



# care4 **YOU** **OTHERS**

Allenamento alla resilienza  
per nuove generazioni di caregiver



Co-funded by  
the European Union



**bit**  
BildungsWelten

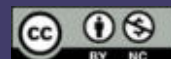


Acufade



**eclectica<sup>+</sup>**  
RICERCA E FORMAZIONE IMPRESA SOCIALE

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.





# Pausa di risate

Questo veloce esercizio ti aiuta a ricaricarti e a recuperare il buon umore in un solo minuto, il che è particolarmente importante per chi si prende cura di qualcuno che spesso affronta situazioni impegnative a livello fisico ed emotivo. Incorporando momenti di gioia e risate, chi si prende cura di qualcuno può mantenere un senso di equilibrio e benessere emotivo, il che consente loro di fornire una migliore assistenza agli altri.

## 1

### Scegli la tua fonte di risata

- **Azione:** scegli una fonte di umorismo: un video divertente, un'immagine buffa, un meme o una barzelletta. Tienili a portata di mano e vicino a te.
- **Beneficio:** questo prepara la tua mente a entrare rapidamente in contatto con emozioni positive.



### Prova a lasciarti andare alla risata

- **Azione:** Guarda, leggi o ricorda il contenuto divertente. Lasciati andare a una risata libera, godendoti appieno il momento.
- **Beneficio:** La risata libera nel tuo circolo sanguigno le sostanze che ti fanno stare bene, aumentando il tuo benessere.

## 2

## 3

### Assapora il cambiamento positivo

- **Azione:** Dopo aver riso, prenditi un momento per notare come ti senti. Sorridi, respira profondamente e porta avanti questa energia positiva.
- **Beneficio:** Riflettere sulla risata e, in generale sulle esperienze positive, aiuta a consolidarne i benefici.





# Pillole di buon umore in gruppo

La risata è uno strumento potente che può alleviare lo stress, aumentare il morale e rafforzare le relazioni. In questo esercizio, vi incoraggeremo a ridere insieme, creando un'atmosfera gioiosa e migliorando il vostro lavoro di squadra. Quindi, lasciate andare ogni riserva, abbracciate la felicità e preparatevi a condividere delle risate di cuore!

**1**

## Scegli un compagno o una compagna

Scegli uno dei membri del tuo gruppo di lavoro e mettiti di fronte a lui/lei. Predisponete un timer sui 3 minuti.



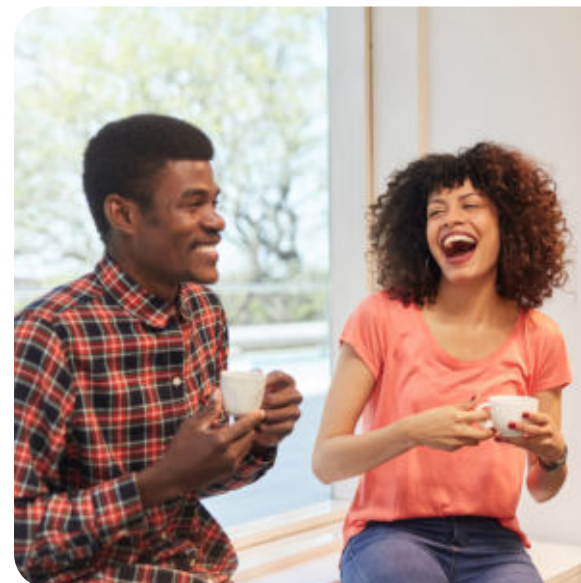
## Immergetevi nella risata

Conta fino a 10 e poi inizia a ridere, prima piano e poi sempre più forte. Ridi forte per 3 minuti cercando di contagiare chi ti sta di fronte...devi riuscire a farlo/a ridere!

**2****3**

## Cambio di ruoli

Dopo una breve pausa, cambiate ruolo e ricominciate tutto da capo. Vedrete, dopo 2 o 3 giri il vostro livello di serotonina è aumentato e vi aiuterà a essere di buon umore per il resto della giornata.





# Respiro consapevole

Fare una breve pausa è un modo semplice ma efficace per ricaricare sia la mente che il corpo durante una giornata impegnativa. Integrando la respirazione consapevole, puoi rilasciare la tensione, ridurre lo stress e aumentare i tuoi livelli di energia, favorendo il recupero di maggiore concentrazione e calma. Anche se hai solo pochi minuti, questa breve pausa può portare equilibrio e relax alla tua giornata.

# 1

## Chiudi gli occhi

- **Azione:** Chiudi gli occhi e rimani in silenzio.
- **Beneficio:** Questo momento di tranquillità aiuta a concentrare la mente, riducendo le distrazioni e preparandoti al rilassamento.



## Concentrati sul respiro

- **Azione:** Inspira dal naso ed espira dalla bocca, lentamente; concentra l'attenzione sull'aria che entra ed esce.
- **Beneficio:** Respirare profondamente, focalizzando l'attenzione sul respiro calma la mente e rilassa, favorendo anche il recupero della concentrazione.

# 2

# 3

## Mantieni il ritmo

- **Azione:** Continua a respirare profondamente per qualche minuto cercando di prendere un ritmo calmo e regolare di inspirazione ed espirazione
- **Beneficio:** Mantenere la respirazione profonda per qualche minuto e ripetere questo esercizio regolarmente aiuta a ridurre significativamente lo stress.





