

200 TRACCE CLINICHE STRUTTURATE

per Psicologi e Psicoterapeuti

*Strumenti pratici per preparare, condurre e sviluppare
la seduta con chiarezza clinica.*



ORGANIZZA IL TUO LAVORO

Tracce pronte all'uso
per diverse aree cliniche,
obiettivi e fasi del percorso
terapeutico.

01

TRACCIA CLINICA



CLINICA NELLA PRATICA

Domande, spunti
di intervento e attività
per dare struttura,
profondità e continuità
alla seduta.

24

87



156

200



PREPARA LA SEDUTA

Obiettivi chiari,
focus clinici e ipotesi
di lavoro per orientare
il processo terapeutico.



CONDUI CON SICUREZZA

Sequenze strutturate,
domande mirate e spunti
di esplorazione per ogni
fase della seduta.



SVILUPPA IL PERCORSO

Attività, riflessioni
e indicazioni per favorire
il cambiamento e consolidare
i risultati.



ADATTO A DIVERSE AREE

Tracce per bisogni clinici
differenti, contesti e
approcci terapeutici,
con un linguaggio pratico
e professionale.

*Uno strumento completo, flessibile e concreto
per una pratica clinica più efficace, consapevole e centrata sulla persona.*

Copyright

Informazioni d'uso del materiale

Questo materiale è stato creato con cura per supportare il lavoro clinico di psicologi e psicoterapeuti.

Ti invitiamo a leggerne attentamente le condizioni d'uso.



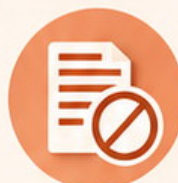
DIRITTI RISERVATI

Tutti i contenuti di questo materiale sono protetti da copyright. Tutti i diritti sono riservati.



USO PERSONALE

Il materiale è destinato esclusivamente all'uso personale e professionale dell'acquirente, per il proprio lavoro clinico di psicologo o psicoterapeuta.



DIVIETO DI RIPRODUZIONE

È vietata qualsiasi riproduzione, copia, condivisione, rivendita o distribuzione, totale o parziale, del materiale in qualsiasi formato (digitale o cartaceo), senza autorizzazione scritta dell'autore.



FINALITÀ DEL MATERIALE

Questo materiale ha finalità educative e di supporto alla pratica clinica. È pensato per offrire strumenti pratici per la preparazione, la conduzione e lo sviluppo delle sedute, e per favorire la riflessione professionale.



LIMITI D'USO

Il materiale non sostituisce il giudizio professionale, la supervisione clinica, la formazione formale o le procedure di emergenza. Non è da intendersi come consulenza clinica specifica.



CITAZIONE E CONTATTI

Qualsiasi citazione o utilizzo autorizzato del materiale deve rispettare la fonte e l'integrità dei contenuti. Per richieste, chiarimenti o autorizzazioni, è possibile contattare l'autore attraverso i canali indicati nel materiale originale.

Indice

Panoramica completa del materiale

Una guida per orientarti facilmente tra tutte le sezioni della guida, così da trovare rapidamente i contenuti di tuo interesse.



Strumenti, risorse e ispirazioni per una pratica clinica più efficace, consapevole e centrata sulla persona.



INTRODUZIONE E GUIDA INIZIALE PAG.

Copyright	01
Indice	02
Come utilizzare questo materiale nella pratica clinica	03
Come leggere e adattare ogni traccia	04
Struttura standard di ogni traccia	05



MODULO 01 PAG. 06

Valutazione, alleanza e pianificazione



MODULO 02 PAG. 11

Regolazione emotiva



MODULO 03 PAG. 16

Ansia



MODULO 04 PAG. 25

Depressione e demotivazione



MODULO 05 PAG. 34

Stress e burnout



MODULO 06 PAG. 41

Autostima e autocompassione



MODULO 07 PAG. 48

Relazioni e dipendenza affettiva



MODULO 08 PAG. 58

Esperienze traumatiche e vissuti emotivamente significativi



MODULO 09 PAG. 63

Lutto e transizioni



MODULO 10 PAG. 70

Impulsività e comportamenti compulsivi



MODULO 11 PAG. 75

Valori e cambiamento



MODULO 12 PAG. 80

Progressi e conclusione del percorso



BONUS 01 PAG. 85

60 Schede Operative ed Esercizi Utilizzabili in Ambito Clinico



BONUS 02 PAG. 88

Raccolta di 500 Domande per il Colloquio Clinico



BONUS 03 PAG. 91

Strumenti per la Pianificazione e il Monitoraggio Clinico



Conclusione PAG. 94



Nota etica e professionale PAG. 95

Come utilizzare questo materiale nella pratica clinica

Una guida introduttiva all'uso flessibile delle tracce



BENVENUTO

Questo materiale è pensato per te, **psicologo o psicoterapeuta**, che ogni giorno accompagni persone nei loro percorsi di cambiamento. Le 200 tracce cliniche rappresentano uno strumento pratico e affidabile per sostenere il tuo lavoro, con rispetto per la complessità della relazione terapeutica e per il tuo stile professionale.



SCOPO DEL MATERIALE

Le 200 tracce cliniche sono strumenti strutturati e pronti all'uso per supportare la preparazione, la conduzione e lo sviluppo delle sedute psicologiche e psicoterapeutiche. Offrono spunti, domande, attività ed indicazioni concrete per affrontare in modo mirato le diverse fasi del percorso terapeutico.



VALORE PRATICO

Questo materiale ti offre:

- ✓ **Chiarezza:** tracce ben strutturate e facili da applicare.
- ✓ **Continuità:** un filo logico tra le diverse fasi del processo.
- ✓ **Flessibilità:** strumenti adattabili ai tuoi bisogni clinici.
- ✓ **Immediata utilizzabilità:** contenuti pratici, concreti e pronti per la seduta.



COME ORIENTARSI

Puoi consultare le tracce in base a:



Obiettivi terapeutici

ad es. aumentare la consapevolezza, regolare le emozioni, modificare schemi disfunzionali.



Fase del trattamento

valutazione iniziale, esplorazione, intervento, consolidamento, follow-up.



Formulazione del caso

bisogni clinici, aree problematiche, risorse e fattori di mantenimento.



