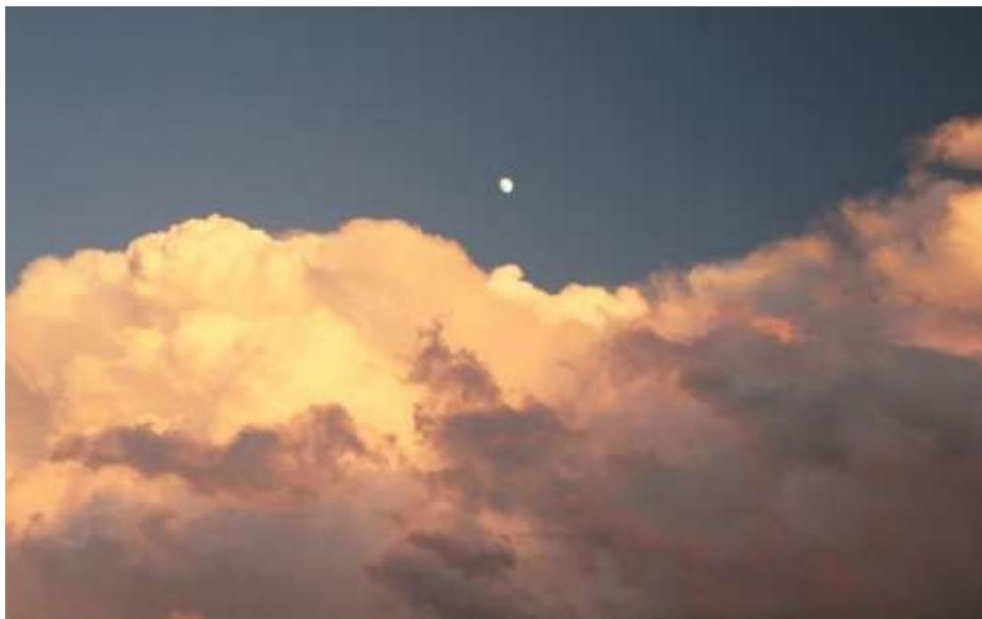


Proprio come sono

La pratica dell'autocompassione e della cura

Un diario guidato per liberarsi
dall'autocritica e dai sentimenti di scarsa autostima.



Sviluppato da:

Julia Armstrong, MSW, RSW
Università della Regina,
Kingston, Ontario

Questo programma si basa sull'esperienza clinica e personale, nonché su interventi validati empiricamente, per aiutarti a relazionarti con te stesso con maggiore flessibilità e gentilezza.

Sebbene questa risorsa sia stata creata pensando agli studenti della Queen's University, spero che venga condivisa con chiunque possa trarne beneficio.

Trovare supporto

Sebbene questa risorsa sia pensata per aiutare ad alleviare i conflitti interiori che possono causare umore basso e ansia, non intende sostituire un trattamento di salute mentale.

Se ti trovi in una situazione di forte disagio o temi di affrontare difficoltà significative, parlane con qualcuno.

Alcuni aspetti a cui prestare attenzione:

- Problemi di sonno
- Cambiamenti nell'appetito
- Umore basso prolungato
- Utilizzare diete restrittive, vomito o esercizio fisico eccessivo per far fronte
- Problemi derivanti dal consumo di alcol, dall'uso di droghe o dal tempo trascorso davanti agli schermi.
- Desiderare o tentare di farsi del male
- Significativo conflitto relazionale o isolamento sociale

Sei tu la persona più indicata per decidere quando è il momento di chiedere aiuto, ma altri potrebbero essere i primi ad accorgersene ed esprimere preoccupazione. Ascoltali.

Se sei nervoso all'idea di parlare con qualcuno:

- Non sei *mai* solo nella tua sofferenza. È molto probabile che molti tuoi coetanei stiano affrontando le stesse difficoltà.
- Molti studenti sono nervosi all'idea di incontrare un consulente per la prima volta, ma in genere sono contenti di esserci andati.
- Puoi venire da solo/a o accompagnato/a da un amico/a a qualsiasi appuntamento di consulenza.
- Sei tu a decidere cosa condividere e cosa omettere.
- A meno che non sussistano problemi di sicurezza imminenti, tutto ciò che dici è confidenziale. Come consulenti, prendiamo questo aspetto *molto* sul serio. Quando possibile, collaboreremo con te se dovremo consultare altri.
riguardo alla tua sicurezza.

Se hai bisogno di ulteriore aiuto, troverai un elenco di risorse, sia locali che online, sul sito queensu.ca/student-wellness.

Contenuto della rivista

Benvenuto.....

Come far sì che questo diario sia utile per te.....

Vedere la bontà: Autovalutazione.....5

Valore umano incondizionato.....

Sezione I: Carrozzeria.....

Sezione II: Lavoro mentale.....25

Sezione III: Lavoro spirituale.....30

Registro delle esercitazioni..... 43

Risorse per la cura di sé.....44

Trovare supporto a Kingston..... .46



Benvenuto

È abbastanza facile sentirsi in pace con noi stessi quando siamo convalidati da un collega o professore o quando otteniamo il voto che speravamo. Ma, cosa succede se non soddisfiamo le nostre aspettative o quelle degli altri? Oppure, cosa succede se succede qualcosa di devastante e inaspettato? Spesso, questi eventi imprevedibili le circostanze ci mettono davvero in difficoltà; potremmo iniziare a mettere in discussione il nostro valore personale e dubitando delle nostre capacità. Il duro critico interiore non vuole proprio tacere. Paura e la vergogna può occupare molto spazio nel nostro mondo, offuscando la nostra percezione di noi stessi e gli altri. Finiamo per sabotare i nostri sforzi per fare meglio, e il ciclo continua.

Lotta e sofferenza sono inevitabili, soprattutto se aspettiamo una soluzione esterna circostanze che ci dicono che stiamo bene. Questo perché le delusioni, Gli errori e le circostanze impreviste sono una parte centrale dell'esperienza umana. esperienza. Non possiamo evitarle.