# Un bicchier d'acqua

Bere un semplice bicchiere d'acqua può essere un modo per rilassarsi, lo sapevi? Questa pratica aiuta a ridurre stress e ansia concentrando l'attenzione sul momento presente. Migliora anche la concentrazione mentale approfondendo la connessione con il presente. Inoltre, l'idratazione consapevole rafforza l'importanza della cura di sé, sottolineando un'abitudine semplice ma vitale che viene spesso trascurata nelle routine quotidiane.

**1 Preparati e siediti in un posto comodo e tranquillo**  
Prendi un bicchiere d'acqua a temperatura ambiente. Siediti in un posto comodo con i piedi ben piantati a terra, mantenendo una postura rilassata.

**2 Respira profondamente**  
Chiudi gli occhi e fai un paio di respiri profondi per calmarti e preparare la tua mente alla...bevuta consapevole

**3 Osserva l'acqua**  
Osserva la limpidezza e il leggero movimento dell'acqua. Tocca il bicchiere e senti la consistenza e la temperatura, connettendoti con il momento presente.

**4 Bevi consapevolmente**  
Bevi un sorso d'acqua, assaporane la freschezza prima di deglutire e senti come idrata il tuo corpo. Termina con un respiro profondo



## Riflessione:

Dopo aver bevuto l'acqua consapevolmente, chiediti come ti senti. Ti senti meglio in generale? Questo piccolo atto di cura di sé non solo idrata il tuo corpo, ma può anche aiutarti a riconnetterti con te stesso, concedendoti un momento per rallentare e goderti qualcosa di semplice come bere acqua.

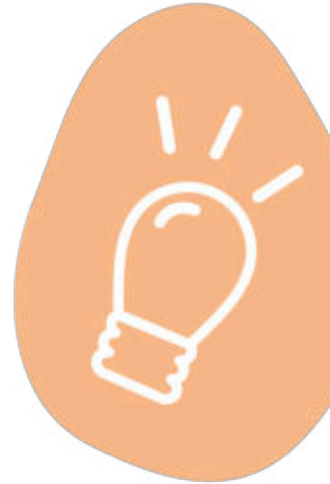


# Diciamoci qualcosa di bello

Ogni tanto, provare a dirsi qualcosa di bello è un modo potente per aumentare l'autostima e lasciare meno spazio alle convinzioni negative. Con questi tre passaggi, puoi integrare efficacemente questa pratica nella tua vita quotidiana, osservando come parole e pensieri positivi possano trasformare la percezione che hai di te: vedrai che ne risente in positivo anche il tuo benessere generale.

## 1 Crea un pensiero positivo

- **Azione:** Dedica qualche minuto a riflettere sulle aree della tua vita rispetto alle quali hai più convinzioni negative. Pensa a un'affermazione breve, chiara e declinata al presente, come "Credo di essere una persona affidabile", "So fare bene il mio lavoro" o "Sono una persona gentile e aperta". Scegli un'affermazione che ti sembra significativa e che ti ispira.
- **Domanda chiave:** Quale affermazione positiva avrei bisogno di sentire per migliorare la mia autostima?
- **Obiettivo:** stimolare la consapevolezza dei propri punti di forza per iniziare a rafforzare l'autostima e l'autoefficacia



## 2 Rendi visibile e ripeti

- **Azione:** scrivi la tua affermazione su un pezzo di carta o un cartoncino. Attaccalo in un posto visibile come il frigorifero, lo specchio del bagno o la scrivania dove lo vedrai ogni giorno. Oltre a vederlo, prenditi un momento ogni giorno per dirlo ad alta voce, preferibilmente in un momento tranquillo al mattino o prima di andare a letto. Mentre lo fai, fai attenzione a come ti senti. Cerca di connetterti con le parole e lascia che evochino in te sentimenti positivi di autostima e accettazione.
- **Domanda chiave:** come mi sento quando ripeto e vedo questa affermazione ogni giorno? Quali emozioni o cambiamenti positivi noto dentro di me?
- **Obiettivo:** integrare l'affermazione nella tua vita quotidiana e prestare attenzione al suo impatto emotivo.



## 3 Rifletti e continua

- **Azione:** dopo aver praticato questo esercizio per una settimana, rifletti sui cambiamenti che hai notato nei tuoi pensieri e nelle tue emozioni. Ti senti un poco più sicuro? Se ritieni che l'esercizio ti abbia aiutato, anche solo un pochino, continua a farlo: puoi ogni volta scegliere nuove affermazioni. Puoi anche tenere un piccolo diario su cui annotare le tue riflessioni e cosa senti quando ti dici qualcosa di bello. Ciò ti aiuterà a rafforzare gli effetti positivi e a impegnarti nel processo.
- **Domande chiave:** quali cambiamenti ho notato nella mia sicurezza e nel mio benessere da quando ho iniziato a fare questo esercizio? Come posso continuare a integrare affermazioni positive nella mia vita quotidiana?





# Complimenti allo specchio

Guardarsi allo specchio può essere un'esperienza spiacevole ma può anche offrire diversi vantaggi. Se ci guardiamo allo specchio con tenerezza e spirito di accettazione possiamo provare a costruire un'immagine positiva di noi stessi, aumentando la sicurezza personale. I pensieri positivi possono man mano sostituirsi alle convinzioni limitanti del tipo "sono un disastro". Si tratta di allenare la tua mente a concentrarsi sul positivo. Questa pratica favorisce la consapevolezza e migliora la resilienza emotiva attraverso il riconoscimento dei punti di forza e del bello che c'è (sempre!).

## 1 Trova un posto tranquillo dove c'è uno specchio

Stai in piedi o seduto davanti allo specchio con una postura rilassata ma eretta. Prenditi un momento per respirare profondamente e concentrarti sul presente. Lo scopo di questo passaggio è creare una situazione in cui ti senti al sicuro e a tuo agio.