USO FLESSIBILE

Ogni traccia è una base solida **ma adattabile**. Puoi modificarla e personalizzarla in base a:

- **Linguaggio e stile comunicativo** più tecnico, più semplice, più narrativo.
- **Setting** individuale, di coppia, familiare, di gruppo, online.
- **Età e caratteristiche della persona** adulti, adolescenti, bambini, anziani.
- **Bisogni specifici** clinici, culturali, contestuali.
- **Modello terapeutico di riferimento** es. cognitivo-comportamentale, umanistico, sistemico, integrato.



QUANDO UTILIZZARLE

Le tracce possono essere impiegate in tutte le fasi del percorso terapeutico, ad esempio:



Valutazione iniziale

per costruire l'alleanza, esplorare la domanda e definire gli obiettivi.



Esplorazione

per approfondire vissuti, emozioni, pensieri e comportamenti.



Intervento

per proporre attività, esercizi e strategie mirate al cambiamento.



Compiti a casa

per sostenere l'applicazione nella vita quotidiana.



Monitoraggio

per valutare i progressi e ricalibrare gli obiettivi.



Follow-up

per consolidare i risultati e prevenire ricadute.

UN PERCORSO IN CONTINUITÀ

Le tracce accompagnano in modo coerente le diverse fasi del lavoro clinico:

1

OBIETTIVO

Definisci il focus della seduta e gli obiettivi specifici.



2

ESPLORAZIONE

Utilizza domande e attività per comprendere a fondo la situazione.



3

INTERVENTO

Scegli e adatta le tracce più utili per sostenere il cambiamento.



4

CONTINUITÀ

Monitora i progressi, consolida i risultati e pianifica i passi successivi.

Come leggere e adattare ogni traccia

La struttura essenziale di utilizzo

Ogni traccia è organizzata in sezioni chiare e flessibili, pensate per guidare il professionista dalla preparazione alla conduzione, fino all'integrazione e al follow-up.

La struttura offre un percorso di riferimento, che può essere adattato, in base al paziente, al contesto clinico e agli obiettivi terapeutici.



Obiettivo clinico

Indica il focus terapeutico della traccia e ciò che si intende favorire nella seduta.

- Orienta il lavoro
- Rende esplicita l'intenzione
- Facilita la coerenza con il percorso terapeutico



Domande chiave

Stimoli e domande guida per avviare l'esplorazione, approfondire temi rilevanti e favorire la riflessione.

- Adattabili al linguaggio del paziente
- Utilizzabili anche solo in parte
- Possono essere integrate con domande proprie

01

TRACCIA CLINICA



OBBIETTIVO CLINICO



DOMANDE CHIAVE



ESERCIZIO O ATTIVITÀ



SPAZIO NOTE



PASSO SUCCESSIVO



Esercizio o attività

La proposta pratica della traccia, con consegne chiare e suggerimenti per la conduzione.

- Può essere svolta in seduta o come compito a casa
- È flessibile e modificabile
- Include varianti e spunti di personalizzazione



Spazio note

Area libera per annotare osservazioni, reazioni, insight emersi e idee per adattamenti futuri.

- Favorisce la continuità del lavoro
- Utile per monitorare i progressi
- Può includere note su materiali, risorse e prossimi passi



Passo successivo

Suggerimenti per dare continuità al lavoro terapeutico dopo la traccia.

- Collega la seduta al percorso
- Propone possibili approfondimenti
- Facilita la pianificazione del prossimo incontro

COME ADATTARE OGNI TRACCIA



Personalizza il linguaggio

Utilizza un linguaggio vicino alla persona, tenendo conto dell'età, del livello culturale, dello stile comunicativo e del contesto clinico.

- Semplifica o approfondisci
- Usa esempi rilevanti
- Mantieni un tono autentico e rispettoso



Adatta il ritmo della seduta

Regola la durata e il numero di sezioni in base al tempo disponibile, all'energia del paziente e alla fase del percorso terapeutico.

- Puoi usare solo alcune sezioni
- Suddividere la traccia in più incontri
- Lasciare più spazio alla riflessione o all'esperienza



Scegli il livello di profondità

Ogni traccia può essere utilizzata in modo più o meno approfondito, a seconda delle caratteristiche del paziente e degli obiettivi del momento.

- Puoi restare sulla superficie o andare più a fondo
- Adatta la complessità delle consegne
- Segui il ritmo emotivo e la disponibilità della persona



Integra con il caso

Collega la traccia alla storia, alle risorse e alle difficoltà specifiche del paziente.

- Personalizza esempi e consegne
- Rendi espliciti i nessi con il caso
- Integra con altri strumenti del tuo approccio terapeutico



Collega la traccia al follow-up

Utilizza ciò che emerge dalla traccia per orientare i passi successivi.

- Raccogli spunti per il prossimo incontro
- Valuta se proporre un compito a casa
- Monitora i cambiamenti nel tempo
- Integra con strumenti di valutazione quando utile

Non è necessario utilizzare tutte le sezioni in modo rigido. Ogni traccia è modulare: puoi selezionare, combinare e adattare gli elementi o cambiare l'ordine, in base alle esigenze del paziente e al contesto terapeutico.

Struttura standard di ogni traccia

Legenda dei blocchi ricorrenti

La stessa struttura in ogni traccia aiuta a orientare la seduta, mantenendo la flessibilità clinica.



FOCUS CLINICO

Indica l'obiettivo terapeutico specifico della traccia.

01

TRACCIA-TIPO

Titolo della traccia

Breve descrizione e obiettivo clinico generale.



FOCUS CLINICO



APERTURA



ESPLORAZIONE



INTERVENTO



COMPITO



MONITORAGGIO



NOTE



APERTURA

Aiuta ad avviare la seduta, creando il contesto e attivando la riflessione.



INTERVENTO

Offre spunti, tecniche o indicazioni operative per il lavoro clinico.



MONITORAGGIO

Permette di osservare i cambiamenti e valutare i progressi nel tempo.



COMPITO

Suggerisce un'attività da svolgere in seduta o tra le sedute.



NOTE

Spazio per annotazioni cliniche, osservazioni e personalizzazioni della traccia.



