

SOLO 8€

LA RIVOLUZIONE DEL CURARE SÉ STESSA

COME SMETTERE DI ESSERE IL PERNO DI
TUTTO E TROVARE TEMPO ED ENERGIA
PER TE SENZA SENSI DI COLPA

by Laura Valli
@lauravalli.blog

Metodo
Transazionale e
Immaginativo



LA RIVOLUZIONE DEL CURARE SÉ STESSA

AUTORE: LAURA VALLI

SOMMARIO

Capitolo 1: Prendersi Cura: Atto Rivoluzionario	8
Capitolo 2: Radici del senso di colpa femminile	19
CULTURA E FAMIGLIA: RADICI DELLA RESPONSABILITA'	27
Capitolo 3: Analisi Transazionale dei Ruoli	33
STATI DELL'IO E LE SCELTE QUOTIDIANE	40
RUOLI AUTOIMPOSTI: AFFETTI, FAMIGLIA, LAVORO	45
Capitolo 4: Il mito della donna che regge tutto	51
Capitolo 5: Legittimare i Tuoi Bisogni	57
Capitolo 6: Dire no e definire confini	67

CONFINI SANI: STRATEGIE PRATICHE	76
Capitolo 7: Coltivare sé con immaginazione	81
VISUALIZZAZIONI GUIDATE PER BENESSERE E SCOPERTA	88
ESERCIZI DI ASCOLTO INTERIORE E CREATIVITA'	93
Capitolo 8: Gestire emozioni e dialogo gentile	97
REGOLAZIONE EMOTIVA E AUTO- COMPASSIONE	104
MINDFULNESS QUOTIDIANA CONTRO L'AUTOCRITICA	108
CAPITOLO 9: ESERCIZI DI CURA DI SE' SENZA COLPA	113
ESERCIZIO 1. DIARIO DELLA GENTILEZZA VERSO SE'	114
ESERCIZIO 2. MAPPA DEI CONFINI PERSONALI	115
ESERCIZIO 3. VISUALIZZAZIONE DEL LUOGO SICURO	116

ESERCIZIO 4. RESPIRO CONSAPEVOLE IN 5 MINUTI	117
ESERCIZIO 5. DIALOGO CON LA PARTE CRITICA	118
ESERCIZIO 6. LISTA DEI BISOGNI ESSENZIALI	119
ESERCIZIO 7. PIANIFICAZIONE DEL TEMPO PER TE	120
ESERCIZIO 8. TECNICA DEL NO ASSERTIVO	121
ESERCIZIO 9. RITUALITA' MATTUTINA LENTA	122
ESERCIZIO 10. PRATICA DELLA GRATITUDINE MIRATA	123
ESERCIZIO 11. MICRO-PAUSE RIGENERANTI	124
ESERCIZIO 12. INVENTARIO DELLE ENERGIE EMOTIVE	125
ESERCIZIO 13. SCELTA DEI RUOLI RELAZIONALI	126
ESERCIZIO 14. AUTO-RICONOSCIMENTO DEI SUCCESSI	127
ESERCIZIO 15. VISUALIZZAZIONE DELL'ALLEATA INTERNA	128
ESERCIZIO 16. CONTRATTO DI CURA PERSONALE	129

ESERCIZIO 17. ALLENAMENTO ALLA DELEGA EMPATICA	130
ESERCIZIO 18. DIARIO DEI LIMITI SPERIMENTATI	131
ESERCIZIO 19. PROGRAMMA SETTIMANALE DI PIACERE	132
ESERCIZIO 20. RIFLESSIONE SULLE CONVINZIONI AUTO-LIMITANTI	133

Capitolo 10: Identità di autocura e continuità

134

© 2025 La Rivoluzione del Curare Sé Stesse

All Rights Reserved

Questo documento è fornito solo a titolo informativo e riguarda questo libro.

Il libro è messo a disposizione “così com’è” senza alcuna garanzia, espressa o implicita.

L'editore declina ogni responsabilità per eventuali danni derivanti dall'uso o dall'abuso delle informazioni contenute nel libro.

La riproduzione, distribuzione o trasmissione non autorizzate, totale o parziale, del libro è severamente vietata.

Tutti i marchi e i nomi di marca citati sono proprietà dei rispettivi proprietari.



Capitolo 1:

Prendersi Cura:

Atto Rivoluzionario

Quante volte ti sei trovata a sera, completamente esausta, a ripercorrere mentalmente la giornata e a renderti conto che non hai fatto nulla per te?

Che ogni minuto, ogni goccia di energia, è stata destinata a qualcun altro? Se stai leggendo queste parole, probabilmente conosci bene questa sensazione. E probabilmente, come molte donne della tua generazione, hai imparato a considerarla normale. Quasi una virtù.

Ma voglio che tu sappia una cosa fin da subito: prendersi cura di sé non è un lusso. Non è un premio che ti meriti solo quando tutto il resto è perfetto. Non è nemmeno un atto di egoismo. È un atto rivoluzionario. E in questo capitolo scoprirai perché.

Iniziamo da dove tutto comincia: dal copione che hai ereditato. Probabilmente non te ne sei mai accorta consapevolmente, ma da anni stai recitando un ruolo ben preciso. Quello della donna che è il perno di tutto. Quella su cui tutti si appoggiano. La persona che sa sempre cosa fare, che non delude mai, che mette gli altri al primo posto senza nemmeno pensarci. Riconosci questa descrizione? Sì? Allora continua a leggere, perché questo copione ha un costo altissimo, e nessuno te l'ha mai detto chiaramente.

Questo ruolo principale si declina in almeno tre personaggi che probabilmente conosci bene.

- C'è la **Salvatrice**, quella che non riesce a dire di no, che si carica addosso i problemi degli altri come se fossero suoi, che si sente responsabile della felicità di chi la circonda.
- C'è la **Brava**, quella che deve sempre fare la cosa giusta, che si adatta, che sorride anche quando dentro sta crollando, che non vuole dare fastidio.
- E poi c'è l'**Infallibile**, quella che non può permettersi di sbagliare, che deve dimostrare di valere, che sente il peso di dover essere all'altezza in ogni situazione.

Riconosci uno di questi personaggi?

O forse tutti e tre insieme? Non è una coincidenza.

Questi ruoli non sono nati dal nulla. Sono stati costruiti, mattone dopo mattone, a partire da quello che gli psicoterapeuti chiamano **ingiunzioni interiorizzate**.

Sono i messaggi che hai ricevuto, spesso in modo implicito, da chi ti ha cresciuto. Messaggi come "le donne brave mettono gli altri al primo posto", "non essere egoista", "devi essere forte", "non puoi deludere", "il tuo valore dipende da quello che fai per gli altri".

Questi messaggi si sono radicati così profondamente

in te che ormai non li riconosci nemmeno più come messaggi esterni. Li senti come verità assolute, come parte della tua stessa natura. Ma **non è così**. Sono stati insegnati, e quello che è stato insegnato può essere disimparato.

Oltre a questi messaggi personali, c'è un intero sistema sociale che rinforza continuamente questi ruoli.

La società ti dice che una buona madre è quella che sacrifica tutto per i figli. Che una brava moglie è quella che tiene unita la famiglia. Che una professionista di valore è quella che non si lamenta mai, che è sempre disponibile, che mette il lavoro prima di tutto. Che una buona amica è quella che c'è sempre quando gli altri hanno bisogno. Queste aspettative sono così pervasive che le respiri ogni giorno, in ogni interazione, in ogni messaggio che ricevi dai media, dalle conversazioni, dalle dinamiche familiari.

Quando senti la giornata risucchiarti, prova queste tre micro-pratiche: 1) Respiro di due minuti: inspira 4s, trattieni 4s, espira 4s per 2 minuti per calmare il sistema nervoso. 2) Check-in emotivo: tre pause quotidiane per nominare senza giudizio ciò che provi e individuare un

bisogno concreto. 3) No protetto: esercitati a rifiutare un impegno con un semplice “No, non posso”, senza spiegazioni. Inseriscile come piccoli rituali ripetuti: basta poco ogni giorno per creare margine, ridurre sensi di colpa e restituire energia alla tua creatività e al tuo benessere.

Suggerimento

E qui arriviamo al punto cruciale: il costo invisibile di tutto questo.

Quando vivi costantemente in questo copione, quando il tuo baricentro è sempre rivolto verso gli altri, il tuo corpo e la tua mente iniziano a pagare un prezzo che non è immediatamente visibile. Non è come una ferita che sanguina. È più subdolo. È un **esaurimento** che si accumula giorno dopo giorno, mese dopo mese, anno dopo anno. È quella sensazione di batteria sempre scarica, di non avere mai abbastanza energia, di sentirsi svuotata anche dopo una notte di sonno.

Insieme all'esaurimento arriva il **risentimento**. Magari non lo ammetti nemmeno a te stessa, ma è lì. È quella piccola voce che dice "perché devo sempre

essere io?", "perché nessuno pensa a me?", "perché mi tocca sempre fare tutto?". Questo risentimento non è cattiveria. È il segnale di un bisogno non soddisfatto, di un confine violato, di un'energia spesa che non viene mai ricaricata.

E poi c'è qualcosa di ancora più sottile, ma altrettanto importante: la **perdita di creatività**.

Quando tutta la tua energia è destinata a mantenere il sistema, a prenderti cura degli altri, a stare al passo con le aspettative, non rimane spazio per la creatività. Non rimane spazio per scoprire chi sei veramente, per esplorare i tuoi desideri, per creare qualcosa che sia solo tuo. E questa perdita di creatività è una perdita di vitalità, di gioia, di senso di sé.

Ora, come facciamo a uscire da questo copione? Come iniziamo a riconoscerlo e a cambiarlo?

È qui che entra in gioco l'**analisi transazionale**, uno strumento meraviglioso che ti permette di illuminare le dinamiche nascoste che governano le tue relazioni e le tue scelte.

L'analisi transazionale ci insegna che dentro di noi convivono tre stati dell'io: il **Genitore**, l'**Adulto** e il **Bambino**. Semplificando molto, il Genitore è la parte di noi che ha interiorizzato regole, doveri e aspettative.

È quella voce che dice "dovresti", "devi", "è giusto così". L'Adulto è la parte razionale, consapevole, quella che valuta le situazioni in modo oggettivo e prende decisioni basate sulla realtà presente. Il Bambino è la parte emotiva, quella che ha bisogni, desideri, paure, quella che vuole essere vista e accudita.

Nel copione "io perno di tutto", il **Genitore è ipertrofico**. È quello che comanda, che ti dice costantemente cosa devi fare, che non ti permette di fermarti, che ti fa sentire in colpa se pensi a te stessa.

L'Adulto è compresso, quasi assente, perché non hai spazio per valutare consapevolmente le tue scelte.

E il Bambino? **Il Bambino è affamato**, è quello che grida dentro di te chiedendo attenzione, cura, amore, ma che non viene mai ascoltato perché il Genitore è troppo occupato a gestire le aspettative esterne.

Quando inizierai a riconoscere questi tre stati dell'io dentro di te, inizierai a capire perché fai quello che fai, perché ti senti come ti senti, e soprattutto inizierai a recuperare il controllo consapevole delle tue scelte.

Ma prima di andare oltre, voglio che tu capisca una cosa fondamentale: l'**auto-cura** non è un premio.

Non è qualcosa che ti meriti solo quando hai fatto tutto il resto. Non è un lusso per quando avrai tempo.

L'auto-cura è un'esigenza di sistema. È come l'ossigeno per il tuo corpo e la tua mente. Senza di essa, il sistema non funziona. Diventi meno efficace, meno creativa, meno felice, meno te stessa.

Pensa a un aereo. Gli assistenti di volo ti dicono sempre: "In caso di depressurizzazione, metti la maschera di ossigeno prima a te stessa, poi ai tuoi figli". Non lo fanno per cattiveria. Lo fanno perché sanno che se tu svenissi, non puoi aiutare nessuno. È una questione di logica pura. Lo stesso vale per la tua vita. Se non ti prendi cura di te, la tua capacità di prenderti cura degli altri diminuisce drasticamente.

Allora, come iniziamo? Come facciamo a spostare il baricentro verso di te senza sentirci in colpa, senza sentirci egoiste, senza il terrore che tutto crolli?

Iniziamo con **micro-pratiche**. Cose piccole, brevissime, che puoi inserire nella tua giornata senza stravolgerla. Perché il cambiamento non avviene con grandi gesti drammatici. Avviene con piccoli passi costanti, con piccole scelte ripetute nel tempo che gradualmente riconfigurano il tuo sistema nervoso e le tue abitudini.

La prima pratica è il **respiro di due minuti**. Sì, hai letto bene. Solo due minuti. Quando senti che la giornata ti sta travolgendo, quando senti il Genitore che urla dentro di te dicendoti tutto quello che devi fare, fermati. Trova uno spazio, anche il bagno va bene. Inspira lentamente per quattro secondi, trattieni per quattro secondi, espira per quattro secondi. Ripeti questo ciclo per due minuti. Solo due minuti. Cosa succede? Il tuo sistema nervoso si calma. La voce del Genitore si abbassa. Recuperi un po' di spazio mentale. Questo spazio è tuo. È il primo passo per riprenderti il controllo.

La seconda pratica è il **check-in emotivo**. Tre volte al giorno, fermati e chiediti: "Come mi sento in questo momento?". Non giudicare la risposta. Non dire "non dovrei sentirmi così". Semplicemente osserva. Sono stanca? Sono arrabbiata? Sono triste? Sono felice? Sono annoiata? Questo semplice atto di osservazione consapevole è rivoluzionario. Perché quando cominci a riconoscere le tue emozioni, cominci a riconoscere i tuoi bisogni. E quando riconosci i tuoi bisogni, puoi iniziare a soddisfarli.

La terza pratica è il **"no protetto"**. Questo è più difficile, lo so. Ma è fondamentale. Scegli una situazione in cui normalmente diresti sì, anche se non vuoi. Potrebbe essere una richiesta di lavoro, un impegno sociale, un favore.

E questa volta, dici no. Non un no elaborato, con scuse e giustificazioni. Un no semplice: "No, non posso". Basta così. Osserva cosa succede. Probabilmente non succede nulla di catastrofico. Probabilmente il mondo non crolla. E se crolla qualcosa, probabilmente è qualcosa che aveva bisogno di crollare.

Queste tre micro-pratiche sono il tuo punto di partenza. Sono piccole, ma sono potenti. Sono il modo in cui cominci a dire al tuo sistema: "Ehi, io esisto. I miei bisogni contano. Il mio benessere è importante".

Ora, prima di concludere questa prima parte, voglio guidarti attraverso una **visualizzazione**.

Questa è una pratica che attinge al mondo immaginale, quello spazio creativo dentro di te dove tutto è possibile. Voglio che tu ti immagini un giorno, un giorno non troppo lontano, in cui le cose sono diverse. In questo giorno, sei tu a orientare le tue scelte. Non il Genitore, non le aspettative degli altri. Tu.

Immagina di svegliarti la mattina. Guardi il tuo corpo, il tuo viso nello specchio. Ti chiedi: "Cosa mi serve oggi? Cosa mi farebbe bene?". E ascolti la risposta.

Magari ti serve una colazione tranquilla, senza fretta.
Magari ti serve una passeggiata di venti minuti prima

di iniziare il lavoro. Magari ti serve semplicemente stare in silenzio per un po'. E lo fai. Non perché è produttivo. Non perché lo "meriti". Semplicemente perché è quello che ti serve.

Durante la giornata, quando qualcuno ti chiede qualcosa, tu non rispondi automaticamente di sì. Ti fermi. Senti dentro di te. Chiedi al tuo Adulto: "Voglio veramente farlo? Ho l'energia per farlo? Cosa succede se dico no?". E in base a quello che senti, scegli consapevolmente. A volte dirai sì, perché veramente vuoi. A volte dirai no, perché il tuo benessere è più importante.

Alla sera, quando ti siedi, non sei completamente svuotata. Hai ancora un po' di energia. Ancora un po' di te stessa. E quella energia la usi per fare qualcosa che ami. Che sia leggere, disegnare, stare con un'amica cara, semplicemente non fare nulla. Quella energia è tua. È il frutto di aver messo te stessa al centro, non come egoismo, ma come necessità.

Questo giorno che stai immaginando non è un sogno irrealizzabile. È una possibilità concreta. E il viaggio per arrivarci inizia adesso, con i piccoli passi che stai per fare.



Capitolo 2:

Radici del

senso di colpa femminile

Probabilmente in questo momento, mentre leggi, una vocina dentro di te sta già sussurrando che dovresti fare altro, che leggere un libro su te stessa è un po' egoista, che c'è sempre qualcuno che ha bisogno di te.

