

3 ESERCIZI PRATICI

L'accettazione non è resa. È rinascita.

Questi esercizi ti aiuteranno a passare dal ruolo di vittima al ruolo di protagonista. Non è un percorso facile, ma è il percorso verso la libertà. La responsabilità non è colpa - è potere.

■ ESERCIZIO 1 - MENTALE

Le 5 domande del protagonista

Quando ti senti vittima degli eventi, il tuo cervello si blocca nella domanda sbagliata: "Perché è successo a me?". Queste 5 domande ti riportano al comando della tua vita. Rispondi ad alta voce o per iscritto.

1. COSA DIPENDE DAVVERO DA ME, QUI E ORA?

Non tutto. Ma qualcosa sì. Concentrati su quel qualcosa. Anche se è minuscolo. Fai una lista di 3 cose che sono nelle tue mani oggi.

2. QUALE PRIMO PASSO POSSO FARE, ANCHE MINUSCOLO?

Non serve un piano grandioso. Serve un passo. Uno solo. Oggi. Qual è l'azione più piccola che puoi compiere nelle prossime 24 ore?

3. CHE SIGNIFICATO STO ATTRIBUENDO A CIÒ CHE È SUCCESSO?

La storia che ti racconti non è l'unica possibile. Prova a riscriverla. Se questa situazione fosse un capitolo di un libro, che titolo daresti al prossimo capitolo?

4. SE FOSSI IL MIO MIGLIORE AMICO, COSA MI CONSIGLIEREI OGGI?

A volte vediamo con chiarezza per gli altri ciò che non vediamo per noi stessi. Parla a te stesso con la gentilezza che useresti con chi ami.

5. COME POSSO TRATTARMI CON RISPETTO MENTRE CAMBIO?

Il cambiamento richiede tempo. Sii gentile con te stesso lungo il percorso. Cosa puoi fare oggi per onorare il tuo bisogno di tempo e cura?

PRATICA: Rispondi a queste domande ogni mattina per 7 giorni. Anche se le risposte sono simili, il solo fatto di porle cambia la direzione del tuo cervello. Da "Perché a me?" a "Cosa faccio io?".

Questo è il passaggio da vittima a protagonista.

IL MIO SPAZIO PER RIFLETTERE:

ESERCIZIO 2 - PRATICO

Dalla ferita alla forza

Prendi un episodio in cui hai sentito di subire una scelta. Può essere recente o passato. Scrivi su un foglio diviso in due colonne:

CIÒ CHE MI HANNO FATTO	COSA SCELGO DI FARE IO
Qui scrivi i fatti. Quello che è successo. Senza giudizi, senza interpretazioni. Solo ciò che è realmente accaduto.	Qui scrivi le azioni che puoi compiere. Anche piccolissime. Anche se sembrano irrilevanti. Qualsiasi cosa che dipenda da te.

L'obiettivo non è risolvere tutto.

L'obiettivo è dimostrare alla tua mente che stai tornando al comando. Che la tua vita può ancora essere scelta. Da te.

ESEMPIO:

Ciò che mi hanno fatto: Mi hanno lasciato dopo 10 anni senza preavviso.

Cosa scelgo di fare io: Chiamo un'amica. Vado a camminare. Riprendo la palestra. Decido di non cancellare i miei progetti di viaggio.

Ripeti questo esercizio ogni volta che senti di aver perso il controllo. La colonna di destra è il tuo atto di responsabilità. È la prova che puoi ancora scegliere.

■ ESERCIZIO 3 - SPIRITUALE

Il rituale del passaggio

Questo esercizio simbolizza il passaggio da vittima a protagonista attraverso un rituale fisico ed emotivo. Fallo in un momento in cui hai almeno 15 minuti di tranquillità.

FASE 1 - RICONOSCI IL DOLORE (3 minuti)

Siediti in silenzio. Chiudi gli occhi. Porta l'attenzione a ciò che è successo e che ti ha fatto sentire vittima. Non negarlo. Non minimizzarlo. Lascia che il dolore emerga. Respira attraverso di esso. Di mentalmente: "Questo è successo. E ha fatto male."

FASE 2 - LASCIA ANDARE IL RUOLO (3 minuti)

Immagina il ruolo di vittima come un mantello pesante che indossi. Visualizzalo: di che colore è? Di che materiale? Quanto pesa sulle tue spalle? Ora, lentamente, con un gesto fisico delle mani, togliilo. Lascialo cadere a terra. Senti il sollievo di non doverlo più portare. Di mentalmente: "Non sono più definito da ciò che mi è successo."

FASE 3 - SCEGLI IL TUO POTERE (3 minuti)

Immagina ora di indossare qualcosa di nuovo. Un abito leggero, luminoso, del colore del bordeaux - simbolo di forza, trasformazione, rinascita. Questo abito rappresenta la tua responsabilità. Il tuo potere di scegliere. Mentre lo indossi, senti come cambia la tua postura. Le spalle si aprono. Il respiro si fa più profondo. Di mentalmente: "Scelgo di essere protagonista della mia vita."

FASE 4 - IL PRIMO PASSO (3 minuti)

Visualizza te stesso che fa un primo passo verso una nuova direzione. Non importa quale - importa che tu ti veda in movimento. Cosa vedi? Dove vai? Come ti senti mentre cammini? Porta una mano al cuore e ripeti 3 volte: "Io scelgo. Io posso. Io sono."

FASE 5 - ANCORAGGIO (3 minuti)

Apri gli occhi lentamente. Prendi un foglio e scrivi una sola frase: "Da oggi scelgo di..." e completa con la prima cosa che ti viene in mente. Questa frase è il tuo nuovo patto con te stesso.

Ripeti questo rituale ogni volta che senti di essere scivolato di nuovo nel ruolo di vittima. È normale tornare indietro. Non giudicarti. Ripeti il rituale. La trasformazione è un percorso, non un evento.

La vera trasformazione non arriva quando smetti di soffrire.
Arriva quando smetti di lasciare che la sofferenza decida per te.
Se senti che è il momento di riprenderti il comando della tua vita,

scopri il Metodo Renova

Angela • Mental Coach • www.timetowin.it