UNA STRUTTURA CHE ORIENTA E SUPPORTA

Questa struttura ricorrente rende ogni traccia familiare e facile da utilizzare, permettendo al clinico di mantenere una conduzione chiara ed efficace, adattandola con flessibilità alle esigenze della persona e del contesto.



COERENZA
tra le diverse tracce



MAGGIORE FLUIDITÀ
nella conduzione della seduta



SPAZIO ALLA PERSONALIZZAZIONE
in base al proprio stile clinico e ai bisogni della persona

Valutazione, alleanza e pianificazione

Costruire le basi del percorso clinico



Domanda iniziale e focus della richiesta

Accogliere la domanda,
chiarire il problema e
individuare le aree
principali di lavoro.



Costruzione dell'alleanza terapeutica

Creare un clima di fiducia,
collaborazione e rispetto
reciproco come base
per il cambiamento.



Obiettivi condivisi e criteri di progresso

Definire insieme obiettivi
chiari, realistici e misurabili
per orientare il percorso
terapeutico.



Pianificazione delle prime sedute

Strutturare le fasi iniziali
del lavoro, definire
le priorità e concordare
le modalità operative.



*Una buona valutazione,
una solida alleanza e una pianificazione consapevole
sono le fondamenta di un percorso clinico efficace.*

Costruire le basi del percorso clinico

Introduzione al Modulo 01

Le prime fasi del percorso sono cruciali per creare le condizioni di un lavoro efficace, condiviso e sostenibile nel tempo.

Una buona partenza favorisce un percorso più chiaro e consapevole.



OBIETTIVI DEL MODULO

Fornire tracce pratiche per:

- 1 Valutare la domanda e comprenderne la complessità.
- 2 Definire il focus del lavoro.
- 3 Costruire un'alleanza di lavoro solida.
- 4 Stabilire obiettivi condivisi, realistici e misurabili.



UTILITÀ CLINICA

Queste tracce aiutano a orientare le prime sedute, a strutturare il dialogo clinico e a favorire la continuità del percorso, aumentando chiarezza, consapevolezza e motivazione.



COMPETENZE ATTIVATE

L'utilizzo di queste tracce favorisce lo sviluppo e l'integrazione di:

- Ascolto clinico attivo e non giudicante
- Chiarificazione e riformulazione
- Formulazione iniziale del caso
- Monitoraggio del processo e degli obiettivi



OUTPUT ATTESI

Al termine del modulo ci si attende:

- una direzione più chiara del lavoro;
- un linguaggio condiviso tra terapeuta e paziente;
- la definizione di priorità iniziali di intervento.



QUANDO USARE QUESTE TRACCE

Sono particolarmente utili:

- all'inizio di un nuovo percorso di trattamento;
- nei momenti di transizione (es. cambio di fase, riattivazione dopo una pausa);
- quando è necessario rivedere o ridefinire gli obiettivi;
- in presenza di una domanda poco chiara o complessa.

“Un buon inizio non significa avere tutte le risposte, ma le domande giuste.”

IL PERCORSO DELLE PRIME SEDUTE

Dalla domanda iniziale a un piano condiviso.

1



RICHIESTA

Accoglienza della domanda, esplorazione del motivo di contatto e del contesto.

2



CHIARIFICAZIONE

Approfondimento della domanda, dei bisogni e delle aspettative. Prime ipotesi cliniche.

3



ALLEANZA

Costruzione di una relazione di fiducia, condivisione di modalità e cornice del lavoro.

4



OBIETTIVI

Definizione di obiettivi condivisi, realistici e significativi per la persona.

5



PIANO INIZIALE

Stesura di un piano di lavoro flessibile, con prime azioni e modalità di verifica.

UNA BUONA BASE PER IL CAMBIAMENTO

Le prime sedute rappresentano un investimento fondamentale: permettono di creare un quadro chiaro, coinvolgere attivamente la persona e gettare le basi per un percorso clinico efficace e sostenibile.

Domanda iniziale, inquadramento e primo focus

Prime tracce del Modulo 01

01

DOMANDA PORTATA

Cosa chiede la persona e cosa si aspetta



OBIETTIVO CLINICO

Accogliere la domanda iniziale, comprendere le aspettative e iniziare a definire insieme gli obiettivi del percorso.



DOMANDE CHIAVE

- Cosa ti porta qui oggi?
- Cosa vorresti che cambiasse?
- Quali sono le tue aspettative rispetto al percorso?
- C'è qualcos'altro che vorresti aggiungere?



SPAZIO NOTE

02

CHIARIFICAZIONE DEL PROBLEMA

Esplorare definizione, contesto, intensità e durata



OBIETTIVO CLINICO

Ottenere una comprensione più chiara e condivisa del problema, considerando le sue caratteristiche principali e l'impatto nella vita della persona.



DEFINIZIONE

- Come lo descriveresti?
- Quando si manifesta?
- Cosa lo caratterizza?



CONTESTO

- In quali situazioni si presenta?
- Con chi avviene?
- Ci sono fattori scatenanti o facilitanti?



INTENSITÀ

- Quanto è intenso?
- Su una scala da 0 a 10 quanto ti pesa?
- Ci sono momenti di maggiore o minore intensità?



DURATA

- Da quanto tempo è presente?
- È un problema costante o intermittente?
- Ci sono stati cambiamenti nel tempo?

03

MAPPA INIZIALE DELLA RICHIESTA

Le diverse aree coinvolte



OBIETTIVO CLINICO

Raccogliere una visione d'insieme dei fattori coinvolti, esplorando le principali aree di vita legate alla richiesta.



EMOZIONI

Quali emozioni sono più presenti? Come vengono vissute?



PENSIERI

Quali pensieri ricorrenti? Quali convinzioni sembrano influenzare la situazione?



COMPORTAMENTI

Quali comportamenti mette in atto? Cosa aiuta e cosa mantiene il problema?



RELAZIONI

Come influisce sulle relazioni significative? Quali risorse sono presenti nel contesto sociale?



FATTORI PERSONALI E CONTESTUALI

Ci sono eventi recenti rilevanti? Quali risorse personali possono essere valorizzate?