La chiave per scendere dalle montagne russe è riconoscere che abbiamo un'infinita autostima *solo perché esistiamo*. Nessun brutto segno, nessun errore passato, nessuna sconfitta. giù può cambiare questo. Potremmo sapere, a livello intellettuale, che siamo degno di amore e accettazione. Perché, allora, è così difficile sentire *questo* amore per noi stessi? Perché cerchiamo costantemente negli altri la convalida e rassicurazione? Perché riusciamo ad essere gentili con i nostri amici quando sbagliano? ma non possiamo fare lo stesso per noi stessi? È quasi come se la nostra testa e il nostro cuore fossero vivono in mondi completamente diversi. Esiste un divario tra ciò che pensiamo e ciò che proviamo.

Questo diario ha lo scopo di aiutare a colmare il divario tra ciò che sai in la tua mente e ciò che senti nel tuo cuore in modo da poter iniziare ad attingere al l'essenza di chi sei. Questa essenza, il tuo vero valore, non può essere scossa da le circostanze della tua vita.

Più nello specifico, leggere e utilizzare questa rivista può aiutarti a:

- affronta le tue difficoltà attuali direttamente usando la consapevolezza
- calmati quando ne hai più bisogno e
- affrontare le difficoltà che incontri con più coraggio, fiducia e pace interiore

Aspettati di provare un certo disagio durante l'esplorazione di queste pagine. È normale vogliamo evitare di affrontare il nostro mondo interiore. Gli impulsi spesso si presentano sotto forma di ansia, frustrazione, tristezza, noia, stanchezza o irrequietezza. Riconoscere Quando senti l'impulso di mollare, fai ciò che ti sembra giusto per calmarti. Ciò potrebbe includere mettere da parte il libro per un po', fare molte pause o parlare del processo con qualcuno di cui ti fidi. Quando ti offri ciò di cui hai bisogno in questo momento, stai praticando la cura di te stesso e la compassione, che peraltro è lo scopo di questa rivista.

Come far sì che questo diario sia utile per te

Alcuni spunti su come rendere questo diario utile per te:

- Potrebbe esserti utile esplorare le pratiche con il supporto di un amico, mentore o consulente. Oppure, potresti preferire interagire con il materiale in solitudine. Qualunque cosa tu scelga di fare va benissimo.
- Potresti voler iniziare dalla sezione che ti sembra più facile.
- Se scopri che un capitolo o una pratica non rispecchiano la tua esperienza, Saltatelo. Sì. Proprio così. Non è una lettura obbligatoria.
- Potrebbe essere utile infrangere le regole grammaticali e ortografiche quando si scrive a
Lascia che i pensieri fluiscano più liberamente.
- È importante leggere le sezioni e *provare* effettivamente le pratiche che risuonano con te. La pratica è l'unico modo per cambiare la relazione che hai avere con te stesso.
- Prova a fare una pratica un paio di volte quando ti senti relativamente calmo. Poi, quando
Se hai più familiarità con la pratica, puoi utilizzarla durante i momenti più difficili.
volte.



- Potrebbe sembrare che una pratica non funzioni se non noti cambiamenti nel tuo pensieri o sentimenti subito. Avere dubbi è normale e va bene, ma prova non lasciare che inibiscano i tuoi progressi. I cambiamenti che contano richiedono tempo, quindi Puoi aspettarti dei movimenti del tipo "due passi avanti, uno indietro".
- Prova una pratica con tutto il cuore almeno tre volte prima di decidere se vale la pena continuare nella tua vita quotidiana.
- Se desideri approfondire la tua pratica di cura di te stesso, vedi pagina 44 per alcuni Letture consigliate, risorse online e app per smartphone.

Ricorda: l'obiettivo di queste pratiche è coltivare la compassione per te stesso.

in qualunque stato ti trovi attualmente. Nessun altro valuterà questo scritto, così non dovrete farlo neanche voi.

Tu meriti lo stesso amore, la stessa compassione e la stessa gentilezza che dai a altri. Cerca di non metterti i bastoni tra le ruote da solo.

La cosa più importante è divertirsi! Provate a portare un po' di giocosità ed entusiasmo le pratiche.

Esercizio 1: Vedere la bontà

Se una persona ti vedesse per come sei veramente, cosa penserebbe di più?
apprezzo o mi piace di te?

Per cominciare, ecco alcune qualità che potrebbero rispecchiare la tua realtà:

Entusiasta, vivace
Divertente
Gentile
Leale, impegnato
Determinato
Logico

Intuitivo
Disciplinato
Sensibile
Incoraggiare gli altri
Ben curato
Di larghe vedute

Espressivo
Persistente
Industrioso
Organizzato
Fisicamente in forma
Apprezzante

Ora, scegli una qualità che ti rappresenti particolarmente. Come sei arrivato a incarnare quella qualità?

Nello spazio sottostante, racconta una storia che si ricollegli alla qualità o al processo che hai seguito per incarnarla.

Scegli un'altra qualità che puoi riscontrare in te stesso:

Entusiasta, vivace

Divertente

Gentile

Leale, impegnato

Determinato

Logico

Intuitivo

Disciplinato

Sensibile

Incoraggiare gli altri

Ben curato

Di larghe vedute

Espressivo

Persistente

Industrioso

Organizzato

Fisicamente in forma

Apprezzante

Ti vengono in mente altre qualità che possiedi? Elencale qui:

Sceglina una e racconta la storia di come sei arrivato a incarnare quella qualità.

Esercizio 2: Valore del nucleo vs. strati esterni

Adattato da Schiraldi, G.(2001).

Prenditi un momento per riflettere su come ti senti in questo momento. Sei pieno di dubbi su se stessi, rimpianti, orgoglio o soddisfazione? Oppure c'è un altro modo per descrivi dove ti trovi? Prova a esprimere a parole come ti senti senza esagerare o minimizzare la propria realtà attuale:

Come mi sento oggi:

Quali fattori hanno influenzato questi sentimenti ultimamente? *Cerchia* tutte le opzioni pertinenti:

forza fisica	I miei voti oggi	Egoismo
Intelligenza	Avere ragione	altruismo
Risultati accademici	Autovalutazione quotidiana	I miei sentimenti
Cordialità	Produttività	Capacità
Capacità creativa	Fiducia	A chi piaccio?
Errori passati	Il mio peso	Come mi trattano gli altri
I miei pensieri	"Mi piace" sui social media	Mancanza di esperienza
Cosa dicono i miei genitori	Cosa indosso	Il mio comportamento

L'elenco che hai appena letto è composto da *strati esterni*. Questi sono circostanze, eventi e prestazioni che sono *separati dal tuo io più profondo*. È diventato normale confondere le circostanze esterne della nostra vita con la nostra identità e il nostro valore, anche se il nucleo di ciò che siamo rimane invariato questi strati esterni.



