

# Alchimia delle emozioni

Dalla reazione alla saggezza emotiva



Uno Strumento per ritrovare equilibrio e direzione nelle tempeste emotive e trasformare la vulnerabilità in potere personale per vivere una vita più autentica.

Ideato, scritto e creato da  
**Rossella Schneiter-Malpangotti**

**CREAzione**

🌸 **Questo e-book è un manuale pratico** che nasce da anni di ricerca, di esperienza professionale con le persone e, prima di tutto, da un cammino di osservazione e di evoluzione personale.

Ho voluto raccogliere qui alcune delle strategie che negli anni ho sperimentato prima su di me e poi insieme alle persone che ho accompagnato nel proprio percorso.

Si sono dimostrate strumenti preziosi, semplici ed efficaci, che possono diventare compagni complici nella tua quotidianità.

Non troverai formule magiche, ma modalità pratiche che puoi **apprendere, interiorizzare e integrare nel tuo modo di fare e, soprattutto, nel tuo modo di essere.**

Con questo manuale puoi iniziare a:

- comprendere meglio le tue dinamiche emozionali,
- osservare le tue reazioni comportamentali,
- sperimentare nuove modalità di regolazione che ti aiutino a stare bene con te stessa/o e con gli altri.

✨ Usalo come un piccolo libro di riferimento: potrai tornarci ogni volta che sentirai il bisogno di ritrovare equilibrio, chiarezza e direzione. Ti chiedo di utilizzare questo strumento con rispetto, per la tua crescita e la tua evoluzione, e di non farne un uso diverso da quello per cui è stato pensato.

### ⚠ **Disclaimer**


***Se le emozioni che stai vivendo ti creano forte disagio o interferiscono in modo significativo con la tua vita quotidiana, ricorda che può essere molto utile chiedere il supporto di uno specialista qualificato.***

***Questo documento non costituisce diagnosi né sostituisce l'intervento di un professionista della salute mentale.***

Questo materiale è destinato esclusivamente a uso personale.

È vietata la riproduzione, distribuzione o utilizzo a fini commerciali e professionali senza l'autorizzazione scritta dell'autrice.

Tutti i diritti riservati - Proprietà Intellettuale e Copyright

©2025  - Go in Your Life – Rossella Schneider-Malpangotti

## Le 7 emozioni primarie: la grammatica di base di ciò che senti

Prima di parlare di “Alchimia” delle emozioni, è importante conoscere il codice con cui la tua esperienza emotiva si esprime.

Lo psicologo Paul Ekman ha individuato 7 emozioni primarie che compaiono in tutte le culture del mondo, con espressioni facciali e reazioni del corpo molto simili: paura, rabbia, tristezza, gioia, sorpresa, disgusto, disprezzo.

Sono programmi di risposta rapidi, nati per aiutarti a sopravvivere e a orientarti. Conoscerle meglio significa smettere di viverle come “nemiche” e iniziare a usarle come strumenti di autoascolto e di scelta.

Per poterle regolare in maniera efficace, è importante saperle individuare e riconoscere con precisione, ecco perché ho creato una breve mappa per ciascuna emozione:

- come la puoi riconoscere
- quali sono i trigger (ciò che la innesca) più frequenti
- come si manifesta nel corpo e nel comportamento
- qual è la sua funzione biologica profonda.

### Entrare nelle tue emozioni: uno spazio per te

- *Che cosa sono, per me, le emozioni? Come tendo a trattare ciò che sento di solito?*
- *In quali momenti sento di essere più in contatto con me stessa e con le emozioni?*
- *Se potessi scegliere un primo passo per cambiare il modo in cui le vivo, quale sarebbe?*

# La PAURA: il tuo sistema di allarme

## Che cos'è

La paura è l'emozione che si attiva quando percepisci una minaccia, può trattarsi di un pericolo, reale o immaginato. La paura attiva il tuo stato di allerta.

## Come la riconosci

- pensieri del tipo: "E se succede qualcosa di brutto?"
- tensione, irrequietezza, difficoltà a rilassarti
- tendenza a evitare situazioni, persone o decisioni.

## Trigger universali - la minaccia che crea pericolo

- rumori improvvisi, situazioni sconosciute
- minacce all'incolumità fisica o emotiva (critica, rifiuto, giudizio)
- sensazione di perdita di controllo o di incertezza totale.

## Manifestazioni tipiche

- accelerazione del battito cardiaco e del respiro
- muscoli pronti a fuggire o immobilizzati (blocco)
- sguardo vigile, corpo teso, difficoltà a dormire.

## Funzione

La paura ha il compito di **proteggerti**. Ti segnala quando c'è bisogno di prudenza, di preparazione, di chiedere aiuto o di mettere dei confini. Diventa un problema quando vede pericoli ovunque e ti blocca, ma in origine è una tua preziosa sentinella.

## Entrare nella paura: uno spazio per te

- In quali situazioni sento il bisogno di evitare qualcosa o qualcuno? Cosa temo davvero?
- Quando mi sento bloccata o in ansia, qual è il pericolo che vedo davanti a me?
- C'è stato un momento recente in cui la paura mi ha protetto da qualcosa?

# La Rabbia: L'energia del confine

## Che cos'è

La rabbia nasce quando percepisci un'ingiustizia, una violazione di un limite, un confine non rispettato, un ostacolo tra te e qualcosa di importante.

## Come la riconosci

- pensieri del tipo: "Non è giusto!", "Non doveva andare così!"
- irritazione, frustrazione, fastidio crescente
- desiderio di reagire, protestare, cambiare qualcosa.

## Trigger universali - l'ostacolo sul mio cammino

- sentirti trattata ingiustamente o non rispettata
- vedere violati i tuoi valori o quelli di chi ami
- sentirti impotente di fronte a una situazione che vorresti diversa.

## Manifestazioni tipiche

- voce più forte o secca, gesti più marcati
- impulso ad alzare il tono, discutere, ribellarti... o, al contrario, a trattenere tutto.
- aumento del calore corporeo, tensione muscolare (soprattutto mandibola, spalle, mani)

## Funzione

La rabbia serve a **difendere i tuoi confini** e i tuoi bisogni. È l'energia che ti permette di dire "no", di proteggerti, di cambiare ciò che non va.

Quando la neghi, rischi di esplodere all'improvviso o di rivolgerla contro di te. Quando la ascolti e la regoli, diventa forza assertiva che porta ad agire per il tuo obiettivo.

## Entrare nella rabbia: uno spazio per te

- In quali situazioni penso: "Non è giusto"? Che cosa sento come violato/ostacolato?
- In quale situazione sento salire irritazione o fastidio ma non lo esprimo? Cosa avrei voluto dire o fare e cosa ho invece fatto?
- C'è stato un episodio in cui la mia rabbia mi ha aiutata a mettere un confine più chiaro?

# La Tristezza: lasciare andare e accogliere il vuoto

## Che cos'è

La tristezza appare quando vivi una perdita, una delusione, un distacco da qualcosa o qualcuno di importante.

## Come la riconosci

- sensazione di vuoto, malinconia, pesantezza
- desiderio di rallentare, stare in silenzio, ritirarti
- pensieri del tipo: "Non ha più senso", "Mi manca...".

## Trigger universali - una perdita che lascia un vuoto

- lutti reali o simbolici (fine di una relazione, di un progetto, di una fase di vita)
- cambiamenti che ti fanno perdere punti di riferimento
- esperienze di rifiuto o abbandono.

## Manifestazioni tipiche

- calo di energia, stanchezza, sonno alterato
- pianto, occhi lucidi, postura ricurva
- tendenza a isolarti o a ridurre le attività piacevoli e le interazioni.

## Funzione

La tristezza ti aiuta a guardare spazio vuoto lasciato dalla perdita, a riconoscere il valore di ciò che non c'è più e a riorientarti. Serve anche a chiedere e ricevere conforto. È l'emozione che ti porta ad ascoltarti dentro, in profondità: ti permette di elaborare, integrare e, piano piano, ritrovare un nuovo senso.

