



SEMI DI *gentilezza*

UN VIAGGIO INTRODUTTIVO
VERSO L'AUTOCOMPASSIONE



Sono AnnaLisa Bertoletti,
sono psicologa-
psicoterapeuta e guida
mindfulness.

Nel mio lavoro
accompagno grandi e
piccini in un percorso di
consapevolezza delle
proprie emozioni, per
poter comprendere e fare
pace con il proprio
dolore.

La mindfulness rimane
per me un valore
aggiunto, nelle terapie
individuali e in piccoli
gruppi.



3467426889



<https://www.instagram.com/respiroemozioni/>



Studio di Sedriano- Via Negrelli 3A



www.annalisabertoletti.it

dott.ssa AnnaLisa Bertoletti

VERSO L'AUTOCOMPASSIONE

Cosa accadrebbe se cominciassi a trattarti con la stessa **gentilezza** che riservi a chi ami?

Questo piccolo workbook gratuito vuole essere un piccolo passo **verso l'autocompassione**.

Sperimentiamo insieme **3 micro-pratiche** guidate verso la consapevolezza, la gentilezza per te

Se sentirai che questo approccio risuona con te, potrai poi accedere al percorso completo di 6 moduli, dove esploreremo insieme un cammino profondo, pratico e trasformativo o al protocollo Mindfulness Self Compassione (MSC) di 8 incontri da 2 ore.

Ora iniziamo da qui, da te.





COS'E' L'AUTOCOMPASSIONE?

L'**autocompassione** prevede che tu possa trattarti nello stesso modo in cui tratteresti una persona a cui tieni, in un momento difficile

.

E' la via per poter diventare **alleati interiori di sè stessi** e non più nemici.

Applicandola in momento di piccola o grande sofferenza.





MINI PRATICA 1:

- Prendi carta e penna.
- Scrivi 3 frasi che ti dici spesso nei momenti difficili.
- Immagina ora un'amica o un amico che sta passando la tua stessa situazione.
- Cosa gli/le diresti con amore?
- Scrivi sotto le 3 frasi originali la loro "versione gentile".

La voce compassionevole è già dentro di te.
Solo che non la ascolti spesso e in poche occasioni la rivolgi a te.





MINI PRATICA 2:

Non puoi controllare tutto ciò che accade.
Il tuo primo alleano, la tua ancora sempre
presente è il tuo respiro.

- Torna al tuo respiro
- Prenditi 3 minuti
- Chiudi gli occhi o socchiudili senza guardare nulla
- Inspira contando fino a 4...
- Trattieni per un attimo
- Espira contando fino a 6...
- .Ripeti per 5 cicli.





MINI PRATICA 3:

Ogni giorno prendi un momento per **scriverti un messaggio**, un messaggio che possa darti conforto, che ti doni le parole di cui senti di aver bisogno.

Ti lascio qualche esempio:

Anche se oggi mi sento..... mi ricordo che.....
Oggi ho bisogno di ... sentirmi... di dedicarmi...

Sono abbastanza così come sono, mi merito amore e comprensione da me stessa/o.





GRAZIE

Queste sono solo 3 piccole gocce da un percorso molto più ricco.

Grazie per esserti data/o la possibilità di praticare questo piccolo passo verso l'autocompassione.

Nel percorso “ **Parlarsi con gentilezza**” approfondiremo ancora di più il mondo dell'autocompassione.



DA DOVE NASCONO I PERCORSI DI MINDFULNESS:

Sono AnnaLisa Bertoletti, sono psicologa e psicoterapeuta, e da anni lavoro con adulti e bambini. Integrando, all'interno dei percorsi terapeutici, la pratica della mindfulness, con l'intento di **favorire una maggiore consapevolezza di sé e un più profondo contatto con le proprie emozioni.**

I cammini di mindfulness, nascono prima di tutto da un'esigenza personale: quella di rallentare e di ri-connettermi con il mio sentire, di dare spazio alle mie emozioni, per poter accogliere quelle degli altri. La mindfulness è diventata per me un'opportunità per rallentare il ritmo frenetico della vita quotidiana, per ascoltarmi con maggiore attenzione e per vivere in modo più presente.

Questi percorsi di mindfulness sono pensati per accompagnarti **a rallentare, a fermarti per un momento e osservare ciò che accade dentro di té: pensieri, emozioni, sensazioni corporee, senza giudizio e con gentilezza.** Si tratta di **un allenamento alla consapevolezza** che, poco alla volta, permette di sviluppare una maggiore lucidità, rispetto, compassione, verso ciò che ci accade, **con la possibilità di rispondere in modo più consapevole e meno reattivo.**

La mindfulness non è, e **non vuole essere la soluzione a tutti i problemi. È, però, uno strumento che può essere di grande aiuto. È un modo per imparare a osservare noi stessi e la realtà che ci circonda con un atteggiamento di apertura, curiosità e compassione, e per affrontare le difficoltà quotidiane con maggiore serenità e consapevolezza.** Sono convinta che la mindfulness possa essere un alleato potente in questo percorso di crescita, che inizia con l'invito a fermarti, a respirare e a essere più presente nel rispetto di té e dei tuoi tempi.



MINDFULNESS

Cammini insieme

Ho pensato a vari modi per aiutarti a continuare la pratica nella tua quotidianità. Trovi qui sotto tutte le possibilità che saranno **disponibili a breve**. Le troverete tutte raccolte in un portale, nel mentre per info e curiosità scrivimi: info@annalisabertoletti.it

Come continuare a praticare insieme:



Semplice presenza



Parlarsi con gentilezza



30 giorni di mindfulness



**MBSR -
Mindfulness Base
Stress Reduce**



**MSC - Mindfulness
Self Compassion**



Mindful Parenting

E tanto altro che puoi trovare sul sito www.annalisabertoletti.it



“

Se vuoi che gli altri
siano felici, pratica
la compassione. Se
vuoi essere felice
tu, pratica la
compassione.

(Dalai Lama)

Il presente materiale è riservato e destinato esclusivamente al destinatario.
È vietata la copia, la distribuzione o la divulgazione a terzi senza il previo
consenso del titolare dei diritti, il trasgressore sarà punibile ai termini di
legge.