Io sono abbastanza: il valore incondizionato dell'essere umano

Considerando l'elenco degli strati esterni nella precedente voce del diario, ce ne sono altri? che metti in discussione? Ad esempio, potrebbe essere più facile per te vedere che "Il mio peso" è uno strato esterno ma più difficile da vedere "Altruismo" allo stesso modo. Oppure, puoi vedere "I risultati accademici" sono fondamentali per la tua autostima, ma non darci troppo peso importanza in "Forza fisica". Non ci saranno due persone che leggeranno l'elenco delle qualità nel allo stesso modo.

È comune avere diverse reazioni all'esercizio. Alcune persone sono sollevate quando si rendono conto che tutti quegli strati esteriori non determinano il loro valore. Altri potrebbero essere sorpresi di scoprire che basano la maggior parte della loro autostima su strati esterni. Potresti anche trovare l'esercizio confuso e chiederti: "Se i miei pensieri e il comportamento non determina il mio valore, cos'altro lo fa?"

Se dubiti di *essere degno solo perché esisti*, a prescindere dall'aspetto esteriore strati, prenditi un momento per considerare:

Cosa pensi che renda un neonato degno di amore e affetto?

I neonati non hanno realizzato nulla, ottenuto voti buoni o cattivi, o fatto o ha perso qualche amico. E che dire degli altri strati esterni? I bambini sono piuttosto carini, ma Di certo non hanno ancora capito come pulire dopo di sé o parlare educatamente! Eppure, Non mettiamo in discussione il loro valore come esseri umani. La maggior parte delle persone non ha problemi amare un neonato incondizionatamente. Il motivo per cui amiamo i neonati così liberamente è perché non attribuiscono il loro valore agli strati esterni. Al contrario, li consideriamo completi e degni così come sono in questo momento. È più difficile vederci in questo modo, perché abbiamo preso l'abitudine di guardare gli strati esterni invece di quelli interni elemento fondamentale per il nostro senso di autostima.

Spesso incolpiamo il nostro io più profondo per le nostre attuali mancanze e difficoltà, anche sebbene *il nucleo sia completamente separato e inalterato dagli strati esterni*. Il nostro nucleo Il sé e gli strati esterni si escludono a vicenda. L'uno non influenza l'altro.

Gli errori che hai commesso nella tua vita non diminuiscono il tuo valore intrinseco.

Le azioni coraggiose e virtuose che hai compiuto non aumentano il tuo valore intrinseco.

Gli strati esterni sono in continua evoluzione e spesso al di fuori della nostra sfera di influenza.

Chi siamo oggi è il risultato di molte circostanze esterne come l'educazione

dai nostri genitori, condizioni genetiche e ambientali e le aspettative di

altri intorno a noi. Al contrario, il nucleo di ciò che siamo è immutabile e

Degno incondizionatamente. È come lo spirito che amiamo in un neonato. Nulla lo farà

Non cambieremo mai il nostro valore intrinseco, anche se tutti i nostri strati esteriori dovessero appassire.

In quanto esseri umani, siamo degni perché esistiamo e condividiamo un'umanità comune .

come i neonati, tutti noi abbiamo un nucleo interiore separato dal nostro fugace

pensieri, impulsi e sentimenti. Non siamo più o meno degni d'amore del nostro migliore amico.

amico o sconosciuto in un bar. Non siamo più o meno degni d'amore di quanto lo siamo

erano come un neonato.

Esercizio 3: Entrare in contatto con il proprio io più profondo

Quando ci sentiamo male con noi stessi o frustrati dalla nostra situazione attuale

In certe circostanze, spesso dimentichiamo che condividiamo queste esperienze di sofferenza insieme al resto dell'umanità. Diventa facile perdere il contatto con il nostro valore intrinseco.

Tutti affrontiamo delle difficoltà, ma quando tocca a noi stessi, spesso pensiamo di essere gli unici.

Ecco alcuni modi per praticare l'esperienza del tuo io più profondo al di fuori di tutto il resto.

strati esterni:

1. Pensa al modo in cui potresti guardare un amico se stessi cercando di

Consolatelo/a. La prossima volta che vi guardate allo specchio, scegliete di guardarvi negli occhi con amore. Quando il vostro sguardo si sofferma su difetti del viso o dei vestiti, tornate a guardare i vostri occhi. Cercate di guardare con vera comprensione e affetto il vostro io più profondo.

Trascorri un po' di tempo qui, anche se non ti sentirai a tuo agio.

Riflessioni dopo aver provato questa pratica:

2. Quando qualcuno ti infastidisce o ti critica, prova a immaginare quella persona come un neonato in cerca di affetto e amore. "Questa persona ha bisogno di amore e attenzioni proprio come me."

Riflessioni:

3. Dedicati a qualcosa che ami fare per circa un'ora. Se ti vengono in mente pensieri come "Dovrei fare qualcos'altro" o "Questo è noioso, inutile", ecc., prova a osservare semplicemente questi pensieri, a lasciarli lì e a continuare a fare ciò che ami.

Riflessioni:

Continua alla pagina successiva



Entrare in contatto con il proprio io più profondo (continua)

4. Quando sei in difficoltà, fermati e riconosci la situazione, senza cercare di cambiarla immediatamente o criticarti per le difficoltà che incontri. Piuttosto, ricordati: "La sofferenza è qualcosa che tutti sperimentano. Posso rimanere qui con questo disagio per un momento".

Riflessioni dopo aver provato questa pratica:

5. Prova una pratica di saggezza orientale chiamata *Tonglen*. La prossima volta che attraversi un momento difficile, prenditi un attimo per immaginare tutte le persone al mondo che potrebbero trovarsi nella tua stessa situazione. Inspira, sentendo il dolore che tu e tanti altri state provando. Espira, inondando tutte le persone, te compreso, di amore e compassione.

Riflessioni:

IO.

Carrozzeria

Prima di tutto: ritrovare uno stato di rilassamento.