## Entrare nella tristezza: uno spazio per te

- Quando ho percepito un senso di mancanza o di perdita? Che cosa (o chi) mi mancava?
- Mi capita di sentirmi "spenta" o senza energia? In quali occasioni?
- Quando mi permetto di essere triste senza giudicarmi, che effetto ha su di me?



## La Sorpresa: un flash improvviso

### Che cos'è

La sorpresa è un'emozione breve e veloce che si attiva quando succede qualcosa di improvviso, inaspettato, fuori dagli schemi e da ogni aspettativa.

### Come la riconosci

- "scatto" interno: "Oh!", "Non me l'aspettavo"
- uno stop momentaneo del pensiero
- sensazione di spiazzamento, a volte seguita da curiosità o paura.

### Trigger universali - co che è imprevedibile

- eventi improvvisi (notizie, incontri, cambi di programma)
- cambiamenti rapidi nell'ambiente intorno a te
- informazioni che contraddicono ciò che pensavi.

### Manifestazioni tipiche

- sopracciglia sollevate, occhi spalancati
- bocca leggermente aperta
- corpo che si ferma un istante prima di reagire.

### Funzione

La sorpresa fa da ponte verso altre emozioni: registra il cambiamento e ti chiede di attivare l'attenzione per valutare e aggiornare la tua mappa della realtà.

Può aprire a curiosità e interesse o portare verso paura/rabbia, a seconda di come interpreti l'evento.

### Entrare nella sorpresa: uno spazio per te

- Qual è stata l'ultima che mi sono davvero sorpresa? Come ho reagito in quel momento?
- C'è stato un episodio in cui qualcosa è andato diversamente da come mi aspettavo? Che emozione è arrivata subito dopo la sorpresa?
- Quando un imprevisto mi ha aperto possibilità nuove, che prima non vedevo?

## Il disgusto: un filtro che protegge

### Che cos'è

Il disgusto nasce quando qualcosa viene percepito come contaminante, sporco, tossico o profondamente contrario ai tuoi valori.

### Come la riconosci

- sensazione di rifiuto, repulsione, "mi viene da allontanarmi"
- pensieri del tipo: "Che schifo", "Non lo sopporto"
- desiderio di toglierti da quella situazione o di "ripulirti".

### Trigger universali - possibilità di contaminazione

- odori, sapori, immagini o contatti fisici sgradevoli
- comportamenti percepiti come degradanti, offensivi, violenti
- situazioni che violano profondamente ciò che consideri "accettabile".

### Manifestazioni tipiche

- naso arricciato, labbra serrate o incurvate verso il basso
- allontanamento del corpo, girare la testa dall'altra parte
- ondata di nausea o tensione allo stomaco.

### Funzione

Il disgusto serve a proteggerti da ciò che può danneggiarti, fisicamente o moralmente. Ti aiuta a dire "questo per me è troppo", a prendere distanza da contesti tossici e a preservare la tua integrità.

### Entrare nel disgusto: uno spazio per te

- In quale situazione provo una sensazione di rifiuto o di "non lo sopporto"? Che cosa esattamente mi disturba?
- Ci sono comportamenti o contesti che mi fanno sentire "contaminata" o a disagio?
- Quando sento il bisogno di allontanarmi da qualcosa o qualcuno per "ripulirmi" dentro?

## Il disprezzo: gerarchia di valore

### Che cos'è

Il disprezzo è un'emozione complessa, spesso rivolta verso gli altri (o verso di te), quando percepisci un comportamento come inferiore, spregevole o indegno.

### Come la riconosci

- giudizio severo, rigidità: "Io non sarei mai così", "Non capisco come si possa"
- distacco emotivo, mancanza di empatia
- spesso un senso di superiorità o di chiusura.

### Trigger universali - la difesa dei valori

- comportamenti percepiti come profondamente contrari alle tue norme morali
- ripetute mancanze di rispetto, tradimenti, umiliazioni
- situazioni in cui senti di voler affermare valori importanti.

### Manifestazioni tipiche

- mezzo sorriso asimmetrico, un angolo della bocca sollevato
- sguardo dall'alto in basso, occhi socchiusi
- tono di voce sarcastico, freddo o sprezzante.

### Funzione

In origine, il disprezzo ha una funzione di segnalare distanza da ciò che vivi come contrario ai tuoi valori.

Quando però diventa abituale, può erodere le relazioni e trasformarsi anche in auto-disprezzo, logorando profondamente l'autostima.

### Entrare nel disprezzo: uno spazio per te

- Mi capita di guardare qualcuno (o me stessa) con un giudizio molto duro, come se fosse "non degno e no abbastanza"? In quale situazione?
- Ci sono situazioni in cui fatico a provare empatia e penso: "Io non sarei mai così"?
- Quando sento disprezzo, che ferita o valore profondo sono messi in gioco?

## E adesso?

Conoscere queste 7 emozioni primarie è come avere davanti la tavolozza dei colori con cui dipingi le tue giornate interiori.

Ora ti invito a fare due esperienze per rappresentare la **“Mappa” delle tue emozioni**.

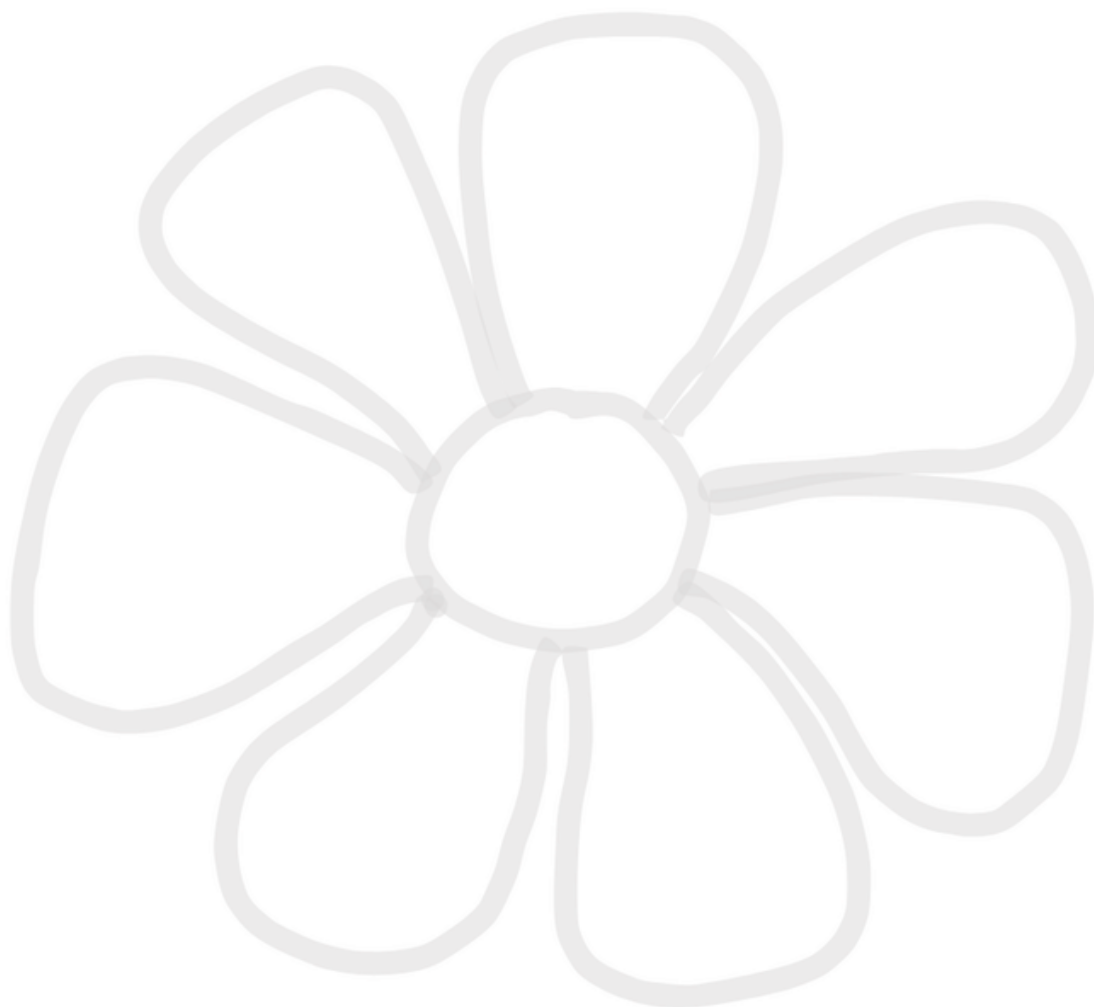
### Il fiore a 7 petali delle emozioni

*Disegna un fiore con 7 petali, ognuno rappresenta un'emozione primaria (paura, rabbia, tristezza, gioia, sorpresa, disgusto, disprezzo).*