## 2 Guardati negli occhi e ripeti affermazioni positive

Mantieni il contatto visivo con te stesso. Scegli 2-3 affermazioni positive che ti risuonano, come "Ho un bel sorriso", "Sono una persona piacevole" o "Sono una persona gentile e aperta". È importante che le affermazioni siano in prima persona e al presente per creare un impatto più forte.

Con una voce dolce ma ferma, ripeti le affermazioni almeno tre volte mentre ti guardi negli occhi. Se ti senti a disagio o ti viene da ridere...è normale! Fai un respiro profondo e riprova.

## 3 Senti il potere delle parole

Mentre ripeti le affermazioni, fai attenzione alle emozioni che emergono. Alcune affermazioni possono sembrare più autentiche di altre, e va bene così. La cosa importante è coltivare la fiducia in se stessi ed essere consapevoli dell'effetto positivo delle tue parole. Nota come ti senti dopo aver pronunciato le affermazioni. Prenditi qualche secondo per respirare profondamente e lasciare che le parole penetrino dentro di te. Osserva eventuali cambiamenti nella tua postura, energia o umore.



### Riflessione

Questo esercizio non solo rafforza la tua sicurezza, ma crea anche un legame positivo con l'immagine che hai di te. Magari fai fatica, ti viene da ridere o ti sembra strano: tutto normale! Ma ricorda che guardandoti allo specchio e ripetendo queste affermazioni, stai riconoscendo il tuo valore e la tua capacità di affrontare le sfide.



# Complimenti!

## Fase 1: Raccogliere i complimenti ricevuti

- **Azione:** Prenditi qualche minuto per riflettere sui complimenti che hai ricevuto nel corso della tua vita. Possono essere commenti di amici, familiari, colleghi o anche di sconosciuti. Annota i complimenti che ti hanno colpito di più o che ricordi con affetto.
- **Beneficio:** Raccogliendo questi complimenti, ti ricordi che sei apprezzato e stimato dagli altri. Ciò rafforza la tua autostima rendendoti conto delle qualità positive che gli altri vedono in te.



## Fase 2: Identificazione delle competenze e dei punti di forza personali

- **Azione:** Ora, fai un elenco delle competenze e dei punti di forza che ritieni di possedere. Pensa alle tue capacità, alle tue qualità personali e alle aree in cui ti senti competente. Non esitare a includere sia le competenze tecniche che quelle emotive o sociali. È importante includere quelle competenze che dai per scontate, come guidare un'auto o preparare una torta.
- **Beneficio:** Questa fase ti aiuta a prendere consapevolezza dei tuoi talenti e delle tue competenze, il che rafforza la tua autostima. Identificando ciò che fai bene, ti dai il potere di affrontare le sfide con un maggiore senso di competenza e sicurezza.

## Fase 3: Elenca i risultati personali di cui sei orgoglioso

- **Azione:** Infine, elenca le cose di cui sei orgoglioso. Possono essere grandi o piccoli risultati, momenti in cui hai superato una sfida o situazioni in cui hai agito in linea con i tuoi valori. Rifletti sul motivo per cui questi risultati sono importanti per te.
- **Beneficio:** Concentrandoti sui tuoi risultati, rafforzi un'immagine positiva di te stesso. Ciò aumenta la tua autostima e ti dà un senso di soddisfazione e scopo, ricordandoti che sei in grado di raggiungere i tuoi obiettivi.







# SOS in azione!

Questo esercizio ti consente di chiedere aiuto in modo efficace e di riconoscere l'importanza della collaborazione e del supporto reciproco nella vita. Condividendo responsabilità o preoccupazioni con gli altri, riduci lo stress e il peso mentale che altrimenti dovresti portare da solo. Chiedere aiuto fornisce un sollievo immediato e ti impedisce di sentirti sopraffatto, il che è fondamentale per mantenere il benessere mentale. Chiedere aiuto ti insegna a riconoscere i tuoi limiti e ad adattarti alle situazioni difficili. Accettando di non poter fare tutto da solo, sviluppi una mentalità più resiliente che ti consente di affrontare le sfide con una prospettiva più ampia.



## Identificare le sfide del lavoro di assistenza

- **Azione:** prenditi qualche minuto per riflettere sulle responsabilità che hai come caregiver. Se hai il compito di prenderti cura di un familiare malato, di una persona anziana o di una persona con esigenze speciali, prova a identificare le situazioni in cui ti trovi maggiormente in difficoltà, sia fisicamente, che emotivamente e mentalmente.
- **Domanda chiave:** in quali situazioni che incontro nel lavoro di assistenza mi sento sopraffatto? Fai un elenco delle attività che sono più impegnative o faticose per te.

## Identificare le fonti di supporto

- **Azione:** una volta identificate le aree in cui hai bisogno di supporto, pensa a chi potrebbe aiutarti. Potrebbe essere un familiare, un amico, un vicino, un collega o un servizio socio-assistenziale o un professionista.
- **Domanda chiave:** chi o quali risorse sono disponibili per aiutarmi e darmi supporto nel mio lavoro di assistenza? Fai un elenco di queste risorse e decidi quale è più adatta per ogni attività o situazione che hai identificato.