Quando siamo in preda all'ansia, alla paura o alla rabbia, il corpo attiva il suo *risposta* naturale allo stress al fine di limitare la concentrazione e interagire con un'esperienza percepita minaccia. Quando questo sistema è attivato, diventa quasi impossibile calmare noi stessi, pensiamo razionalmente e prendiamo decisioni coerenti con i nostri valori. si ritrovano con poche opzioni: combattere, fuggire o immobilizzarsi.

Fortunatamente, ogni corpo umano è dotato di un sistema di equilibrio per *risposta allo stress* chiamata *risposta di rilassamento*. Uno dei modi migliori per iniziare prendersi cura del proprio corpo e iniziare il processo di coltivazione dell'autocompassione significa Esercitatevi a sfruttare questo processo naturale e calmante.

Non ci vuole molto per attivare la *risposta allo stress*, soprattutto quando Ho tre tesine da consegnare e un esame importante la prossima settimana. Trovare il *relax* *Rispondere* quando ne abbiamo più bisogno può essere un po' più difficile. Ci vuole pratica. per portare questi due sistemi in equilibrio.

Le prossime due pratiche hanno lo scopo di calmare e rilassare, quindi puoi ti chiedi perché "non funziona" se ti senti ancora ansioso dopo il primo tentativo. Come tutte le pratiche, la risposta di rilassamento diventa più efficace nel tempo. Prova il Prova le prossime due pratiche almeno tre volte prima di decidere se sono adatte a te. Se scopri che preferisci ascoltare musica rilassante o una voce calmante, più del tuo, ci sono molti percorsi guidati di respirazione e rilassamento su YouTube.

Esercizio 4: Respirazione rilassante

Uno dei percorsi più accessibili per la risposta di rilassamento è il tuo naturale respiro:

1. Trova una posizione seduta comoda
2. Metti le mani in grembo o sulla pancia
3. Fai un respiro lento, sentendo la pancia espandersi
4. Inspira 1...2...3
5. Fuori 1...2...3
6. Sperimenta un ritmo di respirazione che ti risulti rilassante.

Puoi provare questa pratica appena ti svegli, anche prima di alzarti dal letto.

Provalo per due o tre minuti ogni mattina per una settimana. Poi, vedi se diventa più naturale integrarlo nella tua routine quotidiana. È una cosa fantastica farlo prima di qualsiasi attività potenzialmente stressante (studiare, incontrare un nuovo gruppo di amici, sostenere un esame, iniziare un saggio, intervenire in un seminario difficile).

Quali sono alcune delle cose più temute o stressanti che devi affrontare?

Qual è un modo semplice per ricordarsi di respirare un po' prima?

Esercizio 5: Trovare un profumo rilassante

Può essere utile abbinare la pratica di *respirazione rilassante* a un profumo rilassante.

Il motivo di ciò è che la parte del cervello che percepisce gli odori è collegata

al sistema limbico, responsabile sia della risposta allo stress che della

risposta di rilassamento. Quando un odore associato alla calma è vicino, favorisce

il corpo e la mente si rilassano e la tensione si scioglie.

1. Quando pratichi *la respirazione rilassante*, indossa la tua canzone preferita

applicare una lozione o annusare una candela profumata.

2. Prova a farlo per una settimana circa, appena ti alzi la mattina.

3. Porta con te il tuo profumo rilassante e usalo quando ne hai bisogno

momento di calma.

Quali sono alcuni dei tuoi aromi preferiti? (Tra i profumi rilassanti più diffusi ci sono la lavanda, il sandalo e la camomilla, ma qualsiasi profumo gradevole andrà bene.)

Scegliline uno e prova ad abbinare i tuoi esercizi di respirazione calmante a questa fragranza.

Qualche informazione sul sonno

Dormire di più è uno dei modi migliori per iniziare a esprimere amore e cura. per te stesso. È incredibile il tipo di problemi che possono sorgere dal non ottenere sufficiente: difficoltà di concentrazione, irritabilità, umore depresso, ansia, appetito Cambiamenti, confusione. L'elenco è lungo.

Come ti senti quando non hai dormito abbastanza?

Gli esseri umani dormono meglio quando fuori è buio; i nostri sistemi sono progettati dormire quando il sole tramonta. Se ti senti stanco e incapace di dormire Se riesci ad addormentarti la sera, prova *la sfida del sonno*, che trovi nella pagina successiva, per circa una settimana.



Esercizio 6: La sfida del sonno

- Prova a impostare una sveglia (o due) 20 minuti prima del solito. È molto più facile iniziare ad alzarsi prima che addormentarsi prima di essere stanchi. Verifica se, dopo qualche giorno di sveglia anticipata, inizi a sentirti più assonnato la notte.

A che ora vorresti iniziare ad alzarci la mattina?

- Avevi una "routine della buonanotte" da bambino? È scomparsa?

Trova qualche attività rilassante da fare più o meno alla stessa ora e nello stesso ordine ogni sera. Alcune possibilità includono leggere un romanzo o una rivista, fare un bagno o semplicemente fare degli esercizi *di respirazione rilassante* (pagina 16).

Cosa vorresti che includesse la tua routine serale prima di andare a dormire?

- Se ti piace rilassarti navigando in rete di notte, prova a farlo prima

La sera, PRIMA della routine serale. Una minore stimolazione prima di andare a letto permette alla mente di rilassarsi.

A che ora desideri spegnere il computer ogni sera?

- Tenete il telefono e il computer il più lontano possibile dal letto.

Molti smartphone hanno una funzione "non disturbare" che si può programmare per determinate ore. Questa è un'ottima idea se si è tentati di mandare messaggi fino ad addormentarsi.

Dove puoi mettere il computer e il telefono mentre dormi?