*Per ogni petalo scegli un colore diverso e colora l'intensità con cui senti che è presente nella tua vita in questo periodo: più colore = più presenza.*

*Puoi anche scrivere il nome dell'emozione e annotare 1-2 situazioni tipiche in cui quella emozione si attiva.*

*Questo “fiore” ti aiuta ad avere, in un colpo d'occhio, la fotografia del tuo paesaggio emotivo: quali emozioni dominano, quali sono più silenziose, quali chiedono più attenzione in questo momento.*



## La mappa corporea delle emozioni

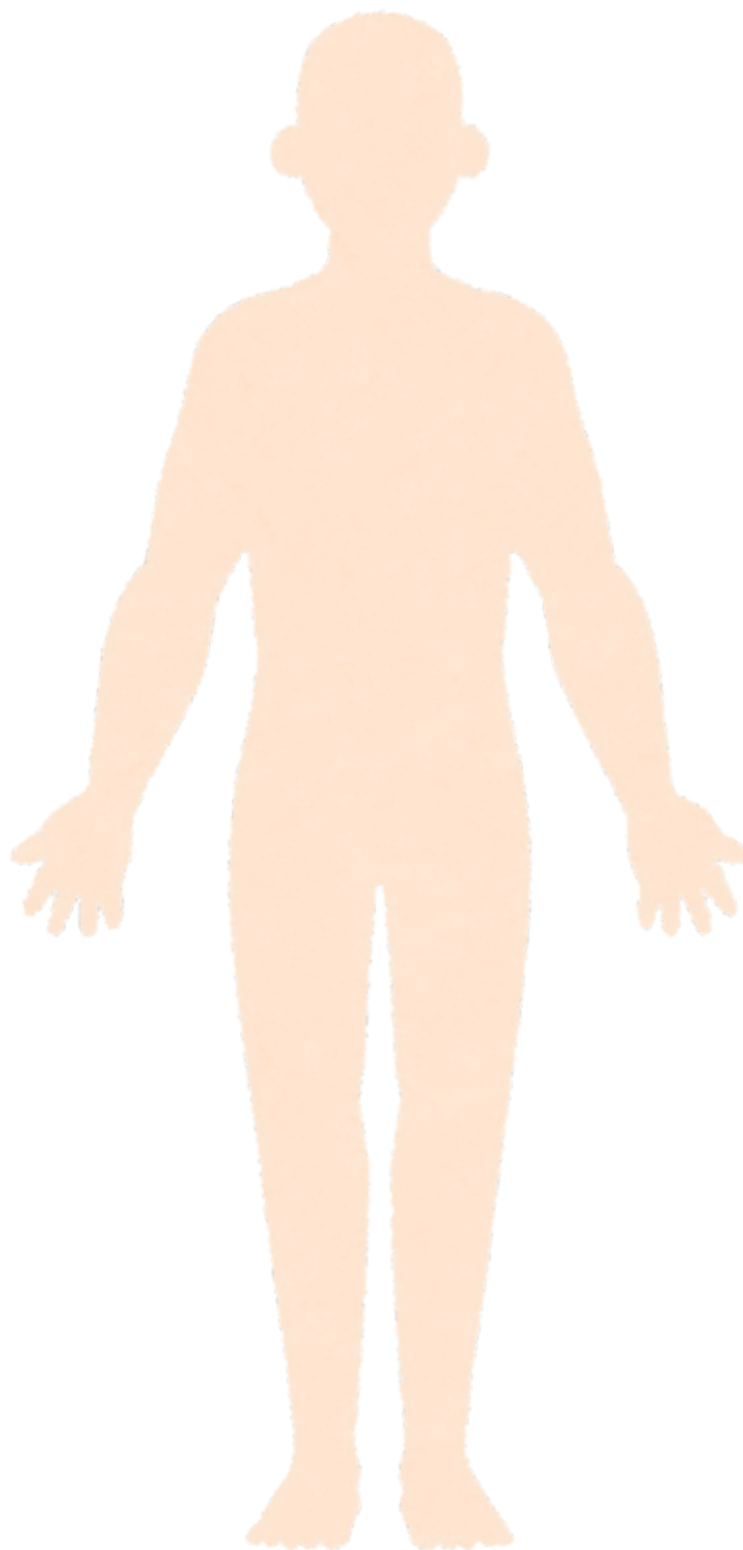
*Su questa sagoma del corpo rappresenta **3 emozioni che senti spesso** (per esempio paura, rabbia e tristezza).*

*Assegna a ciascuna un colore e colora le zone del corpo in cui quella emozione si manifesta maggiormente:*

- *la gola che si chiude,*
- *il petto che si stringe,*
- *la pancia che si annoda,*
- *le spalle che si tendono...*

*Questa mappa ti aiuta a riconoscere i segnali fisici delle tue emozioni, per accorgerti prima di cosa sta succedendo dentro di te.*

*È un modo concreto per imparare ad ascoltare il corpo, non solo la testa, e prepararti a un nuovo modo di sentirle e di viverle, grazie alle strategie di regolazione che troverai nei capitoli successivi.*



Nel prossime pagine useremo questa mappes mappes delle tue emozioni per:

- riconoscere più velocemente cosa stai provando,
- capire il messaggio nascosto dietro ogni emozione,
- imparare strategie di regolazione che ti permettano di non subirle, ma di trasformarle in forza, chiarezza e direzione.

Non si tratta di eliminare ciò che senti, ma di diventare più competente nella lingua delle tue emozioni. Da qui inizia la vera alchimia. ❤️

## Alchimia emotiva: il potere delle emozioni alleate

Forse anche tu per molto tempo hai vissuto le emozioni come tempeste devastanti. Onde alte che arrivano all'improvviso e travolgono, lasciandoci in balia degli eventi, stanchi e confusi. A volte sono davvero troppo intense per essere contenute. Altre sono così silenziose da passare inosservate, lasciando però delle tracce sottili: il corpo in allerta e la mente stanca.

**Ma le emozioni, in realtà, non sono nemiche. Anzi! Sono preziose alleate!**

Sono messaggere di ciò che conta davvero per noi, sono la voce di antenne che captano e comunicano segnali profondi: bisogni, valori, confini, ferite.

In questo capitolo imparerai a trasformare l'emozione in energia CRE-Attiva, come fa l'alchimista con il fuoco.

Non si tratta di controllare. Si tratta di ascoltare, accogliere, scegliere; perché ogni emozione – anche la più scomoda – ha un potere nascosto. E tu puoi imparare a usarlo per orientare la tua vita con più autenticità, stabilità e presenza.