04

FOCUS DELLA SEDUTA INIZIALE

Definire le priorità e i prossimi passi



OBIETTIVO CLINICO

Condividere una prima formulazione e concordare il focus della seduta, stabilendo cosa approfondire ora e cosa monitorare nel percorso.



DEFINIRE LE PRIORITÀ

- Quali aspetti appaiono più rilevanti in questa fase?
- Su cosa è più utile focalizzarsi ora?
- Cosa è più urgente per la persona?



COSA APPROFONDIRE ORA

- Quali aree necessitano di una maggiore esplorazione?
- Ci sono elementi da chiarire meglio?
- Quali informazioni aggiuntive sono utili?



COSA MONITORARE

- Quali aspetti osservare nel tempo?
- Quali cambiamenti o segnali saranno indicatori utili?
- Come verificare i progressi nelle prossime sedute?



MINI-FLOW CLINICO

Dalle prime informazioni al focus condiviso

01

ACCOGLI LA DOMANDA

Ascolto attivo e alleanza iniziale

02

CHIARISCI IL PROBLEMA

Definizione, contesto, intensità e durata

03

MAPPA LE AREE COINVOLTE

Emozioni, pensieri, comportamenti, relazioni e contesto

04

DEFINISCI IL FOCUS

Priorità, approfondimenti e monitoraggio



ATTENZIONE

- Mantieni un atteggiamento non giudicante.
- Valida sempre l'esperienza della persona.
- Evita di anticipare interpretazioni.
- Poni domande aperte e rispettose.
- Sii flessibile: la traccia guida, non vincola.



OSSERVA

- Indicatori emotivi e non verbali.
- Coerenza tra ciò che viene detto e vissuto.
- Eventuali segnali di disagio o risorse.
- Elementi che emergono spontaneamente.

Alleanza, aspettative e obiettivi iniziali

Proseguimento del Modulo 01

05

COSTRUZIONE DELL'ALLEANZA

Accoglienza, validazione, collaborazione, fiducia.



OBIETTIVO CLINICO

Creare un clima di sicurezza, rispetto e apertura, che favorisca la condivisione, la collaborazione e la fiducia nel percorso terapeutico.

?

DOMANDE CHIAVE

- Come si sente oggi nel parlarne qui?
- Cosa l'ha spinto/o a intraprendere questo percorso?
- Cosa rende per lei importante sentirsi accolto/a e compreso/a?
- Cosa potrebbe aiutarla a sentirsi più a suo agio nel lavoro insieme?
- Ci sono aspetti che vorrebbe condividere o che preferisce affrontare più avanti?



PASSO SUCCESSIVO

Riflettere insieme su cosa funziona nella relazione terapeutica e su come mantenerla utile, autentica e collaborativa durante tutto il percorso.

07

OBIETTIVI CONDIVISI

Tradurre bisogni in obiettivi chiari, realistici e osservabili.



OBIETTIVO CLINICO

Trasformare i bisogni emersi in obiettivi specifici, condivisi, realistici e osservabili, che orientino il lavoro terapeutico e favoriscano la motivazione.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali sono, secondo lei, le aree della sua vita su cui vorrebbe lavorare?
- Se dovesse immaginare un cambiamento, come sarebbe?
- Quali obiettivi le sembrano più importanti da raggiungere nel breve e nel medio termine?
- Come potremmo rendere questi obiettivi concreti e misurabili?
- Quali risorse personali può mettere in campo per raggiungerli?



PASSO SUCCESSIVO

Definire insieme 1–3 obiettivi prioritari, formulati in modo positivo, specifico e osservabile, e verificare periodicamente i progressi.

06

ASPETTATIVE SUL PERCORSO

Cosa si aspetta il paziente, timori, desideri, dubbi.



OBIETTIVO CLINICO

Esplorare aspettative, timori, desideri e possibili dubbi rispetto al percorso, per allineare le prospettive e costruire una base condivisa e realistica.

?

DOMANDE CHIAVE

- Cosa si aspetta da questo percorso?
- Quali sono i principali timori o preoccupazioni?
- Cosa spera possa cambiare nella sua vita?
- Ci sono dubbi o domande che vorrebbe chiarire?
- Quali esperienze passate (positive o negative) influenzano le sue aspettative?



ATTENZIONE

Accogliere e validare ogni aspettativa, anche se molto ampia o ambivalente. Aiutare la persona a distinguere tra desideri realistici, cambiamenti gradualmente e obiettivi a lungo termine.

08

CRITERI OSSERVABILI DI PROGRESSO

Definire segnali, indicatori, comportamenti e piccoli cambiamenti da monitorare.



OBIETTIVO CLINICO

Stabilire criteri concreti e osservabili di progresso che permettano di riconoscere i cambiamenti, valutare l'efficacia del percorso e mantenere la motivazione.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali segnali le farebbero capire che sta facendo progressi?
- Quali comportamenti o situazioni vorrebbe vedere cambiare?
- Come potrebbe notare, nella sua vita quotidiana, anche piccoli segnali di miglioramento?
- Quali indicatori potremmo monitorare insieme nel tempo?
- Cosa le aiuterebbe a riconoscere i suoi successi, anche quelli più piccoli?



ATTENZIONE

Considerare sia cambiamenti esterni (comportamenti, situazioni) che interni (emozioni, pensieri, percezioni). Valorizzare ogni progresso, anche minimo, come parte significativa del percorso.

Piano iniziale e monitoraggio della fase di avvio

Tracce finali del Modulo 01

09

PRIORITÀ CLINICHE INIZIALI

Dare una direzione chiara al lavoro.



OBIETTIVO CLINICO

Identificare i temi prioritari, le aree da affrontare per prime e ciò che richiede maggiore attenzione nel percorso terapeutico.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali aspetti meritano attenzione immediata?
- Cosa rischia di mantenere il problema attivo?
- Su cosa è più utile intervenire per primo?
- Quali risorse sono già disponibili?
- Ci sono fattori che potrebbero facilitare o ostacolare il cambiamento iniziale?



FOCUS OPERATIVO

- Individuare poche priorità chiare e condivise.
- Stabilire un ordine realistico di intervento.
- Considerare risorse, vincoli e condizioni di fattibilità.