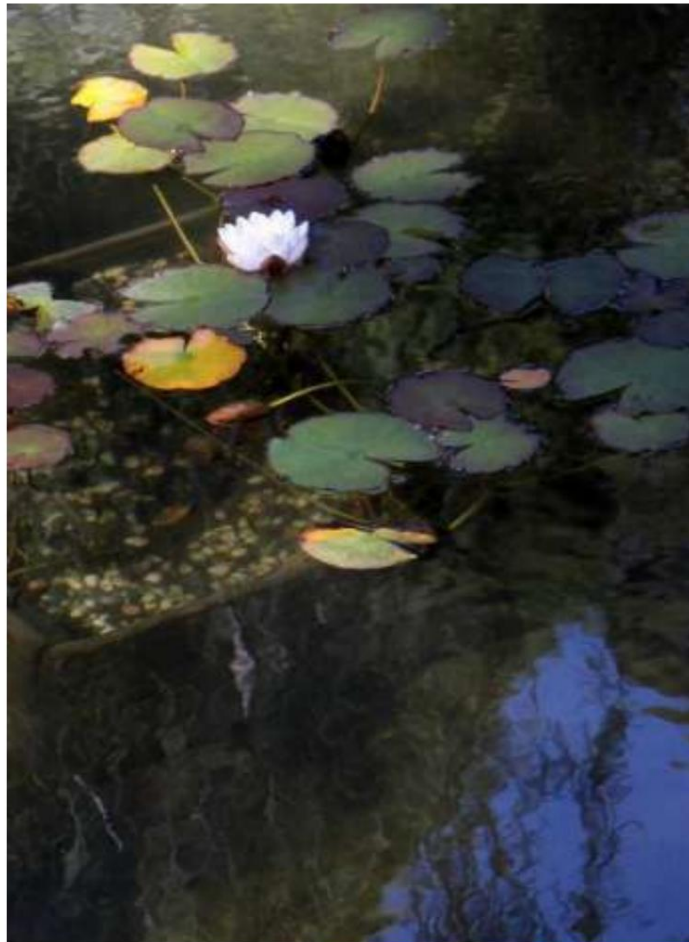
- Quando sei a letto e cerchi di addormentarti, immagina di sprofondare nel materasso. Senti le coperte su di te e qualsiasi altra sensazione fisica provi.

Osserva i pensieri man mano che sorgono, ma lasciali passare e riporta la tua attenzione su il tuo corpo.

Qualche informazione sull'esercizio fisico

Per molte persone, l'esercizio fisico regolare si è dimostrato *altrettanto* efficace
farmaci per migliorare l'umore (Mammen & Faulkner, 2013). Sappiamo tutti che è
qualcosa che dovremmo fare. Tuttavia, la realtà è che sapere
Il fatto che qualcosa sia vero non ne facilita l'integrazione nella nostra vita quotidiana.
Trovare il tempo, l'energia e la motivazione per fare esercizio regolarmente può essere davvero
difficile.

Prova la prossima pratica, *apporta un cambiamento con compassione*, per incoraggiarti
per prendersi cura del proprio corpo.



Esercizio 7: Apportare un cambiamento con compassione

Adattato da Neff, K. (2009). Esercizi per aumentare l'autocompassione: www.self-compassion.org.

Anche tu, come molti di noi, cerchi di motivarti ad allenarti usando le critiche? Cosa fai?
Cosa ti capita di dire a te stesso? (es: Sono troppo pigro, troppo sovrappeso, troppo impulsivo...)

Come ti fa sentire questo giudizio? Cosa ti spinge a fare?

Ora, immagina il tuo migliore amico, un mentore o un insegnante premuroso. Qual è il messaggio di sostegno e incoraggiamento di cui hai bisogno da questo amico?

Hai notato dei cambiamenti nelle tue sensazioni o nella tua motivazione dopo aver sentito una voce diversa nella tua testa?

Probabilmente ci vorrà più di questa singola voce del diario per prendere l'abitudine di Parlare a se stessi con più gentilezza. La prossima volta che ti trovi a cercare di motivarti con un critico interiore severo, vedi se riesci a spostare la voce a qualcosa di più solidale e incoraggiante. Potresti iniziare a sentirti un po' migliore e, di conseguenza, più propensi a trattare il proprio corpo con cura.

Per ulteriori esempi di pratiche simili, consultare la pagina 26.

Alla ricerca di qualcosa di rilassante

La maggior parte di noi ha almeno un comportamento su cui vorrebbe avere maggiore controllo.

Il mio problema è mangiare troppo zucchero. Spesso non mi rendo conto che ho bisogno di
fai un passo indietro e osserva di cosa ho bisogno fino a *dopo* metà del cartone del ghiaccio
La panna è misteriosamente scomparsa!

Molti dei comportamenti non proprio salutari in cui ci impegniamo derivano dal nostro tentativo di
per lenire sentimenti spiacevoli e disagio. Ci rivolgiamo al cibo (sia in eccesso che in difetto)
mangiare poco), droghe, alcol, tempo trascorso davanti allo schermo o altri comportamenti di dipendenza quando
Siamo a disagio ma inconsapevoli dei nostri veri bisogni. Questi "vizi" forniscono
un potente sollievo a breve termine, ma ostacolano la nostra capacità di lenire veramente
noi stessi. Inoltre, i comportamenti di dipendenza facilitano un circolo vizioso di intenso
impulsi e crolli, che ci rendono vulnerabili a sentimenti di vuoto e rimpianto.

*Un modo per liberarsi da questo processo profondamente insoddisfacente è attraverso
consapevolezza e compassione.*

La consapevolezza è libertà. Una volta che sai di cosa hai bisogno in questo momento, è
molto più facile calmarsi. La prossima pratica, *un diario di auto-consolazione*, è
Progettato per aiutarti a entrare maggiormente in sintonia con le esigenze del tuo corpo.

La compassione significa trovare pratiche più efficaci per prendersi cura di sé stessi.
potrebbe essere l'orecchio attento di un amico, alcune parole gentili verso te stesso, o un
breve passeggiata. Prova la pratica precedente, *apportando un cambiamento con compassione* e
Consulta le sezioni Mente e Spirito per trovare spunti.

Esercizio 8:

Qui puoi tenere traccia delle tue esigenze e dei modi in cui ti consoli.

Questa pratica può aiutarti a iniziare ad agire con maggiore consapevolezza e compassione.

