

# Come ridurre lo stress con la tua mente

Inizia il tuo viaggio interiore



HUMAN REVOLUTION

**Guendalina Troiani**

Complimenti, hai scelto di scaricare il bonus per lavorare ancora più profondamente su di te. Sono felice di aiutarti in questo viaggio interiore.

Ho scelto, alcuni esercizi molto utili per aiutarti a trasformare le cause che creano stress nella tua vita. Spesso, non riusciamo a raggiungere i risultati che vogliamo per le credenze e i blocchi che abbiamo. Per rompere i nostri meccanismi automatici è importante riconoscerli e vederli da fuori. La scrittura ti permette di riuscirci. Mettendo nero su bianco le nostre riflessioni, è come se avessimo dato un fine a quello che abbiamo scritto.

Scrivere ci aiuta a essere più distaccati con le emozioni e alleggerirci. Inoltre, la scrittura è una tecnica d'intelligenza emozionale per regolare le emozioni. Lavora la parte incosciente del nostro cervello che è composta dal 93%.

Rispondi liberamente a tutte le domande. Esprimi tutto quello che hai bisogno di tirar fuori. Quando finisci tutti gli esercizi, ti consiglio di rileggere le tue risposte.

1) Quando eri piccolo o piccola ti sei trovato spesso in situazioni che ti hanno trasmesso stress o ansia? Se sì, cerca di descrivere questi momenti vissuti. Per ogni situazione, scrivi cosa hai imparato, oggi.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2) Come sarebbe la tua vita senza stress? Cosa dovresti eliminare? O cosa potresti cambiare di te? Prendi in considerazione 3 situazioni che ti creano stress in questo periodo

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3) Cos'è che ti fa ridere e stare bene? Quanto tempo dedichi settimanalmente a queste attività? Cerca di dedicare anche pochi minuti al giorno a un'attività che ti allontana dallo stress e che ti carichi di energia. In questo esercizio cerca di capire se spesso eviti questi momenti perché non ti senti stimolato o stimolata

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4) Quali sono le situazioni in cui perdi maggiormente il controllo?

Scrivi come vorresti reagire e capisci quali sono le risorse che hai maggiormente bisogno sviluppare. Esempio: Non trovo le chiavi della macchina e mi arrabbio. In questa circostanza ho bisogno di sviluppare maggiormente la pazienza e l'attenzione

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

5) Quando sei stressato pensi d'influenzare anche le altre persone? Se sì, come? Una volta che hai individuato queste situazioni, scrivi quali comportamenti vorresti assumere quando sei in compagnia, nei periodi di stress

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





7) Fai un elenco degli aspetti che vorresti migliorare di te

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

8) Hai mai sentito parlare di “modellamento”? Modellare significa prendere una persona come punto di riferimento imitando i comportamenti positivi

Scegli una persona che riesce ad affrontare la vita senza stress anche quando si trova in situazioni difficili. Può essere anche una persona che non conosci personalmente. Quali risorse utilizza che potrebbero essere utili anche a te? Come potresti sviluppare questa o queste capacità?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

9 ) Definisci 3 obiettivi che vorresti raggiungere

1)

---

2)

---

3)

---

Ora che hai scritto i tuoi obiettivi ti insegnerò il metodo SMART che dovrai applicare

Cosa significa Smart?

**Specific**  
**Measures**  
**Attainable**  
**Realisting**  
**Timing**

Obiettivo: ~~Voglio avere un bel fisico.~~ Trasformiamo l'obiettivo *Voglio avere un bel fisico* con la formula SMART.

Specifico (*specific*): deve essere concreto. *Voglio avere un bel fisico* puoi cambiarlo in *Voglio avere un bel fisico atletico* o *Voglio dimagrire di 7 kg.*

Misurabile (*misurable*): deve essere quantificabile. Se vuoi cambiare fisico aumenterai o diminuirai il peso in base alle tue esigenze. Se sei in sovrappeso, peserai di meno. Se, invece, vuoi avere un fisico definito aumenterai il peso della tua massa muscolare. Entrambe le possibilità hanno, però, un aspetto in comune: potrai musurarle, addirittura con la bilancia ;)

Raggiungibile (*attainable*): L'obiettivo *Voglio avere un bel fisico definito in 1 mese* deve essere raggiungibile. Non è sufficiente l'ambizione. 1 mese è poco tempo per cambiare completamente il tuo fisico. Potresti andare contro la tua salute. I cambiamenti vanno accompagnati e non forzati drasticamente. Inoltre, in questo caso devi considerare quante ore a settimana puoi dedicare allo sport. Se sai che puoi andare in palestra solo 2 volte alla settimana è molto difficile che potrai vedere i muscoli scolpiti in poco tempo.

Realistico (*realistic*): bisogna analizzare la nostra situazione attuale per capire se il nostro obiettivo è realistico. Se prendiamo come esempio la fase precedente a questa (Raggiungibile/*attainable*): *Voglio avere un bel fisico definito in 1 mese* dobbiamo essere realisti e capire che potremo non farcela.

