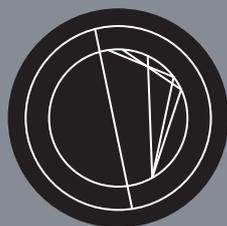


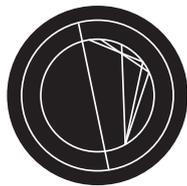
workbook

Where brain explains emotions
and meets devotion

**Women
Healing**
ACADEMY



©2021
Roberta Zanetti
tutti i diritti riservati



WHA
20
21

MASTERCLASS
EMOZIONI

“

L'essere umano è come una locanda.

Ogni mattina un nuovo arrivo.

Momenti di gioia, di depressione, di meschinità, a volte un lampo di consapevolezza
giunge come un visitatore inatteso.

Dai loro il benvenuto e intrattienili tutti! Anche se c'è una moltitudine di dolori,
che violentemente svuota la tua casa portando via tutti i mobili,
tratta ugualmente ogni ospite con rispetto.

Potrebbe aprirti a qualche nuova gioia.

I pensieri cupi, la vergogna, la malizia,
Accoglili sulla porta con un sorriso, ed invitali ad entrare.

Sii grato chiunque arrivi, perché ognuno è stato mandato dall'aldilà per farti da guida.

Ghialal ad-Din Rumi

COSA SONO LE EMOZIONI E PERCHÉ SONO COSÌ IMPORTANTI?

Alcuni temi fondamentali da cui partire e da non dimenticare.

Le emozioni sono fondamentali e sono tutte utili.

Non esistono emozioni belle/brutte, cattive/buone: ecco perché il mio consiglio è di iniziare a smettere di classificarle ma di prenderle per come si presentano.

Esistono emozioni primarie che tutti gli esseri viventi provano, nessuno escluso. Quello che cambia da una persona all'altra è il permesso a sentirle e in tal caso a mostrarle.

LE EMOZIONI PRIMARIE SONO RABBIA, GIOIA, TRISTEZZA, PAURA , DISGUSTO.

Le emozioni secondarie, invece, sono quelle più elaborate e costruite dall'esperienza, dal sistema familiare, dalla persona. Non tutti gli essere viventi le provano. (Es. Senso di colpa)

Non giudicarle, piuttosto ad ogni emozione scrivi su un foglio o un quadretto il pensiero che tu ci associ

Ogni emozione va accolta per come si presenta, se arriva in quel momento è perché è il momento esatto. Quindi, lasciala arrivare, guardala come se fossi un osservatore esterno: accoglila e rassicurala in base all'emozione che stai provando. Solamente in un secondo momento quando l'emozione e quindi il corpo fisico sarà tornato ad uno stadio di rintracciabilità PUOI utilizzare il pensiero e comprendere cosa è successo.

Sotto ogni emozione ricorda che c'è sempre un bisogno che non è stato preso in considerazione prima da TE STESSA.

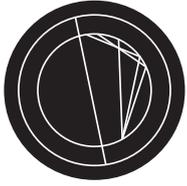
Emozioni non ascoltate e non esternate si presentano sotto sintomatologia e possono portare a sviluppare malattie psicosomatiche. (Es. mal di testa, mal di stomaco, pruriti, dolore al petto...)

Ci sono emozioni che prendono la scena di altre, (Es. Rido per non piangere, Piango di Rabbia...)

LE EMOZIONI VANNO MODULATE NON SCACCIATE. RIEDUCAZIONE E CONTENIMENTO EMOTIVO.

ATTENZIONE

L' Ansia vi sta dicendo che c'è una o più emozioni che ha bisogno di mostrarsi.



01 Mettiti in ascolto e chiediti: Qual è emozione provo maggiormente?

Ora scegli un colore e disegna su un foglio quest'emozione (Non importa che forma ha, un'emozione può non avere forma).

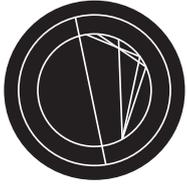
Ora osservalo e prova a notare che sensazioni provi nel guardare il foglio. Annotale. Se arrivano giudizi, annota anche quelli.