<i>Ho un forte desiderio di:</i> (mangiare troppo o troppo poco, bere, vomitare, usare droghe, distrarsi online...)	<i>Intensità dell'impulso:</i> (Da 1 a 5)	<i>Bisogni fisici:</i> (affamato, assetato, esausto, malato...)	<i>Sentimenti:</i> (solo, annoiato, arrabbiato, triste, spaventato, eccitato...)
Mangia qualcosa di dolce	4	Esausto dopo una lunga giornata	Solo, annoiato
Mangia più dolci	5	Affamato	Preoccupato/ansioso

Un diario per auto-consolarsi

<i>Ciò di cui ho bisogno consolarmi:</i> (cibo, acqua, sonno, relazioni, gioco, autoespressione...)	<i>Ecco cosa ho fatto:</i>	<i>Sensazioni successive:</i> (intorpidito, colpevole, triste, solo, in pace, orgoglioso, sollevato, soddisfatto...)	<i>Voglio ripetere o Cambiare questo comportamento?</i>
Dormire, tempo per rilassarsi, un amico	Ho mangiato mezza confezione di Rocky Strada	Intorpidito, gonfio, colpevole	Modifica
Rilassamento, respirazione	Ho mangiato dei cereali, ho ascoltato della musica, respirazione rilassante (p. 16)	Un po' meno ansioso, sollevato	Ripetere

II.

Lavoro mentale

Esercizio 9: Il critico interiore

Ripensa a un momento in cui eri critico con te stesso. Potrebbe essere un momento in cui hai commesso un errore, non hai raggiunto un obiettivo o un ideale personale, oppure hai perso le chiavi o portafoglio.

Se i tuoi pensieri autocritici fossero personificati, che espressione avrebbero sul viso?

Il critico interiore è fisicamente più grande o più piccolo di te?

Qual è il tono di voce del critico?

Questa persona ti ricorda qualcuno?

Entrare in contatto con la voce critica nella propria testa può spesso generare sentimenti di rabbia, vergogna o tristezza. Spesso le persone identificano il loro critico interiore come una sorta di bullo. È comune che ti vengano in mente persone del tuo passato o del tuo presente che erano critici nei tuoi confronti o nei confronti dei tuoi sforzi.

Esercizio 10: Immagina

Immagina per un momento di svegliarti domani e che il tuo critico interiore sia andato.

Come sarebbe diverso il tuo mondo? Cosa noteresti per prima cosa?

A volte immaginiamo che solo cose positive derivino dall'eliminazione del critico interiore. Ma è anche normale avere sentimenti contrastanti nel dire addio a quella voce sgradevole nella nostra testa:

- Non riuscirò a raggiungere ciò che desidero per me stesso.
- Significherà che sono pigro o debole.
- Non so chi sono senza il critico.
- Non merito di trattarmi con gentilezza.
- Non so con chi sostituire il critico.
- Mi mancherà il critico quando non ci sarà.

Cosa ti impedisce di liberarti del tuo critico interiore?

Il critico: spunti di riflessione

Se pensi: "Non merito di essere trattato con gentilezza".

Considera questo: Sì, lo fai. Se non ci credi o non lo senti, puoi leggere il sezione "Io sono abbastanza: il valore umano incondizionato" (pagina 9) e prova alcuni di le pratiche lì.

Se pensi: "Non lo so chi sostituirà il critico con."

In quanto esseri umani, siamo degni perché esistiamo e condividiamo un'umanità comune.

Considera questo: la sezione Lavoro Spirituale a pagina 30 è un buon punto di partenza qui se hai difficoltà con questo. Ci vuole pratica per trovare un altro modo per parla a te stesso.

Se pensi: "Non raggiungerò i miei obiettivi. Parlare gentilmente a me stesso mi renderà Pigro."

Considera questo: spesso pensiamo di dover essere critici verso noi stessi in per raggiungere i nostri obiettivi. Associamo il successo allo sforzo e a una voce interiore. che è duro e implacabile. La realtà è esattamente l'opposto. Il tono di La voce che parliamo a noi stessi influenza la nostra motivazione e le nostre azioni.

Il dialogo interiore può effettivamente coinvolgere la risposta allo stress del cervello (vedi pagina 15) allo stesso modo in cui un evento stressante può lasciarci con la sensazione di essere bloccati, spaventati e indifesi (Welford, 2013). Al contrario, gli studi hanno dimostrato che essere parlati con compassione incoraggia scelte più sane (Adams e Leary, 2007). Questo è perché quando si attiva la risposta di rilassamento, anziché lo stress In risposta, siamo in grado di pensare razionalmente e prendere decisioni sensate.

Esercizio 11: Approfondire la critica

Il tuo critico interiore è davvero il miglior allenatore per te?

Perché sì o perché no?

Se la tua voce critica interiore ha davvero a cuore i tuoi interessi, pensi che stia agendo nel modo giusto?

Altrimenti, come preferiresti che questa voce interiore ti parlasse?

III.

Lavoro spirituale

Il concetto di autocompassione

C'è una parte di ognuno di noi che è insicura, sofferente e bisognosa di compassione. Potremmo scoprire che è più facile estendere amore e comprensione agli altri che sono in difficoltà, ma spesso ignoriamo questo bisogno in noi stessi. Quando le cose vanno. Ciò che è sbagliato per noi, spesso ignoriamo volontariamente la nostra sofferenza oppure la critichiamo. "Datti una regolata!" diciamo, "Le cose non vanno poi così male. Che ti prende?!"

C'è anche una parte di noi che crede che quando le cose vanno male per noi, è tutta colpa nostra colpa nostra. Spesso ignoriamo la moltitudine di fattori esterni al di fuori del nostro controllo. controllo e invece semplicemente incolpare il nostro io più profondo per il problema. Invece di offrendo amore e sostegno a noi stessi in questi momenti, il nostro critico interiore di solito si fa avanti e ripropone la solita strategia da bullo.

La verità è, tuttavia, che tutti gli esseri umani (incluso te) sono degni di felicità e pace interiore. Perlomeno, siamo tutti degni di riconoscimento e accettazione quando soffriamo. Qualsiasi cura che tu che fornirebbe a un amico, conoscente o anche a uno sconosciuto può essere indirizzato verso l'interno, soprattutto nei momenti di difficoltà. Questa è l'autocompassione.

I passi dell'autocompassione

Adattato da Neff, K. (2009). Esercizi per aumentare l'autocompassione: www.self-compassion.org



I tre passi dell'autocompassione sono:

1. *Fermati per riconoscere* il tuo dolore usando la consapevolezza: "Sto lottando in questo momento e va bene così."
2. *Riconoscere* che la sofferenza fa parte della condizione umana: "Io non sono solo."
3. *Offri* a te stesso gesti rassicuranti e parole di accettazione e amore

Le pagine seguenti ti aiuteranno a mettere in pratica questi tre passaggi in modo da poter Sii più compassionevole con te stesso durante i periodi difficili.