## Richiedere aiuto

- **Azione:** pianifica come chiederai aiuto. Ad esempio, potresti parlare con un familiare e dire: "Ultimamente mi sento molto stanco e mi rendo conto di aver bisogno di una pausa. Potresti stare con [il nome della persona di cui ti prendi cura] per qualche ora questa settimana così posso riposare un po'?" Se stai cercando un aiuto professionale, potresti contattare un servizio di assistenza temporanea e spiegare la tua situazione, chiedendo informazioni su come possono supportarti.



# Stretching e ricarica in 5 minuti

Questo stretching dura solo 5 minuti ed è un modo rapido ed efficace per prendersi cura della propria salute fisica. Lo puoi fare ovunque e in qualunque momento. Aiuterà a ridurre la tensione muscolare, migliorare la circolazione e ricaricare i livelli di energia, consentendoti di continuare la giornata con un rinnovato senso di vitalità.

## 1 Preparazione e respirazione profonda (1 minuto)

- **Azione:** mettili in piedi con i piedi alla larghezza dei fianchi e le braccia rilassate lungo i fianchi. Chiudi gli occhi, sentiti a tuo agio e inspira profondamente dal naso, riempiendo i polmoni di aria. Trattieni il respiro per qualche secondo e poi espira lentamente dalla bocca.
- **Ripetizione:** fai 3 respiri profondi e lenti. Questo ti aiuterà a centrarti e a preparare il tuo corpo allo stretching.



## 2 Stretching delicati (3 minuti)

- **Azione 1: Stretching di braccia e schiena (1 minuto)**
  - Istruzioni: solleva le braccia sopra la testa e intreccia le dita con i palmi rivolti verso l'alto. Allungati verso il soffitto, allungando la colonna vertebrale. Mantieni la posizione per 15 secondi, quindi inclinati delicatamente verso destra e mantieni la posizione per 15 secondi. Ripeti sul lato sinistro.
- **Azione 2: Stretching di collo e spalle (1 minuto)**
  - Istruzioni: inclina delicatamente la testa da un lato, portando l'orecchio verso la spalla. Senti l'allungamento sul lato opposto del collo e mantieni la posizione per 15 secondi. Cambia lato. Quindi, fai rotolare le spalle all'indietro in ampi cerchi per 15 secondi e poi in avanti per altri 15 secondi.
- **Azione 3: Stretching di gambe e fianchi (1 minuto)**
  - Istruzioni: metti un piede in avanti con la gamba dritta, tenendo l'altro piede indietro con il ginocchio leggermente piegato. Inclinati in avanti, appoggiando le mani sulla gamba anteriore e senti l'allungamento nella parte posteriore della gamba e del fianco. Mantieni la posizione per 15 secondi e cambia lato.



## 3 Rilassamento finale (1 minuto)

- **Azione:** mettili di nuovo in piedi con le braccia rilassate lungo i fianchi. Chiudi gli occhi se preferisci e fai un ultimo respiro profondo, inspirando dal naso ed espirando dalla bocca. Fai una rapida scansione del corpo dalla testa ai piedi e rilascia ogni tensione che potresti sentire.



# Una narice per volta

La respirazione a narici alternate offre diversi benefici. Promuove l'equilibrio e l'armonia tra gli emisferi cerebrali destro e sinistro del cervello, migliorando il benessere generale. Questa pratica è efficace per ridurre lo stress, calmare la mente e abbassare i livelli di ansia. Inoltre, focalizzare l'attenzione sul respiro, migliora la concentrazione e la chiarezza di pensiero. Infine, la respirazione alternata a narici attiva il sistema nervoso parasimpatico, facilitando il rilassamento e il recupero di energie.

## 1 Trova una posizione comoda

Sedetevi in una posizione comoda, a gambe incrociate sul pavimento o su una sedia con i piedi ben appoggiati a terra. Tenete la schiena dritta e le spalle rilassate. Chiudete delicatamente gli occhi e fate qualche respiro profondo.



## 2 Prepara la mano

Con la mano destra, porta l'indice e il medio verso il palmo, lasciando il pollice e l'anulare estesi. Utilizzerai il pollice per chiudere la narice destra e l'anulare per chiudere la narice sinistra.



## 3 Inizia l'esercizio

- Chiudi la narice destra: usa il pollice destro per chiudere delicatamente la narice destra.
- Inspira attraverso la narice sinistra: fai un respiro profondo attraverso la narice sinistra, riempiendo completamente i polmoni.
- Chiudi la narice sinistra: chiudi la narice sinistra con l'anulare.
- Espira attraverso la narice destra: rilascia il pollice dalla narice destra ed espira lentamente attraverso di essa.

## 4 Continua il ciclo di respiri alternati

- Chiudi di nuovo la narice destra con il pollice.
- Inspira ed espira profondamente attraverso la narice sinistra.
- Chiudi la narice sinistra con l'anulare.
- Inspira ed espira attraverso la narice destra.

## 5 Ripeti il ciclo

Continua questo ciclo per 5-10 minuti, concentrandoti sul tuo respiro e mantenendo un ritmo costante. Se ad un tratto senti che ti gira la testa, è normale: puoi tornare a respirare normalmente.

### Rifletti

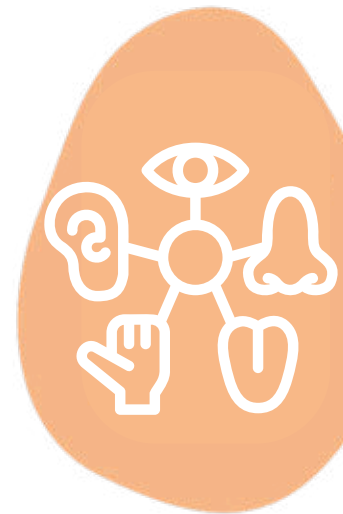
Dopo aver completato la pratica, prenditi un momento per riflettere su come ti senti. Ti senti più rilassato e centrato? Rifletti sull'effetto calmante del tuo respiro e su come questo semplice esercizio possa essere un potente strumento per la gestione dello stress.