Quella vocina non è nata con te: è il risultato di anni di messaggi, di sguardi, di silenzi e di aspettative non dette ma ben comprese. Porta dentro regole ereditate dalla famiglia e dalla cultura.

Prendiamo questi elementi come punto di partenza per lavorare concretamente su dove nasce la colpa e su cosa fare, passo dopo passo.

Questo capitolo è dedicato a individuare le origini del senso di colpa quotidiano e a offrirti pratiche concrete per scollegarti dalle risposte automatiche.

Comprendere da dove arriva è il primo passo; poi vogliamo darti strumenti semplici e sostenibili da usare nel ritmo della tua giornata, anche quando sei di fretta.

Non è necessario ripetere la definizione di spinte e ingiunzioni: sappiamo che comandi interiori come "**Non essere egoista**", "**Sii forte**", "**Sbrigati**" agiscono come programmi che orientano le tue scelte.

Qui l'obiettivo è che tu li riconosca come tali, li osservi e impari a rispondere con l'**Adulto**, sperimentando alternative concrete e ascoltando il corpo per notare cosa cambia.

Iniziamo con un esercizio che unisce riflessione e corpo, pensato per essere pratico e veloce. Prendi un foglio o il telefono e scrivi il titolo **Da chi viene questa voce?**

Poi annota almeno cinque frasi di colpa che senti spesso: non pensarci troppo, lascia che emergano.

Esempi: Dovrei fare di più per mia madre; Non ho tempo per me; Se mi fermo, tutto crolla.

Accanto a ogni frase indica la fonte più probabile: mia madre, la scuola, una religione, la società, una relazione specifica.

Etichettare una voce la mette a distanza e la distanza permette scelta: non è un esercizio di colpa, è un inventario informativo.

Quando la vocina critica arriva, prova questa micro-routine: metti una mano sul petto, inspira contando fino a quattro, trattieni un attimo, espira contando fino a quattro e sussurra mentalmente “Permesso” tre volte (Permesso di fermarmi, di riposare, di scegliere). Ripeti ogni volta che senti la fitta di colpa. Porta con te una frase adulta scritta su un post-it per una settimana: leggi, respira e agisci. È un ancoraggio rapido che calma

il corpo e ti ricorda il diritto al tuo spazio.
Suggerimento

Dopo aver identificato le fonti, non fermarti a spiegare ancora il **Genitore Critico**: usa l'osservazione per trasformare.

Prendi ogni frase e chiediti quale sarebbe un messaggio dall'**Adulto** che risponde a quell'accusa.

Trasformala in un'affermazione concreta, fattuale, che riconosca il tuo sentimento e definisca un limite realistico. Per esempio: Dovrei fare di più per mia madre → **Sto facendo il possibile con le mie risorse ora; posso chiedere aiuto quando serve.** Non dovrei prendere tempo per me stessa → **Ho diritto a pause che mantengono la mia energia.** Non sono frasi di ottimismo superficiale: ricentrano il giudizio e offrono indicazioni utili all'azione.

Affianca a questo lavoro di riscrittura mentale una breve **pratica immaginativa** utilizzabile in qualsiasi momento. Trova un luogo tranquillo per cinque-dieci minuti. Chiudi gli occhi e immagina una stanza che contiene le aspettative che ti porti addosso. Non serve dettagliare: bastano pochi simboli. Osserva gli oggetti, leggi le etichette nella tua mente e chiediti: quale di questi posso restituire perché non mi appartiene?

Non è un rito; è un atto pratico di separazione. Se un oggetto ti pesa, mettilo sul pavimento della stanza, apri una porta immaginaria e lascialo andare.

Nota la differenza nel corpo prima e dopo: anche una visualizzazione breve aiuta il sistema nervoso a sperimentare sollievo.

Per ancorare il cambiamento nella dimensione corporea, ecco una **micro-pratica di due minuti**, ovunque tu sia.

Metti una mano sul cuore, inspira lentamente contando fino a quattro, trattieni un attimo, poi espira contando fino a quattro (variante 4-4-4 semplice ed efficace). Mentre respiri, domanda al corpo: dove sento il debito? Osserva senza giudizio. Ad ogni espirazione, sussurra mentalmente la parola **Permesso: Permesso di fermarmi; Permesso di riposare; Permesso di scegliere**. Ripeti tre volte. Questo gesto crea un'ancora che mente e corpo imparano a riconoscere: col tempo basterà un respiro per richiamare il permesso.

Nel lavoro sulla colpa è utile distinguere tre dimensioni che spesso confondiamo: colpa reale, responsabilità imparata e vergogna.

- La colpa reale indica azioni raddrizzabili.
- La responsabilità imparata è il dovere esagerato che ci siamo caricate.
- La vergogna fa sentire che qualcosa in noi è intrinsecamente sbagliato.

Gran parte del peso quotidiano appartiene alle ultime due categorie ed è riparabile con confini concreti e consapevolezza. Quando senti il nodo della vergogna, chiediti: rispondo a un valore personale o a un dovere imposto? Se è il secondo caso, sperimenta un confine: un piccolo NO protetto, la sospensione di un'abitudine, una delega.

Per facilitare l'apprendimento, ti propongo un **patto di sperimentazione di sette giorni**.

Scegli un'area piccola della tua vita, qualcosa che occupi circa quindici minuti al giorno: il tempo dedicato a messaggi assillanti, la gestione di richieste familiari, o la fretta cronica. Identifica una spinta da sospendere — per esempio "Sbrigati" o "Compiaci" — e per i prossimi sette giorni, nei quindici minuti scelti, prova a sospenderla. Non serve eroismo: semplicemente osserva cosa succede. Quali pensieri emergono? Quali emozioni? Chi ti giudica? Annota tutto con gentilezza.

L'obiettivo è raccogliere dati: il tuo comportamento fornisce informazioni utili, non una prova di fallimento.

Durante questi sette giorni integra due strumenti di auto-rilevazione.

- Primo: il **check-in delle tre parole**. Tre volte

al giorno fermati per trenta secondi e identifica tre parole che descrivono come ti senti (es.: tesa, arrabbiata, vuota). Scrivile velocemente.

- Secondo: il **gesto della mano sul petto** dopo ogni episodio in cui senti la fitta di colpa. Questo gesto, unito al respiro e alla parola **Permesso**, aiuta a registrare l'esperienza nel corpo e a interrompere l'automatismo.

Non cercare risultati immediati: stai costruendo una nuova rete di risposte.

Un aspetto spesso trascurato è la comunicazione con le persone intorno a te.

Molte alleanze familiari si mantengono perché non cambiano i confini condivisi.

Quando sperimenti un nuovo limite, anche piccolo, comunica in modo breve e chiaro: “Sento che ho bisogno di riposare un quarto d'ora; te lo dico così sai che non è rifiuto, è cura.”

Non giustificarti né spiegare a lungo: l'**Adulto** comunica informazioni semplici.

Se temi la reazione, preparati una frase protetta: “Capisco che è difficile; grazie per capire che provo questo bisogno.”

La gentilezza non implica cancellare te stessa.

Ricorda che questo lavoro non è lineare. Ci saranno giorni in cui la vocina tornerà più forte; è normale.

La pratica è fatta di esperimenti ripetuti che **mostrano al sistema nervoso alternative sicure.**

Se ti senti sopraffatta, torna al respiro, al **Permesso**, alla stanza delle aspettative.

Se ti viene voglia di mollare, ricordati che non è un'imposizione ma un patto con te stessa, fondato su curiosità e gentilezza.

Per concludere, un compito pratico di cinque minuti: scegli una delle frasi di colpa che hai scritto e trasformala in una frase adulta, concreta e breve.

Scrivila su un post-it e attaccala dove la vedi per una settimana.

Quando la vocina arriva, leggila e fai il respiro di **Permesso**.

Questo semplice ancoraggio è il primo mattone di un cambiamento che non richiede perfezione, ma presenza.

CULTURA E FAMIGLIA: RADICI DELLA RESPONSABILITA'

Come abbiamo già visto, il “copione” non è una scelta spontanea ma un insieme di messaggi ereditati — culturali e familiari — che ti hanno modellata.

Qui non ripeterò l’egogramma: lo conosciamo (Genitore ipertrofico, Adulto compresso, Bambino trascurato).

In questo capitolo voglio invece offrirti strumenti concreti che si collegano a quelle basi e ti aiutano a rendere il cambiamento pratico, quotidiano e non conflittuale.

Prima osservazione: rendere visibile ciò che è invisibile. Hai già incontrato l’idea del **carico mentale** come lista che continua a girare nella testa; ora trasformiamola in qualcosa che gli altri possano vedere e toccare.

Prendi un calendario di famiglia — cartaceo o condiviso sul telefono — e annota non solo gli appuntamenti, ma anche chi si occupa di cosa.

Non è un inventario di colpe: è una bacheca che mostra **responsabilità condivise**.

La visibilità crea negoziazione.

Lingua domestica: cambia le parole, cambi la dinamica. Come abbiamo detto prima, “aiutami” dà la colpa al soggetto che chiede; “è una responsabilità condivisa” la toglie.

Ecco due frasi pratiche da sperimentare: invece di “Mi aiuti con la spesa?” prova “Questa settimana ti occupi tu della spesa settimanale; io gestisco i pasti serali.” Oppure, se serve più morbidezza: “Ti va di prenderti la spesa questa volta? Io prendo il turno delle bollette.” La differenza è sottile ma potente: sposti il compito dall’altruismo al patto.

Inizia con micro-passaggi: crea un calendario condiviso, stabilisci turni settimanali, prova script brevi per dire no, sperimenta 7 giorni di non-intervento e fai un debrief di 10–15 minuti.

Semplice, ripetuto, sostenibile.

Come fare

Standard “sufficientemente buono”: ricordi il concetto dell’80%? Qui lo applichiamo con strumenti concreti. Definisci cosa è davvero non negoziabile (allergie, farmaci, scadenze) e cosa può essere lasciato più libero (marca della pasta, ordine delle stoviglie). Comunica questi criteri una volta, magari

durante un breve incontro familiare: 10–15 minuti, senza recriminazioni. Regola pratica: se il compito è delegato, il delegante non fa il controllo passo-passo a meno che non sia un rischio reale. Lascia che gli altri sbagliino; è parte dell'apprendimento.

Rotazione del carico mentale: rendila semplice e visibile. Disegna una griglia settimanale con colonne per pasti, attività scolastiche, lavanderia, appuntamenti medici. Assegna i ruoli con un turno settimanale. Se la scuola manda un avviso, chi è “**on duty**” quella settimana lo registra e comunica. La rotazione aiuta il tuo **Adulto** a non essere l'unico archivio delle informazioni e aiuta gli altri a esercitarsi nella responsabilità.

Risposte-tampone pratiche: prepara script brevi per rispondere alle richieste implicite. Alcuni esempi da provare ad alta voce finché non suonano naturali:

- “Non posso ora. Puoi occupartene tu questa volta?”
- “Posso pensarci tra venti minuti; tu intanto mi dici esattamente cosa serve?”
- “Non è il mio turno questa settimana; controlliamo il calendario?”

Queste frasi non sono scuse: sono **confini chiari** che spostano la conversazione dall'abitudine alla negoziazione.

Sospendi e osserva: già conosci il patto di sperimentazione; ora rendilo tattico.

Scegli un'area domestica (es. cucina dopo cena) e sospendi la tua reazione automatica per 15 minuti per sette giorni consecutivi.

Regole: non intervenire, annota cosa accade, come ti senti e cosa fanno gli altri. Dopo la settimana, fai un breve debrief con te stessa: cosa è cambiato? Chi ha preso l'iniziativa? Qual è stata la prima sensazione di sollievo o di ansia? Questo esperimento è un laboratorio personale: dati reali aiutano il tuo **Adulto** a prendere decisioni meno emotive.

Gestire il senso di colpa in tempo reale: quando senti la vocina di colpa, usa la micro-pratica del **respiro mano sul petto + parola-ancora "Permesso"** (già introdotta). In più, abbina una frase adulta pronta sul telefono: tieni un post-it con "È condiviso / Posso tornare dopo" e leggila una volta. Spesso il gesto di leggere sposta lo stato dell'Io dall'impulsività del Bambino al registro più calmo dell'Adulto.

Piccoli confini, grandi effetti: non serve rivoluzionare tutto in un colpo. Inizia con micro-cambiamenti che puoi sostenere: delegare la spesa, chiedere che il partner si occupi delle comunicazioni scolastiche per

un mese, non riordinare dopo cena per 15 minuti. Ogni **“no” praticato con calma** è un allenamento per il tuo Adulto: meno dramma, più chiarezza.

Esempio situazionale: se la scuola chiede una torta, applica la sequenza:

- respira e ferma l'automatismo;
- valuta opzioni realistiche (dolce pronto, frutta, altro genitore);
- scegli senza giustificarti;
- comunica la scelta a voce ferma: “Non posso questa volta; propongo frutta o un dolce pronto.”

Se senti ancora il senso di colpa, scrivi subito tre conseguenze reali di non fare la torta (es. meno ore di sonno, più stress, tempo sottratto al lavoro).

Spesso la realtà smorza l'iper-urgenza generata dal copione.

Infine, **rinegozia i miti familiari** con affermazioni pratiche, non slogan morali. Sostituisci “le donne forti fanno tutto” con **“le donne forti distribuiscono e chiedono aiuto”**; prova questa frase per sette giorni come un piccolo mantra pratico prima di prendere decisioni che coinvolgono la casa.

È un esercizio di allenamento del tuo Adulto: ripetizione, sperimentazione, osservazione dei risultati.

Queste pratiche non eliminano la storia che porti, ma la smontano pezzo per pezzo con gentilezza e concretezza.

Il cambiamento avviene nella ripetizione di scelte più reali, non nella perfezione.

Pratica, osserva, aggiusta.



Capitolo 3:

Analisi Transazionale dei Ruoli

Immagina di svegliarti e di percepire tre voci: una pretende perfezione, una avverte che se non ci pensi tu gli altri soffriranno, una terza, più sommessa, chiede un momento di riposo.

Sei nel vivo degli stati dell'Io: la lente pratica dell'Analisi Transazionale che ti aiuta a capire perché sei diventata il perno di tutto e come riorientarti.

Dentro di noi convivono tre parti: il **Genitore** (le regole interiorizzate), l'**Adulto** (la capacità di valutare la realtà) e il **Bambino** (bisogni, emozioni, creatività).

Qui non serve enunciare nuovamente le definizioni: vale osservare come queste parti dialogano e costruiscono il copione che ti porta a sovraccaricarti, a non chiedere aiuto e a escludere il riposo dall'agenda.

Nel tuo funzionamento quotidiano il Genitore assume due ruoli principali: critico e iperprotettivo.

Il **Genitore Normativo** ti impone il “devi”, il **Genitore Affettivo** ti persuade che se non intervieni tu, gli altri soffriranno.

Queste spinte inducono il **Bambino Adattato** a rimpicciolirsi, a compiacere e a temere il giudizio, mentre il **Bambino Libero**—che vorrebbe spazio per il gioco e il desiderio—viene silenziato. L'**Adulto** rimane in ombra: manca il filtro che misuri risorse e limiti, e così accetti carichi che non sono solo tuoi. Il risultato è esaurimento, risentimento e senso di colpa.

L'obiettivo pratico è riattivare l'**Adulto** come regolatore interno, trasformare il **Genitore** in una voce protettiva-funzionale e restituire spazio al **Bambino Libero**.

Propongo strumenti semplici, rapidi e applicabili nella giornata piena.

Esercizio 1 — Respiro e inventario veloce. Sospendi quello che stai facendo. Fai sei respiri lenti e profondi.

Mentre lo fai, individua quale voce è in primo piano. Scrivi tre frasi brevi: una che rappresenti il **Genitore**, una il **Bambino Adattato**, una il **Bambino Libero**.

Poi poni all'**Adulto** tre domande concrete: “Cosa è davvero necessario oggi? Cosa può aspettare? Chi può condividere questo compito?”

Ascolta la risposta razionale e scegli una soluzione “sufficientemente buona” per oggi, non perfetta ma sostenibile.

Esercizio 2 — Traduzione pratica. Prendi uno slogan ricorrente del **Genitore** (es.: “Devi farlo perfetto”) e traducilo in linguaggio dell'**Adulto**: “Qual è lo standard minimo efficace che posso raggiungere in venti minuti?” Aggiungi un piccolo gesto per il **Bambino**: “Dopo, dieci minuti di pausa per me.” Questo spostamento di registro mantiene l'esigenza ma la rende realistica e integra il bisogno di ristoro.

Esercizio 3 — Parola gancio e frase-ancora.