Consapevolezza consapevole

L'essenza della consapevolezza attenta è prestare attenzione al momento presente.

vivere il momento con curiosità e senza giudizio. Significa allentare la tua presa sui tuoi pensieri e valutazioni e vivere un momento per quello che è. È.

Più facile a dirsi che a farsi!

La maggior parte di noi non dedica molto tempo alla consapevolezza. Invece, siamo abituati a usare vecchi schemi e un dialogo interiore critico per andare avanti la giornata. Ad esempio, ti è mai capitato di arrivare a lezione e dimenticare come ci sei arrivato? lì? Oppure, sei entrato nel negozio di alimentari solo per dimenticare cosa

Sei entrato per comprare?

Le distrazioni (sia interne che esterne) rendono molto difficile l'esperienza anche solo per un momento. Cerca di non scoraggiarti o rimproverarti quando la mente vaga. Anche i meditatori più esperti si perdono nei pensieri e sentimenti. È impossibile non farlo. Uno degli scopi principali della mindfulness La pratica consiste nel diventare più consapevoli di quando siamo intrappolati nei nostri pensieri. Quando ti ritrovi perso nei tuoi pensieri, prova a portare la tua attenzione Torna al tuo oggetto di attenzione, *cercando di non criticarti* per aver perso la concentrazione. questo ancora, ancora e ancora. Se ti capita di cadere in schemi di giudizio e auto-biasimo (lo facciamo tutti a volte), notare che sta accadendo e Cerca di non giudicarti per il fatto di giudicare.

Esercizio 12: Consapevolezza del respiro

Si tratta di una forma di pratica di consapevolezza in cui il respiro è l'oggetto dell'attenzione.

Differisce un po' dalla pratica di *respirazione rilassante* (pagina 16). Invece di

concentrandosi sul trovare un ritmo di respirazione calmo, l'obiettivo qui è semplicemente osservare

Qualunque cosa stia facendo il tuo respiro in un dato momento. Non esiste un risultato desiderato.

Il punto è essere presenti a qualunque cosa si presenti nel momento.

1. Fai un respiro profondo e lento.
2. Espira il più lentamente possibile in modo da poter sentire i polmoni vuoti. Permetti loro di ricaricarsi da soli.
3. Iniziate a respirare normalmente, notando come la gabbia toracica si alza e si abbassa.
4. Se ti aiuta, puoi ripetere a bassa voce a te stesso: "salendo...scendendo" o "dentro...fuori".
5. Ogni volta che ti perdi nei tuoi pensieri, prova a riconoscere dolcemente "pensare" e tornare alle sensazioni del tuo respiro.
6. Quando sei in difficoltà, ricorda a te stesso: "Qualunque cosa stia succedendo ora, va bene".

Riflessioni:

Esercizio 13: Camminare con consapevolezza

In questa pratica, lo scopo è essere consapevoli del momento presente concentrandosi sui movimenti più ampi del corpo. Questa pratica può essere molto utile quando ti ritrovi a preoccuparti di qualcosa come un esame imminente o preoccupato da un'interazione passata con un amico o un professore. Puoi provarlo La prossima volta che andrai a lezione a piedi:

1. Mentre cammini, immagina che la tua attenzione si *muova sempre* verso il basso le tue gambe e i tuoi piedi.
2. Percepisci eventuali sensazioni mentre cammini. Potresti anche notare il vento sulla tua mani o viso.
3. Ogni volta che ti accorgi di dimenticare questa pratica, delicatamente Riconosci che stai pensando e torna alle sensazioni del camminare.

Riflessioni:

Esercizio 14: Osservare le emozioni che vanno e vengono

A volte, quando permettiamo che le distrazioni della nostra vita si placino, intense e spesso le emozioni spiacevoli vengono a galla. È quasi come se il
La pratica di allontanarsi dalle distrazioni dà a queste sensazioni la possibilità di avvicinatevi a noi.

Quando ciò accade, prova a osservare l'emozione con una certa obiettività.
e torna al tuo oggetto di attenzione (respiro o camminata). Se l'emozione è abbastanza forte da catturare tutta la tua attenzione, puoi provare a sederti con la sensazione e osservando come si intensifica, cambia e infine si attenua.

Questo processo da solo può essere terapeutico. Anche il più spiacevole e intenso
Le emozioni non devono sembrare permanenti e ingestibili. Invece, sono
In movimento, in continuo spostamento, in flusso e sempre in trasformazione.

Riflessioni:

Esercizio 15: Trovare la propria voce compassionevole

Adattato da Gilbert, P. (2007). The Compassionate Mind Foundation. www.compassionatemind.co.uk

Uno dei modi per ammorbidire il rapporto con se stessi è coltivare un voce o immagine interiore compassionevole. Puoi attingere a questa immagine ogni volta che vuoi stai affrontando un periodo difficile o quando ti rendi conto di essere bloccato in un circolo vizioso critica o vergogna. Mentre questa immagine sarà completamente personale e Cerca di conferire alla tua immagine caratteristiche uniche, tra cui:

Assenza di giudizio, calore umano, saggezza e forza.

Come vorresti che apparisse la tua immagine premurosa e compassionevole? (Che tipo di postura e quali espressioni facciali assumerebbe questa persona?)

Che tono di voce trasmette questa immagine compassionevole?

Come vorresti che la tua immagine di persona compassionevole ti rappresentasse?

Come vorresti relazionarti con la tua immagine di persona compassionevole?

Esercizio 16: La lettera

Adattato da Neff, K. (2009). Esercizi per aumentare l'autocompassione: www.self-compassion.org

Scegli un ambito della tua vita che ti provoca sentimenti di inadeguatezza. Potrebbe essere uno di quegli "strati esterni" di pagina 7 (voti, quello che dicono i miei genitori, il mio peso, le mie capacità, chi mi apprezza, ecc.):

Quali sensazioni provi quando entri in contatto con questa parte di te?

