

3 ESERCIZI PRATICI

Quando le parole contano più dei fatti

Questi esercizi ti aiuteranno a riprogrammare il tuo dialogo interno. Non sono teoria - sono strumenti concreti che agiscono sulla tua biochimica. Usali con costanza e osserva cosa cambia.

■ ESERCIZIO 1 - MENTALE

Il traduttore interno

Identifica 3 frasi che ripeti spesso a te stesso riguardo alla tua situazione. Poi traducile seguendo questa formula:

La mia frase tossica	La traduzione possibilista
Es: "Mi ha distrutto"	Es: "Mi ha destabilizzato, ma sono ancora qui"
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____

Regola d'oro: Non mentire a te stesso. Se una cosa fa male, riconosilo. Ma cambia il finale da chiuso a aperto.

- "Sono finito" → "Non so dove andrò, ma posso scoprirlo"
- "Non ce la farò mai" → "Non so ancora come, ma posso imparare"

Ripeti la nuova versione ad alta voce 3 volte al giorno per 7 giorni. Il cervello ha bisogno di ripetizione per creare nuovi circuiti.

ESERCIZIO 2 - PRATICO

Le due storie

Prendi un quaderno e scrivi la tua storia in DUE VERSIONI sulla stessa pagina divisa a metà:

VERSIONE A - La storia che mi racconto quando sto male:

Scrivi liberamente, senza censura. Usa tutte le parole che senti: "mi hanno abbandonato", "sono un fallimento", ecc.

VERSIONE B - La stessa storia, parole diverse:

Racconta gli STESSI fatti, ma cambia ogni parola assoluta, vittimistica o chiusa con una parola che lascia spazio.

Non cancellare la versione A. Tienila. Guardala. Poi decidi consapevolmente:
"Quale storia voglio che comandi il mio sistema nervoso oggi?"

Fai questo esercizio ogni volta che senti di essere in loop mentale.

■ ESERCIZIO 3 - SPIRITUALE

La pulizia del linguaggio

Siediti comodo. Chiudi gli occhi. Respira profondamente 3 volte.

Ora visualizza la frase tossica che ti ripeti più spesso scritta davanti a te, come su un foglio nero nell'aria.

Ad ogni espirazione, immagina che quella frase si dissolva lentamente - le lettere si sfumano, si dissolvono come fumo.

Quando è completamente sparita, inspira profondamente e visualizza la NUOVA frase - quella possibilista - che si scrive davanti a te con inchiostro luminoso, dorato.

Mentre la vedi, portala nel petto. Senti il calore di quelle parole nuove che entrano nel corpo.

Ripeti: **"Queste parole mi appartengono. Scelgo queste."**

Durata: 5 minuti. Fallo prima di dormire per 7 notti consecutive.

Hai scoperto qualcosa di nuovo facendo questi esercizi?
Le parole che usi ogni giorno stanno costruendo la tua realtà neurologica.
Se vuoi approfondire come trasformare un cambiamento non scelto in un'opportunità di
rinascita,

scopri il Metodo Renova

Angela • Mental Coach • www.timetowin.it