Individua la parola o la frase che ti fa scattare in modalità perno (es.: “solo tu sai farlo”, “se non ci penso io, tutto crolla”). Quando la senti, fermati e sostituiscila con una frase adulta: “Questo è condiviso; qual è la mia quota?” Ripeti la frase-ancora finché l’automatismo non si allenta.

Micro-contratto quotidiano.

Ogni mattina annota in due minuti: un compito sì, un compito no, una richiesta d’aiuto che intendi fare. La sera verifica senza giudizio: hai rispettato il contratto? Se sì, riconosci il risultato; se no, osserva senza colpa perché non è andata così e pianifica una piccola modifica. È l’allenamento dell’**Adulto**: dati, osservazione, aggiustamento.

Visualizzazione operativa.

Immagina una tavola rotonda interna: seduti Genitore, Adulto, Bambino.

L’Adulto distribuisce i ruoli. Al Genitore affidiamo la protezione dei confini, non il controllo totale; al Bambino Libero assegniamo quindici minuti non negoziabili di piacere; all’Adulto il calendario realistico. Nota come ogni parte possa avere una funzione utile quando è al posto giusto: nessuna è “cattiva”, tutte possono collaborare.

Segnali corporei come guide.

Impara a usare il corpo come bussola: mascella serrata, respiro corto e urgenza spesso indicano il **Genitore Normativo**; respiro regolare e postura pragmatica segnalano l'**Adulto**; spalle chiuse e senso di piccolezza rivelano il **Bambino Adattato**; leggerezza e curiosità corrispondono al **Bambino Libero**.

Intervenire sui segnali fisici ti permette di intervenire sulle voci prima che la mente si impigli.

Fraasi-ancora rapide.

Tieni poche frasi semplici da ripetere quando senti il carico: “**Scelgo, non compiaccio.**” “**Condivido, non salvo.**” “**Abbastanza bene è sufficiente oggi.**” “**Il mio riposo è responsabilità adulta.**”

Ripeterle per qualche secondo interrompe l'urgenza e aiuta l'Adulto a prendere il timone.

Scenario applicato.

È sera e arriva il messaggio del gruppo scuola:

“Serve una volontaria per domani.” Senti l'impulso a offrirti. Fermati, fai due respiri, valuta: quanto tempo hai? ci sono alternative? una turnazione?

Poi comunica in modo semplice: “Domani non posso” o “Posso la prossima volta” oppure “Posso occuparmene ogni due settimane.”

Cura il **Bambino**: spegni il telefono e ascolta dieci minuti di musica che ami. Prendersi cura di sé in questo modo è responsabilità, non egoismo.

Compito della settimana:

Un **check-in quotidiano**: scegli una frase del **Genitore** e traducila in linguaggio dell'**Adulto**; pratica un micro-rifiuto gentile almeno una volta; registra l'effetto sul senso di colpa e sull'energia da 0 a 10.

Dopo sette giorni osserva i dati: cosa si è mosso? cosa resta da aggiustare? Questo è il tuo laboratorio personale, uno spazio di prova dove impari a essere il perno di te stessa, non il perno di tutto.

Qualche suggerimento pratico per resistere alla tentazione di tornare al ruolo antico:

- Prima di rispondere a una richiesta, conta fino a tre e respira.
- Se temi la reazione, prepara una frase breve e neutra: "Capisco, grazie; ora non posso, ma vediamo quando posso."
- Se ti trovi a esagerare nel controllo, delega un compito piccolo e resisti all'impulso di correggere ogni dettaglio.

Ricorda: non si tratta di eliminare parti di te, ma di riassegnare ruoli.

Il **Genitore** può proteggere senza sopraffare; l'**Adulto** può guidare senza spegnere il desiderio; il **Bambino Libero** può avere voce senza colpa.

Piccoli gesti ripetuti cambiano l'equilibrio.
Inizia oggi, un respiro alla volta.

STATI DELL'IO E LE SCELTE QUOTIDIANE

Immagina di svegliarti domani mattina e guardare ogni scelta come se fosse una scena del film della tua vita: chi ha il telecomando?

Questa immagine serve da lente pratica: non per ripetere cos'è ciascuna parte interna, ma per trasformare la consapevolezza in abitudini che cambiano davvero la giornata.

Abbiamo visto come dentro di noi convivano più voci — **Genitore** (normativo e affettivo), **Adulto**, **Bambino** (adattato e libero).

Non si tratta di eliminare nulla, ma di lasciare che l'**Adulto** tenga la regia, mentre le altre parti mantengono ruoli utili senza impadronirsi del controllo. Vediamo come applicare questa consapevolezza, passo dopo passo, per uscire dall'automatismo del “sì” e dalla stanchezza cronica.

Osservare come se fosse un film significa creare una distanza gentile: noti senza reagire all'istante.

Prima pratica: il check-in del mattino in 90 secondi. Appena sveglia, siediti sul bordo del letto e ascolta tre elementi, uno dopo l'altro:

- una sensazione corporea (respiro, tensione alla mascella, nodo allo stomaco);
- la frase che affiora alla mente (“devo”, “e se...”, “non posso”);
- un desiderio piccolo e concreto per oggi (caffè in pace, 15 minuti di camminata, una pausa senza schermo).

Questo rituale rapido fornisce dati utili all'Adulto prima che prenda il sopravvento il pilota automatico del dovere.

Il “devo” automatico è spesso il primo tasto premuto dal **Genitore Normativo**.

Quando appare, applica subito la micro-domanda adulta: “Qual è il bisogno concreto qui? Quanto tempo richiede? Chi altro può occuparsene?”

Trasforma l'imperativo morale in informazioni operative.

Esempio: se ti chiedono di preparare la torta per la festa di classe, rispondi con tre domande: “Quanto serve? Qual è il budget? Posso contribuire con X o coordinare qualcun altro?”

Tre domande, trenta secondi: l'**Adulto** entra in campo e smorza l'urgenza morale.

Il **Genitore Affettivo** tende a intervenire per prevenire problemi. Qui la strategia è diversa: dagli uno spazio che protegga senza esaurirti.

Programma un gesto concreto che soddisfi la sua missione senza caricarti di tutto.

Esempi pratici: proporre un kit merende condiviso tra famiglie o stabilire una rotazione per le responsabilità. Una formula mentale utile quando l’Affettivo scatta: “Voglio proteggere; creo una soluzione che protegge tutti senza prosciugarmi.” Così l’Affettivo coopera, ma non si assorbe tutte le responsabilità.

Il **Bambino Adattato** cerca approvazione e spesso si esaurisce per meritare il riposo.

Neutralizza l’automatismo con il “**permesso anticipato**”: ogni mattina concediti un diritto non negoziabile (15 minuti di lettura, un tè senza multitasking).

Dillo ad alta voce o scrivilo su un post-it: “Oggi ho diritto a X.” Questo semplice atto insegna al Bambino che prendersi cura di sé è previsto, non un premio da guadagnare.

Il **Bambino Libero** va rifornito quotidianamente; non è un lusso, è nutrimento emotivo.

Blocca nel calendario quel quarto d’ora come non negoziabile e trattalo come un appuntamento di lavoro. Se ti aiuta, scegli una parola-ancora (“Quindici”) per ricordarti rapidamente il tempo dedicato al piacere.

Quando il Bambino Libero è ascoltato, l’energia ritorna e la creatività si riaccende: la giornata diventa meno pesante.

Riconoscere in tempo quale parte sta guidando è essenziale: abbina parola interna a segnale corporeo.

“Devo” con mandibola tesa o nuca rigida è spesso Genitore Normativo; calma pragmatica che parla di minuti e numeri è probabilmente l’Adulto; paura di deludere con spalle chiuse o respiro corto indica il Bambino Adattato.

Tieni questa semplice mappa mentale: **parola + luogo corporeo = voce predominante.**

Usala come checklist istantanea quando arriva una richiesta: prima ascolti, poi rispondi.

Per trasformare la consapevolezza in routine, prova questa sequenza in 4 passaggi ogni volta che ti viene chiesto qualcosa:

- Sospendi per 5–30 secondi e fai il check-in corpo/parola/desiderio.
- Valuta risorse: tempo, energia, impatto sugli altri (Adulto).
- Rispondi con una proposta concreta: sì con un limite, no gentile o delega specifica.
- Dopo la decisione, dedica 60 secondi al Bambino: un respiro profondo e un pensiero di riconoscenza verso te stessa per aver scelto.

Questo gesto finale chiude il ciclo e attenua il senso di colpa.

Esempio pratico: l'amica chiede aiuto per il trasloco sabato mattina.

Applica la sequenza. 1) Sospendi, respira, valuta la stanchezza residua; 2) Considera impegni familiari e scarsa energia; 3) Rispondi: "Posso aiutare due ore il pomeriggio oppure posso occuparmi di trovare una ditta/coordinare altri"; 4) Porta la mano sul petto, fai il respiro di gratitudine e riconosci che hai preso una decisione adulta.

Coinvolgere gli altri: il telecomando può essere condiviso.

Piccoli contratti espliciti alleggeriscono il carico mentale e lasciano all'Adulto lo spazio per decidere meglio. Esempi concreti: chi mette a tavola stasera; chi si occupa delle comunicazioni scolastiche questa settimana; rotazioni visibili su un calendario di famiglia.

La trasparenza trasforma carichi invisibili in negoziazione pratica.

Per rendere l'abitudine resistente alla pressione, costruisci ancora semplici:

- Una parola-ancora da ripetere quando senti il "sì" automatico (es.: "Aspetto" o "Posso pensare");
- Una frase corta e neutra pronta per rispondere (es.: "Devo verificare; ti dico entro questa sera");
- Un gesto corporeo per calmare il sistema (mano sul petto, tre respiri profondi).

Un piccolo esercizio da provare ogni mattina: scegli una sola scelta quotidiana e trattala come scena.

Dedica 90 secondi a osservare corpo, pensiero e desiderio, poni tre domande rapide all'Adulto, fai una proposta concreta e chiudi con un respiro di cura.

Se ripeti questo schema, in poco tempo il telecomando smetterà di essere un pugno che preme pulsanti di dolore e diventerà una radio su cui scegli canale, volume e canzone. Pian piano la tua vita riprenderà ritmo e leggerezza — un gesto consapevole alla volta.

RUOLI AUTOIMPOSTI: AFFETTI, FAMIGLIA, LAVORO

Quante volte ti ritrovi a fine giornata completamente svuotata, senza ricordare cosa ti abbia portata fino a lì? Spesso non è una scelta consapevole ma l'effetto di ruoli indossati senza accorgertene, come abiti che non ti togli più. Sembrano naturali, necessari, persino dettati dall'affetto, e invece alla lunga prosciugano energia e presenza.

Partiamo sempre dal nostro presupposto pratico: dentro di te convivono più voci (quelle che abbiamo chiamato Genitore, Adulto, Bambino) e l'obiettivo concreto è fare spazio all'Adulto affinché diriga le scelte.

Qui trovi strumenti e micro-pratiche pensati per una vita piena, immediatamente applicabili.

In coppia

Stabilire spazi chiari non è chiedere permesso: è condividere la realtà.

Prova a dire: “Questa settimana la mia energia è 6/10: scegliamo insieme due priorità domestiche.” È una frase che comunica fatto e disponibilità alla collaborazione, senza colpevolizzare.

Quando senti la tentazione di controllare, combina un messaggio concreto e uno affettivo: prima un dato (“Ho notato che la pila di stoviglie cresce”), poi una cura relazionale (“Vorrei serate più leggere; possiamo alternarci due sere a settimana?”). Così proteggi il confine mantenendo calore.

Riequilibra con un tempo di svago condiviso: 30 minuti a settimana senza scopo (musica, abbracci, gioco). Se non lo pianifichi, non avverrà: mettilo in calendario dopo i compiti essenziali.

Con figli e genitori anziani

Trasforma il fare in insegnare. Spezza il compito in passi visibili: mostra come avviare la lavatrice, poi assegna la responsabilità con un piccolo accordo verbale: “Tu la curi il venerdì; se qualcosa non va, me lo dici e lo risolviamo insieme.”

- Usa confini temporali semplici: “Martedì e giovedì, 18–19 non sono disponibile: recupero energia.” Formulato così diventa una regola familiare, non un rifiuto personale.
- Introduci rituali leggeri che non dipendono dalla perfezione: pizza sul pavimento il venerdì, playlist condivisa, dieci minuti di lettura insieme. Allenano la famiglia a prendersi cura senza che tu sia l’unica responsabile.

Al lavoro

- Negozia priorità con dati concreti: “Per venerdì consegno A completo, B in bozza e C lunedì; confermi le priorità?” Dichiarare organizzazione e limiti temporali senza scuse.
- Proteggi l’energia con micro-pause strutturate: dieci minuti ogni due ore senza notifiche.
- Inseriscile in calendario come se fossero riunioni; sono segnali visibili che stabiliscono reperibilità limitata.
- Introduci un gesto di leggerezza utile: inizia le riunioni con un giro di “buone notizie in una frase”. Riduce la tensione e rafforza le relazioni professionali

Pratiche quotidiane semplici

- Mappatura serale lampo (tre minuti): scegli una scena del giorno e rispondi per iscritto a tre domande: chi ha parlato in me? Che risultato ho ottenuto? Cosa cambio domani
- Per il giorno dopo scegli un micro-aggiustamento: una frase adulta, un confine temporale o un piccolo gesto di piacere (5-10 minuti). Trasformi l'esperienza in azione reale.
- Micro-frasi per interrompere l'automatismo: tienine tre pronte, per esempio: "Posso pensarci e risponderti tra 20 minuti"; "Oggi scelgo questa soluzione per la nostra serenità"; "Ho bisogno di dieci minuti per me e poi torno." Sono frasi neutre, chiare, non colpevolizzanti.
- Gesto di ancoraggio rapido: mano sul cuore + respiro 4-4-4 + parola-ancora ("Permesso"). Usalo prima di rispondere a una richiesta che attiva la voce del dovere.

Fraasi pratiche pronte all'uso

- Casa/partner: "stasera non posso occuparmene; posso farlo domani o organizzare un'alternativa."
- Figli: "Ti mostro come si fa; poi toccherà a te. Ci proviamo insieme?"

- Lavoro: “Posso consegnare questo per venerdì; per il resto, rischeduliamo le priorità?”

Sperimenta con piccoli contratti

- Sette giorni di prove: scegli una frase del Genitore che senti spesso, trasformala in una frase adulta e ripetila ogni volta che emerge.
- Pratica un micro-rifiuto gentile al giorno.
- Registra senza giudizio energia e senso di colpa. L'obiettivo è raccogliere dati utili, non raggiungere la perfezione.

Alcuni accorgimenti per rendere il cambiamento sostenibile

- Prima di rispondere, conta fino a tre e respira; questo breve intervallo dà spazio all'Adulto.
- Se temi la reazione degli altri, prepara frasi brevi e neutre: “Capisco; ora non posso, ti dico entro stasera.”
- Quando deleghi, resisti all'impulso di controllare ogni dettaglio: lascia che gli altri imparino.

Per concludere: la libertà si costruisce nella ripetizione di piccole scelte.

Riportare l'Adulto al timone non è eroismo ma allenamento quotidiano.

Con pratiche concrete, confini visibili e rituali che non richiedono perfezione, puoi riappropriarti di energia, presenza e piacere senza tradire chi ami.



Capitolo 4:

Il mito della donna che regge tutto

Quante volte ti sei trovata a essere il perno intorno a cui tutto ruota? La mamma che sa dove sono i calzini di tutti, la collega su cui si può contare per ogni emergenza, la moglie che gestisce la casa oltre l'orario di lavoro, l'amica che ascolta ma non condivide le proprie difficoltà.

Questo ruolo non è casuale: è il prodotto di un copione ereditato, fatto di promesse implicite e pratiche apprese per sentirsi al sicuro, apprezzata, necessaria.

Osserva la tua routine come farebbe una spettatrice curiosa: quali compiti accetti istintivamente? Dove ti colloca la lista delle tue priorità rispetto a quella degli altri?

Tre brevi pause da 60 secondi distribuite nella settimana sono sufficienti: in ciascuna annota mentalmente **tre cose che hai fatto per gli altri e una che hai fatto per te.**

È un inventario discreto che riduce la drammatizzazione e crea un punto di partenza pratico. Tre mosse semplici e immediatamente applicabili possono cambiare l'andamento della giornata, anche nel mezzo del caos.

1) Fermati e chiedi — ancoraggio rapido. Prima di rispondere sì, concediti 30 secondi: mano sul petto, respiro 4-4-4, e poni a voce o mentalmente

la domanda breve: "Sto scegliendo o sto eseguendo il copione?" Non è necessario analizzare tutto: il gesto rompe l'automatismo e richiama l'Adulto.