Anche se per gran parte della nostra vita, abbiamo risposto alle emozioni in modo automatico ciò non significa che siamo "sbagliati", ma semplicemente era ciò che abbiamo imparato: strategie di sopravvivenza adottate per proteggerci, per far fronte a situazioni difficili, per adattarci. Tuttavia, ciò che ci ha protetto un tempo non sempre oggi ci aiuta a vivere bene.

Con la nuova consapevolezza che stiamo coltivando, abbiamo oggi l'opportunità di scegliere strade diverse. Possiamo **imparare a regolare le emozioni invece di reprimerle**, ad accoglierle invece di evitarle, a camminarci accanto invece di combatterle. In questo modo, le emozioni smettono di essere un ostacolo e diventano preziose alleate.

Quando impariamo a rispondere con presenza, rispetto e chiarezza ai nostri stati interiori, cominciamo a sentirci più soddisfatti di noi stessi. Questo cambiamento interiore si riflette anche nel modo in cui stiamo con gli altri, migliorando le nostre relazioni, la qualità delle scelte quotidiane, e il senso generale di benessere.

Le strategie che troverai qui e-book sono strumenti pratici e trasformativi da esplorare e che puoi iniziare a sperimentare da subito, con semplicità e un pizzico di curiosità.

**Queste strategie pratiche, semplici ma efficaci e potenti, ti aiuteranno a:**

- ***riconoscere cosa accade dentro di te mentre sta succedendo o anticiparlo***
- ***scegliere come rispondere: imparare a regolare invece di reagire***
- ***costruire una nuova alleanza con il tuo mondo emotivo***
- ***creare un senso di competenza emozionale e di autostima***
- ***interagire con le tue emozioni sentendoti a tuo agio***
- ***capacità di riconoscere le emozioni dell'altro e scegliere come interfacciarti***
- ***capacità di regolare la relazione per non subire l'emozione dell'altro ma lasciare che si manifesti mantenendo la tua integrità e salvaguardando la relazione***



## ◆ Mindfulness - La presenza che trasforma

La mindfulness ci insegna a portare attenzione al momento presente, al respiro, alle sensazioni corporee, ai pensieri e alle emozioni così come sono, senza giudicarli né volerli cambiare subito. Questa semplice ma potente pratica permette di interrompere i circuiti automatici di reazione (attivati dall'amigdala e dai sistemi di difesa primari) e di riattivare la corteccia prefrontale, la parte del cervello deputata alla regolazione, alla riflessione e alla scelta consapevole. Quando pratichiamo la mindfulness in presenza di un'emozione difficile, non la neghiamo né la fuggiamo: la accogliamo, la osserviamo, creando uno spazio tra lo stimolo e la risposta.

### 🔧 Come applicarla nella vita quotidiana

La Mindfulness può essere una buona abitudine da mettere in pratica ogni giorno, senza dover creare uno spazio apposito, ma semplicemente vivendo con maggiore presenza e consapevolezza i gesti quotidiani. Più la applichi e più diventa un modo di essere e stare nel mondo con ciò che succede.

**Puoi scegliere di praticarlo in qualsiasi momento**, mentre ti lavi i denti, mentre mangi, mentre cammini per andare a lavoro, mentre fai le faccende domestiche,...

- *Fermati per un istante. Appoggia i piedi a terra, senti il corpo. Anche pochi secondi possono bastare per interrompere l'automatismo.*
- *Porta l'attenzione al respiro. Non devi cambiarlo. Solo ascoltarlo. Dove lo senti di più? Nelle narici? Nell'addome?*
- *Nota cosa accade nel corpo. C'è calore? Contrazione? Vibrazione? Non devi capire, solo percepire.*
- *Dai un nome a ciò che provi. "Sto sentendo rabbia... paura... tristezza..."*
- *Accogli ciò che c'è. Con l'atteggiamento di chi si prende cura, non devi risolvere subito.*

**Più lo pratichi nella quotidianità più sarà semplice efficace utilizzare la Mindfulness nei momenti difficili, pochi minuti ogni giorno possono fare la differenza.**

✓ Efficace per tutte le emozioni, soprattutto paura, rabbia e ansia

🎯 Obiettivo: Restare presenti senza giudicare l'esperienza emotiva.

🧠 Rafforza il legame insula-corteccia prefrontale, aumenta resilienza.

**Esempio pratico di applicazione:** sei al volante dell'auto. È tardi. Hai un appuntamento importante. Un altro guidatore ti taglia la strada all'improvviso e frena bruscamente. Il cuore accelera. Il volto si irrigidisce. Ti sale una rabbia calda, fulminea. Senti l'impulso di suonare il clacson o di urlare. Ma invece di reagire subito, ti fermi in te stesso/a.

Appoggi le mani sul volante, osservi il respiro. Inspirando, dici: "sto provando rabbia".

Espirando, dici: "posso stare con questa emozione". Ti rendi conto che il pericolo è passato. Che puoi scegliere. In quel momento, la rabbia smette di dominarti. Non scompare. Ma si ammorbidisce. Diventa segnale, non detonatore. Hai appena scelto la presenza invece dell'impulso. Hai fatto un passo importante verso la tua libertà emotiva.





## ◆ **Respiro consapevole e modulazione del respiro**

Il respiro è il segnale che ci fa percepire il collegamento che c'è tra il corpo e la mente. Quando siamo in preda all'emozione, il respiro si altera: diventa spesso corto, veloce, irregolare. Riportare consapevolezza al respiro e modularne il ritmo permette di regolare l'attivazione fisiologica del sistema nervoso, calmare l'ansia e recuperare lucidità.

### 🔧 **Come applicarla nella vita quotidiana**

1. Siediti in una posizione comoda, spalle rilassate.
2. Porta l'attenzione al tuo respiro, senza cambiarlo.
3. Inizia a inspirare contando fino a 4
4. trattieni un istante,
5. espira lentamente contando fino a 6.
6. Ripeti per almeno 1-2 minuti.
7. Se la mente si distrae, riportala gentilmente al respiro.

**Quando la puoi applicare:** Prima di un incontro importante o una riunione dove devi parlare in pubblico, oppure se devi affrontare un momento stressante, prima ritaglia due minuti di tempo per respirare con ritmo lento e regolare. Noti subito un cambiamento piacevole: meno agitazione, più centratura, presenza completa. Permette di regolare l'attivazione fisiologica del sistema nervoso autonomo, aumenta la lucidità mentale, riduce l'impulsività, migliora la capacità di restare presenti.

Può anche essere una semplice pratica quotidiana per focalizzarsi e prepararsi ad iniziare la giornata, nei momenti di transizione da un'attività all'altra permette di "staccare" da ciò che stavi facendo ed "entrare" nella nuova situazione da uno spazio emotivamente neutro. Io la applico sia a inizio giornata per sentirmi aperta e pronta ad accogliere le persone nel mio studio, e a fine giornata lavorativa per rilassarmi e evitare di portare a casa le situazioni impegnative che incontro al lavoro.

✓ Efficace per: paura, ansia, rabbia, panico, stress

🎯 Obiettivo: Regolare l'arousal fisiologico per abbassare l'intensità dell'emozione.

🧠 Attiva il nervo vago e riequilibra il sistema parasimpatico.