Solo in un secondo momento prendi una penna rossa e tira una riga sopra ai giudizi.

Le emozioni appena postate hanno bisogno di non essere giudicate.

Serve allenamento. Inizia da qua.

Lo scopo di questo esercizio (che potrai ripetere ogni volta che vorrai) è di iniziare a portare fuori qualcosa che spesso rimane dentro. Portando fuori potrai notare quanto spesso si associa un giudizio ancor prima di sentire ed è quindi mia premura allenarvi a smettere di associare Giudizio a Emozione.



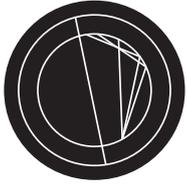
02

Impara a descrivere la tua emozione.

Ripensate a un'emozione che avete provato in una determinata situazione e rispondete a queste domande:

- Che sensazione avete percepito? (es. mal di testa, peso sullo stomaco, nodo alla gola)
- Che pensiero avete associato? (es. non ce la farò mai)
- Che impulso ad agire o non agire ha fatto scattare? (es. voglia di scappare)
- Si è presentata sotto forma corporea? (es. stomaco chiuso, pugno chiusi)
- Che emozione è? (es. provo rabbia)

Lo scopo di questo esercizio è di prendere consapevolezza che le nostre emozioni sono collegate a sensazioni, pensieri, impulsi MA spesso e volentieri azioniamo il pilota automatico. Questo esercizio vi aiuta a riportarvi alla guida.



03 Disegnate un termometro che sarà l'oggetto che vi mostrerà quanto è alta la temperatura della vostra emozione. Per es. Rabbia colorate nel termometro quanto è alto il livello dell'emozione che provate, partendo da un 0 che è tranquillo a 40 che sta per Nervosissimo. Costruitelo voi come vi piace.

Lo scopo di questo esercizio è di visualizzare e prendere consapevolezza sulla vostra intensità emotiva, perché spesso e volentieri emozioni intense vanno a offuscare pensieri fino ad arrivare a farci credere che noi siamo quello che proviamo in quel momento. Quante volte vi siete sentite dire che siete isteriche? esaurite? depresse? Il termometro vi aiuterà a capire come vivete certe emozioni e di conseguenza a trovare il modo di viverle ma riportarle alla giusta temperatura.

ESERCIZI PER GESTIRE LE EMOZIONI

È mia premura fare una premessa, gli esercizi che vi consiglio di seguito hanno l'utilità di gestire e contenere le emozioni nell'immediato in modo da poter poi, in un secondo momento, capire più nel profondo come poterle affrontare e lasciarle andare. Le emozioni non vanno sottovalutate e trattate superficialmente, ecco perché la Psicoterapia è il luogo dove la persona può fare un lavoro che parte dalle radici.

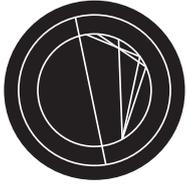
È utile ricordarvi che ogni caso ed ogni persona vive un'emozione in maniera soggettiva. Quindi, il primo avvertimento per affrontare le proprie emozioni è : **NON CONFRONTARSI** con gli altri, ognuno vive le emozioni in base alla propria storia di vita.

01 Il primo passo per gestire qualsiasi emozione voi sentiate è quello di non scappare ma rimanere in ascolto. Rimanete con questa sensazione e consideratela con dolcezza. Nel momento in cui un'emozione si presenta a voi ha bisogno di essere guardata senza giudizio. Immaginate di la vostra bambina interiore fuori dal vostro corpo e se vi sembra utile disegnatela. Disegnate o immaginatevela con l'emozione che state provando e osservatela. Per imparare a gestire un'emozione è importante utilizzare un atteggiamento non giudicante e compassionevole. Esercitate la dolcezza. (es. Prova a ripeterti : " Ti capisco, è ok quello che stai provando, io sono qua")

Questo esercizio ha lo scopo di connettersi nel qui e ora dell'emozione e aiutare quest'ultima ad essere presa in considerazione.