Se parlare ad alta voce è impossibile, scrivilo in un post- it digitale: "Scelta/Automatica".

Ripetuto tre volte alla settimana, questo ancoraggio aiuta a riconoscere il pattern senza giudizio.

2) Frasi-pratica per il momento

Porta con te tre microfrasi da usare prima di rispondere quando senti il rimprovero interno.

Non servono lunghi discorsi, servono parole che modificano il tono: per esempio "Il mio limite protegge ciò che amo", "Posso occuparmene domani; oggi scelgo me", "Delegare è insegnare".

Ripetile rapidamente prima di rispondere: la ripetizione breve entra nel corpo e attenua la voce del dovere.

3) Mini-delega osservabile

Scegli un compito piccolo da delegare nei prossimi tre giorni — controllare un invito, ritirare la spesa, preparare la colazione domenicale — e definisci istruzioni minime e una scadenza chiara: "Puoi occupartene tu? Serve entro le 18; se ti serve aiuto, mandami un messaggio."

Non correggere ogni dettaglio. Alla chiusura dell'esperimento annota in due minuti tre osservazioni: cosa è andato bene, cosa è diverso da come l'avresti fatto, cosa hai notato dentro di te.

I dati concreti smontano le anticipazioni catastrofiche del copione.

Metti insieme queste mosse in un patto di una settimana con te stessa.

Ogni mattina dedica 90 secondi a un micro-contratto: una regola semplice (es.: "Oggi delego almeno una cosa; non rispondo alle richieste lavorative dopo le 19").

La sera, tre minuti di mappatura lampo: cos'ho delegato? Com'è andata? Cosa provo? Questo rituale crea informazioni utili, non colpa.

Il senso di colpa va osservato, non annientato.

Quando arriva, applica la combo mano-sul-cuore + respiro + frase-ancora per tre cicli.

Se la voce persiste, trasformala in una domanda adulta: "Cosa sta cercando di proteggere questo senso di colpa?"

Spesso la risposta indica un bisogno concreto — sicurezza relazionale, paura di perdere approvazione — e allora puoi scegliere una risposta diversa dall'autosacrificio.

Un'altra strategia pratica è **la finestra dei 20 minuti**.

Se una richiesta ti attiva, rispondi proponendo un tempo: "Posso pensarci e darti una risposta tra 20 minuti?"

Usa quei minuti per il check rapido (respiro, microfrase, valutazione risorse). Spesso il tempo ridimensiona l'urgenza percepita e permette all'Adulto di prendere la decisione senza drammi.

Rendere visibile il carico è essenziale.

Un calendario condiviso non serve a puntare il dito: è uno strumento sperimentale per distribuire responsabilità.

Segna tre compiti che vuoi spostare, assegna una persona e una scadenza.

La prima settimana richiederà aggiustamenti; dalla seconda la rotazione inizia a stabilizzarsi. La visibilità facilita la negoziazione pratica.

Coltiva il **Bambino Libero** con micro-rituali non negoziabili: non serve un weekend fuori, bastano 15 minuti tre volte alla settimana.

Scegli piaceri semplici che non richiedono performance — leggere poche pagine, camminare senza auricolari, disegnare due minuti — e segna questi slot sul calendario come impegni reali: "15' per me — non negoziabili".

Il bambino creativo e giocoso si alimenta con regolarità, non con buone intenzioni intermittenti.

Alcuni suggerimenti pratici per sostenere il cambiamento:

- Quando senti la tentazione a dire subito sì, conta fino a tre e respira: quel breve intervallo aiuta l'Adulto.
- Se temi la reazione degli altri, prepara frasi

brevi e neutre: "Capisco; ora non posso, ti dico entro stasera."

- Quando deleghi, resisti all'impulso di correggere ogni dettaglio: lascia che gli altri imparino attraverso l'errore.

Per sperimentare, prova questo ciclo settimanale:

- Scegli un compito da delegare e programma la mini-delega.
- Applica la finestra dei 20 minuti per una richiesta che ti attivi.
- Ogni sera, in due minuti, annota due dati: energia (0-10) e sensazione di controllo (0-10).
- Dopo sette giorni, osserva i cambiamenti: cosa si è mosso? cosa resta da aggiustare?

Gli inciampi sono previsti. Quando succede, torna al patto settimanale: correggi senza colpe, registra i dati, riprova. Il lavoro non è una linea retta ma una serie di esperimenti ripetuti.

Con costanza gentile, i micro-cambiamenti riscrivono il copione: meno esaurimento, più chiarezza e la possibilità di scegliere, da adulta, chi vuoi essere davvero.



Capitolo 5:

Legittimare i Tuoi Bisogni

Quante volte ti sei fermata a metà di un gesto, un pensiero o di una richiesta perché una vocina ti rimproverava: «Non essere egoista»?

Quella voce non nasce dal nulla: è il frutto di anni di messaggi, sguardi e silenzi che hanno costruito la credenza che prendersi cura di sé sia un lusso o una colpa.

In questo capitolo non voglio ripetere definizioni già note sugli stati interni; voglio invece proporti strumenti operativi per smantellare, con cura e gradualità, quell'idea infondata.

Difendere i tuoi bisogni non è egoismo: è responsabilità verso te stessa e — alla lunga — verso chi ti sta accanto.

Una premessa utile: distingue chiaramente **bisogni** e **desideri**.

I **bisogni** sostengono l'equilibrio biologico e mentale (sonno, alimentazione, pause, movimento, sostegno nei momenti fragili). I **desideri** invece alimentano la vitalità (una passeggiata, un progetto che ti entusiasma, una serata con un'amica). Entrambi meritano attenzione, ma richiedono modalità diverse di tutela: dai ai bisogni la priorità di sopravvivenza, ai desideri lo spazio per nutrire la vita.

Pratica quotidiana di cinque minuti per riconnetterti.
Dedica un momento breve — al mattino, durante una pausa, prima di dormire — e segui tre passaggi semplici:

1) Centramento respiratorio (60–90 secondi)

Appoggia una mano sul petto. Inspira per quattro conteggi, trattieni due, espira per quattro. Ripeti quattro volte. Questo gesto riduce la tensione e apre uno spazio interiore per ascoltare.

2) Scansione corporea rapida (60 secondi)

Fai un giro mentale del corpo: dove senti tensione, calore, vuoto? Nota senza giudicare: osservare è già un passo verso il cambiamento.

3) Domanda adulta + tre parole (60–120 secondi)

Chiediti con tono neutro: «Di cosa ho bisogno ora?» e «Quale piccolo desiderio mi farebbe bene, sganciato dai doveri?» Scegli tre parole che emergono.

Limitare la scelta aiuta a evitare il perfezionismo.

Esercizio scritto: “Se mi dessi il permesso di...”
Un’attivazione rapida del Bambino Libero.

Riserva subito cinque minuti quotidiani: 1) 60–90" di respiro (4/2/4), mano sul petto; 2) scansione corporea rapida; 3) domanda adulta «Di cosa ho bisogno ora?» e tre parole. Usa la formula-ponte

per chiedere confini concreti («Ho bisogno di X; posso offrire Y»). Segna nel calendario almeno un Rosso e un Giallo al giorno. Se la colpa arriva, conta fino a tre, respira e ripeti una microfrase di reimprinting: «Ho diritto a bisogni semplici.»

Suggerimento

- Imposta un timer per tre minuti.
- Completa la frase «Se mi dessi il permesso di...» senza autocensura.
- Al termine, leggi quanto hai scritto e individua una frase che risuona: quella sarà la traccia da cui partire.

Reimprinting gentile: microfrasi che trasformano il giudizio.

Il messaggio interiorizzato «prendersi cura di me è egoista» va sostituito con ripetizioni pratiche, brevi e concrete. Scegli alcune di queste ancore verbali e usale quando arriva la colpa:

«Ho diritto a bisogni semplici.»

«Onorare un desiderio sostiene la mia capacità di esserci per gli altri.»

«Stare bene non è un privilegio, è una necessità.»

Sono affermazioni funzionali: non racconti motivazionali, ma segnali che il cervello può imparare a riconoscere e a fidarsi.

Il semaforo delle priorità: trasformare l'intenzione in pratica.

Per concretizzare le scelte quotidiane, applica tre categorie:

Rosso: bisogni non negoziabili (sonno minimo, pausa pranzo reale, idratazione, movimento elementare).

Giallo: desideri a bassa soglia che nutrono molto (una camminata breve, ascoltare una canzone amata, chiamare un'amica).

Verde: progetti del cuore che richiedono tempo e pianificazione (un corso, un hobby, un fine settimana per te).

Regola pratica: ogni giorno inserisci almeno un Rosso e un Giallo; ogni settimana programma almeno un piccolo Verde di 30–60 minuti.

Senza ambizione, senza sensi di colpa: è cura quotidiana.

Formula-ponte per i confini:

Quando comunichi un bisogno, usa frasi semplici che indicano limite e alternativa: «In questo momento, per stare bene, ho bisogno di X; posso offrire Y.»

Esempi concreti:

- «Ho bisogno di venti minuti tranquilli per pranzare; rivedo il file alle quattordici.»
- «Stasera ho bisogno di una pausa dagli input; domani mattina lavoro con te sul progetto.»

Questa struttura lascia l'altro informato e crea spazio per una negoziazione rispettosa.

Tre mosse per decostruire la colpa in tempo reale.

Quando la sensazione di colpa si presenta, applica questa sequenza rapida:

1) **Nominala:** «Sto sentendo la voce che mi accusa di essere egoista.» Dare un nome riduce l'intensità.

2) **Porta i dati:** «Cosa succede davvero se mi prendo quindici minuti?»

Valuta le evidenze con il ragionamento.

3) **Chiedi al tono affettivo:** «Se mi curo, durerò di più; se mi curo, potrò amare meglio.»

Lascia che questa prospettiva sostenga la scelta.

Visualizzazione pratica: la bussola sul petto (8 minuti)
Integra gli stati interni con questa immagine operativa.

- Siediti, chiudi gli occhi e immagina sul petto una bussola.
- Nord = bisogno base emerso dalla scansione corporea.
- Est = desiderio leggero che nutre.
- Sud = limite che ti preserva.
- Ovest = possibile supporto esterno (chi o cosa può aiutare).

Colora mentalmente ogni punto, annota ciò che vedi. Poi lascia che il tono affettivo ti dia una frase di legittimazione, l'Adulto scelga un passo concreto, il Bambino Libero indichi un piccolo piacere da concedersi senza spiegazioni.

Esperimento concreto: onora un bisogno Rosso

Scegli oggi un bisogno Rosso e dichiara la richiesta a una persona con la formula-ponte.

Prima di parlarne, valuta la paura da 0 a 10; dopo la comunicazione, misura di nuovo.

Spesso il risultato mostra che i timori erano maggiori dell'effetto reale, e l'esperienza rafforza la fiducia.

Indicatori di progresso

Segnali pratici che stai avanzando: maggior chiarezza nel nominare bisogni, una riduzione della colpa di almeno due punti sulla tua scala soggettiva, tre piccoli desideri onorati in una settimana senza vergogna, energia più stabile a fine giornata, e almeno un confine espresso senza lunghe giustificazioni.

Questi segnali indicano che la parte razionale prende il timone e che la cura affettiva sostiene la scelta.

Compiti concreti per la settimana

Per radicare il cambiamento, prova queste azioni nei prossimi sette giorni:

- Ogni mattina, 90 secondi di check-in (respiro + tre parole).
- Ogni giorno, inserisci un Rosso e un Giallo nel calendario.
- Una volta a settimana, comunica un bisogno Rosso con la formula-ponte e annota l'esito.

Considera questi compiti come esperimenti, non prove di performance: registra i dati senza giudizio e aggiusta passo dopo passo.

Strategie pratiche aggiuntive

- **Finestra dei 20 minuti:** se una richiesta ti attiva, proponi tempo per valutare: «Posso pensarci e risponderti tra 20 minuti?» Usa quel tempo per il check rapido e prendi una decisione informata. Gesto di ancoraggio: mano sul petto + tre respiri lenti + parola-ancora (es.: «Permesso»). Usalo prima di rispondere quando senti la voce del dovere.
- **Micro-rituali non negoziabili per il Bambino:** tre volte a settimana, 15 minuti dedicati a piaceri semplici (leggere qualche pagina, camminare senza cuffie, disegnare due minuti). Segnala questi slot sul calendario come impegni reali.

Comunicare i confini senza dramma.

Quando stabilisci un limite, sii concisa e pratica.

Frase pronte:

- «Stasera non posso; posso occuparmene domani.»
- «Ti mostro come si fa; poi tocca a te.»
- «Consegno A per venerdì, il resto lo rischeduliamo.»

Questi schemi spostano la conversazione dalla colpa alla negoziazione.

Per resistere alla tentazione del controllo

- Prima di rispondere, conta fino a tre e respira: quel breve intervallo fa entrare la parte razionale.
- Quando deleghi, evita il controllo minuzioso: lascia che gli altri imparino con gli errori.
- Se temi la reazione, prepara frasi neutre e ripetile finché non suonano naturali.

Chiusura pratica

Smontare la credenza che prendersi cura di sé sia egoismo non richiede atti eroici. Chiede piccole decisioni quotidiane: proteggere bisogni essenziali, nutrire desideri semplici e costruire confini chiari.

Usa la parte razionale per raccogliere dati, la voce affettiva per darti il permesso e il desiderio per ricordarti cosa vale la pena coltivare.

Con esperimenti ripetuti e gentili, la rivoluzione diventa una pratica sostenibile: prendersi cura di sé è responsabilità, non egoismo.



Capitolo 6:

Dire no e definire confini

Immagina di essere una giocoliera che tiene in aria 10 palle contemporaneamente.

Ogni palla è una richiesta, un impegno, una promessa. Mentre le fai girare, le braccia iniziano a tremare, il ritmo si fa irregolare e il panico sale: sai che presto una palla cadrà, poi un'altra, e tutto potrebbe crollare. Eppure continui a lanciare, perché dire no a una nuova palla ti fa sentire egoista, scortese, irresponsabile.

Ti è familiare questa sensazione? Qui impariamo a **dire no con consapevolezza**, senza colpa e con strumenti pratici subito utilizzabili.

Prima di passare alla pratica, ricordati che dentro di te convivono voci diverse: una che impone doveri, una che valuta la realtà e una che esprime bisogni e desideri.

Non fermarti sulle definizioni: l'importante è usare questa mappa interiore come guida quando arriva una richiesta. In questo capitolo trasformiamo quell'architettura interna in passaggi operativi per il rifiuto.

La mappa dell'Adulto per decidere

Quando ricevi una domanda, fermati un istante e valuta tre aspetti concreti, con gentile fermezza:

- **Disponibilità reale:** quanto tempo ed energia hai senza erodere sonno, riposo o spazi per te? Non considerare ciò che potresti “togliere” da momenti preziosi.

- **Allineamento con i valori:** questo impegno rispetta priorità e limiti che davvero contano? Puoi usare un semaforo personale: **Rosso** = non negoziabile (salute, responsabilità principali); **Giallo** = importante ma flessibile; **Verde** = piaceri e rigenerazione. Se la richiesta non rientra, il no è legittimo.
- **Impatto a breve termine:** cosa succede nelle prossime 24-72 ore se accetti? Valuta il rischio di risentimento, esaurimento o catena di rinunce.

Basta che una sola di queste risposte porti al conflitto con le tue risorse per rendere il rifiuto fondato. Non attendere l'approvazione di tutte e tre.

Frase-ponte: dire no con chiarezza e gentilezza

Un rifiuto efficace è chiaro, cortese e saldo. Ecco formule concrete da adattare al tuo tono:

- “Grazie per aver pensato a me; ora non posso assumere nuovi impegni.”
- “No, questa volta passo. Posso però offrire X entro Y.” (X = contributo sostenibile, Y = scadenza reale)
- “Capisco l'urgenza, ma non sono la persona giusta. Ti suggerisco di contattare Z.”
- “Per rispettare i miei tempi devo dire no.”

Dedica cinque minuti al mattino a una micro-routine: 1) visualizzazione del cerchio protettivo (3 minuti), 2) scrivi una frase-ponte per una richiesta reale, 3) pronunciala tre volte allo specchio. Durante la giornata applica un no preventivo semplice (es.:

“Rispondo domani entro le 12”) e registra velocemente livello di colpa prima/dopo (0–10).

Ripeti per sette giorni. Piccoli gesti quotidiani rafforzano il confine, riducono la colpa e restituiscono 30–60 minuti di energia

rigenerante.