### **Situazioni in cui vuoi applicare il Respiro Consapevole per ritrovare equilibrio**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## ◆ Scrittura espressiva - espressione grafica

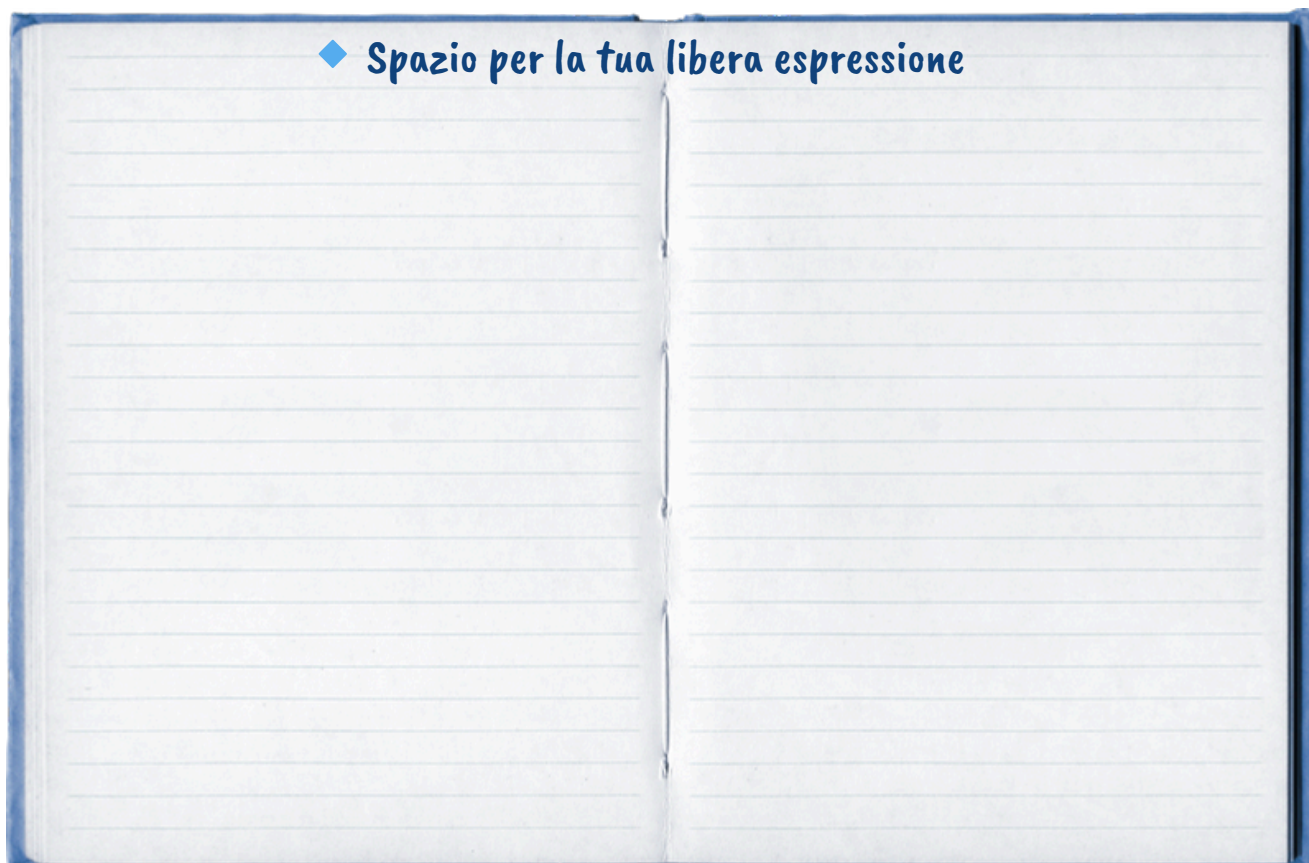
Scrivere è un modo potente per dare voce all'esperienza interiore. La scrittura espressiva permette di esternare ciò che si prova, creare ordine nel caos emotivo e trasformare il vissuto in parole. È una forma di auto-ascolto che stimola la riflessione e la liberazione. Favorisce la rielaborazione, riduce la confusione mentale, stimola l'intuizione e promuove autocomprensione e sollievo emotivo. Ciò ti permette di creare una giusta e sana distanza dall'esperienza.

### ✂ Come applicarla nella vita quotidiana

1. Prendi un foglio o un quaderno, trova un luogo tranquillo.
2. Imposta un timer (es. 10-15 minuti).
3. Scrivi tutto ciò che stai provando, senza filtri né giudizi.
4. Non rileggere subito. Lascia che il processo sia liberatorio.
5. Puoi concludere con una frase che ti dia forza oppure con un gesto simbolico liberatorio (es. piegare il foglio, conservarlo, strapparlo).

**Esempio di applicazione nella vita reale:** Dopo un litigio, invece di sfogarti impulsivamente, e inveire, puoi dedicarti uno spazio per esprimere ciò che senti, attraverso la scrittura o anche un'altra forma espressiva (es disegno). Potresti accorgerti che sotto la rabbia c'è una ferita, un sentimento, un valore infranto, che prende forma e chiarezza proprio grazie alla scrittura o all'espressione grafica.

- ✓ Efficaci: tristezza, rabbia, e per tutte le situazioni in cui provi confusione
- 🎯 Obiettivo: Esternare e organizzare l'esperienza emotiva in parole scritte.
- 🧠 Favorisce la coerenza narrativa → riduce l'attivazione limbica.



## ◆ Self-compassion

L'auto-compassione è la capacità di rispondere alla propria sofferenza con la stessa accoglienza che offriremmo a una persona cara. Invece di giudicarci per ciò che proviamo o facciamo, impariamo ad accoglierci, riconoscendo che il dolore fa parte dell'esperienza umana, che le reazioni emotive spesso sono l'espressione di un disagio non compreso e non accolto.

### ✂ Come applicarla nella vita quotidiana

1. Quando ti accorgi di essere in difficoltà, fermati e porta una mano sul cuore o sul petto e una sul ventre.
2. Riconosci il tuo dolore con una frase come: "Questo è un momento difficile."
3. Ricordati che non sei solo/a, non sei sbagliata: "Anche altri vivono momenti simili."
4. Offriti una frase empatica: "*Scelgo di trattarmi con gentilezza, rispetto e cura.*"
5. Resta qualche istante in ascolto del corpo.

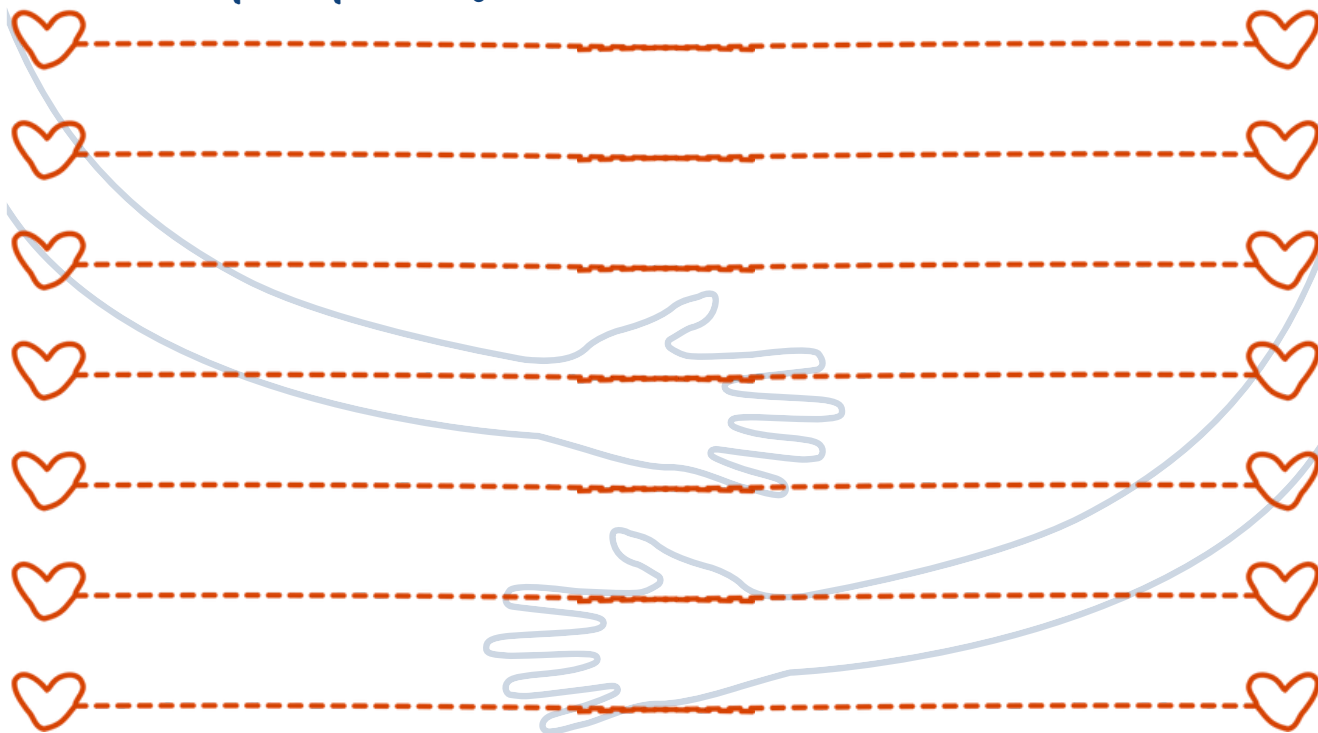
Ecco una situazione di vita reale dove potresti applicarla: dopo un fallimento, invece di dirti "non ne faccio mai una giusta", ti dici: "È dura, ma sono umano/a. Ho dato il meglio che potevo. Ascolto un attimo questa delusione, poi trovo spunti ripartire." Riduce la vergogna, il senso di colpa e l'auto-giudizio, aumenta la resilienza, favorisce benessere emotivo e capacità di ripartire; aumenta l'autostima e la resilienza emotiva.