# "5-4-3-2-1" connessione con il presente

Questo esercizio funge da ancoraggio al momento presente, allontanandoti dai pensieri stressanti e migliorando la concentrazione, riducendo al contempo l'ansia. Concentrandoti sui 5 sensi, promuove il rilassamento fisico e mentale, allentando la tensione sia nel corpo che nella mente. Aiuta anche a gestire lo stress distogliendo l'attenzione dalle preoccupazioni sul passato o sul futuro, fornendo un migliore controllo sul sovraccarico emotivo. Inoltre, ti aiuta a rimanere più presente e consapevole nella tua vita quotidiana.

- Cerca un luogo tranquillo**  
1 Se possibile, siediti comodamente su una sedia, un divano o un angolo tranquillo al lavoro o a casa. La cosa importante è tu possa rilassarti.
- Inizia con qualche respiro profondo**  
2 Prima di iniziare l'esercizio, fai 2-3 respiri profondi. Inspira lentamente dal naso, riempiendo i polmoni di aria, ed espira delicatamente dalla bocca. Questo ti aiuterà a calmare la mente e a prepararti per l'esercizio.
- Osserva 5 oggetti che hai attorno a te**  
3 Guardati lentamente intorno e nomina (ad alta voce o mentalmente) cinque oggetti che vedi. Potrebbero essere oggetti ma anche colori, ombre o dettagli nell'ambiente circostante, come una pianta, una lampada o il colore del cielo attraverso una finestra. Cerca di descrivere in dettaglio ciò che vedi.
- Trova 4 cose che puoi toccare**  
4 Poi, concentrati sul tuo senso del tatto. Nomina quattro cose che puoi sentire o toccare in questo momento. Potresti toccare i tuoi vestiti, la consistenza della sedia, la pelle delle tue mani o persino il pavimento sotto i tuoi piedi. Prenditi un momento per notare la consistenza e la temperatura di ogni cosa che tocchi.
- Riconosci 3 suoni che puoi ascoltare**  
5 Ora, rivolgi la tua attenzione ai suoni intorno a te. Ascolta attentamente e nomina tre suoni che riesci a sentire. Potrebbero essere il ronzio di un ventilatore, il traffico in lontananza, il canto degli uccelli o persino il tuo stesso respiro.
- Scopri 2 cose che puoi odorare**  
6 Se possibile, identifica due odori presenti intorno a te. Potresti sentire qualcosa di vicino, come una tazza di caffè, una candela, il tuo profumo o anche l'aria intorno a te. Se non noti alcun odore particolare, immagina un profumo che ti piace e che ti rilassa, come l'erba appena tagliata o la fragranza dei fiori freschi.
- Cerca qualcosa da gustare**  
7 Infine, concentrati sul tuo senso del gusto. Nota se c'è un sapore nella tua bocca, come il retrogusto del caffè, della menta o semplicemente il sapore neutro della tua saliva. Se non percepisci alcun sapore, puoi immaginare un sapore che ti piace, come la frutta fresca o un pezzo di cioccolato.



## Riflessione:

Una volta completato l'esercizio, chiediti come ti senti. Ti senti più presente e meno sopraffatto dai pensieri? Rifletti sul potere dei tuoi cinque sensi nell'aiutarti a focalizzarti sul qui e ora. Questo semplice esercizio può essere uno strumento potente per ridurre lo stress e riacquistare l'equilibrio emotivo.



# Scrittura in libertà

La scrittura libera offre diversi preziosi benefici. Fornisce una liberazione emotiva, consentendoti di esprimere pensieri e sentimenti repressi o aggrovigliati, alleviando la tensione emotiva. Questa pratica promuove la chiarezza mentale, consentendoti di far luce su cosa occupa la tua mente, favorendo il processo decisionale e la risoluzione dei problemi. Inoltre, la scrittura libera promuove la conoscenza di sé, la consapevolezza di pensieri e sentimenti. Infine, funge da efficace sfogo emotivo, contribuendo alla riduzione dell'ansia e promuovendo il benessere mentale.

- 1 Trova un luogo tranquillo**  
Cerca un luogo in cui puoi concentrarti per 3-5 minuti senza interruzioni. Potrebbe essere la tua scrivania, un tavolo in cucina o qualsiasi posto in cui ti senti tranquillo. Prendi un foglio di carta e una penna o apri un documento digitale. Assicurati di avere un mezzo per scrivere, che sia un quaderno, un foglio bianco, il tuo computer o telefono.
- 2 Fissa l'obiettivo**  
Decidi che per i prossimi minuti scriverai liberamente qualsiasi cosa ti passa per la testa, senza giudizio o interruzioni. Non importa se i tuoi pensieri sembrano disordinati o ripetitivi; l'obiettivo è lasciare che tutto scorra.
- 3 Inizia a scrivere senza fermarti**  
Inizia a scrivere ciò che senti o ciò che ti sta succedendo nella mente. Non preoccuparti di calligrafia, grammatica, ortografia o coerenza. Scrivi tutto ciò che ti viene in mente, ad esempio: "Mi sento stanco oggi, ho così tanto da fare, ma non so da dove iniziare..." Lascia che la scrittura sia spontanea. Se ti blocchi o non sai cosa scrivere, annota semplicemente ciò che ti viene in mente, anche se è "Non so cosa scrivere ora". L'obiettivo è mantenere il flusso dei pensieri sulla pagina.
- 4 Scrivi per almeno 3-5 minuti**  
Continua a scrivere per 3-5 minuti, lasciando che le parole fluiscono. Se lo desideri, puoi anche continuare oltre il tempo suggerito. Se preferisci fermarti prima, va bene lo stesso. Termina con una riflessione o una chiusura: quando il tempo di scrittura è terminato, prenditi qualche secondo per respirare profondamente e controllare come ti senti. Se lo desideri, puoi leggere ciò che hai scritto. Se hai usato il pc, puoi salvare il documento.