10

PIANO DELLE PRIME SEDUTE

Strutturare avvio, obiettivi e verifiche.



OBIETTIVO CLINICO

Definire un piano iniziale flessibile per le prime sedute, con obiettivi, temi da affrontare, modalità di verifica e passi successivi, in coerenza con i bisogni e la situazione della persona.



TEMI DELLE PRIME SEDUTE

- Accoglienza e consolidamento dell'alleanza.
- Approfondimento dei temi prioritari.
- Esplorazione delle risorse e delle strategie già efficaci.
- Definizione condivisa dei primi obiettivi operativi.



MONITORAGGIO

- Osservare segnali di cambiamento nel tempo.
- Valutare progressi, difficoltà e nuovi bisogni.
- Utilizzare indicatori semplici e condivisi.
- Rivedere e adattare il piano in base all'andamento del percorso.



NOTE CLINICHE

- Registrare gli elementi principali emersi.
- Annotare obiettivi, compiti e verifiche concordate.
- Rilevare segnali significativi, risorse e criticità.
- Mantenere una traccia ordinata e utile per i successivi incontri.

DAL FOCUS AL PIANO

Trasformare le priorità in un piano di lavoro condiviso e monitorabile.

1



PRIORITÀ

Selezionare i temi più rilevanti da affrontare all'inizio, sulla base della domanda e del contesto.

2



OBIETTIVI

Definire obiettivi chiari, realistici e condivisi per le prime sedute.

3



PRIME AZIONI

Stabilire le attività, le strategie e gli eventuali compiti tra le sedute.

4



VERIFICA

Monitorare i progressi, valutare l'efficacia e adattare il piano in base ai risultati.



OSSERVA

- Mantieni flessibilità: il piano può evolvere nel tempo.
- Favorisci la condivisione: il coinvolgimento aumenta la motivazione.
- Cura la continuità: una revisione periodica sostiene il cambiamento.

Regolazione emotiva

Comprendere, nominare e regolare l'esperienza emotiva



Riconoscere le emozioni

Imparare a dare nome a ciò che si prova per aumentare la consapevolezza e ridurre la confusione emotiva.



Leggere i segnali del corpo

Riconoscere le sensazioni fisiche associate alle emozioni per comprendere meglio la propria esperienza e agire in modo più efficace.



Validare i bisogni

Comprendere ciò che l'emozione comunica, accogliendo i bisogni sottostanti senza giudizio per rispondere in modo più consapevole.



Costruire risorse di regolazione

Sperimentare strategie calmanti e funzionali per gestire l'intensità emotiva, ritrovare l'equilibrio e affrontare le sfide quotidiane con maggiore stabilità.

Comprendere le emozioni è il primo passo per regolarle con maggiore libertà e presenza.

Comprendere, nominare e regolare l'esperienza emotiva

Introduzione al Modulo 02

Questo modulo è utile per le persone che faticano a riconoscere, tollerare o modulare le emozioni, offrendo strumenti pratici per comprendere ciò che si prova e gestirlo in modo più efficace.

Dare un nome alle emozioni è il primo passo per sentirsi più liberi di scegliere come viverle.



FINALITÀ DEL MODULO

Fornire tracce pratiche per:

- 1 Riconoscere le emozioni e dar loro un nome.
- 2 Collegare emozione, corpo e contesto.
- 3 Comprendere i bisogni e i possibili trigger.
- 4 Costruire prime strategie regolative per gestire l'esperienza emotiva.



UTILITÀ CLINICA

Queste tracce favoriscono la consapevolezza emotiva, aiutano a dare significato all'esperienza vissuta e sostengono la continuità terapeutica, offrendo un linguaggio condiviso tra paziente e professionista.



QUANDO USARE QUESTE TRACCE

Sono particolarmente utili:

- in presenza di confusione emotiva e difficoltà a dare un nome a ciò che si prova;
- nei momenti di impulsività reattiva;
- in situazioni di sovraccarico emotivo;
- quando è difficile esprimere ciò che si prova o comunicarlo agli altri.



COMPETENZE ATTIVATE

L'utilizzo di queste tracce favorisce lo sviluppo e l'integrazione di:

- Ascolto emotivo di sé.
- Validazione dell'esperienza emotiva.
- Psicoeducazione sulle emozioni.
- Regolazione emotiva attraverso strategie concrete e personalizzabili.



Le emozioni non sono il problema: diventano una risorsa quando possono essere riconosciute e attraversate.



OUTPUT ATTESI

Al termine del modulo ci si attende:

- un maggiore lessico emotivo;
- il riconoscimento dei segnali corporei associati alle emozioni;
- strategie personali e realistiche di regolazione emotiva.

DALLA CONSAPEVOLEZZA ALLA REGOLAZIONE

Un percorso in 5 passaggi per trasformare l'esperienza emotiva in una risorsa personale.



UNA BASE SOLIDA PER IL CAMBIAMENTO

Comprendere, nominare e regolare l'esperienza emotiva permette di vivere le emozioni con maggiore consapevolezza, ridurre la sofferenza e costruire modalità di risposta più funzionali e coerenti con i propri obiettivi di vita.

Identificazione emotiva e consapevolezza corporea

Prime tracce del Modulo 02

11

RICONOSCERE LE EMOZIONI

Dare un nome a ciò che si prova.



OBIETTIVO CLINICO

Favorire la capacità di riconoscere e identificare le emozioni, aumentando la consapevolezza di ciò che si prova nel momento presente.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quale emozione sto provando ora?
- Come me ne accorgo?
- È un'emozione piacevole, spiacevole o neutra?
- È un'emozione familiare o nuova per me?

13

SEGNALI DEL CORPO

Ascoltare le sensazioni fisiche.



OBIETTIVO CLINICO

Sviluppare la consapevolezza corporea, riconoscendo le sensazioni fisiche associate alle emozioni e i segnali che il corpo invia.

?

DOMANDE CHIAVE

- Dove sento questa emozione nel corpo?
- Quali sensazioni fisiche sono presenti (tensione, calore, peso, formicolio...)?
- Come sta il mio respiro?
- Qual è il mio livello di energia in questo momento?

12

LINGUAGGIO EMOTIVO

Ampliare il vocabolario delle emozioni.