✓ Efficace per: tristezza, paura, ma anche senso di vergogna, insicurezza, fallimento.

🎯 Obiettivo: Rispondere al dolore con gentilezza invece che con giudizio.

🧠 Stimola ossitocina e sicurezza interna, riduce cortisolo.

### ◆ Spazio per accogliere le mie emozioni con un abbraccio



## ◆ Time-out relazionale

Quando le emozioni si accendono in una relazione, è facile cadere in spirali reattive che possono portare a ferire entrambi. Il time-out è una strategia che consente di uscire temporaneamente dalla dinamica per recuperare lucidità e poter tornare alla relazione con più presenza. Il tempo di latenza permette anche di utilizzare le altre strategie per creare un dialogo interiore che possa poi favorire l'incontro da uno spazio di maggiore consapevolezza e apertura verso se stessi e verso l'altro.

### 🔧 Come applicarla nella vita quotidiana

1. Riconosci che stai entrando in uno stato reattivo (es. voce alta, battito accelerato).
2. Comunica il bisogno di una pausa, es. "Mi prendo 10 minuti, torno presto."
3. Allontanati fisicamente o mentalmente per respirare, camminare, centrarti.
4. Quando ti senti più calmo/a, torna e condividi cosa hai capito di te.

**Quante volte nella vita ti è capitato di...** alzare la voce o perdere le staffe durante una discussione in famiglia, o al lavoro? Grazie alla pratica del Time-Out Relazionale, invece di alzare i toni e partire in un escalation, ora puoi dire:

- "Sento che le emozioni stanno prendendo il sopravvento sulla situazione."
- "Sento che mi sto irritando e questo potrebbe portarci a litigare"
- "Sento che non sono nello stato migliore per affrontare questa situazione"
- "Ora non ho la lucidità che vorrei avere per poter discutere di questa situazione."
- "Ho bisogno di un attimo. Possiamo parlarne in un altro momento?"

Ricorda di concordare e definire un momento preciso per riprendere il dialogo.

Quando ti ritrovi avrai avuto il tempo e la possibilità di prendere le distanze, applicare una o più strategie di regolazione delle emozioni e sarai più aperta, disponibile e capace di ascoltare e farti ascoltare.

Il Time-out è molto utile perché evita escalation, protegge la relazione, stimola la consapevolezza e apre spazi di dialogo più maturi. Permette di riflettere, migliora la qualità del dialogo e la capacità di affrontare anche le situazioni più delicate.

- ✓ Efficace per: rabbia, irritazione, frustrazione; ma anche quando provo paura
- 🎯 Obiettivo: Uscire temporaneamente dalla situazione per evitare escalation.
- 🧠 Interrompe il ciclo reattivo – stimola riflessività.

## ◆ Spazio per una situazione in cui applicare il Time-out



## ◆ **Regolazione Corporea (movimento-postura-grounding)**

Il corpo è il primo luogo in cui le emozioni si manifestano e anche uno dei canali più efficaci per regolarle. Attraverso il movimento, la postura, il radicamento possiamo trasformare l'energia emotiva e ritrovare presenza. Ogni emozione porta con sé una carica corporea specifica: imparare a dialogare con il corpo significa anche conoscere il linguaggio emotivo che lo attraversa. Possiamo agire direttamente su quel linguaggio, scegliendo movimenti che lo assecondano o lo modulano.

### 🔧 **Come applicarla nella vita quotidiana**

1. *Porta attenzione al corpo: dove senti tensione, agitazione o disagio? Prendi nota dove e come l'emozione è presente e si manifesta nel corpo.*
2. *Domandati: di quale movimento ho bisogno ora?*
3. *Scegli un'attività coerente con la qualità dell'emozione\* che coinvolga il corpo con presenza (camminata consapevole, esercizi di yoga, danza spontanea con musica, abbraccio contenitivo, tocco consapevole della parte del corpo che si manifesta)*
4. *Muoviti portando presenza e attenzione per 5-10 minuti, restando in ascolto.*
5. *Concludi con un momento di calma e ascolto per sentire cosa è cambiato dentro.*

### \***Quale movimento per quale emozione**

- **Rabbia:** scaricare l'energia con movimenti intensi e contenuti (camminata veloce, danza tribale, esercizi di resistenza muscolare, lavori fisici di casa, giardinaggio).
- **Tristezza:** attivare lentamente il corpo per uscire dalla chiusura (stretching dolce, camminata con ascolto, danza fluida, movimenti che aprono il petto e lo sguardo).
- **Ansia o paura:** radicare e rallentare (camminata a piedi nudi, contatto con superfici naturali, centratura e grounding, auto-abbraccio, tocco calmante).
- **Vergogna o senso di colpa:** recuperare verticalità e dignità nel corpo (respiro profondo in piedi, braccia aperte, postura fiera e rilassata).

**Dopo una giornata stressante,** invece di restare seduto a rimuginare, fai una camminata nel verde sentendo il contatto dei piedi con il terreno.

Respira consapevolmente, lasciati nutrire dal QUI&ORA, sentiti più centrato/a.

**Hai avuto una giornata frustrante e senti ancora rabbia dentro.** Percepisci la carica emotiva a livello fisico, senti il bisogno di muoverti e utilizzare quell'energia. Scegli di fare un'attività fisica sportiva oppure un'attività che richiede attivazione fisica. In questo modo l'energia si scarica e si scioglie in maniera CRE-Attiva, il corpo si distende. Ti senti più libero/a e meno reattivo/a. Questo ti aiuta a modulare e dirigere l'energia emozionale, favorisce la connessione con se stessi e la calma mentale e fisica.

✓ Efficace per riportare la connessione al corpo in tutte le emozioni

🎯 Obiettivo: Usare il corpo per riportarsi nel presente e scaricare l'attivazione..

🧠 Agisce sul sistema nervoso autonomo e sulle memorie corporee.

## ◆ Riformulazione narrativa

Ogni evento della nostra vita può essere raccontato in molti modi. La riformulazione narrativa ci invita a riscrivere il significato di ciò che è accaduto, spostandoci da una visione vittimistica di impotenza, a una visione orientata dove si aprono possibilità evolutive e di crescita. È un modo per riprendere in mano le redini del proprio potere personale.