## Riflessione:

Dopo aver completato l'esercizio, chiediti come ti senti. È cambiato qualcosa nel tuo stato emotivo o mentale? Rifletti sul potere della scrittura come strumento per liberare la tensione interna e generare chiarezza. Spesso, scrivendo senza pensarci troppo, troviamo risposte o soluzioni che erano nascoste dentro di noi.



# Il diario della gratitudine

Praticare regolarmente la gratitudine può aiutarti a sviluppare una mentalità più resiliente. Diventi più capace di affrontare sfide e avversità concentrandoti su ciò che hai ancora e su ciò che deve ancora venire, piuttosto che su ciò che ti manca. Tenere un diario della gratitudine ti aiuta a diventare più consapevole delle cose belle della tua vita, molte delle quali spesso passano in secondo piano. Questa maggiore consapevolezza del bello che c'è nella vita, contribuisce a una maggiore soddisfazione e favorisce uno sguardo più attento e aperto verso la vita. Concentrandoti su ciò che ti fa sentire grato, puoi scoprire un maggiore senso di scopo nella tua vita.

## Crea il tuo diario della gratitudine...

### 1 Prima azione del mattino: scrivere...

- Oggi sono grato per...
- Cosa potrebbe rendere buona la mia giornata?
- Affermazioni positive

### 2 Ultima azione della giornata: riflettere...

- Cose positive accadute oggi: fare un elenco, anche di quelle più piccole
- Cosa avrei potuto fare per migliorare la mia giornata?

### 3 Stato mentale positivo

- Contrassegna con un'emoticon o una parola: "Come mi sento adesso?"





# Pausa contemplativa

Questo esercizio è un invito a connetterti con il mondo che ti circonda. Prenditi un momento per allontanarti dalle solite attività e immergerti nell'ambiente circostante. Che tu scelga di affacciarti alla finestra o di fare una passeggiata al parco, questo esercizio ti aiuterà a osservare e contemplare ciò che vedi, i suoni e le sensazioni della natura e dell'ambiente. Sintonizzandoti su questi dettagli, puoi coltivare un senso di calma e consapevolezza. Quindi, prendiamoci qualche momento per esplorare e assaporare insieme l'ambiente circostante.

- 1** Avvicinati alla finestra o esci al parco, prendi un foglio di carta e una penna con te
- 2** Osserva il paesaggio. Annota sul foglio tutti i bei dettagli che ti colpiscono
- 3** Conserva il foglio. Racconta a qualcuno tutto della tua osservazione





# Esercizio di disconnessione

Concentrarsi sul momento presente aiuta a liberare la mente da stress e tensione, favorendo il rilassamento e un senso di pace. Per chi presta assistenza, questa pratica è fondamentale in quanto fornisce un momento di cura di sé e chiarezza mentale per gestire meglio le esigenze dell'assistenza con calma e concentrazione.



## Prepara un luogo tranquillo per te

- **Azione:** Trova un posto tranquillo dove non sarai disturbato per i prossimi 10 minuti. Potrebbe essere una stanza della tua casa, un angolo del tuo ufficio o anche all'aperto. Assicurati che lo spazio sia libero da distrazioni come telefoni, computer o rumori fastidiosi. Se lo desideri, puoi abbassare le luci o accendere una candela, ma la cosa più importante è che ti senta a tuo agio.
- **Domanda chiave:** dove posso essere calmo e indisturbato per 10 minuti?

## Disconnessione fisica e mentale

- **Azione:** Siediti o sdraiati in una posizione comoda. Chiudi gli occhi e inizia a concentrarti sul tuo respiro. Inspira profondamente dal naso, trattenendo l'aria per qualche secondo, ed espira lentamente dalla bocca. Mentre lo fai, senti come il tuo corpo si rilassa a ogni espirazione. Se noti che la tua mente vaga verso i pensieri, riconosci semplicemente quei pensieri senza giudizio e riconcentrati sul tuo respiro.
- **Domanda chiave:** Sono completamente concentrato sul mio respiro e sulla sensazione di essere presente in questo momento?

## Enjoy the Here and Now Goditi il qui ed ora

- **Domanda chiave:** come mi sento in questo momento, provando a praticare la disconnessione per esercitare la concentrazione sul presente?

## Riflessione finale

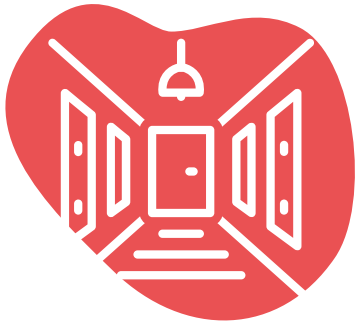
Dopo 10 minuti, apri lentamente gli occhi e prenditi un momento per riconnetterti con l'ambiente circostante. Noti cambiamenti nel tuo stato mentale o fisico? Rifletti su come questa breve disconnessione ha influenzato il tuo stato d'animo e prova a pensare come puoi integrare momenti simili nella tua routine quotidiana per ridurre lo stress e aumentare il tuo benessere.