Tempo (*timing*): l'obiettivo deve avere una data di scadenza oppure dovrebbe essere raggiunto in un arco di tempo. Questa tecnica stimola le azioni giornaliere verso il proprio obiettivo e previene la procrastinazione.

Obiettivo formulato: Voglio avere un bel fisico

Obiettivo smart: Voglio avere un bel corpo più definito, aumentando la massa muscolare di 10 kg in 6 mesi.

C'è una grande differenza nella definizione dei due obiettivi, vero?

Vorrei sottolineare che gli esempi che ho scritto sono puramente casuali e non sono consigli da seguire. Se hai l'obiettivo di migliorare il tuo fisico puoi farti consigliare da persone esperte che si occupano solo di queste materie.

Per qualsiasi obiettivo abbia formulato, ricorda: ogni volta che vogliamo raggiungere una meta siamo sempre di fronte a una scelta e a una rinuncia. Valuta sempre quello che ti fa stare meglio. C'è sempre qualcosa che pesa di più sul piatto della bilancia. Gli sforzi continui verso un obiettivo sono sempre ripagati.

Se vuoi approfondire il perché è importante raggiungere gli obiettivi per la tua vita leggi questo articolo: <http://guendalinatroiani.com/perche-e-importante-raggiungere-gli-obiettivi/> e guarda questa scena del film di Will Smith <https://www.youtube.com/watch?v=EqqOYfDYqaY>

Ora, riformula i tuoi obiettivi secondo la formula SMART e scrivi anche le strategie che dovresti sviluppare per raggiungerli.

OBIETTIVI:

1)

---

2)

---

3)

---

STRATEGIE:

1)

---

2)

---

3)

---

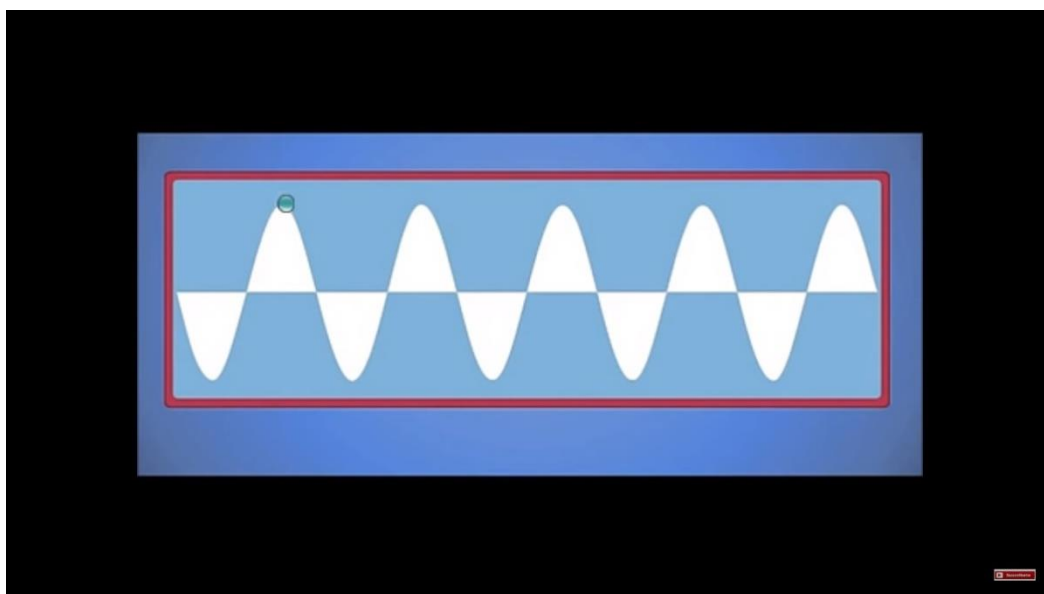


11 ) Nel secondo capitolo del libro *Come ridurre lo stress con la mente* ho dedicato un paragrafo a una tecnica respiratoria eccellente. In questo link troverai un esercizio su Youtube per respirare in coerenza cardiaca. Lo uso anche io.

Questa respirazione aiuta ad avere maggiormente il controllo su di sè, migliora la concentrazione e diminuisce gli impulsi.

Puoi seguire le istruzioni scritte qui sotto:

- Quando inizia il video vedrai questa immagine e sentirai un suono ipnotico



- Vedrai un'immagine con delle curve e un pallino che va su e giù. Quando il pallino è a metà della curva verso l'alto inspira. Quando è a metà della curva verso il basso espira con la bocca.

- Quando il pallino è a metà della curva non cambiare le inspirazioni ed espirazioni in modo brusco. Gestisci tu il ritmo

- Soprattutto se hai problemi di concentrazione fai questo esercizio per una settimana quotidianamente (puoi iniziare con 5/10 minuti) per vedere se migliora il controllo su di te

- Puoi svolgere l'esercizio seduto o sul letto con la testa appoggiata a un cuscino

- Mentre respiri concentrati solo sulla tua respirazione

- Clicca il link di Youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=EqqOYfDYqaY>

Puoi ripetere l'esercizio quando senti di aver perso il controllo sui tuoi comportamenti in qualsiasi momenti della giornata, anche senza Youtube.