### 🔧 Come applicarla nella vita quotidiana

1. Prendi un episodio emotivamente carico e scrivilo come se lo raccontassi a qualcun altro, metti tutta la carica emozionale con cui lo hai vissuto (... e se vuoi anche qualche parolaccia)
2. Ora riscrivi osservando l'evento con oggettività, spoglialo delle emozioni con cui l'hai vissuto, spostati in un punto di vista diverso, come se tu assistessi alla scena dall'esterno.
3. Poi riscrivilo per una terza volta evidenziando cosa hai imparato, cosa farai diversamente.
4. Sottolinea la parte di te che è cresciuta.

### Un'amica ti delude profondamente

#### 1. Narrazione emotiva spontanea (versione "cruda")

*"Non ci posso credere. Le avevo raccontato una cosa importante e lei ne ha parlato con altri. Mi sento tradita, presa in giro. È evidente che non le importa nulla della nostra amicizia. Dopo tutto quello che ho fatto per lei!"*

#### 2. Osservazione oggettiva (visione da fuori)

*"Le ho confidato un'informazione personale, e lei l'ha condivisa con altri. Non ho le prove che volesse ferirmi intenzionalmente, ma di fatto il mio confine non è stato rispettato. È possibile che non abbia compreso quanto fosse importante per me tenere quella cosa riservata."*

#### 3. Riformulazione trasformativa (visione orientata)

*"Questa esperienza mi ha insegnato quanto sia fondamentale comunicare chiaramente i miei limiti. Ora so che devo essere più esplicita nel chiedere riservatezza quando condivido qualcosa di delicato. Ho anche compreso che posso scegliere di circondarmi di persone che rispettano i miei confini."*

#### 4. Spunti di crescita personale

*"Questa delusione mi ha fatto crescere: oggi so prendermi cura della mia vulnerabilità in modo più consapevole. So distinguere meglio tra sfogo e fiducia."*

Questa strategia è molto utile per rafforzare il senso di identità, promuovere la resilienza, trasformare il dolore in significato, chiudere cicli.

✓ Efficace per le emozioni che diventano ruminazione mentale

🎯 Obiettivo: Dare un nuovo significato all'esperienza vissuta.

🧠 Rafforza il senso di agency e la coerenza identitaria.

## **Emozioni maestre di vita: quando il sentire diventa esperienza di vita**

Le emozioni non sono soltanto reazioni da contenere o regolare. Sono messaggere profonde, bussola interna e, soprattutto, maestre silenziose che ci parlano di ciò che conta davvero per noi.

Ogni volta che ci attraversano, ci portano un'informazione preziosa, ci invitano a fermarci, ascoltare, riflettere, e trasformare.

Fino ad oggi, è possibile che tu abbia agito in maniera automatica di fronte alle emozioni, semplicemente perché nessuno ti aveva insegnato altro. Ma questo percorso ti ha portata/o a riconoscere, identificare, comprendere e regolare le emozioni, trasformandole in alleate consapevoli.

**E quando iniziamo a dialogare con loro invece di combatterle, la vita si arricchisce di nuove risorse interiori, lucidità, e senso.**

### **Spunti per riconoscere la tua evoluzione**

- *Ho imparato a dare voce ai miei bisogni con più chiarezza.*
- *Ho capito quanto è importante proteggere i miei confini emotivi senza sensi di colpa.*
- *Ho scoperto di avere più forza interiore di quanto pensassi.*
- *Ho visto come, anche nel dolore, posso fare spazio alla lucidità e alla scelta.*
- *Ho smesso di identificarmi con ciò che mi è successo: non sono la mia ferita, ma colui/colei che la sta guarendo.*
- *Ho allenato la pazienza e la fiducia nei miei tempi interiori.*
- *Ho iniziato a riformulare la mia storia in modo più gentile e veritiero, senza censurare il dolore, ma nemmeno esagerarlo.*
- *Ho imparato a non reagire subito, a stare con l'emozione e poi agire con intenzione.*

Questa nuova alleanza con il nostro mondo emotivo non ci rende invulnerabili, ma ci rende più radicati, più saggi, più liberi. Ecco alcune delle lezioni che possiamo cogliere quando scegliamo di imparare da ciò che sentiamo:

### **La saggezza che nasce dall'ascolto emozionale**

- **La rabbia** mi insegna dove sento di non essere rispettato.
- **La paura** mi mostra dove desidero protezione, sicurezza e fiducia.
- **La tristezza** mi ricorda cosa ha valore per me e cosa è stato perso.
- **La gioia** mi guida verso ciò che nutre la mia anima.
- **Il disgusto** mi aiuta a mettere confini e proteggere la mia integrità.
- **Il disprezzo** mi segnala dove sento distanza dai miei valori profondi.
- **La sorpresa** mi apre alla meraviglia dell'imprevisto.
- **La vergogna** mi invita a guardarmi con più compassione.
- **L'invidia** mi svela desideri che non ho ancora il coraggio di realizzare.
- **La delusione** mi sprona a rivedere aspettative e riscrivere il possibile.

## Strategie efficaci e strategie senza via di scampo!

Ora che hai imparato a conoscere più da vicino le emozioni e il loro valore come regolatrici del comportamento adattivo di sopravvivenza, puoi smettere di temerle e iniziare a fare amicizia con loro.

Ma prima di tutto è importante che tu sia consapevole dei meccanismi automatici che scattano quando vivi una situazione che contiene un potenziale emotivo.

Ogni emozione che si presenta con più forza e intensità ha qualcosa da raccontarci. A volte ci protegge, altre ci blocca, altre ancora ci mostra una parte di noi che ha bisogno di cura. Quando impariamo a riconoscere i momenti in cui emerge, ad ascoltarne il linguaggio e a rispondere con consapevolezza, quell'emozione smette di comandare... e comincia a dialogare. Diventa allora una compagna. Un'alleata. Una guida.

Questo percorso ti ha accompagnato a fare amicizia con le tue emozioni.

Emozioni che prima potevano sembrare disturbanti, caotiche o da evitare... oggi si rivelano alleate. Quando ascolti un'emozione e riconosci cosa sta cercando di dirti, cominci a costruire una vera alleanza interiore: non basata sul controllo, ma sulla comprensione.

Da qui nascono nuove risorse: capacità di scegliere, di proteggerti in modo sano, di restare connesso/a con ciò che conta davvero per te.

Stai per entrare ora in una nuova dimensione di riflessione e consapevolezza, uno spazio che ti permette di riconoscere la tua emozione chiave, comprendere come si attiva, e trasformarla in forza orientante.

**La regolazione emotiva non è soppressione, ma presenza.  
È scegliere chi vogliamo essere, anche quando l'emozione è intensa.**

### 🔍 Che cosa mi posso chiedere di fronte a un'emozione?

- *Che emozione sto provando?*
- *Da che situazione è stata scatenata?*
- *Quale trigger preciso ha attivato questa emozione?*
- *Quale pilastro del mio equilibrio interiore è stato toccato?*  
*(Autonomia – Competenza – Affiliazione)*
- *In che modo questo evento rischia di intaccare la mia integrità personale?*
- *In che modo interferisce con il mio benessere o la mia centratura?*
- *Come ho reagito in modo spontaneo o automatico?*
- *Cosa stavo cercando di proteggere, dentro di me o nella relazione?*
- *Quali risorse ho attivato (anche inconsapevolmente) per affrontare la situazione?*
- *La strategia che ho usato è stata efficace? Perché?*
- *Sono riuscito/a a neutralizzare la minaccia o l'attivazione?*
- *Quali risorse mi sono mancate o erano deboli?*
- *Cosa posso fare per svilupparle o potenziarle in futuro?*

