

3 ESERCIZI PRATICI

Cambia la lente. Cambia la vita.

Questi esercizi ti aiuteranno ad allenare la flessibilità cognitiva - la capacità di guardare la stessa realtà da angolazioni diverse. Non è fingere. È neuroplasticità. È evoluzione.

■ ESERCIZIO 1 - MENTALE

Dal 'perché' al 'come'

Il cervello ama le domande. Ma non tutte le domande hanno lo stesso effetto neurologico. Alcune ti tengono bloccato nel passato, altre ti aprono al futuro. Impara a riconoscerle e sceglierle.

COME FUNZIONA:

Per 7 giorni, ogni volta che ti sorprendi a ruminare su un problema, applica questa trasformazione:

DOMANDA CHE BLOCCA (orientata al passato)	DOMANDA CHE APRE (orientata al futuro)
"Perché è successo a me?"	"Come posso usare questa esperienza?"
"Perché non mi ascolta mai?"	"Come posso comunicare in modo più efficace?"
"Perché ho fatto questo errore?"	"Cosa posso imparare da questo?"
"Perché la vita è così ingiusta?"	"Come posso creare più equilibrio?"
"Perché non riesco a cambiare?"	"Quali piccoli passi posso fare oggi?"

PRATICA QUOTIDIANA:

Ogni volta che catturi una domanda "perché" nella tua mente, fermati. Respira. E trasformala consapevolmente in una domanda "come".

PERCHÉ FUNZIONA: Le domande "perché" attivano l'amigdala (paura, difesa,

passato). Le domande "come" attivano la corteccia prefrontale (pianificazione, soluzioni, futuro). Stai letteralmente cambiando quale parte del cervello lavora per te.

Alla fine della settimana, nota: Quali domande hai trasformato? Come è cambiato il tuo stato emotivo?

LE MIE TRASFORMAZIONI QUESTA SETTIMANA:

■ ESERCIZIO 2 - PRATICO

Le tre lenti cognitive

Questo è l'esercizio fondamentale per allenare la flessibilità percettiva. Ogni situazione può essere guardata attraverso lenti diverse. Impara a scegliere quella che ti fa respirare meglio.

PASSO 1 - IDENTIFICA LA SITUAZIONE

Scrivi in poche righe una situazione che ti sta creando disagio, preoccupazione o dolore.

PASSO 2 - COMPILA LA TABELLA DELLE TRE LENTI

Guarda quella stessa situazione attraverso tre lenti diverse e scrivi nella tabella:

LENTE 1	LENTE 2	LENTE 3

COSA SCRIVERE IN OGNI LENTE:

- **LENTE 1 - LA MIA INTERPRETAZIONE ATTUALE (quella automatica):**

Scrivi come guardi spontaneamente la situazione, con tutte le emozioni che porta.

Senza censurarti. È la tua reazione naturale, quella che emerge senza pensarci.

- **LENTE 2 - INTERPRETAZIONE NEUTRA (senza giudizio emotivo):**

Scrivi solo i fatti puri, senza interpretazione. Cosa è successo oggettivamente? Come lo racconteresti a un cronista che deve scrivere un articolo? Togli ogni aggettivo emotivo.

- **LENTE 3 - INTERPRETAZIONE CON APPRENDIMENTO (cosa posso imparare?):**

Scrivi cosa questa situazione potrebbe insegnarti o rivelarti su di te, sulla vita, sulle tue risorse. Non forzare positività - cerca solo comprensione e possibile crescita.

PASSO 3 - SCEGLI LA LENTE

Ora chiediti: "Quale di queste tre versioni mi fa respirare meglio? Quale mi apre possibilità?"

Quella non è "la verità" - è semplicemente la lente cognitiva più funzionale per te in questo momento. Inizia ad allenarti a guardarci attraverso.

Ripeti questo esercizio ogni volta che ti senti bloccato in un'unica interpretazione della realtà. La flessibilità cognitiva è un muscolo. Si allena.

■ ESERCIZIO 3 - SPIRITUALE

La meditazione delle finestre

Ogni prospettiva è una finestra. Da alcune vedi solo muri. Da altre vedi l'orizzonte. Questa meditazione ti insegna a cambiare finestra consapevolmente.

PREPARAZIONE (1 minuto)

Trova uno spazio tranquillo. Siediti comodamente. Chiudi gli occhi. Fai 3 respiri profondi per ancorare la mente al presente.

FASE 1 - LA FINESTRA DEL DOLORE (3 minuti)

Porta alla mente una situazione che ti fa soffrire.

Immagina di essere in una stanza buia, con una sola finestra.

Da questa finestra vedi solo ciò che ti manca, ciò che hai perso, ciò che non è andato come volevi.

Non giudicarti. Osserva cosa vedi. Lascia che il dolore si manifesti.

Respira attraverso di esso.

Poi riconosci: "Questa è una finestra. Non è l'unica."

FASE 2 - IL MOVIMENTO (2 minuti)

Ora immagina di alzarti. Di muoverti nella stanza.

Ci sono altre finestre. Alcune le hai dimenticate. Altre non le hai mai notate.

Cammina lentamente (nella tua visualizzazione) verso un'altra finestra.

Non sai ancora cosa vedrai, ma ti stai muovendo.

Il solo fatto di cambiare posizione cambia la luce nella stanza.

FASE 3 - LA FINESTRA DELLA NEUTRALITÀ (3 minuti)

Ti avvicini a una seconda finestra.

Da qui vedi la stessa situazione, ma senza interpretazione emotiva.

Vedi solo i fatti. Quello che è successo. Senza drammatizzare. Senza minimizzare.

È come guardare un paesaggio dall'alto: tutto diventa più piccolo, più gestibile.

Respira qui. Nota come cambia la sensazione nel corpo quando togli il giudizio.

FASE 4 - LA FINESTRA DELL'APPRENDIMENTO (3 minuti)

Ora ti muovi verso una terza finestra.

Da qui la luce è diversa. Più chiara. Quasi dorata.

Guardi la stessa situazione e ti chiedi: "Cosa mi sta insegnando questa esperienza?"

Non forzare una risposta positiva. Semplicemente osserva se emerge qualcosa.

Forse una nuova consapevolezza. Forse una forza che non sapevi di avere. Forse solo la certezza che puoi sopravvivere a questo.

Qualunque cosa emerga, accoglila.

FASE 5 - LA SCELTA (2 minuti)

Ora fai un passo indietro. Visualizza la stanza con le tre finestre.

Sai che puoi tornare alla prima quando vuoi. Il dolore non sparisce.

Ma sai anche che puoi scegliere da quale finestra guardare.

E ogni scelta cambia la tua neurobiologia, il tuo respiro, la tua possibilità di movimento.

Porta le mani al cuore. Ripeti mentalmente:

"La realtà è una. Ma le lenti sono infinite. Scelgo quella che mi permette di respirare."

Fai 3 respiri profondi e apri gli occhi lentamente.

Pratica questa meditazione ogni volta che ti senti intrappolato in un'unica visione della realtà. Con il tempo, riuscirai a cambiare finestra anche in pochi secondi, nella vita quotidiana.

Ogni volta che scegli di pensare in modo diverso,
stai letteralmente cambiando la struttura del tuo cervello.
Se senti che è il momento di imparare a guardare la vita da finestre nuove,

scopri il Metodo Renova

Angela • Mental Coach • www.timetowin.it