# Una passeggiata in armonia

Questa camminata consapevole aiuta a farti sentire in armonia con ciò che ti circonda: è una pratica semplice che contribuisce a ridurre lo stress, migliorando la concentrazione e consentendoti di essere più presente nel qui e ora. Ti consente anche di prenderti una piccola pausa dalle preoccupazioni quotidiane.



## Fase 1

### Trova uno spazio adatto

Se sei al lavoro, ma anche a casa, trova un corridoio, una stanza vuota o, se possibile, esci all'aria aperta.



## Fase 2

### Cammina lentamente e respira consapevolmente

Inizia a camminare lentamente: fai piccoli passi, prestando attenzione al movimento dei tuoi piedi: tallone, pianta, dita.

Respira consapevolmente: inspira attraverso il naso mentre sollevi un piede ed espira mentre lo abbassi, mantenendo un respiro profondo e costante.



## Fase 3

### Osserva l'ambiente circostante e resta presente

Osserva l'ambiente circostante: nota i colori, le sfumature, i suoni e gli odori senza giudizio: osserva e basta.

Senti il tuo corpo: nota come si muovono le tue gambe e le tue braccia e lascia andare ogni tensione.

Resta presente: se la tua mente vaga, riporta la tua attenzione alla camminata e alla respirazione.

Termina dopo 5-10 minuti con un respiro profondo.

## Riflessione:

Alla fine della camminata, rifletti sulle sensazioni che provi dopo aver dedicato qualche minuto alla camminata consapevole e in armonia. Nota come la tua mente si sente più lucida e il tuo corpo più rilassato. Chiediti come questa semplice pratica può cambiare la tua prospettiva e aiutarti ad affrontare i tuoi prossimi compiti con più calma e chiarezza.



# E adesso...un po' di musica!

Ascoltare musica rilassante offre diversi benefici. Calma la mente abbassando i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress. Migliora anche la concentrazione, rendendo più facile mantenere l'attenzione sui compiti da svolgere. Inoltre, la musica rilassante promuove il rilassamento sia fisico che mentale, rilasciando la tensione e riducendo l'ansia, migliora l'umore, aiutandoti ad affrontare il resto della giornata con una prospettiva più positiva.

## Fase 1

### **Seleziona una canzone o un brano musicale rilassante**

Siediti in un posto comodo. Trova un posto dove puoi rilassarti per 3-5 minuti. Se sei al lavoro, potrebbe essere la tua scrivania, una sala relax o un angolo tranquillo. Se sei a casa, trova una sedia comoda o il tuo letto. Mettiti le cuffie (se possibile): usare le cuffie ti aiuterà a concentrarti meglio sulla musica e a non sentire i rumori esterni. Scegli una melodia soft, strumentale o con testo, che ti aiuti a staccare la spina. Può essere musica classica, suoni della natura o qualsiasi genere che ti rassereni. Se sei al lavoro, assicurati che sia discreta o usa le cuffie. Se vuoi un nostro consiglio, puoi scegliere musica a 432Hertz: è stato dimostrato in numerosi studi psico-biologici che la musica composta a questa frequenza promuove il rilassamento profondo e la rigenerazione cellulare. [https://www.youtube.com/watch?v=vQeDsm\\_e9s](https://www.youtube.com/watch?v=vQeDsm_e9s)

## Fase 2

### **Chiudi gli occhi e respira profondamente**

Fai dei respiri profondi mentre inizia la musica. Inspira attraverso il naso per 4 secondi, trattieni il respiro per 4 secondi ed espira lentamente per 6 secondi. Ripeti questo schema mentre ascolti la musica.

## Fase 3

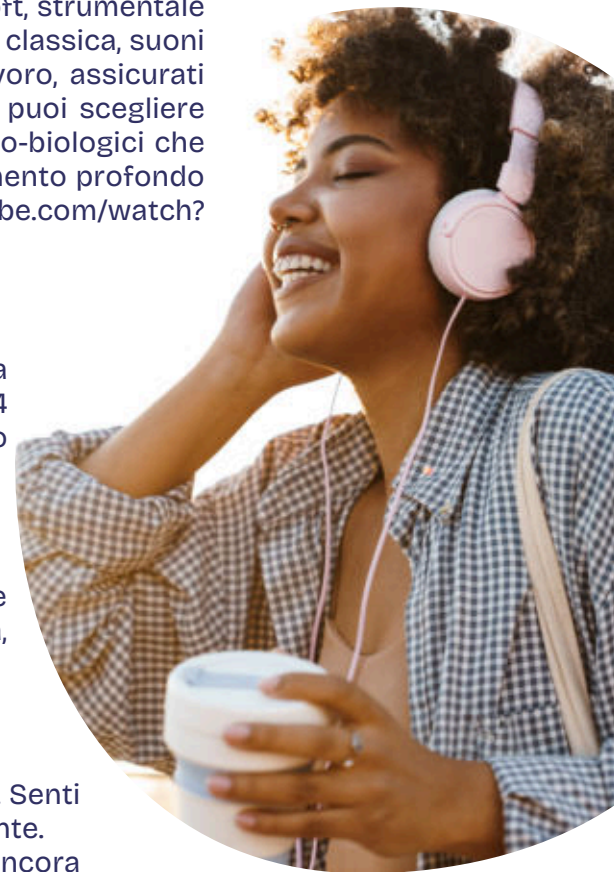
### **Focalizza tutta la tua attenzione sulla musica**

Ascolta attivamente i diversi strumenti, le note, i ritmi e qualsiasi cambiamento di tono o volume. Se la tua mente vaga, riporta delicatamente la tua attenzione sui suoni.

