



Consigli pratici per prenderti cura di te e sentirti subito meglio

Per la tua mente e il tuo stato d'animo



Seleziona con cura quello che decidi di leggere, ascoltare e guardare, portando il focus sul tuo stato emozionale.

Poniti questa domanda:

 Quello che sto leggendo, guardando o ascoltando mi fa stare bene?

Se rispondi con un **SI'**, va tutto bene  ... continua a dedicarti a quello che stavi facendo.

Se invece rispondi con un **NO**, continua con le prossime domande:

 **Come mi sentirei senza** queste informazioni, notizie, impulsi, ...?

 **Chi sarei senza** queste informazioni, notizie, impulsi, ...?

 **Cosa succederebbe se non** le ascoltassi, leggessi o guardassi ...?



POTENZIALE
DONNA

E poi decidi:

 Come voglio stare, quali emozioni voglio provare?

 Cosa posso fare o modificare del mio comportamento per stare bene e provare emozioni positive?

 Cosa mi fa stare bene? (rifletti eventualmente su cosa ti faceva stare bene in passato)

E poi ... fallo!

Sei **tu** a poterlo decidere! Pensa che meraviglia! Sei **tu** che hai la chiave in mano!
Nessun altro può decidere come **vuoi** sentirti!

Certo ... questo implica il fatto che non puoi più dare la colpa a nessuno e nessuna situazione per il tuo stato d'animo. Significa che sei **tu** e soltanto **tu** la responsabile.

Se desideri vivere una vita più leggera e più gioiosa, **questa** è la strada, prenderti la responsabilità del tuo stato emozionale e di conseguenza della qualità della tua vita. Non puoi controllare il comportamento degli altri o tante situazioni che si creano intorno a te, ma puoi **decidere come reagire** ad esse.



Ti voglio dare altri due consigli che puoi mettere subito in pratica:

 **Alla sera** non ascoltare, leggere o guardare notizie negative, compreso il telegiornale e notiziari vari. Spegni il tuo cellulare (o mettilo in silenzioso), pc e tablet intorno alle ore 20.30 -21 e dedicati a delle attività piacevoli e rilassanti. Se vuoi tenerti informata dedica **un** momento della tua giornata alle notizie, selezionandole.

 **Alla fine di ogni giornata** cerca di rivivere alcuni momenti positivi di quella giornata.

Se adesso ti viene da dire: non c'è stato proprio niente di positivo nella mia giornata, allora porta la tua attenzione sulle cose che di solito dai per scontato: Hai avuto abbastanza da mangiare? Hai potuto permetterti di bere un buon caffè? Ti sei alzata stamattina e hai potuto trascorrere la giornata camminando sulle tue gambe? ...

Penso che troverai ancora tanti modi per poter essere grata di qualcosa. Ci potrebbero essere stati anche dei momenti piacevoli come il sorriso o la gentilezza di una persona, un sole splendente con un cielo azzurro, il profumo di qualche fiore e così via.

Prendi nota di almeno **3** cose. Fallo **tutti** i giorni per un mese. Dopo un mese rifletti se è cambiato qualcosa nella tua percezione. Più imparerai a portare il tuo focus sui fattori positivi della tua vita più incentiverai il tuo stato emozionale positivo e più cose e momenti positivi comincerai a notare e ad attirare.

E' una questione di focus e allenamento.

E sai una cosa?... Dormirai anche meglio!! 😊



POTENZIALE
DONNA

Per il tuo benessere fisico

Comincia anche qui a porti le seguenti domande:

 Cosa mi fa stare bene a livello fisico?

 In che modo voglio prendermi maggiormente cura del mio corpo?

 C'è qualcosa che ho voluto fare già da tempo e non ho mai messo in pratica?



Ti voglio dare un consiglio **molto** efficace:

Decidi **una** cosa che vuoi mettere in pratica da oggi e comincia con una dose **minima** che ti possa sembrare addirittura ridicola. 😊

Ti faccio un esempio:

Decidi di voler fare un po' di ginnastica tutti i giorni. 

Ok, comincia con **5** minuti ... Ti stai mettendo a ridere? Sì, ho detto veramente **5** minuti... E' ridicolo e non porta a niente stai pensando? E' vero proprio il contrario!



Ti spiego perché:

Se ti dai l'obiettivo di fare ginnastica per mezz'ora tutti i giorni, puoi essere quasi sicura di farlo per qualche giorno e poi di lasciare perdere. Purtroppo succede così con la maggior parte dei nostri buoni propositi. Qualcosa di completamente nuovo per noi, possiamo chiamarla "abitudine" nuova, viene elaborato in una determinata area del nostro cervello. Per far sì che possa diventare un'abitudine vera e propria è importante che la mettiamo in pratica con regolarità e impegno. Questo impegno giornaliero, anche minimo, manda ogni volta un impulso al nostro cervello che pian piano lo sposta dall'area delle "novità" ad un'altra area del cervello addetta al consolidamento delle nostre abitudini.

Quindi torniamo all'allenamento di **5** minuti. 🕒 E' un lasso di tempo che non ti pesa e che quindi metterai in pratica senza problemi. Trova un momento della

tua giornata in cui è più facile ricordarti dell'impegno preso e dove hai la possibilità di applicarlo. Farlo sempre nello stesso momento della giornata può esserti d'aiuto, ma non è obbligatorio.

Vai avanti per almeno due settimane facendo ginnastica per **5** minuti e poi comincia ad aumentare di **un** minuto. E così via.

Questa tecnica di creare una nuova abitudine si basa su prove scientifiche e come ho già spiegato sopra è una questione legata a come lavora il nostro cervello rispetto a quando si trova ad affrontare qualcosa di nuovo e quando invece questa cosa è diventata un'abitudine.

Questa tecnica si può applicare naturalmente anche al mangiare.

Voglio farti anche qui un esempio:

Ti sei promessa di mettere meno zucchero nel caffè. ☕

Comincia a toglierne una piccola parte, quasi impercettibile. Quando ti ci sarai abituato allora toglierai un altro po'. Ma attenzione! Non proseguire con troppo fretta! E se un giorno non avrai voglia di applicare la "restrizione" allora fai almeno il minimo con il quale hai iniziato.



POTENZIALE
DONNA

 In cosa decidi di impegnarti? Cosa volevi fare o cambiare già da tempo, ma non l'hai mai fatto o hai già "fallito" alcune volte?

Piccoli ... anzi piccolissimi passi per volta, **senza** stress, solo con



amore e rispetto per te stessa.

Man mano che andrai avanti aumenterai sempre di più la fiducia in te stessa e ti renderai conto che sei in grado di cambiare le cose **attivamente**.

Ti piace questo consiglio? 😊 Allora forza!

Comincia con **una** cosa e con il **primo** piccolo passo.

Attenzione: questo passo deve farti **ridere**! Ricordati: deve essere così piccolo da sembrare ridicolo!

Per creare una nuova abitudine ci vuole del tempo, quindi abbi un po' di pazienza.

Ma ... per favore, non mollare! Vai avanti, a **piccoli** passi e vedrai che otterrai dei **grandi** risultati!