Continua alla pagina successiva 

La lettera (continua)

Pensa a un amico immaginario che sia in grado di vedere il tuo vero valore, a parte il esterni. Se hai svolto l'esercizio precedente, *trovando la tua voce compassionevole*, sentiti libero di disegnare sull'immagine di cui hai appena scritto. Lui o lei è amore incondizionato, accogliente e compassionevole e può vedere tutto il tuo punti di forza e di debolezza. Considera come questo amico ti vede come essere umano; rifletti sul fatto che sei amato così come sei, a prescindere i tuoi difetti e le tue imperfezioni. Questo amico ti capisce e tutti i tuoi pregi e difetti. circostanze della tua vita. Non c'è un briciolo di giudizio o critica in la voce o le azioni dell'amico.

Coltiva l'immagine di questo amico. Fai quattro respiri profondi. Siediti con l'amico per un po', permettendogli o permettendogli di inondarti di amore, accettazione e compassione.

Ora, scrivi una lettera a te stesso da questo amico. Se lo desideri, puoi concentrarti su lettera sull'aspetto di te stesso di cui hai scritto prima. Cosa vorrebbe lui o lei? Voglio che tu conosca il "difetto" dal punto di vista dell'amore incondizionato e compassione? Come ti ricorderebbe questo amico che tu, come tutti gli esseri umani, sono degni d'amore e hanno sia punti di forza che di debolezza? Se l'amico crede che alcuni possibili cambiamenti potrebbero aiutarti, come potrebbe procedere? suggerendo questi cambiamenti in un modo che incarni l'assenza di giudizio, il calore, saggezza e forza?

Data:

Caro ,

Esercizio 17: Un momento di compassione

Adattato da Neff, K. (2009). Esercizi per aumentare l'autocompassione: www.self-compassion.org.

Il seguente esercizio si basa sui *passaggi dell'autocompassione* (pagina 32).

È molto portatile e può essere utilizzato ogni volta che ci si sente giù di morale o si affronta una situazione difficile.



1. *Fermati per riconoscere il tuo dolore* usando la consapevolezza: "Sto lottando in questo momento e va bene così."

2. *Riconoscere* che la sofferenza fa parte della condizione umana: "Non sono solo".

Ora, appoggia le mani sul cuore o sulla pancia e senti il calore che hai da condividere. Entra in contatto con la tua *voce compassionevole* (pagina 37).

3. *Offri* a te stesso parole rassicuranti di accettazione e amore: "Che io possa essere gentile con me stesso in questo momento."

Potresti anche scegliere una frase significativa che ti colpisca dagli esercizi di scrittura precedenti. Chiediti semplicemente: "Cosa ho bisogno di sentire in questo momento?"

Riflessioni finali

Prenditi qualche minuto per riflettere sulla tua esperienza di utilizzo di questo diario.
Sentiti libero di usare il *registro delle pratiche* nella pagina successiva per ricordarti le attività che ti sono state più utili.

Da quando hai iniziato questa pratica di scrittura di un diario, cosa hai scoperto riguardo a te stesso?

Cosa speri di ricordare in futuro?

Registro delle esercitazioni

Qui puoi tenere traccia delle pratiche che ti sono più utili, così da poterti rivolgere alla compassione quando le cose si fanno difficili.

<i>Pratica</i>	<i>Pagina#</i>	<i>Utile? (Sì/No)</i>	<i>Quando è meglio ricorrere a questa pratica?</i>
Vedere la bontà	5		
Valore del nucleo rispetto agli strati esterni	7		
Entrare in contatto con il proprio io più profondo	11		
Respirazione rilassante	16		
Trovare un profumo rilassante	17		
La sfida del sonno	19		
Apportare un cambiamento con compassione	21		
Un diario per auto-consolarsi	23		
Il critico interiore	26		
Immaginare	27		
Esaminando più a fondo la critica	29		
Consapevolezza del respiro	34		
Camminare con consapevolezza	35		
Osservare le emozioni che vanno e vengono	36		
Trovare la propria voce compassionevole	37		
La lettera	38		
Un momento di compassione	41		

Risorse per la cura di sé

Libri

Ansia

Lynne Henderson: *La guida della mente compassionevole per costruire la fiducia sociale: usare la terapia focalizzata sulla compassione per superare la timidezza e l'ansia sociale* (New Harbinger, 2012).

Consapevolezza

Christopher Germer: *Il percorso consapevole verso l'autocompassione: liberazione*
Liberarsi da pensieri ed emozioni distruttivi (Guilford Press, 2009).

Sharon Salzberg: *La vera felicità: Il potere della meditazione: Un programma di 28 giorni* (Workman Publishing, 2010).

Immagine corporea e alimentazione

Linda Bacon: *Salute a ogni taglia: la sorprendente verità sulla tua*
Peso (BenBella Books, 2010).

Susan Albers: *Mangiare con consapevolezza: come porre fine al mangiare senza*
pensare e godere di un rapporto equilibrato con il cibo (New Harbinger, 2003).

Perfezionismo

Brené Brown: *I doni dell'imperfezione: lascia andare chi pensi di dover essere e abbraccia*
chi sei veramente (Hazelden, 2010).

Pavel Somov: *Present Perfect: Un approccio basato sulla consapevolezza per liberarsi*
dal perfezionismo e dal bisogno di controllo (New Harbinger, 2010).

Passione per se stessi

Kristin Neff: *Autocompassione: il potere comprovato di essere gentili con se stessi*
(William Morrow, 2011).

Continua alla pagina successiva



Risorse (continua)

App gratuite per smartphone

Headspace: un programma di 10 giorni con brevi meditazioni guidate.

Calma: una semplice risorsa per il rilassamento con tracce guidate e suoni rilassanti.

HealthyMindsApp: un'app per monitorare l'umore e tenere un diario

SmilingMind: Brevi pratiche di consapevolezza e meditazioni

Siti web

www.self-compassion.org:

www.theselfcompassionproject.com:

www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Self-Compassion :

Opere citate

Adams, C. e Leary, M. (2007). Promuovere atteggiamenti di auto-compassione verso il cibo tra coloro che mangiano in modo restrittivo o con sensi di colpa. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, 1120-1144.

Mammen, G. e Faulkner, G. (2013). Attività fisica e prevenzione della depressione: una revisione sistematica di studi prospettici. *American Journal of Preventive Medicine*, 45, 649-657.

Schiraldi, G. (2001). *Il manuale per l'autostima*. Oakland: New Harbinger.

Welford, M (2013). *Il potere dell'autocompassione: usare la compassione focalizzata Terapia per superare l'autocritica e costruire la fiducia in se stessi*. Oakland: New Harbinger.