## Fase 4

### **Lascia che la musica ti avvolga**

Lascia che la musica guidi le tue emozioni e rilassi il tuo corpo. Senti come le note aiutano a rilasciare la tensione e a calmare la mente. Termina lentamente: quando la musica finisce, prenditi ancora qualche secondo di silenzio prima di tornare alle tue attività. Nota come ti senti fisicamente e mentalmente dopo questa piccola pausa.



## **Riflessione:**

Pensa a come ti senti dopo aver trascorso questo breve periodo ad ascoltare musica. Hai notato cambiamenti nel tuo stato mentale o emotivo? Rifletti su come questa semplice pausa di pochi minuti possa migliorare significativamente il tuo benessere, aiutandoti ad affrontare le giornate con più calma e chiarezza.



# Danza antistress

Trova uno spazio confortevole e metti la tua musica allegra preferita a tutto volume. Mentre la musica impazza, lascia che il tuo corpo si muova liberamente senza pensare troppo o preoccuparti della tua performance. Concentrati sul ritmo e lascia andare ogni tensione scuotendo braccia, gambe e spalle. Continua a muoverti, lasciando che l'energia scorra attraverso il tuo corpo e immagina di liberarti dallo stress con ogni movimento. L'obiettivo è goderti il momento ed esprimerti attraverso la danza, lasciando che l'attività fisica ti sollevi l'umore e riduca lo stress. Questa rapida esplosione di movimento ti aiuterà a ricaricare l'energia!



**Suggerimento:** puoi anche fare questo esercizio con gli amici o i compagni di squadra! Metti un po' di musica divertente e ballate insieme, lasciando che tutti si esprimano liberamente. Ballare in gruppo non solo aiuta a ridurre lo stress, ma rafforza anche i legami, aumenta il morale e favorisce il divertimento e le risate in gruppo. È un ottimo modo per recuperare leggerezza e lasciare andare la tensione!



# Distacco digitale

Disconnettersi dai dispositivi digitali è un modo efficace per rilassarsi: si riduce l'affaticamento mentale, si recupera la concentrazione e la lucidità di pensiero. Prendersi una pausa dagli schermi consente davvero alla mente di ricaricarsi: ormai non ci accorgiamo nemmeno più di quanto la nostra mente sia affaticata dall'essere continuamente connessa e impegnata in attività digitali ripetute e ripetitive .

Per 10-15 minuti, spegni il telefono, il computer o altri dispositivi elettronici.

Usa questo tempo per fare qualcosa che ti piace, come leggere, meditare o semplicemente riposarti.



## Riflessione:

Pensa a come allontanarti dalla tecnologia per qualche minuto possa rinfrescarti la mente. Non è facile...ma prova a farti questa domanda chiave: ti accorgi che in qualche modo sei, come tutti, un po' dipendente dai dispositivi digitali?



# Abbracciati!

Un auto-abbraccio offre diversi benefici per il benessere emotivo e mentale. Fornisce supporto emotivo promuovendo sentimenti di sicurezza, protezione e auto-compassione, aiutando a ridurre la solitudine e l'ansia. L'atto di abbracciare rilascia ossitocina, un ormone che riduce lo stress e favorisce il rilassamento. Questa pratica stimola l'amor proprio rafforzando il dialogo interiore positivo e il benessere emotivo. Inoltre ti aiuta a stare nel presente attraverso la concentrazione sul respiro e sui sentimenti senza distrazioni.



## Fase 1: Trova una posizione comoda

Stai in piedi o siediti in uno spazio tranquillo in cui ti senti a tuo agio. Concediti un momento per rilassarti e fai qualche respiro profondo per concentrarti.

## Fase 2: Abbraccia te stesso

Avvolgi le braccia attorno al corpo, incrociandole all'altezza delle spalle. Puoi abbracciare le spalle o mettere le mani sulla parte superiore delle braccia. Lascia che il tuo corpo si senta sostenuto e avvolto dal tuo stesso abbraccio.

## Fase 3: Stringi delicatamente

Applica una leggera pressione con le braccia come se stessi abbracciando una persona cara. Senti il calore e il comfort del tuo abbraccio, lasciandoti avvolgere.

## Fase 4: Respira profondamente

Chiudi gli occhi e fai respiri lenti e profondi. Inspira profondamente dal naso, lasciando che il torace si sollevi, ed espira lentamente dalla bocca. A ogni respiro, visualizza l'amore e la compassione che provi per te stesso e che stai esprimendo con questo abbraccio.

## Fase 5: Lascia che i sentimenti emergano

Mentre ti abbracci, sii aperto a qualsiasi sentimento o pensiero possa emergere. Riconoscili senza giudizio. Lascia che questo momento di autocompassione si radichi in te.

## Fase 6: Rimani nell'abbraccio

Rimani nell'abbraccio per 3-5 minuti, godendoti il senso di sicurezza e calore. Se lo desideri, puoi ondeggiare delicatamente da un lato all'altro per aumentare la sensazione di rilassamento che l'abbraccio produce.

## Riflessione:

Dopo aver lasciato l'abbraccio, prenditi un momento per notare come ti senti. Ti senti più rilassato, centrato o connesso a te stesso? Rifletti sul potere dell'auto-compassione e su come questo semplice atto di gentilezza verso te stesso possa essere una semplice ma utile pratica per la tua vita quotidiana.