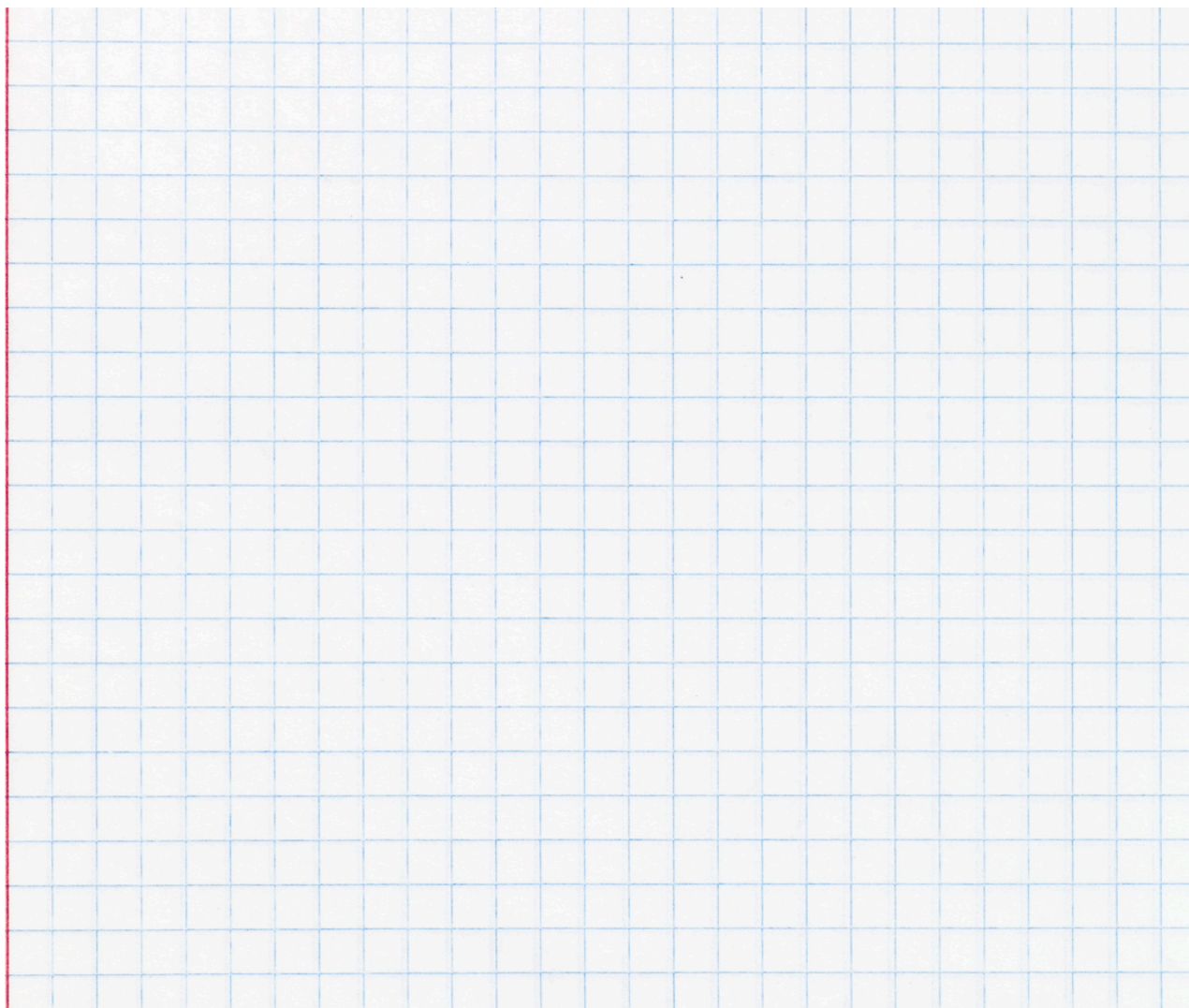
## Esperienza pratica - Laboratorio di Alchimia Emozionale

Questa scheda è uno spazio di riflessione e consapevolezza, un punto di partenza per riconoscere la tua emozione, comprenderla e trasformarla in forza CRE-Attiva.

Quando vivi un'emozione intensa, appena possibile, prendi del tempo per entrare nel tuo laboratorio alchemico interiore. Prendi spunto dalle domande guida e lasciati ispirare dalla tua creatività trasformativa per dare vita a nuove alleanze emozionali.

Concludi la trasformazione creando una "frase alchemica" che sigilli questo lavoro.

(es: "Quando provo rabbia, mi ricordo che sto difendendo un confine, e lo esprimo con rispetto.")



La mia formula alchemica per questa emozione

Quando provo  
mi ricordo che

e scelgo di



## LA MIA NUOVA ALLEANZA CON LE EMOZIONI...

Le emozioni che più ci mettono in crisi sono spesso quelle che ci aiutano a crescere. Se impariamo a riconoscerle quando si attivano e ad ascoltare cosa ci stanno dicendo, possiamo iniziare a costruire un nuovo tipo di alleanza con loro: non come nemiche da combattere, (o rinchiudere in una bottiglia!) ma come alleate che ci mostrano chi siamo e di cosa abbiamo bisogno.

Ogni emozione che ci attraversa può diventare una guida preziosa, un'occasione per imparare a viverle con più presenza e fiducia.

Con la consapevolezza che anche in ogni disagio, può esserci una risorsa da scoprire.



### Esperienza pratica - Nuove alleanze con le mie emozioni

Ora ti invito a scegliere un'emozione che più delle altre ti ha accompagnato in questo percorso. Osserva quando si attiva, quale strategia funziona per regolarla, e come ti senti quando riesci a viverla con efficacia.

Dai un nome a questa strategia che sigilla la tua alleanza con questa emozione, come se fosse un piccolo patto interiore.

La mia nuova alleanza con... 

Cosa/quando si attiva? - Come la regolo? - Quale nuovo risultato? Come mi sento?

## 🌸 Complimenti!

Se sei arrivata/o fino a qui, significa che stai dedicando tempo ed energia preziosa alla cura di te stessa/o. È un atto di grande valore: ogni pagina letta, ogni riflessione, ogni esercizio provato è un passo prezioso del tuo cammino.

💙 Ricorda: la trasformazione non avviene in un istante, ma nell'impegno costante e presente con cui scegli di guardarti dentro e di prenderti cura delle tue emozioni.

🌱 **Se desideri approfondire, per continuare a coltivare questa nuova alleanza con le tue emozioni, hai diverse possibilità:**

### 🎁 **Una call gratuita per te**

Per ringraziarti dell'impegno che hai messo nel leggere e applicare questo materiale, ti offro una call gratuita di Coaching di 30 minuti. È un'occasione per conoscerci, chiarire dubbi e definire le coordinate del tuo prossimo passo concreto verso la tua piena realizzazione.

👉 prenota ora il tuo spazio



### 🌟 **Incontri individuali di Life & Emotional Coaching**

Uno spazio personale e dedicato, in cui possiamo fare insieme un percorso e prenderci cura dei tuoi bisogni specifici.

Puoi prenotare un colloquio gratuito orientativo in cui possiamo conoscerci e trovare insieme il tuo percorso.

👉 prenota ora il tuo spazio con me



## ✨ Percorsi CRE-Azione

Per entrare nel labirinto delle emozioni accompagnati e guidati, scoprire il senso profondo e integrare strumenti concreti nella tua vita quotidiana



### “Vivere e Regolare le Emozioni”

un videocorso pratico che ti accompagna a imparare come riconoscere, comprendere e trasformare le emozioni in forza interiore.

👉 [scopri di più](#)



### Master Academy

Un'esperienza di crescita e continuità, incontri mensili, approfondimenti e una community di persone che, come te, hanno scelto di camminare con consapevolezza.

👉 [la trovi qui](#)



## Mi trovi QUI



Se vuoi dare altre persone la possibilità di conoscere ciò che propongo, puoi aiutarmi a far crescere la visibilità dei miei socials con like, commenti e condivisioni - GRAZIE di ❤️

### I miei contatti

Rossella Schneiter Coach  
via alle Scuole 8 - 6595 Riazzino (CH)  
rossella@goinyourlife.com - +41 79 6843603