OBIETTIVO CLINICO

Arricchire il lessico emotivo, distinguendo sfumature diverse e imparando a descrivere in modo più preciso e accurato ciò che si prova.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali parole posso usare per descrivere meglio quello che sento?
- Quali altre emozioni potrebbero essere presenti insieme a questa?
- Come potrei esprimere questa emozione in modo più preciso?
- Quali parole risuonano di più con la mia esperienza?

14

EMOZIONE E CONTESTO

Comprendere cosa la attiva e la modula.



OBIETTIVO CLINICO

Esplorare il contesto in cui emerge l'emozione, individuando le situazioni, le persone e i fattori che la influenzano, per comprendere meglio la sua funzione e il suo significato.

?

DOMANDE CHIAVE

- In quali situazioni emerge più spesso questa emozione?
- Con chi si presenta più frequentemente?
- Cosa sembra intensificarla?
- Cosa, al contrario, la riduce o mi aiuta a gestirla?

MINI-PERCORSO CLINICO

Dalla percezione alla comprensione: quattro passi per integrare emozioni e corpo.

01



NOTA

Fermati e osserva ciò che stai provando in questo momento, senza giudizio.

02



NOMINA

Dai un nome all'emozione, utilizzando le parole che ti risuonano di più.

03



LOCALIZZA

Individua dove la senti nel corpo e quali sensazioni fisiche sono presenti.

04



COLLEGA

Rifletti sul contesto: cosa l'ha attivata, quali situazioni o persone la influenzano.



ATTENZIONE

- Non forzare la verbalizzazione dell'emozione.
- Rispetta il ritmo della persona e i suoi tempi di esplorazione.
- È possibile riconoscere un'emozione anche solo attraverso sensazioni corporee, immagini o intuizioni.
- Accogli tutte le emozioni, anche quelle difficili, come parte di un processo di crescita.

Fattori scatenanti, bisogni e validazione

Proseguimento del Modulo 02

15

TRIGGER EMOTIVI

Riconoscere cosa attiva le emozioni.



OBIETTIVO CLINICO

Aumentare la consapevolezza degli eventi, pensieri e situazioni che scatenano reazioni emotive intense.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali eventi o situazioni tendono a scatenare in te emozioni intense?
- Quali pensieri compaiono prima o durante la reazione emotiva?
- Ci sono persone, luoghi o contesti che attivano più facilmente certe emozioni?
- Quali segnali nel corpo o nel comportamento ti avvertono che stai per essere sopraffatto/a?

16

BISOGNI IMPLICITI

Comprendere ciò che l'emozione segnala.



OBIETTIVO CLINICO

Esplorare i bisogni sottostanti alle emozioni, riconoscendo cosa la reazione emotiva sta cercando di comunicare e proteggere.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quale bisogno potrebbe esserci dietro a questa emozione?
- Cosa sto cercando di proteggere in questo momento (es. sicurezza, vicinanza, autonomia, rispetto)?
- Di cosa avrei bisogno per sentirmi più al sicuro, compreso/a o valorizzato/a?
- C'è un bisogno che rimane spesso insoddisfatto in situazioni simili?

17

VALIDAZIONE INTERNA

Riconoscere e legittimare ciò che si prova senza giudizio.



OBIETTIVO CLINICO

Sviluppare la capacità di accogliere le proprie emozioni come risposte comprensibili e legittime, riducendo l'autocritica e aumentando l'autocompassione.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali emozioni sto provando proprio ora?
- È legittimo sentirmi così, considerando quello che sto vivendo?
- Come posso parlare a me stesso/a in modo più gentile e comprensivo?
- Cosa posso dire a me stesso/a per validare questa esperienza e sentirmi più supportato/a?

18

VALIDAZIONE RELAZIONALE

Chiedere ascolto, esprimere bisogni e cercare risposte più funzionali.



OBIETTIVO CLINICO

Utilizzare la relazione con gli altri per condividere ciò che si prova, esprimere i propri bisogni in modo chiaro e cercare supporto e risposte più funzionali.

?

DOMANDE CHIAVE

- Con chi mi sento sufficientemente al sicuro per condividere quello che provo?
- Come posso esprimere in modo chiaro e rispettoso i miei bisogni?
- Di che tipo di risposta o supporto avrei bisogno dall'altra persona?
- Quali alternative posso esplorare se il mio bisogno non viene compreso o accolto?

DAL TRIGGER ALLA RISPOSTA

Un processo che aiuta a trasformare la reazione in una risposta più consapevole.

1



EVENTO

Un fatto, una situazione o un pensiero che attiva una reazione emotiva.

2



EMOZIONE

Una risposta emotiva che segnala qualcosa di importante per te.

3



BISOGNO

Un bisogno implicito che l'emozione sta cercando di comunicare e proteggere.

4



RISPOSTA

Una scelta più consapevole, che tiene conto del tuo bisogno e dei tuoi valori a lungo termine.



OSSERVA

- Segnali di disconferma (es. sentirsi sminuito/a, non compreso/a, ignorato/a).
- Autocritica e giudizi interni che amplificano la sofferenza.
- Evitamento di situazioni, persone o emozioni difficili.
- Possibilità di supporto (persone, strategie, risorse) che possono aiutarti a rispondere in modo più funzionale.

Risorse di regolazione e piano personale

Conclusione del Modulo 02

Integrare ciò che hai imparato per continuare il tuo percorso con più sicurezza e autonomia.

19

RISORSE CALMANTI

Ciò che aiuta a ritrovare equilibrio



OBIETTIVO CLINICO

Identificare strategie, persone, contesti o azioni che favoriscono calma, stabilizzazione e un ritorno a uno stato di maggiore equilibrio.



DOMANDE CHIAVE

- Cosa mi aiuta a calmarmi e a sentirmi più stabile?
- Cosa attenua l'intensità delle emozioni difficili o dello stress?
- Quali risorse ho già disponibili nella mia vita (interne, esterne, ambientali)?
- Cosa posso richiamare rapidamente quando sento che inizio a perdere l'equilibrio?