Suggerimento

Evita i “sì, ma” che indeboliscono il confine; preferisci “no, e”: “No, non posso entro il termine richiesto, e posso consegnare una versione semplificata mercoledì.” Tre mosse pratiche per ogni risposta: riconosci l’importanza (“Capisco”), dichiara il limite (“Non posso ora”) e offri un’alternativa concreta (“Posso X entro Y”).

Quando l'altra persona insiste

Se l'altra parte insiste, non cedere aggiungendo giustificazioni.

Ripeti la tua frase chiave con voce calma: "Capisco. Non posso. Rimane valida la mia alternativa." Mantieni un tono basso, un ritmo lento e una pausa dopo il no: il corpo comunica tanto quanto le parole. Spalle aperte, piedi saldi, sguardo fermo e gentile. Le spiegazioni lunghe spesso servono alla nostra ansia, non alla chiarezza.

Esercizio pratico: costruisci la tua frase ponte

Dedica cinque minuti oggi. Identifica una richiesta che ti prosciuga. Scrivi la tua frase ponte personale, poi pronunciala tre volte davanti allo specchio.

Valuta chiarezza, gentilezza e fermezza su una scala da 0 a 10; aggiusta fino a raggiungere almeno 8 in ciascuna dimensione. Questo allenamento aumenta la credibilità interiore e la calma esterna.

Visualizzazione del cerchio protettivo

Siediti comoda per tre minuti: immagina un cerchio luminoso che contiene i tuoi non negoziabili.

Quando arriva una richiesta che lo oltrepassa, visualizza la tua mano che posa con delicatezza un cartellino "non disponibile".

Ripeti questa visualizzazione ogni mattina per rendere il confine un gesto mentale istantaneo che precede le parole.

Micro-confini quotidiani: allenare il muscolo del no. I confini non devono essere epici per funzionare.

Esempi concreti e facilmente applicabili:

- Email: “Rispondo entro domani ore 12.”
- Casa: “Ne parliamo dopo il caffè, tra dieci minuti.”
- Famiglia: “Stasera non guido io; domani sì.”
- Amiche: “Non esco, ma ti chiamo per 15 minuti alle 19.”

Questi piccoli no accumulati rafforzano la fiducia e riducono l'usura emotiva.

Gestire la colpa in 90 secondi

La colpa è spesso presente all'inizio. Quando arriva, prova questa sequenza breve:

- Nomina la voce: “Questa è la voce del dovere che parla, non la mia verità.”
- Porta i dati: “Se dico sì, quali sono le conseguenze reali?”
- Legittima con cura: “Proteggere questo limite è cura; sto facendo la cosa giusta.”

Termina con sei respiri lenti.

Questo schema dà informazioni, distanza emotiva e una conferma affettiva, interrompendo il circuito della vergogna.

Strategie per persone difficili.

Adatta il linguaggio secondo il comportamento:

- Invadenti: “Preferisco non entrare in dettagli. Mi fermo qui.”
- Con ultimatum: “Capisco l’urgenza; la mia decisione resta.”
- Vittimisti: “Capisco che è difficile. Non posso prendermene carico.”

Mantieni la ripetizione della frase chiave: non serve spiegare il tuo mondo interno.

No preventivi e regole visibili

I no preventivi riducono le richieste impulsive: stabilisci orari e canali chiari (es.: “Chiamate dopo le 18; messaggi vanno bene”).

Inseriscili nella firma mail o nei gruppi familiari. Quando le regole sono visibili, la negoziazione diventa più semplice.

Sperimenta e raccogli dati

Questa settimana scegli un episodio reale. Applica la formula in tre mosse. Misura: livello di colpa prima/dopo (0–10), risultato effettivo rispetto alla paura, e energia a fine giornata. I dati sono il tuo alleato: mostrano che il rischio temuto spesso non si materializza o è gestibile.

Indicatori concreti di progresso

Segnali misurabili che indicano movimento: diminuzione delle spiegazioni, calo della colpa di almeno due punti in due settimane, almeno tre rifiuti

chiari in sette giorni, recupero di 30–60 minuti per un'attività rigenerante, e meno solleciti ripetuti dagli altri.

Questi numeri funzionano come feedback pratici, non come giudizio morale.

Script per contesti ricorrenti

Prepara frasi pronte per facilitare le risposte:

- Casa/partner: “Stasera non posso occuparmene; lo faccio domani alle 18.”
- Figli: “Ti mostro come si fa; ora provi tu.”
- Lavoro: “Posso consegnare per venerdì; il resto va rischedulato.”

Tieni queste frasi a portata: post-it, note sul telefono, sulla borsa.

Strategia per gli inciampi

Se capiti, non drammatizzare. Prendi nota, rivedi i dati, aggiusta il prossimo esperimento.

Il cambiamento è una serie di prove: ogni errore è materiale per apprendere, non una condanna.

No in anticipo: scegliere pochi impegni per iniziare. Non serve rivoluzionare tutto in un giorno.

Scegli tre micro-obiettivi per i prossimi sette giorni: una frase ponte provata allo specchio, un no preventivo scritto, una visualizzazione mattutina di tre minuti. Misura gli effetti.

Con piccoli passi misurabili costruisci un nuovo equilibrio: meno palle da giocare, meno panico, più spazio per te.

Appendice pratica: esempi rapidi da usare subito

- Risposta breve al telefono: “Grazie, adesso non posso; ti do una risposta entro domani.”
- Messaggio al gruppo famiglia: “Questa settimana non sono disponibile per le consegne; possiamo alternarci?”
- Al lavoro, quando ti chiedono un favore urgente: “Capisco, posso farlo entro X oppure posso coordinare qualcun altro.”
- Se senti il bisogno di tempo: “Posso riflettere e darti una risposta tra 20 minuti?” (Usa quei minuti per il check rapido.)

Chiusura operativa

Dire no è un muscolo: si allena con piccoli gesti, frasi pratiche e dati concreti. La libertà di scegliere non è un privilegio, è una capacità che ti protegge e ti rende più efficace.

Parti da oggi: una frase, un no preventivo, tre minuti di visualizzazione.

Con ripetizioni gentili, la giocoliera diventa padrona del ritmo e sceglie quali palle meritano davvero di restare in aria.

CONFINI SANI: STRATEGIE PRATICHE

Immagina di svegliarti domani mattina con una sensazione diversa nel petto: invece della stretta del dovere infinito, una leggerezza, un respiro più profondo.

Succede quando i confini diventano pratici e visibili, non solo intenzioni, e quando impari a comunicarli senza scusarti per esistere.

Non ripeto qui perché prendersi cura di sé sia necessario: lo sappiamo. Qui mettiamo in pratica, passo dopo passo, perché so che dire no rimane difficile: timore di ferire, paura di tradire il proprio ruolo, senso di responsabilità eccessivo. L'Adulto sa la verità: un confine sano non è un muro, è una porta che scegli di chiudere o aprire.

1 — Tre minuti concreti

Prendi un foglio e scrivi tre bisogni non negoziabili per questa settimana — quelli che il corpo ti segnala subito. Non filosofeggiare: sonno minimo, una pausa solitaria, nessun telefono dopo le 20. Poi applica i criteri pratici: sono segnati in agenda?

Sono coerenti con chi sei? Che impatto ha perderli nei prossimi tre giorni? Colora: rosso = urgente, giallo = importante, verde = rimandabile. Questo inventario è la base operativa.

2 — Perimetro puntuale

Trasforma i “mi piacerebbe” in fasce orarie e luoghi netti. Scrivi: per esempio 7:00–7:30 off; 12:30–13:00 pranzo senza interruzioni; la scrivania è spazio di lavoro. Definisci i canali: telefonate solo per emergenze, messaggi per tutto il resto.

Visualizzare questi limiti ti aiuta a non scioglierli al primo impulso.

3 — Frasi brevi e utili

Prepara script semplici: riconoscere, dichiarare il confine, offrire un’alternativa breve.

Esempi:

- Famiglia: “Capisco, ora non posso; domani tra le 18:00 e le 18:30 sì.”
- Lavoro: “Non assumo nuovi incarichi; finisco questo entro venerdì.”
- Amica: “Ti voglio bene; ora non rispondo, ti chiamo domani per venti minuti.”

Sono gentili e fermi, non freddi.

4 — Comunica in anticipo

Segna nel calendario i blocchi di indisponibilità:

“focus 9:00–11:00, risposte entro le 12:00.” Avvisa le

persone vicine: “questa settimana preferisco messaggi; vi richiamo giovedì sera.” Dare informazione evita che il no arrivi come sorpresa.

5 — La performance del no

Voce bassa, ritmo calmo, frasi concise. Postura stabile: spalle aperte, piedi saldi. Evita spiegazioni lunghe. Due secondi di pausa dopo il no: quel silenzio è tuo spazio e rende la scelta credibile.

6 — Gestire l’insistenza

Chi insiste esiste. Usa la ripetizione protetta: ripeti la frase chiave fino a tre volte, poi chiudi la conversazione con una breve soluzione temporanea: “Ne ripariamo domani.” Tre ripetizioni è lo scudo della coerenza, non un atto di scortesia.

7 — Micro-rituali quotidiani

Piccole regole domestiche che rendono il confine pratico: timer di 15 minuti per le conversazioni lunghe, cucina chiusa alle 21:00, lavoro su ticket e non in chat private. Per gli amici, risposta entro 24 ore salvo “URG” in testa al messaggio. Sono azioni che trasformano l’intenzione in abitudine.

8 — Affrontare la colpa in modo operativo

Quando arriva la voce del dovere, nominala: è il Genitore Normativo. Chiedi all’Adulto: quali sono i

costi reali di questo sì? quali i benefici del no? Poi parla al Genitore Affettivo: “Proteggere questo limite è prendermi cura di me per poter stare meglio per gli altri.” Respira sei volte: osservare il disagio lo riduce.

9 — Misura e aggiusta

Dopo ogni no, fai un check rapido: chiarezza, gentilezza, fermezza — vota da 0 a 10. Se il punteggio è sotto il 7, riscrivi lo script. Tieni traccia: tre no a settimana sono un buon inizio. Riduci le spiegazioni da molte frasi a due; annota i risultati in un diario pratico per vedere progressi tangibili.

10 — Esercizio operativo

Scegli una richiesta per famiglia, lavoro e amicizie. Scrivi la frase in tre mosse, provala ad alta voce tre volte, senti come vibra nel corpo e usala entro 72 ore. Valuta la colpa prima e dopo (0–10) e registra l'energia a fine giornata. Se l'esito è più respiro e meno stanchezza, hai fatto bene. Se inciampi, registra i dati senza colpa e riprova: è un esperimento continuo.

Suggerimenti rapidi per la pratica:

- Prima di rispondere, conta fino a tre e respira; il breve intervallo dà spazio all'Adulto.
- Se temi reazioni forti, prepara frasi neutre da ripetere.

- Quando deleghi, evita di controllare ogni dettaglio: lascia che gli altri imparino.

Indicazioni per quando cedi.

Non drammatizzare gli inciampi. Prendi nota, rivedi i dati, pianifica il prossimo esperimento più semplice. Il cambiamento è fatto di prove e aggiustamenti.

Ricorda: i confini non sono punizioni, sono atti di cura. Ogni piccola contrazione che metti nel mondo ti restituisce tempo, energia e la capacità di amare senza spegnerti.

Apri la porta quando vuoi: sei tu a decidere chi entra e quando.



Capitolo 7: Coltivare sé con immaginazione

Ti è mai capitato di muoverti da una stanza all'altra, compiere azioni su azioni e accorgerti solo a fine giornata di non aver incontrato davvero cosa provi o cosa ti serve?

Se questa sensazione ti è familiare, qui trovi una proposta pratica: una breve routine quotidiana pensata per ricostruire, in pochi minuti, la connessione con il corpo, le emozioni e i bisogni — senza aggiungere rituali lunghi alla tua giornata.

L'idea di base è semplice: creare soglie intenzionali, micro-interruzioni che spezzano l'automatismo e riportano l'attenzione al presente. La sequenza che ti propongo richiede 5–10 minuti; ogni passaggio è immediatamente praticabile e adattabile al tempo che hai.

1) Segnale d'ingresso (1–2 minuti)

Scegli un piccolo gesto che indichi al corpo il cambio di modalità: poggiare la mano sul petto, accendere una luce soffusa, ascoltare un breve suono. Il gesto diventa un'ancora che dice “ora è il mio tempo”.

Subito dopo, fai tre respiri lenti e consapevoli: inspira profondamente, senti l'addome che si espande, espira lentamente. Se ti aiuta, pronuncia mentalmente una frase breve e neutra come “ora mi ascolto”.

L'obiettivo è creare continuità con pratiche già note ma rendendole rapide e facilmente ripetibili.

2) Richiamare il Luogo Sorgente (2–3 minuti)

Immagina uno spazio che ti dia sicurezza — può essere reale o simbolico: un giardino, una stanza, una riva di mare. Invece di una visualizzazione estesa, concentrati su tre dettagli sensoriali: un colore, una temperatura sulla pelle, un suono.

Poi poni la domanda pratica: “Cosa mi serve oggi?” Aspetta qualche respiro; a volte arriva una parola, una sensazione, a volte solo un orientamento.

Questo esercizio è pensato per essere rapido e per fornire un segnale operativo più che una scena elaborata.

3) Diario d'ascolto in tre righe (2–3 minuti)

Apri un taccuino o una nota sul telefono e annota in tre righe molto essenziali:

- Sensazione corporea (es.: tensione alle spalle, stomaco contratto, respiro leggero)
- Emozione dominante (es.: stanchezza, irritazione, sollievo)
- Bisogno che emerge + azione minima realistica (es.: “passeggiata 20'”, “tè seduta 10'”)

La regola è concreta: l'azione proposta deve essere misurabile e realizzabile nelle prossime 24 ore.

Questo passaggio collega l'ascolto al prendersi cura, evitando formulazioni vaghe.

4) Espressione creativa lampo (1–3 minuti)

Dai una via di sfogo rapida al tuo stato interiore scegliendo tra quattro opzioni, alternandole se vuoi:

- Colore: scarabocchia liberamente un colore che senti;
- Parola: scrivi una piccola frase o cinque parole-ancora;
- Corpo: esegui tre movimenti che il corpo desidera (allungamento, oscillazione, rotazione delle spalle);
- Suono: canticchia o sussurra una nota per 60 secondi.

Lo scopo non è produrre un'opera, ma permettere un'espressione non giudicante che scarichi e rinnovi l'energia.

5) Dialogo rapido con una parte interna (2–3 minuti)

Scegli una Parte — Bambina, Genitore Affettivo, Adulto — e poni tre domande semplici: “Come stai? Di cosa hai bisogno? Come posso sostenerti oggi?” Rispondi con due frasi per ciascuna Parte, con tono compassionevole e pratico.

Questo dialogo breve è una versione tascabile della tavola rotonda interna:

non serve una seduta lunga per dare attenzione a una voce che reclama cura.

6) Ancoraggio portatile (15–90 secondi)

Definisci un gesto, una parola o un'immagine che puoi richiamare ovunque: toccare il polso e dire “Spazio”, premere pollice e indice, o visualizzare il tuo Luogo Sorgente per 90 secondi.

È il tuo SOS: rapido, discreto, utile per riportare l'Adulto quando la giornata richiede presenza immediata.

Come inserirlo nella settimana

- Durata quotidiana consigliata: 5–10 minuti (puoi comprimere o dilatare i passaggi in base al tempo).
- Frequenza minima: una volta al giorno; ideale: mattina per orientare la giornata o sera per riequilibrare.
- Micro-contratto settimanale: scegli tre giorni in cui pratici la sequenza completa e registra velocemente l'effetto sull'energia (scala 1–10).
- I dati servono a misurare piccoli progressi.

Suggerimenti per non abbandonare la pratica

- Riduci all'essenziale: se la giornata è piena, mantieni segnale d'ingresso + una riga del diario + un gesto d'ancoraggio.
- Accessibilità: tieni il taccuino vicino al letto o una nota preimpostata sullo schermo del telefono.

- Evita la perfezione: lo scopo è la regolarità, non la prestazione.
- Se salti, annota senza giudizio il motivo e scegli un passo semplice per il giorno successivo.

Piccoli accorgimenti pratici

- Alterna tempi e modalità: alcuni giorni potrebbe bastare il segnale d'ingresso e il diario di tre righe; altri giorni la micro-creatività può essere la priorità.
- Rendilo visibile: se vuoi che diventi abitudine, programma un promemoria discreto nei momenti della giornata che ti sono più congeniali.
- Coinvolgilo come esperimento: prova per sette giorni consecutivi e raccogli osservazioni: cosa è cambiato nell'energia, nella chiarezza, nelle scelte quotidiane?

