

3 ESERCIZI PRATICI

Quando scegliere sembra impossibile

Questi esercizi ti aiuteranno a ricostruire la tua capacità di scelta, un piccolo passo alla volta. Non cercare la decisione perfetta - cerca solo di ricominciare a scegliere. La fiducia si costruisce attraverso micro-decisioni quotidiane.

■ ESERCIZIO 1 - MENTALE

Il mantra della micro-scelta

Quando ti trovi paralizzato davanti a una decisione, anche la più piccola, usa questo dialogo interno in tre passaggi:

PASSO 1 - Riconosci senza giudicare:

"In questo momento scegliere mi sembra difficile. Ed è normale. Il mio cervello sta cercando di proteggermi."

PASSO 2 - Ridimensiona la scelta:

"Questa non è una scelta che cambia la mia vita. È solo una micro-decisione. Posso farla."

PASSO 3 - Scegli e celebra:

"Scelgo [X]. E va bene così. Ho appena dimostrato a me stesso che posso scegliere."

PRATICA: Usa questo mantra almeno 3 volte al giorno per una settimana. Anche per le scelte più banali: cosa indossare, cosa mangiare, quale strada fare. Ogni volta che scegli consapevolmente, stai riattivando i circuiti neurali della fiducia.

Importante: Non importa COSA scegli. Importa che tu SCELGA.

ESERCIZIO 2 - PRATICO

La settimana delle 5 micro-scelte

Per 7 giorni consecutivi, fai una micro-scelta consapevole in ciascuna di queste 5 aree della tua vita. Poi segna con una ✓ quando l'hai fatta:

AREA	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7
CORPO	■	■	■	■	■	■	■
SPAZIO	■	■	■	■	■	■	■
RELAZIONI	■	■	■	■	■	■	■
TEMPO	■	■	■	■	■	■	■
CURIOSITÀ	■	■	■	■	■	■	■

ESEMPI DI MICRO-SCELTE PER OGNI AREA:

- **CORPO:** Bevo un bicchiere d'acqua, faccio 5 minuti di stretching, scelgo cosa mangiare
- **SPAZIO:** Sistema una cosa, apro una finestra, scelgo dove sedermi
- **RELAZIONI:** Rispondo a un messaggio, dico sì o no a un invito, chiamo qualcuno
- **TEMPO:** Scelgo quando svegliarmi, decido quando fare una pausa, planifico un'ora della giornata
- **CURIOSITÀ:** Ascolto una canzone nuova, provo un percorso diverso, leggo qualcosa di inaspettato

Perché funziona: Ogni casella che spunti è una prova visibile che stai ricostruendo la tua capacità decisionale. A fine settimana avrai 35 micro-scelte registrate. 35 prove che puoi fidarti di te.

Regola d'oro: Se un giorno salti una categoria, va bene. Non giudicarti. Ricomincia il giorno dopo. La fiducia si costruisce con la gentilezza verso te stesso.

■ ESERCIZIO 3 - SPIRITUALE

La visualizzazione del primo passo

Questo esercizio riattiva la connessione mente-corpo e risveglia la tua capacità di immaginare un futuro in cui puoi scegliere. Fallo in un momento tranquillo della giornata.

1. RADICATI NEL CORPO

Siediti comodo. Chiudi gli occhi. Porta l'attenzione ai piedi a contatto con il pavimento. Senti il peso del corpo sulla sedia. Respira profondamente 5 volte, lentamente.

2. RICONOSCI IL BLOCCO

Porta alla mente una piccola decisione che ti sembra impossibile prendere in questo momento. Non giudicarti. Osserva solo dove senti il blocco nel corpo: petto, stomaco, gola?

3. VISUALIZZA IL PRIMO PASSO

Immagina te stesso che fa un piccolissimo passo verso quella decisione. Non la decisione intera - solo il primo, minuscolo movimento. Cosa vedi? Cosa senti? Dove sei?

4. SENTI IL CORPO CHE SI MUOVE

Mentre visualizzi quel primo passo, nota come reagisce il corpo. Forse il respiro si fa più profondo. Forse le spalle si rilassano. Il corpo sa che puoi muoverti - ricordaglielo.

5. PORTA LA LUCE DELLA SCELTA

Immagina una luce calda, color teal, che nasce dal tuo centro e si espande. Questa luce è la tua capacità di scelta che si riattiva. Mentre respiri, lascia che illumini tutto il corpo.

6. CHIUDI CON UN'AFFERMAZIONE

Ripeti mentalmente, 3 volte: "Posso scegliere. Un passo alla volta. E va bene così."

Durata: 7-10 minuti. Ripeti ogni sera per una settimana, prima di dormire.

La fiducia non si trova. Si costruisce.

Ogni micro-decisione che prendi oggi è un mattoncino di quella costruzione.

Se senti che è arrivato il momento di ricominciare a scegliere ma non sai da dove partire,

scopri il Metodo Renova

Angela • Mental Coach • www.timetowin.it