SPUNTI DI RIFLESSIONE

- Le risorse possono essere piccole e semplici.
- Anche le azioni quotidiane possono avere un grande effetto.
- Posso avere più di una risorsa e usarle in modi diversi a seconda della situazione.

20

ROUTINE DI AUTOREGOLAZIONE

Costruire un piano pratico e personale



OBIETTIVO CLINICO

Organizzare una piccola routine di autoregolazione adattata alla persona, da utilizzare nei momenti di attivazione emotiva, stress o difficoltà, per favorire un ritorno alla calma e al controllo.



1 PRIMA

Prepararsi e prevenire

- Quali segnali precoci posso riconoscere?
- Cosa posso fare per prendermi cura di me e prepararmi in anticipo?
- Quali contesti o situazioni posso organizzare per ridurre il rischio di attivazione?



2 DURANTE

Gestire il momento di attivazione

- Quali strategie posso utilizzare per calmarmi in questo momento?
- Quali risorse posso richiamare rapidamente?
- Cosa posso dire a me stesso/a per restare presente e affrontare la situazione?



3 DOPO

Consolidare e recuperare

- Cosa posso fare per tornare gradualmente alle mie attività?
- Come posso prendermi cura di me dopo la situazione?
- Cosa ho imparato da questa esperienza?

PIANO PERSONALE

Dalle riflessioni all'azione, un piano semplice e realistico.



1 SEGNALI PRECOCI

Quali sono i miei segnali precoci di attivazione?



2 RISORSE RAPIDE

Quali strategie o azioni posso utilizzare rapidamente per calmarmi?



3 PERSONE / CONTATTI UTILI

Chi può supportarmi nei momenti di difficoltà? Quali contatti posso attivare?



4 PASSO CONCRETO DI OGGI

Qual è un piccolo passo che posso fare oggi per prendermi cura di me e rafforzare la mia regolazione?



Una strategia semplice, ripetibile e accessibile è spesso più utile di una soluzione perfetta.



DA RICORDARE

Il tuo piano può essere modificato nel tempo. Ciò che funziona oggi è un punto di partenza, non un risultato definitivo.

Ansia

Lavorare con ansia, evitamento e incertezza



Comprendere il ciclo dell'ansia

Riconoscere come pensieri, emozioni, sensazioni fisiche e comportamenti si alimentano nel ciclo dell'ansia.



Gestire l'ansia acuta

Apprendere strategie pratiche per affrontare i momenti di maggiore attivazione e ritrovare un senso di stabilità e controllo.



Riconoscere evitamento e controllo

Individuare le forme di evitamento e i tentativi di controllo che mantengono l'ansia e limitano la libertà di azione.



Allenare tolleranza dell'incertezza

Sviluppare la capacità di accogliere l'incertezza, ridurre l'intolleranza al dubbio e muoversi verso ciò che è importante disponendo del pieno controllo.

L'obiettivo non è eliminare ogni ansia, ma imparare a comprenderla e attraversarla con strumenti più efficaci.

Lavorare con ansia, evitamento e incertezza

Introduzione al Modulo 03

Questo modulo si concentra su crisi, preoccupazione, controllo, esposizione e tolleranza dell'incertezza, offrendo tracce pratiche per comprendere e affrontare i meccanismi che mantengono l'ansia e favorire nuovi modi di rispondere più flessibili ed efficaci.

Dall'ansia alla possibilità di nuove scelte.



OBIETTIVI DEL MODULO

Fornire tracce pratiche per:

- 1 Comprendere il funzionamento dell'ansia e i suoi fattori di mantenimento.
- 2 Riconoscere e gestire crisi e picchi di attivazione.
- 3 Lavorare su preoccupazione, controllo ed evitamento.
- 4 Sperimentare l'esposizione graduale.
- 5 Sviluppare maggiore tolleranza dell'incertezza.



UTILITÀ CLINICA

Queste tracce aiutano a comprendere il ciclo ansioso, a riconoscere i fattori che lo alimentano e a sperimentare strategie basate sull'esposizione e sulla tolleranza dell'incertezza, favorendo cambiamenti duraturi nella vita quotidiana.



QUANDO USARE QUESTE TRACCE

Sono particolarmente utili:

- in presenza di paura intensa o crisi d'ansia;
- quando si manifesta preoccupazione eccessiva e anticipazione di scenari negativi;
- in caso di evitamento di situazioni, luoghi o attività;
- quando è presente ipervigilanza ai segnali di minaccia;
- nei momenti in cui il bisogno di controllo è molto forte.



COMPETENZE ATTIVATE

L'utilizzo di queste tracce favorisce lo sviluppo e l'integrazione di:

- psicoeducazione dell'ansia e dei suoi meccanismi;
- tecniche di grounding e regolazione fisiologica;
- ristrutturazione dei pensieri ansiosi;
- esposizione graduale a situazioni temute;
- tolleranza dell'incertezza e flessibilità comportamentale.



L'ansia restringe il campo; comprenderla e affrontarla aiuta a riaprire possibilità di scelta.



OUTPUT ATTESI

Al termine del modulo ci si attende:

- una maggiore comprensione del ciclo ansioso;
- strumenti concreti per gestire l'ansia e le crisi;
- una riduzione dei comportamenti di evitamento;
- più tolleranza dell'incertezza nella vita quotidiana.

DAL TRIGGER ALLA RISPOSTA CONSAPEVOLE

Riconoscere il ciclo ansioso per ampliare le possibilità di scelta.

1



TRIGGER

Uno stimolo interno o esterno attiva una sensazione di minaccia o pericolo (anche solo percepito).

2



ALLARME

Si attiva una risposta di ansia a livello fisico, emotivo e mentale (con sintomi, tensione, ipervigilanza).

3



PENSIERO

Emergono pensieri catastrofici e anticipatori ("E se...?", "Non ce la farò", "È troppo rischioso").

4



EVITAMENTO

Si mettono in atto comportamenti di fuga o evitamento, che danno un sollievo immediato ma mantengono l'ansia nel tempo.

5



SCelta

Con maggiore consapevolezza è possibile riconoscere il ciclo e scegliere nuove risposte più funzionali e coerenti con i propri valori.

Comprendere il funzionamento dell'ansia

Prime tracce del Modulo 03

21

CICLO DELL'ANSIA

Comprendere come nasce, si alimenta e si mantiene nel tempo.