Perché vale la pena provarlo

Questi brevi incontri con te stessa non sono un compito in più: sono micro-investimenti che limitano l'esaurimento e rendono più chiare le decisioni.

Ogni minuto dedicato all'ascolto costruisce tolleranza emotiva e senso di presenza, riducendo il rischio che il tuo tempo venga consumato dal dovere automatico.

Con costanza, anche cinque minuti al giorno modificano la qualità dell'attenzione che hai per te stessa e per gli altri.

Esempio pratico di routine ridotta (per giorni molto pieni)

- Segnale d'ingresso + un respiro (30–60 secondi)
- Una riga nel diario: sensazione + piccolo bisogno (60 secondi)
- Ancoraggio portatile (15–30 secondi)

Totale: meno di tre minuti, ma sufficiente per interrompere l'automaticità e far entrare l'Adulto nella gestione della giornata.

Queste pratiche sono strumenti: sperimentale, aggiusta, ripeti.

Non chiedono perfezione, ma presenza.

Ogni volta che ti concedi anche pochi minuti, fai un gesto concreto per proteggere il tuo spazio interno e nutrire il Bambino Libero che merita di essere ascoltato.

VISUALIZZAZIONI GUIDATE PER BENESSERE E SCOPERTA

Ti propongo una versione più snella e pratica di questa sessione immaginale, pensata per essere usata davvero nella tua vita piena: pochi minuti, nessuna attrezzatura, effetto concreto su calma, chiarezza e creatività.

Prepara un rito d'ingresso. Non serve una stanza perfetta: siediti comoda, piedi a terra, schiena sostenuta. Se puoi metti un **timer di 10–12 minuti**; se no, anche 90 secondi vanno bene. Chiudi gli occhi a metà, oppure lascia lo sguardo morbido: è uno stato intermedio che facilita l'ascolto. Scegli con leggerezza uno **scopo pratico** (calmare il sistema nervoso, chiarire una scelta, trovare un'idea azionabile): quella sarà la bussola della sessione.

Inizia con tre **respiri consapevoli** e attiva il tuo **segnale-ancora** (mano sul petto, parola-ancora, gesto breve). Dopo poche ripetizioni il corpo risponderà senza troppa elaborazione razionale: il gesto diventa la chiave di accesso.

Fase 1 — Apertura sensoriale

Richiama il **Luogo Sorgente** senza rinarrare: porta subito tre dettagli concreti — un colore, un suono, una sensazione tattile. Rimani lì finché senti il ritmo corporeo rallentare; è il segnale che l'attenzione è passata a uno stato più ricettivo. Se serve, rinforza lo stato con il gesto d'ancoraggio.

Fase 2 — Evocazione simbolica

Lascia emergere un **archetipo** coerente con lo scopo: Fonte per il riposo, Sentiero per la chiarezza, Giardino per la cura, Mare per il rilascio, Faro per l'orientamento, Fuoco per l'energia.

Non costruire: osserva. Se la scena è intensa, usa la tecnica della distanza (sposti la scena sul bordo, abbassi la luce, restringi il campo visivo) per mantenere la soglia di comfort.

Fase 3 — Domanda pratica

Poni una domanda semplice e concreta alla scena o a una figura che appare: “Qual è la piccola prossima azione?”, “Che sto trattenendo che posso lasciare?”, “Dove colloco il mio sì oggi?”

Ascolta con i **sensi interni**: può emergere un colore, un gesto, una parola, un simbolo. Conserva mentalmente il dettaglio più nitido: sarà la pista d'azione.

Fase 4 — Rientro operativo

Ringrazia ciò che è emerso, inspira profondamente, riporta i piedi a terra e apri gli occhi. Dedica un minuto a scrivere tre righe: **immagine chiave, emozione principale, micro-azione** realizzabile entro 24 ore.

Questo passaggio trasforma l'immaginazione in pratica: senza la micro-azione, la visualizzazione resta intenzione.

Regole di sicurezza e utilità

Se la scena diventa troppo intensa, torna al respiro, richiama un dettaglio neutro del Luogo Sorgente o apri gli occhi; usa un gesto di rientro (sorso d'acqua, mani sui fianchi, parola-ancora). Mantieni una soglia di comfort: lavora finché sollievo o chiarezza aumentano di almeno due punti sulla tua scala personale da 0 a 10. Se non succede, sospendi e torna a micro-pratiche più semplici (respiro 4-4-4; mano sul petto + parola "Permesso").

Varianti rapide per la settimana piena

Tre sessioni a settimana sono un buon ritmo.

Nei giorni affollati pratica la versione lampo: richiamo del Luogo Sorgente, identificazione del simbolo del giorno, e registrazione di una micro-azione (totale circa 90 secondi).

Quando cerchi ispirazione, fai la "caccia ai simboli": scegli un simbolo ricorrente nella

settimana ed esploralo con cinque domande brevi (forma, funzione, emozione, messaggio, gesto), poi traduci l'esplorazione in un atto creativo di cinque minuti che non richieda perfezione.

Approfondire senza rimanere intrappolata

Per un lavoro più profondo, alterna tre prospettive nella stessa sessione: osservatrice della scena, protagonista dentro la scena, dialogante con una guida benevola.

Questo movimento favorisce integrazione emotiva senza aggrapparsi ai dettagli.

Mantieni sempre l'orientamento pratico: **quale azione concreta emerge?**

Misurare l'effetto in modo pratico

Dopo la pratica registra due numeri rapidi (energia 0–10; chiarezza 0–10) e una parola che descriva il clima emotivo. Questi indicatori ti danno dati reali sull'utilità dello strumento. Se la visualizzazione aumenta l'ansia, interrompi e torna alle micro-ancore finché l'Adulto ristabilisce il tono.

Micro-azioni e semaforo interno

Scegli micro-azioni che rispettino il tuo semaforo interno (Rosso/Giallo/Verde): Rosso = bisogni non negoziabili; Giallo = piccoli desideri rigeneranti; Verde = progetti che richiedono tempo.

La vera prova del cambiamento è l'azione decisa dopo la sessione: anche cinque minuti concreti valgono più di un'ora di immaginazione senza esito.

Sette giorni di esperimento

Ripeti l'esercizio ogni giorno per una settimana: registra energia, chiarezza e la micro-azione eseguita. Confronta i dati: la pratica genera piccoli spostamenti. Se non emergono risultati, riduci la durata e riprova: la regolarità è più importante della forma perfetta.

Suggerimenti per non abbandonare

- Riduci all'essenziale quando sei sotto pressione: segnale d'ingresso + una riga nel diario + ancoraggio portatile.
- Tieni il taccuino o una nota pronta sul telefono.
- Se salti, annota senza giudizio il motivo e scegli un passo semplice per il giorno dopo.

Conclusione pratica

La visualizzazione funziona se diventa ponte verso un gentile gesto concreto.

Con **costanza** l'immaginazione diventerà un alleato operativo: genera chiarezza, alleggerisce il sistema nervoso e produce micro-azioni che cambiano la giornata.

ESERCIZI DI ASCOLTO INTERIORE E CREATIVITA'

Quindici minuti per ascoltare e creare senza appesantire la giornata.

Scegli una finestra fissa — mattino, pausa pranzo o sera — e considera questo appuntamento come un piccolo rito che richiama l'**Adulto**. In questi quindici minuti alterni tre micro-pratiche d'**ascolto** a tre atti **creativi**, poi annoti su un quaderno che chiamerai **Io Oggi**: tre colonne semplici — Sensazioni, Bisogni, Azioni minime — utili più per chiarezza che per perfezione.

Ascolto

1) **Scansione 3x3** (90 secondi). Chiudi gli occhi e nomina rapidamente tre sensazioni corporee (es.: peso, calore, tensione), tre emozioni e tre pensieri. Per ciascuno chiediti: è mio? È presente ora? Mi serve? Quando la risposta è no, lascia andare con un'espirazione lunga. È un check-in veloce che separa ciò che ti appartiene da ciò che è ereditato.

2) **Semaforo dei confini**. Valuta il tuo stato: Verde (disponibile), Giallo (incerta), Rosso (satura). Decide

subito un micro-confine pratico: se sei Verde prosegui; se sei Gialla rimanda o chiedi chiarimenti; se sei Rossa prenditi due minuti di pausa e pronuncia un no gentile. Traduci l'ascolto in una scelta concreta per proteggere energia ed evitare rimuginio.

3) **Diario a frasi incomplete** (2 minuti). Completa tre prompt rapidi: In questo momento io sento... Quello che mi serve è... La prossima cosa piccola è... Cerchia da ogni risposta un verbo guida: sarà l'azione minima da segnare nella colonna Azioni minime.

Creatività

1) **Collage fulmine**. Seleziona tre immagini — ritagli o foto dal telefono — che risuonano oggi. Incollale o salvale su una pagina digitale e dagli un titolo di tre parole. Nota l'emozione che emerge e scegli una qualità che vuoi portare nella giornata. È un ponte veloce fra immaginazione e intenzione.

2) **Scrittura mano dominante/non dominante**.

Con la mano abituale scrivi «Io sono quando...», poi rispondi con la mano non dominante usando una frase-balsamo brevissima. Ripetila ad alta voce: diventerà una frase-ancora utile nei momenti di tensione.

3) **Gesto-simbolo.** Scegli un oggetto quotidiano, attribuisigli un significato e crea un gesto di dieci secondi che lo rappresenti. Usalo come segnale prima di una chiamata o di una scelta: un ancoraggio portatile che richiama insieme Adulto e Bambino Libero.

Chiusura pratica

Termina con le Tre S:

- Segnala una parola-clima che riassume lo stato;
- Scegli una micro-azione verificabile entro 24 ore;
- Sostieni togliendo o delegando un compito per farle spazio.

Registra ogni giorno due numeri (0-10): **Presenza e Auto-gentilezza.**

La domenica rivedi Io Oggi:

individua un bisogno ricorrente, un confine che ha funzionato e un'immagine-simbolo da portare nelle visualizzazioni successive.

Note pratiche per renderla sostenibile

- Se hai meno tempo, fai solo il segnale d'ingresso + una riga del diario + l'ancoraggio: meno di tre minuti ma efficace.
- Mantieni il criterio dell'azione minima: ogni scelta deve essere realizzabile entro 24 ore.
- Usa il quaderno come archivio dati: misurare la

frequenza dei bisogni e l'effetto dei confini consolida l'Adulto.

Perché farlo

Quindici minuti non sono un impegno morale, ma un investimento pratico: trasformano **frammenti d'ascolto** in scelte chiare e in una creatività che nutre invece di esaurire.

Con regolarità, questi piccoli appuntamenti migliorano la precisione delle tue risposte e la stabilità dell'energia quotidiana.



Capitolo 8:

Gestire emozioni e dialogo gentile

Quando un'emozione difficile ti travolge, la reazione automatica è spesso fuggire o scivolare nella critica verso te stessa.

Qui trovi un percorso pratico e sintetico per trasformare l'emozione in informazione utile e il dialogo interno da giudice a guida.

Gli strumenti sono pensati per la vita reale:

quei dieci minuti tra una riunione e l'altra o cinque minuti prima di dormire.

Niente di complicato: tecniche immediate da usare sul momento.

Per orientarti, proponiamo il ciclo **R.A.S.O.**: Riconosci, Accogli, Somatizza, Orienta — una mappa rapida per passare dal sovraccarico alla chiarezza che puoi applicare ovunque.

Riconosci: fermati e dai un nome preciso a ciò che senti. Evita generici “mi sento male” e prova invece: “sento rabbia”, “è vergogna”, “è frustrazione”. Dare un nome cambia il modo in cui il cervello elabora l'esperienza.

Misura l'intensità su una scala da zero a dieci: non è un giudizio morale ma un punto di riferimento pratico che guida la scelta dell'intervento.

Accogli: significa creare spazio senza combattere.

Porta una mano sul petto e una sull'addome; usa un respiro intenzionale — per esempio inspira 4,

trattieni 6, espira 8 — oppure adatta una versione più semplice come il 4-4-4.

L'obiettivo è calmare il sistema nervoso e ristabilire contatto con il corpo. Pronuncia mentalmente una frase di riconoscimento, ad esempio “Ha senso che io senta questo”, come ancoraggio affettivo.

Somatizza: localizza l'emozione nel corpo — petto, stomaco, gola, spalle — e ammorbidisci i muscoli intorno a quel punto anche solo del 10%.

Non devi risolvere tutto: piccoli rilassamenti producono effetti reali. Se emergono tremori, sbadigli o sospiri, lasciali fluire: sono espressioni naturali di autoregolazione.

Se hai solo pochi minuti, segui R.A.S.O. in versione rapida: nomina l'emozione (Riconosci), fai 3 respiri lenti e metti una mano sul petto (Accogli), ammorbidisci il punto di tensione per il 10% (Somatizza), scrivi un bisogno e una micro-azione SMART-10 (Orienta). Porta sempre con te la frase-ancora e ripetila con il gesto scelto.

Suggerimento

Orienta: con curiosità adulta chiedi all'emozione “Cosa stai proteggendo? Cosa mi segnali?”.

Scrivi tre elementi concreti: un bisogno rilevato, un limite oltrepassato, una richiesta possibile. Esempio: la rabbia può segnalare la necessità di rispetto, un limite violato e la richiesta pratica di una pausa o di un confine chiaro.

Per spostare il dialogo interno verso l'azione, usa **R.I.C.A.R.I.C.A.** Riformula, Immagina, Contratta, Agisci — un ponte pratico dall'emozione al gesto concreto.

Riformula: individua la voce critica (Genitore Critico) — frasi tipo “Devi fare meglio” o “Se sbagli non vali” — e trasformala in una voce di sostegno: “Voglio aiutarti a farlo passo dopo passo. Qual è un passo realistico oggi?” È lo stesso impulso alla crescita, ma espresso con gentilezza.

Immagina: visualizza per 30 secondi una scena a breve termine in cui compi un micro-passo (una telefonata, tre righe scritte, cinque minuti di camminata). Segnala tre ancore sensoriali — una sensazione corporea, un'immagine, una parola — per rendere la scena facilmente richiamabile.

Contratta: scegli un'azione minima SMART-10 —

specifica, misurabile, durata massima dieci minuti. Evita vaghezze. Esempi: “Scrivo tre punti per la mail” o “Mi ripeto una frase incoraggiante dopo colazione”. L’azione minima contrasta l’inerzia.

Agisci subito: nel primo minuto compi il primo gesto concreto: prendi il foglio, allaccia le scarpe, invia un messaggio breve. Quel primo minuto è spesso il più difficile ma ha un potere trasformativo.

Per i picchi emotivi prepara un **kit SOS** da usare in tre minuti; ecco varianti rapide e facili da portare con te:

- **Freddo:** acqua fredda sulle mani o sul viso per 20–30 secondi. Il contatto freddo attiva il riflesso che rallenta il battito e calma velocemente.
- **Radici ai piedi:** stai in piedi e premi le piante dei piedi al suolo; respira profondamente cinque volte; all’espiazione emetti un suono sfiatato (“fff”) per scaricare la tensione.
- **Sguardo 5-3-1:** identifica cinque oggetti dello stesso colore, tre suoni distinti, un odore vicino. Riporta l’attenzione al presente e interrompe la ruminazione.

Dopo ogni episodio, fai un debrief gentile: completa

tre frasi brevi — “Ho notato...”, “Ho imparato...”, “Il prossimo passo è...”.

Riporta queste note sul quaderno “Io Oggi” o nella nota rapida che già usi: una riga sensazione, un’emozione, un’azione minima. Registra l’intensità prima/dopo e la micro-azione scelta: così emergeranno pattern e progressi concreti.

Lo **script switch**, principio già utile nella mappa degli stati, serve a rispondere al copione attivo: identifica se parla il Genitore Critico o il Bambino Adattato e rispondi con l’Adulto, con un dato realistico, una risorsa disponibile e un limite concreto.

Concludi con un Permesso pratico: “Puoi provare per tentativi”, “Puoi chiedere aiuto”, “Puoi fermarti quando è troppo”.

Spesso è proprio quel permesso che il Genitore interno non concedeva.

Costruisci anche un **vocabolario-balsamo personale**: scegli tre frasi corte legate alle emozioni ricorrenti e abbinale a un gesto simbolico.

Esempi:

rabbia → “La mia energia merita direzione, non esplosione”;

paura → “Un passo alla volta, con supporto”;

tristezza → “Mi concedo tenerezza mentre integro”.

Ripeti la frase cinque volte con la mano sul petto e usa il gesto come ancora pronta all’uso.

Prima di dormire dedica cinque minuti all'igiene del dialogo interno: pratica le **“Tre vere cose”** — una fatica affrontata, una cosa riuscita, una micro-gioia.

