Parole tra mamme
Sostegno alla genitorialità

COME TENERE A BADA I PENSIERI CHE FANNO MALE!

PARTE I - COME FUNZIONA LA MENTE?

La nostra mente lavora su 3 livelli:

- **Gli schemi** = convinzioni profonde = il filtro attraverso cui si attribuisce un determinato significato alla realtà.
- **Le convinzioni intermedie** = interpretazioni su di sé, sugli altri e sul mondo che influenzano le nostre decisioni, le nostre relazioni, le nostre giornate.
- **I pensieri automatici** riguardano i singoli eventi della vita = da essi partono le **emozioni**.

Es. *Se hai in te uno **schema** di sofferenza legato a malattie e lutti, puoi avere la **convinzione** che a tutti coloro a cui vuoi bene prima o poi succederà qualcosa di brutto. Per questo motivo se uno dei tuoi bambini presenta un sintomo influenzale facilmente penserai "ecco, gli succederà qualcosa di brutto!" e questo **pensiero** automatico ti provocherà uno stato emotivo di ansia.*

Prova a pensare se noti in te uno schema che condiziona i tuoi pensieri portandoli a diventare faticosi e a te a vivere uno stato d'ansia.

_____

_____

_____

Vorrei farti riflettere su questo:

IL PENSIERO NON È UNA VERITA' ASSOLUTA, È SOLTANTO UN PENSIERO!

L'IDEA CHE PIÙ CI PREOCCUPIAMO DI QUALCOSA E PIÙ CI PENSIAMO PIÙ SARÀ FACILE TROVARE UNA SOLUZIONE, È SBAGLIATA → FARE DEL NOSTRO MEGLIO PER AFFIDARCI AL FLUIRE DELLA VITA È LA COSA MIGLIORE!

Parole tra mamme
Sostegno alla genitorialità

PARTE II - GLI ERRORI COGNITIVI:

Tutti facciamo degli ERRORI COGNITIVI che ci portano a farci UN'IDEA SU UN ARGOMENTO IN MODO VELOCE. Sono delle SCORCIATOIE UTILI ma FINISCONO PER CREARE PROBLEMI.

In quale di questi errori cognitivi ti vedi?

- □ CATASTROFIZZARE. Conclusioni estremamente pessimistiche in alcune situazioni.
- □ VISIONE A TUNNEL. Ci si sofferma solo su alcuni aspetti di una data situazione.
- □ PENSIERO DICOTOMICO. Si tende a vedere o bianco o nero.
- □ RAGIONAMENTO EMOZIONALE. Ritenere vero qualcosa solo perché percepito tale emotivamente
- □ ECCESSIVA GENERALZZAZIONE. Trarre una regola generale sulla base di uno o più episodi isolati.

Si possono trovare degli ANTIDOTI ai propri errori.

Prova a fare questi esercizi:

- Cerca di crearti un'immagine mentale positiva da contrapporre a quella catastrofica: CREA PER OGNI PENSIERO NEGATIVO UN SUO "ALTER EGO" POSITIVO. (Visto che molto probabilmente andrà tutto bene, la tua immagine positiva verrà sempre più rafforzata dall'esperienza. Facci caso!)
- Scegli di concentrarti su aspetti positivi quando invece la tua mente ti propone soltanto gli aspetti negativi.

Vorrei farti riflettere su questo:

Ti sembrerà impossibile ma gli errori di pensiero si possono correggere:

Si possono rendere meno negativi e nocivi, più flessibili e meno paralizzanti.

Si possono cercare pensieri più utili, più realistici, che ti facciano sentire meno impotente.

Come?

Parole tra mamme
Sostegno alla genitorialità

PARTE III - COME CORREGGERE I TUOI PENSIERI:

1) Per rendere i pensieri più utili al raggiungimento dei tuoi obiettivi prova a rispondere a queste domande:

. Il mio pensiero mi è di aiuto o di ostacolo nell'ottenere quello che desidero?

_____

. Ci potrebbero essere pensieri o modi di vedere che potrebbero aiutarmi maggiormente?

_____

. Quali potrebbero essere questi pensieri (cercane 3)?

_____
_____
_____

Vorrei farti riflettere su questo:

1- I PENSIERI NEGATIVI CI FANNO STARE MALE ANCHE PROPRIO PERCHÈ LI PENSIAMO!
   - Prova a fare questo esercizio. Un modo per evitare di pensare troppo per poter avere tutto sotto controllo è: ABBANDONARE LE PRATICHE DI CONTROLLO e irrobustire una maggiore fiducia in te stessa e nella vita. A quale delle tue pratiche di controllo puoi provare a rinunciare?
2- PARTIRE DALLA CONSAPEVOLEZZA è il primo passo:
   - Prova a fare questo esercizio: Prova a dirti nel momento in cui i pensieri diventano faticosi, una frase del tipo: "Ora sto pensando troppo." "Grazie mente ma ora non è necessario continuare" cercando di prendere le distanze da questo comportamento come se lo stessi osservando dall'esterno. E intanto respiri profondamente.
   - Prova a tenere un DIARIO per monitorare cosa succede dentro di te e per tirare fuori aiutando a vedere tutto dal di fuori.

3- È FONDAMENTALE L'ACCETTAZIONE DEI TUOI PENSIERI: ti fa bene accogliere la realtà pensando che si tratta di un passaggio essenziale per superare la difficoltà.
    - Prova: a dirti una frase di accettazione: "Grazie mente, è tutto perfetto così com'è." "Grazie pensieri, ma non ho più bisogno di voi!" "Va tutto bene, è solo la mia sfida!". Cerca la frase giusta per te per i momenti in cui cominciano i tuoi pensieri molesti.
4- Si può Allenare la NEUROPALSTICITA' che è la capacità del cervello di cambiare e adattarsi:
    - Lo puoi fare cambiando piccole abitudini (cambia il posto a tavola, il lato del letto, impara una cosa nuova).

PARTE IV – LE ATTIVITA' SCACCIA PENSIERI:

Ti faccio riflettere e pensare a quale attività tra le seguenti per te potrebbe essere la più adatta. Sono tutte ATTIVITA' CHE TI POSSONO AIUTARE A DIMINUIRE I TUOI PENSIERI NEGATIVI.

In base alle tue predisposizioni e alle tue preferenze, ti aiuterò a capire come fare per mettere in pratica una di queste attività in modo benefico per la tua mente e per i tuoi pensieri.

- □ LA MINDFULNESS (VIVERE NEL PRESENTE)
- □ COMBATTERE IL MULTITASKING
- □ IL RESPIRO
- □ IL SILENZIO
- □ IL CONTATTO CON LA NATURA
- □ IL POTERE DELL'ACQUA
- □ LO SPORT E IL MOVIMENTO
- □ LA CREATIVITA'
- □ SCRIVERE
- □ RIDERE
- □ BALLARE
- □ CONCENTRARTI SUI 2 MOMENTI SACRI: IL RISVEGLIO E L'ADDORMENTAMENTO