02 Quando un'emozione si presenta, soprattutto con un carico energetico alto, c'è la necessità di connettersi nel qui ed ora perché spesso e volentieri in quell'esatto istante non possiamo far altro che ritornare con i piedi a terra.

Vi consiglio di trovare un luogo sicuro, il vostro luogo sicuro dove poter gestire l'emozione. Il luogo deve essere piccolo proprio perché il contenimento emotivo prima che interno deve essere anche fisicamente strutturato. Trovato il luogo, sdraiatevi, sedetevi, fate in modo che il vostro corpo sia appoggiato a terra. Chiudete gli occhi e mettetevi una mano sulla pancia e iniziate a respirare. Attenzione: è la pancia che si gonfia **NON** il petto!! Le respirazioni aiutano il corpo a riconnettersi nel qui e ora. Iniziate con 5 respirazioni. Fate entrare l'aria dal naso contando fino a 5, trattenete per 3 sec e poi lasciate andare l'aria dalla bocca contento sempre fino a 5. Mentre fate questa respirazione immaginate l'aria che entra ed esce in modo circolare.



03

Prendete un foglio e annotate tutto quello che l'emozione vi fa sentire in quel momento, i pensieri ad essa connessi. L'esercizio di scrittura serve a portare fuori quello che c'è dentro. Credetemi è molto utile. Non rileggete quello che avete scritto, almeno non subito. La rilettura serve, in un secondo momento, per fare il pezzo riparatorio.

Con l'emozione della rabbia, per esempio, è opportuno che si trovi un modo per sfogare la potenza energetica e orientare la scarica. In che modo?

- Respirazioni in un luogo sicuro (vedi es. sopra)
- Meditazione
- Camminata all'aria aperta, muoversi,
- Musica
- Trovate un luogo dove poter urlare più che potete.

Una volta passata la scarica rabbiosa potete tornare a scrivere: foglio e penna e scrivete alla Rabbia (Cara Rabbia...) **NON RILEGGERE!**

Potete fare lo stesso esercizio anche con le altre emozioni!

N.B. LE EMOZIONI CI PERMETTONO DI EVOLVERCI.

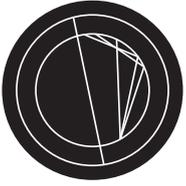
LETTURE CONSIGLIATE

- Intelligenza Emotiva di Daniel Goleman
- Ricomincia da te di Marta Lock
- Le emozioni che curano di Enrica Francesca Poli

FILM CONSIGLIATI

(ce ne sono moltissimi inerenti alle varie sintomatologie, ai blocchi emotivi etc...)

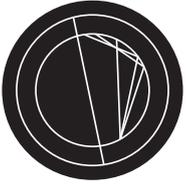
- Inside Out (sempre utile) parla delle emozioni primarie
- Melancholia di Lars von Trier, 2011 parla di Depressione
- Supercondriaco di Dany Boon, 2014 parla di Ansia
- The Giver. Il mondo di Jonas di Phillip Noyce, 2014
- La fabbrica di cioccolato di Tim Barton • Marigold Hotel di John Madden



WORKBOOK

**ESERCIZI
PER GESTIRE
LE EMOZIONI**

WHA
20
21



WORKBOOK

**ESERCIZI
PER GESTIRE
LE EMOZIONI**

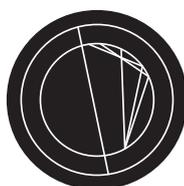
WHA
20
21



Stefania Lancini Psicologa e Psicoterapeuta

Psicologa Clinica, laureata all'Università degli studi di Bergamo
Psicoterapeuta ad indirizzo Analitico Transazionale. Iscritta all'Ordine
degli Psicologi della regione Lombardia con n. 03/16618. Analista
Transazionale Certificata estera da Novembre 2017. Attualmente svolgo
la mia attività come Psicologa Clinica e Psicoterapeuta a varia utenza
(bambini, adolescenti, genitori, giovani adulti e adulti) nel mio studio
privato ad Adro in Franciacorta (BS) e online.

©2021
Roberta Zanetti
tutti i diritti riservati



WOMEN
HEALING
ACADEMY

2021