Scrivi due righe dal tuo Genitore Nutriente (“Sono fiera di te...”) e definisci la **Prima Cosa Gentile** per domani (5 minuti: tè, meditazione breve, camminata).

Traccia tre indicatori su scala 0–10: intensità emotiva, livello di autogentilezza, chiarezza del passo successivo.

Una revisione settimanale (domenica sera) delle note evidenzierà le frasi-balsamo più efficaci e l'attenuarsi dei copioni critici: non è giudizio, è celebrazione del cambiamento pratico che stai costruendo.

Infine, tieni presente che la trasformazione nasce da piccoli esperimenti ripetuti: raccogli dati, osserva senza colpa, aggiusta.

Ogni micro-azione eseguita è un'erogazione di fiducia verso te stessa e una dimostrazione pratica che l'emozione può diventare una guida, non una condanna.

REGOLAZIONE EMOTIVA E AUTO-COMPASSIONE

La voce del Critico Interno nasce da copioni, ingiunzioni e abitudini interiorizzate: non è la realtà ma un meccanismo di protezione che spesso ci paralizza.

Qui non riparto dalla definizione: ti propongo invece pratiche integrate, sintetiche e applicabili subito nella giornata piena — meno parole, più strumenti concreti.

Ti presento il **Reset V.A.L.E.**, un protocollo operativo che combina tecniche già note in una sequenza compatta da usare quando il giudizio prende spazio.

V — **Vocalizza**: scrivi in due righe di cosa ti stai accusando e in due righe la paura sottostante. Dai un titolo a quel momento (es.: “Tempesta da confronto”). Registrare la critica sposta l’esperienza dal corpo alla pagina e crea la distanza necessaria per agire; non serve spiegare, solo riportare.

A — **Ancora:** porta le mani su due punti del corpo (es.: mano sul cuore e sull'altra spalla), senti tre punti di appoggio (piedi, schiena, mani) e usa pochi respiri lenti come ancora. Se già hai un gesto consolidato (mano-petto + parola), usalo qui. L'obiettivo è calare il livello di attivazione, non prolungare il rituale.

L — **Lascia:** individua un'aspettativa che ti opprime e barrala, sostituendola con uno standard più realistico e gentile: da “devo essere perfetta” a “oggi scelgo l'80%”.

Non è un abbassamento morale, è un riallineamento alla tua energia concreta.

Applica il Reset V.A.L.E. in 90 secondi: vocalizza
due righe, ancora con tre respiri, lascia
un'aspettativa e scegli una micro-azione. Usa uno
o due strumenti e registra i numeri serali.

Come fare

E — **Estendi:** scegli una micro-azione di cura prima di tornare al compito che ti ha attivata — bere un bicchiere d'acqua consapevole, tre respiri alla finestra, un messaggio rapido a una persona che ti sostiene. Questi gesti ripristinano la sensazione pratica di meritare attenzione.

Accanto al Reset V.A.L.E., la **Tripla Lente dell'Adulto** è una breve sequenza per ricollocare la razionalità quando il Critico è dominante.

In sessanta minuti: scrivi una sola priorità realistica; elenca due evidenze che smontano l'idea "sono inadeguata"; definisci un micro-passo di 5-10 minuti (il "due per cento migliore") da fare subito. È il ponte che traduce consapevolezza in azione verificabile.

Per il tono interno prova l'**auto-parlare compassionevole** in tre frasi: validazione, senso di umanità comune, incoraggiamento pratico.

Esempio:

"Capisco che sia difficile. Non sono l'unica. Posso fare un passo alla volta." Non è magia, è un ancoraggio verbale rapido.

Il **Rituale "Da Critico a Custode"** lavora sulla riformulazione: trascrivi la frase del Critico parola per parola, cerca l'intento protettivo sottostante e riscrivila in tono di custode amorevole (es.: "Voglio che tu stia al sicuro; oggi ti chiedo impegno, non perfezione").

Chiudi con un permesso operativo:

"Puoi chiedere aiuto" o "Puoi fare bozze imperfette". Lo scopo è restituire dignità all'intento senza subirne il peso emotivo.

La **Sedia Amica Interiore** è una visualizzazione breve e mirata: immagina un'amica saggia seduta accanto e chiedi tre qualità concrete che vedi in te (collegate a fatti) e un micro-impegno che può sostenerti.

Prendi un promemoria-ancora di tre parole (es.: "Respira, scegli, inizia") da ripetere quando torna il dubbio. Mantieni la visualizzazione breve: è contatto con la saggezza, non fuga.

Per uscire dal loop applica la **Decompressione 3-2-1**: tre cicli rapidi di respiro box (versione corta), poi annota due cose che hai fatto abbastanza bene oggi e una cosa che non è tua da lasciare andare (scrivila e archiviala o strappala).

È un debrief pratico che rende la colpa osservabile e transitabile.

A livello settimanale, il **Protocollo Standard Sostenibile** permette di testare nuovi parametri senza drammi.

- Individua tre ambiti in cui sei critica (es.: lavoro, casa, cura di te).
- Per ciascuno definisci tre livelli: minimo / buono / eccellente.
- Pratica il "buono" per cinque giorni e misura energia e ansia.

Se l'ansia scende di due punti, il "buono" diventa il tuo standard operativo. È un metodo per sperimentare, raccogliere dati e decidere senza idealismi.

Quando succede un errore, applica il **Protocollo di Riparazione Gentile**: descrivi i fatti senza interpretazioni, limita a due il ruolo concreto che hai avuto, definisci un'azione entro 24 ore e poi chiudi con una frase di cura rivolta a te stessa ("Ho agito, anche se imperfetta").

Questo trasforma la colpa in responsabilità utile.

Ogni sera dedica un minuto a tre numeri rapidi: **autogentilezza** (0-10), **pressione interna** (0-10), **passo compiuto**.

Se la pressione supera l'autogentilezza di 3 o più punti, programma il Reset V.A.L.E. per il mattino. Questi numeri non giudicano: sono segnali pratici per calibrare la cura.

Tutti gli strumenti sono manopole che si combinano: **sceglie uno o due**, usali nei prossimi sette giorni e raccogli i numeri serali.

L'obiettivo è costruire una relazione con te stessa in cui l'errore indica una scelta da aggiustare, non una sentenza. Inizia ora: un respiro, un piccolo passo, una frase gentile.

MINDFULNESS QUOTIDIANA CONTRO L'AUTOCRITICA

Quando la voce interna non smette di criticarti e la giornata scorre in una nebbia di autocensura, è il momento di tornare a casa dentro di te.

Non aggiungiamo un altro rituale lungo alla lista: qui lavoriamo con micro-dosi che si inseriscono nei gesti già presenti nella tua giornata.

L'obiettivo è semplice e pratico: creare piccole interruzioni che riportino l'Adulto al timone senza richiedere tempo extra.

Inizia dal respiro: dedica due minuti a quello che chiamo il **respiro con etichetta gentile**.

Inspira contando fino a quattro, espira fino a sei; all'espirazione sussurra mentalmente "qui".

L'espirazione più lunga abbassa la tensione e la parola-ponte richiama l'attenzione al presente.

Se la mente critica si affaccia, non contrastarla: riconosci "pensiero-giudizio" come una nuvola e torna con dolcezza al ritmo del respiro.

Prosegui con una scansione corporea rapida, una versione concentrata dell'ancora: cinque punti, tre respiri per punto, in circa tre minuti.

Parti dai piedi (senti il contatto con il suolo).

- Nuca.
- Cuore.
- Ombelico.
- Immagina radici che si estendono sotto i piedi.

In ciascuna area pronuncia dentro di te “Adesso sento...”.

Se emerge tensione, accoglila con una frase breve: “Anche questo”. Non si tratta di eliminare, ma di offrire **attenzione misurata**.

Rendi le azioni quotidiane opportunità di presenza. Mentre lavi le mani, nota tre sensazioni (temperatura, pressione, suono) e pensa: “Sto facendo solo questo”. Durante una camminata, conta sei passi consapevoli, lasciando andare ad ogni espirazione. Prima di un caffè o un tè, concediti tre respiri e nomina aroma, calore e sapore.

Questi intermezzi interrompono l'automatismo permettono decisioni più calme.

A metà giornata applica lo **STOP-CURA**:

- Fermati.
- Prendi tre respiri 4-6 e osserva in una parola lo stato del corpo o dell'emozione.
- Riprendi il lavoro al 70% (non al cento)

Chiudi con una micro-frase gentile: “È difficile e ci sono”. Aggiungi una domanda adulta: “Qual è il mio intento ora?” e posa una mano sul cuore per un istante. Questo breve check evita che il giorno venga consumato dal dovere automatico.

Quando il giudizio diventa insistente, prova un **esercizio scritto rapido**: annota la prima frase critica che ti viene in mente e riscrivila in linguaggio adulto. Trasforma “Dovrei fare meglio” in “C’è pressione interna; scelgo un passo”. Ripeti la frase adulta tre volte mentre compi il gesto scelto: la ripetizione aiuta a radicare l’intenzione.

Imposta **tre allarmi discreti** durante la giornata. Al suono, esegui tre respiri, nomina tre elementi intorno a te (vista, suono, tatto) e scegli un micro-passo successivo. Se salti un allarme, sorridi senza giudizio e riparti al prossimo: la coerenza nasce dall’accumulo, non dalla perfezione.

La sera pratica un piccolo rito di chiusura: con le mani sul cuore fai cinque respiri lenti e completa tre frasi — una cosa che hai fatto abbastanza bene, una cura ricevuta o donata, una licenza per domani.

Segna un’emoji che rappresenti il tuo “**meteo**” **interiore**: lo scopo non è giudicarti ma osservare la tendenza.

Questo atto trasforma l’auto-critica in auto-ascolto e aiuta l’Adulto a sentirsi radicato nel presente.

Queste semplici abitudini non richiedono prestazione, solo ripetizione gentile.

Inserendole nei gesti che già compi, riduci la potenza del critico interno e costruisci, passo dopo passo, una pratica di presenza che protegge energia e spazio interiore.

Un respiro, un gesto, una parola: è così che la casa dentro di te torna abitabile.



CAPITOLO 9: ESERCIZI DI CURA DI SE' SENZA COLPA

ESERCIZIO 1. DIARIO DELLA GENTILEZZA VERSO SÈ

esercizio di visualizzazione

Immagina una stanza luminosa dove sei accolta da una versione di te gentile e calma. Osserva come ti parla, il tono, le parole di conforto per 3 minuti. Accogli le sensazioni nel corpo senza giudizio.

esercizio di analisi transazionale

Identifica quale stato dell'Io parla (Genitore, Adulto, Bambino) quando sei critica con te stessa. Scrivi un esempio concreto dell'ultima settimana. Dialoga per iscritto tra lo Stato Genitore critico e lo Stato Adulto gentile.

domanda riflessiva

Come cambia l'energia quando rispondi con lo Stato Adulto invece che con il Genitore?

integrazione pratica/esercizi

Pratica 2 volte al giorno gli esercizi per 5 minuti; registra il progresso sul diario.

ESERCIZIO 2. MAPPA DEI CONFINI PERSONALI

esercizio di visualizzazione

Immagina la tua vita come una mappa di stanze: lavoro, famiglia, amici, tempo per te. Assegna a ogni stanza un livello di confine (porta aperta, porta chiusa, soglia). Visualizza dove ti senti a tuo agio e dove ti senti invasa per 3 minuti.

esercizio di analisi transazionale

Per una stanza scelta, descrivi l'ultimo episodio in cui il confine è stato violato. Identifica lo Stato dell'Io dominante (Genitore, Adulto, Bambino) in quella situazione. Scrivi un breve dialogo dove l'Adulto stabilisce un confine chiaro.

domanda riflessiva

Come cambia il tuo corpo quando immagini la porta chiusa con rispetto?

integrazione pratica/esercizi

Pratica la visualizzazione ogni mattina per 5 minuti; applica una frase di confine (es. "Ho bisogno di X") due volte al giorno.

ESERCIZIO 3. VISUALIZZAZIONE DEL LUOGO SICURO

esercizio di visualizzazione

Immagina un luogo sicuro interiore: colori, suoni, odori, temperatura. Siediti comoda, inspira 4 secondi, espira 6; esplora il luogo per 3 minuti. Accogli emozioni e sensazioni corporee senza giudizio.

esercizio di analisi transazionale

Identifica quale Stato dell'Io è più presente nel luogo sicuro (Adulto, Genitore comprensivo, Bambino sereno). Scrivi un breve dialogo interno tra l'Adulto e il Bambino che esprime paura o bisogno. Osserva come il Genitore interno reagisce: critica, protegge o tace.

domanda riflessiva

Cosa cambia nel respiro e nell'energia quando l'Adulto ascolta il Bambino?

integrazione pratica/esercizi

Pratica 5 minuti al giorno, la mattina o prima di dormire; annota una parola che descrive il luogo sicuro.

ESERCIZIO 4. RESPIRO CONSAPEVOLE IN 5 MINUTI

esercizio di visualizzazione

Siediti comoda, schiena dritta, piedi a terra. Inspira 4 secondi immaginando che il respiro entri come luce nell'addome. Trattieni 1 secondo; espira 6 secondi immaginando che la luce porti via tensione. Ripeti per 5 minuti.

esercizio di analisi transazionale

Osserva quale Stato dell'Io prende la parola durante il respiro (Adulto, Genitore, Bambino). Scrivi 2 frasi: una dell'Adulto che consola il Bambino, una del Genitore che giudica.

domanda riflessiva

Come cambia l'intensità dell'emozione dopo 5 minuti di respiro guidato?

integrazione pratica/esercizi

Pratica prima di iniziare la giornata o dopo uno stress; annota una parola che descrive il cambiamento.

ESERCIZIO 5. DIALOGO CON LA PARTE CRITICA

esercizio di visualizzazione

Chiudi gli occhi; respira 4/6. Immagina la tua parte critica come una persona: aspetto, voce, postura. Osservalo per 2 minuti senza rispondere; nota emozioni e sensazioni corporee. Visualizza una luce gentile che avvolge quella figura trasformandone il tono.

esercizio di analisi transazionale

Identifica quale Stato dell'Io parla (Genitore critico, Adulto, Bambino). Scrivi 4 frasi: 2 della Parte Critica, 2 dell'Adulto che risponde con calma. Trasforma una frase critica in una frase di cura del Genitore comprensivo.

domanda riflessiva

Cosa cambia nel corpo quando l'Adulto risponde con gentilezza?

integrazione pratica/esercizi

Pratica 3 minuti al giorno; annota una parola che descrive il cambiamento.

ESERCIZIO 6. LISTA DEI BISOGNI ESSENZIALI

esercizio di analisi transazionale

Siediti 5 minuti; respira lentamente. Elenca su carta 8 bisogni (es.: riposo, autonomia, ascolto, tempo per me, riconoscimento, sicurezza, gioco, protezione). Per ogni bisogno scrivi quale Stato dell'Io lo esprime (Adulto, Bambino, Genitore). Accanto, indica se attualmente lo soddisfi: Sì/Parziale/No.

domanda riflessiva

Quale bisogno negato attiva più spesso il tuo senso di colpa?

integrazione pratica/esercizi

Scegli 1 bisogno non soddisfatto; pianifica un piccolo gesto settimanale concreto per coltivarlo e segna il risultato ogni domenica.

ESERCIZIO 7. PIANIFICAZIONE DEL TEMPO PER TE

esercizio di analisi transazionale

Siediti 5 minuti; prendi carta e penna. Elenca 3 attività che vorresti dedicare a te (es.: lettura, passeggiata, bagno rilassante). Accanto a ciascuna scrivi quale Stato dell'Io la vuole: Genitore (dovere), Bambino (desiderio), Adulto (organizza). Per ogni attività annota una resistenza interna (es.: "non ho tempo", "mi sento in colpa") e scrivi la risposta dell'Adulto che la difende in 1 frase.

integrazione pratica/esercizi

Pianifica 3 blocchi settimanali da 15–30 min nel calendario. Comunica un confine chiaro (es.: "Non disturbare dalle 20 alle 20:30"). Verifica ogni domenica: hai rispettato 0/1/2/3 blocchi?

domanda riflessiva

Quale emozione emerge quando difendi concretamente quel tempo per te?

ESERCIZIO 8. TECNICA DEL NO ASSERTIVO

esercizio di visualizzazione

Chiudi occhi 2 minuti; respira lentamente. Immagina una luce protettiva davanti a te che crea uno spazio. Visualizza te stessa che dice “No, grazie” con voce calma e ferma, mantenendo postura aperta.

esercizio di analisi transazionale

Scrivi 1 richiesta recente cui hai detto sì contro voglia. Indica quale Stato dell'Io spinge al sì (Genitore autoritario/Bambino compiacente/Adulto). Scrivi la frase dell'Adulto alternativa (es.: “Posso non farlo ora; propongo un'altra soluzione”).

integrazione pratica/esercizi

Scegli 3 situazioni settimanali per esercitare il no assertivo. Prepara una frase breve per ciascuna; pratica davanti allo specchio 2 volte.

domanda riflessiva

Quale emozione emerge quando pronunci il no e dove la senti nel corpo?

ESERCIZIO 9. RITUALITA'

MATTUTINA LENTA

esercizio di visualizzazione

Chiudi occhi 3 minuti; respira lento. Immagina una mattina senza fretta: luce calda, una tazza, il tuo corpo che si sveglia dolcemente. Vedi te stessa muoverti con cura, racconta mentalmente una frase di gentilezza (“Mi prendo cura di me oggi”).

esercizio di analisi transazionale

Scrivi 3 azioni della ritualità (es.: tè, movimento, journaling). Accanto a ciascuna indica quale Stato dell'Io la desidera: Bambino/Adulto/Genitore. Per ogni resistenza annota la risposta dell'Adulto che tutela il bisogno in una frase.

integrazione pratica/esercizi

Sperimenta la ritualità 10–20 min per 7 mattine. Registra breve nota emotiva ogni giorno.

domanda riflessiva

Che cambiamento emotivo noti dopo 7 giorni?

ESERCIZIO 10. PRATICA DELLA GRATITUDINE MIRATA

esercizio di visualizzazione

Chiudi occhi 2 minuti; respira lentamente. Immagina una scena quotidiana in cui ti senti apprezzata. Visualizza una luce calda che evidenzia un gesto di cura ricevuto; assorbi sensazioni e colori.

esercizio di analisi transazionale

Scrivi 3 eventi recenti per cui provi gratitudine. Accanto a ciascuno indica quale Stato dell'Io li riconosce (Bambino felice, Genitore accudente, Adulto). Per ogni evento formula una frase dell'Adulto che integra il riconoscimento (es.: "Riconosco questo gesto e lo accetto per me").

integrazione pratica/esercizi

Ogni sera per 7 giorni annota 1 gratitudine mirata (1 2 righe). Leggila ad alta voce prima di dormire.

domanda riflessiva

Che cambiamento emotivo noti dopo 7 giorni? Dove lo senti nel corpo?

ESERCIZIO 11. MICRO-PAUSE RIGENERANTI

esercizio di visualizzazione

Chiudi occhi 1–2 min; respira lento. Immagina un piccolo spazio dentro di te, come una scatola luminosa. Ogni respiro apre la scatola: dentro c'è calma, un suono piacevole, una mano che ti accarezza con gentilezza. Rimani 1 minuto a ricevere quella carezza interna.

esercizio di analisi transazionale

Annota rapidamente 1 situazione giornaliera che ti stressa. Accanto indica quale Stato dell'Io reagisce: Bambino/Adulto/Genitore. Scrivi una frase breve dell'Adulto che protegge il tuo bisogno (es.: “Posso fare una pausa ora”).

integrazione pratica/esercizi

Fai la micro-pausa 2–3 volte al giorno per 1–2 minuti per 7 giorni. Segna in 1 riga l'effetto emotivo dopo ogni pausa.

domanda riflessiva

Dopo 7 giorni, dove senti la differenza nel corpo e nella capacità di fermarti?

ESERCIZIO 12. INVENTARIO DELLE ENERGIE EMOTIVE

esercizio di visualizzazione

Chiudi occhi 1–2 min; respira lento. Immagina un quadrante interno con colori: rosso (esaurita), giallo (precario), verde (carica). Visualizza una lancetta che indica l'energia emotiva ora; nota sensazioni nel corpo.

esercizio di analisi transazionale

Elenca 6 situazioni recenti. Per ciascuna scrivi: emozione provata. Indica Stato dell'Io predominante (Bambino/Adulto/Genitore). Valuta energia 0–10. Scrivi una frase breve dell'Adulto che protegge il tuo limite.

integrazione pratica/esercizi

(Ogni giorno per 7 giorni, controllo energia 2 volte (mattina/sera) 2–3 min. Applica 1 piccola azione di tutela.

domanda riflessiva

Quale situazione consuma più energia e quale azione dell'Adulto l'ha ridotta?

ESERCIZIO 13. SCELTA DEI RUOLI RELAZIONALI

esercizio di visualizzazione

Chiudi occhi 1–2 min; respira lento. Immagina tre sedie dentro di te: Bambina (bisogno), Genitore (dovere), Adulto (valutazione). Osserva chi occupa la scena ora: postura, tono, colore. Invita l'Adulto a parlare per 1 minuto e ascolta senza giudizio.

esercizio di analisi transazionale

Scrivi 4 recenti interazioni stressanti. Per ciascuna indica: (Bambino/Genitore/Adulto). il ruolo predominante.

A fianco: bisogno reale e dietro la reazione. Scrivi una frase dell'Adulto che avrebbe potuto proteggere quel bisogno.

integrazione pratica/esercizi

Per 7 giorni scegli 1 interazione al giorno. Pronuncia la frase dell'Adulto e compi 1 azione concreta di protezione del limite (30–60s).

domanda riflessiva

Dove senti il cambiamento nel corpo quando l'Adulto prende la parola?

ESERCIZIO 14.

AUTO- RICONOSCIMENTO DEI SUCCESSI

esercizio di visualizzazione

Chiudi occhi 1–2 min; respira lentamente. Immagina una mensola con pietre: ogni pietra è un successo recente. Prendi una pietra, nota colore, peso, calore. Ringrazia la te stessa che l'ha posata.

esercizio di analisi transazionale

Elenca 6 successi piccoli o grandi. Per ciascuno: emozione provata. Indica lo Stato dell'Io (Adulto/Bambino/Genitore) che ha agito. Scrivi 1 frase gentile dell'Adulto che riconosce quel successo.

integrazione pratica/esercizi

Ogni sera per 7 giorni scegli 1 pietra da mensola mentale (1–2 min). Sussurra la frase dell'Adulto e registra 1 sentimento nel corpo.

domanda riflessiva

Quale successo ti sembra più difficile riconoscere e perché?

ESERCIZIO 15. VISUALIZZAZIONE DELL'ALLEATA INTERNA

esercizio di visualizzazione

Siedi 2–3 min; respira lentamente. Immagina un'alleata che ti guarda con gentilezza: aspetto, voce, colore. Chiedile cosa ti offrirebbe ora (protezione, parola, carezza). Osserva dove senti il suo tocco nel corpo. Fai un piccolo gesto (mano sul cuore, pollice e indice insieme).

esercizio di analisi transazionale

Elenca 3 situazioni recenti in cui ti sei sentita sopraffatta. Per ciascuna: ruolo (Bambino/Genitore/Adulto) predominante. Scrivi cosa l'Alleata avrebbe detto come frase dell'Adulto.

integrazione pratica/esercizi

Per 7 giorni, 3 min al mattino: richiama l'Alleata e ripeti il gesto-ancora.

domanda riflessiva

Che differenza senti nel tono interiore quando l'Alleata risponde?

ESERCIZIO 16. CONTRATTO DI CURA PERSONALE

esercizio di visualizzazione

Chiudi occhi 1–2 min; respira lentamente. Immagina un foglio: è il tuo Contratto di Cura personale. Scrivi 3 clausole visive (es. "20 min solo per me", "dire no con calma", "sonno alle 23"). Vedi te stessa firmare con una penna calda; senti sollievo nel corpo.

esercizio di analisi transazionale

Per ciascuna clausola: quale bisogno soddisfa. Indica Stato dell'Io che propone la clausola (Adulto/Bambino/Genitore). Scrivi una frase adulta che giustifica la clausola senza sensi di colpa.

integrazione pratica/esercizi

Per 14 giorni, mattina 1–2 min: leggi il contratto e recita la frase adulta. Aggiorna 1 clausola a settimana.

domanda riflessiva

Quale clausola ti fa sentire più in colpa e perché?

ESERCIZIO 17. ALLENAMENTO ALLA DELEGA EMPATICA

esercizio di visualizzazione

Siedi 2–3 min; respira lenta. Immagina di affidare un compito a una persona specifica: vedi il suo volto, ascolta la sua risposta. Nota emozioni e sensazioni nel corpo mentre consegna il compito. Scegli una frase breve da dire (es. "Puoi occupartene tu, grazie").

esercizio di analisi transazionale

Elenca 3 compiti che puoi delegare questa settimana. Per ciascuno: Stato dell'Io predominante quando non deleghi (Adulto/Bambino/Genitore). Scrivi la barriera interna (es. senso di colpa, controllo).

integrazione pratica/esercizi

Per 7 giorni: delega almeno 1 compito al giorno usando la frase scelta. Annota risultato e tempo recuperato.

domanda riflessiva

Che differenza senti nel tono interiore e nel senso di colpa dopo aver delegato?

ESERCIZIO 18. DIARIO DEI LIMITI SPERIMENTATI

esercizio di visualizzazione

Siedi 2 min; respira lenta. Immagina un confine visibile intorno a te (corda, siepe, luce). Vedi una situazione recente in cui hai ceduto; osserva come attraversi il confine. Nota sensazioni nel corpo e tono interno.

esercizio di analisi transazionale

Descrivi 2 limiti che hai sperimentato. Per ciascuno: quale Stato dell'Io prevaleva (Adulto/Bambino/Genitore). Quale bisogno non soddisfatto ti ha spinto a cedere?

integrazione pratica/esercizi

Per 7 giorni: ogni sera annota un episodio e una frase adulta da usare la prossima volta. Prova la frase la volta successiva e registra risultato e emozioni.

domanda riflessiva

Cosa cambia nel corpo quando mantieni il confine?

ESERCIZIO 19. PROGRAMMA SETTIMANALE DI PIACERE

esercizio di visualizzazione

Siedi 2 min; respira lentamente. Immagina una settimana ideale con 30–60 min al giorno solo per te. Vedi attività piacevoli (camminata, bagno, lettura, hobby) e senti come cambia il corpo.

esercizio di analisi transazionale

Elenca 5 attività di piacere realizzabili questa settimana. Per ciascuna: quale Stato dell'Io ti impedisce di dedicarle tempo (Adulto/Bambino/Genitore). Scrivi l'ostacolo interno principale (senso di colpa, priorità lavoro, paura di delegare).

integrazione pratica/esercizi

Pianifica 7 slot nella settimana; inserisci almeno 3 attività elencate. Usa una frase adulta breve per confermare il tempo preso.

domanda riflessiva

Come cambia il tono interno dopo aver rispettato uno slot?

ESERCIZIO 20. RIFLESSIONE SULLE CONVINZIONI AUTO-LIMITANTI

esercizio di visualizzazione

Siedi 3 min; respira lentamente. Immagina una convinzione che ti limita (es. "non ho diritto al riposo"). Vedi la frase come oggetto davanti a te; osserva colore, peso, suono. Immagina di tagliarla o scioglierla con una luce gentile.

esercizio di analisi transazionale

Scrivi la convinzione. Indica quale stato dell'Io la alimenta (Genitore/Critico, Stato dell'Io Bambino/Paura etc.)

Quale bisogno non soddisfatto sta sotto (sicurezza, approvazione, controllo)?

integrazione pratica/esercizi

Scegli una frase adulta alternativa breve. Ripetila 3 volte al mattino per 7 giorni e annota cambiamenti.

domanda riflessiva

Cosa senti nel corpo quando sostituisci la vecchia convinzione con la frase adulta?



Capitolo 10:

Identità di autocura e continuità

Hai già costruito gli strumenti: non sei all'inizio di un percorso teorico, stai trasformando pratiche in identità concreta. Qui si tratta di tradurre quella consapevolezza in piccoli impegni che si mantengono nel tempo — una rivoluzione gentile, passo dopo passo.

Inizia con una domanda semplice e pratica: **chi vuoi essere quando proteggi il tuo tempo, il tuo spazio e la tua energia?** Non serve una definizione ampollosa, ma una frase breve, al presente, osservabile e ripetibile nei momenti di dubbio. Prendi un foglio e scrivi: per esempio **“Sono una donna che custodisce il suo settanta per cento e sceglie il passo gentile.”**

Accanto, segnala tre **verbi-ponte** — azioni concrete come fermo, scelgo, comunico — che traducano l'intenzione in comportamenti ripetibili.

Copia questa frase sul telefono, sull'agenda o su un post-it ben visibile.

Ora rendi la dichiarazione operativa con impegni limitati e misurabili.

Scegli al massimo **tre micro-impegni settimanali, realistici e verificabili**: attivare un timer di presenza tre volte al giorno; non accettare riunioni prima delle 9:30 il martedì; fare una passeggiata di dieci minuti dopo pranzo due volte nella settimana.

L'obiettivo non è rivoluzionare tutto subito, ma fare in modo che ogni scelta quotidiana rispecchi la tua dichiarazione identitaria.

Prepara **ancore pratiche** nei luoghi che frequenti: due post-it con i verbi-ponte (uno sul frigo, uno sulla scrivania) e un promemoria quotidiano con la tua frase. Allestisci materiali che rendano semplice mantenere gli impegni (borraccia piena, scarpe pronte, una tazza dedicata): sono supporti concreti, non dettagli superflui.

Stabilisci una **revisione settimanale** fissa di dieci minuti — stesso giorno, stessa ora — come appuntamento con te stessa. In quel tempo rispondi a tre domande chiare:

- cosa ha funzionato?
- cosa ha ostacolato?
- quale piccolo aggiustamento del 10% posso fare?

Mantieni un solo impegno, modificane uno o rimuovi quello che pesa troppo: si tratta di tracciare una tendenza, non di perseguire la perfezione.

Introduci la **contabilità dell'energia** con il semaforo a tre colori: verde per ciò che rigenera, giallo per il neutro, rosso per ciò che consuma.

Ogni giorno, in sessanta secondi, etichetta tre attività; nella revisione settimanale prova a spostare un'attività rossa verso il giallo riducendone la durata o delegandola, e aggiungi una piccola azione verde.

Scegli una persona che faccia da **specchio adulto** per un check-in di cinque minuti a settimana: niente consigli non richiesti, solo un richiamo alla tua dichiarazione quando ti perdi. Definite insieme un confine chiaro sul tipo di feedback utile.

Prepara un **piano pioggia** per i giorni difficili: versioni mini delle pratiche (respiro 4–6 secondi, trenta secondi sul balcone, pausa caffè senza schermo). Se salti un giorno, torna al promemoria successivo senza tentare recuperi punitivi: la continuità si costruisce con gentilezza.

Nel fine settimana dedica novanta secondi alla **celebrazione**: mano sul cuore, ripeti la dichiarazione, nomina una prova concreta di coerenza e concediti un piccolo premio sensoriale (musica, tisana, doccia calda).

Questo rito breve rafforza la motivazione senza appesantire.

Ogni quattro settimane **aggiorna la tua identità operativa**: conserva ciò che è naturale, incrementa di circa il 10% un comportamento sostenibile e archivia la versione precedente con gratitudine.

Scrivi una nuova frase con la stessa struttura, più aderente a chi stai diventando.

Così il cambiamento resta pratico: esperimenti misurabili, aggiustamenti concreti e progressi reali — mattone dopo mattone.

Grazie per aver letto questo libro.

Spero che quello che hai trovato qui dentro ti aiuti a riconoscere i segnali del burnout e a trattarti con un po' più di gentilezza, soprattutto se ogni giorno ti prendi cura di qualcun altro.

Negli ultimi mesi molte persone mi hanno scritto dicendo che vorrebbero qualcosa di più pratico e guidato per applicare davvero questi strumenti nella vita quotidiana.

Per questo sto preparando **un corso dedicato alla rivoluzione del curare se stesse**, pensato per chi ha poco tempo ma ha bisogno di un supporto concreto.

Il corso includerà:

- strumenti semplici da usare anche quando sei stanca
- esercizi brevi per rimettere confini senza sensi di colpa
- strategie per riconoscere e interrompere il sovraccarico
- audio pratici da ascoltare nei momenti difficili

Sto costruendo tutto passo passo e voglio farlo insieme alle persone che ne hanno davvero bisogno.

👉 Se vuoi essere avvisata quando esce e ricevere il prezzo early bird, puoi iscriverti qui:

<https://www.lauravalli.blog/dallesaurimento-allequilibrio/>

Ti prometto **zero spam**, solo risorse utili e aggiornamenti sul percorso.

Un grazie sincero per il tempo che mi hai dedicato.

Prendersi cura degli altri è importante. Ma prendersi cura di te è fondamentale.

Laura