OBIETTIVO CLINICO

Riconoscere le fasi del ciclo dell'ansia per aumentare la consapevolezza e individuare i punti su cui è possibile intervenire.



DOMANDE CHIAVE

- Come inizia di solito la mia ansia?
- Quali pensieri, sensazioni o situazioni la alimentano?
- Cosa succede poi (nel corpo, nelle emozioni, nei comportamenti)?
- Come si mantiene nel tempo?



SPAZIO NOTE

23

SINTOMI FISICI

Riconoscere le manifestazioni corporee dell'ansia.



OBIETTIVO CLINICO

Aumentare la consapevolezza dei segnali fisici dell'ansia per riconoscerli precocemente e rispondere in modo più funzionale.



DOMANDE CHIAVE

- Quali sensazioni fisiche avverto quando sono ansioso/a?
- Come cambia il mio respiro?
- Cosa succede al mio battito cardiaco?
- Avverto tensione muscolare? Se sì, dove (es. spalle, collo, stomaco)?



Aree da esplorare

- Respiro (più rapido, superficiale, difficoltoso)
- Battito cardiaco (accelerato, irregolare)
- Tensione muscolare (es. collo, spalle, mandibola)
- Altre sensazioni (es. nausea, vertigini, sudorazione, formicolii, mal di testa, problemi gastrointestinali)

22

TRIGGER

Riconoscere ciò che può attivare l'ansia nelle diverse aree della vita.



OBIETTIVO CLINICO

Identificare le situazioni, i pensieri, gli eventi e i contesti che possono innescare o aumentare l'ansia, per prevederli e gestirli in modo più efficace.



DOMANDE CHIAVE

- In quali situazioni sento più spesso l'ansia?
- Quali pensieri tendono ad attivarla?
- Ci sono eventi specifici che la fanno aumentare (es. impegni, cambiamenti, conflitti)?
- In quali contesti (persone, luoghi, momenti della giornata) mi sento più vulnerabile?



SPUNTI DI OSSERVAZIONE

- Situazioni (es. prestazioni, relazioni, salute, lavoro)
- Pensieri ricorrenti (es. "e se...?", catastrofizzazioni)
- Eventi (es. esami, scadenze, cambiamenti)
- Contesti (es. luoghi affollati, stare da solo/a, interazioni sociali)

24

MAPPA ANTICIPAZIONE-ANSIA-EVITAMENTO

Riconoscere il ciclo che mantiene l'ansia.



OBIETTIVO CLINICO

Comprendere come l'anticipazione di una minaccia possa generare ansia, portare a comportamenti di evitamento e mantenere il problema nel tempo.



DOMANDE CHIAVE

- Cosa anticipo o temo che possa accadere?
- Quali pensieri mi vengono quando lo anticipo?
- Come metto in atto l'evitamento (es. rimandare, non affrontare, controllare eccessivamente)?
- In che modo l'evitamento mantiene l'ansia nel tempo?



MINI-FLOW DELL'ANSIA

Dalla minaccia percepita al mantenimento del ciclo.

01



ATTIVAZIONE

Uno stimolo interno o esterno viene percepito come minaccia (o potenziale minaccia).

02



INTERPRETAZIONE

Lo stimolo viene interpretato come pericoloso, con pensieri di allarme.

03



REAZIONE

Si attivano risposte fisiche, emotive e comportamentali di ansia.

04



MANTENIMENTO

Pensieri, evitamento e ipervigilanza mantengono il ciclo nel tempo.



ATTENZIONE

- L'ansia non va giudicata: è una risposta naturale del nostro sistema di protezione.
- Può essere utile e funzionale in situazioni di reale pericolo.
- È importante distinguere tra una minaccia reale e un allarme percepito, che può essere esagerato o non proporzionato alla situazione.

Ansia acuta e gestione del momento

Proseguimento del Modulo 03

Anche nei momenti più intensi puoi trovare un appoggio e tornare al presente.

Queste tracce aiutano a riconoscere cosa accade durante una crisi d'ansia e a utilizzare strategie pratiche per ritrovare calma, presenza e sicurezza nel momento.

25 CRISI D'ANSIA

Riconoscere cosa accade e cosa aiuta nel momento.



OBIETTIVO CLINICO

Riconoscere i segnali di una crisi d'ansia, comprendere cosa accade e individuare cosa può essere utile per attraversarla.



DOMANDE CHIAVE

- Quali segnali mi fanno capire che sto vivendo una crisi d'ansia?
- Cosa succede nel mio corpo, nei miei pensieri e nelle mie emozioni?
- Cosa mi aiuta di solito nel momento più intenso?
- C'è qualcosa che tende invece ad aggravare la situazione?

27 RESPIRAZIONE

Il potere del respiro per rallentare e ritrovare sicurezza.



OBIETTIVO CLINICO

Utilizzare la respirazione consapevole per ridurre l'attivazione fisiologica, rallentare il ritmo interno e favorire una maggiore senso di sicurezza.



DOMANDE CHIAVE

- Come cambia la mia respirazione quando sono in ansia?
- Quale ritmo di respirazione mi aiuta a sentirmi più calmo/a?
- Cosa succede quando allungo l'espirazione?
- Come posso usare il respiro per comunicare al mio corpo che sono al sicuro?

26 GROUNDING

Orientamento al presente attraverso i sensi, gli appoggi e l'ambiente.



OBIETTIVO CLINICO

Utilizzare il grounding per ritrovare l'orientamento al presente, ridurre la sensazione di sopraffazione e aumentare la percezione di sicurezza.



DOMANDE CHIAVE

- Cosa vedo, sento, sento sul mio corpo, percepisco nell'ambiente adesso?
- Quali oggetti, suoni o persone mi aiutano a sentirmi più presente e al sicuro?
- Dove posso trovare un appoggio stabile (sedia, pavimento, parete) in questo momento?
- Cosa posso fare con i miei sensi per tornare qui e ora?

28 ANCORAGGIO AL PRESENTE

Parole, gesti, immagini o routine che aiutano a ritrovare stabilità.



OBIETTIVO CLINICO

Individuare e utilizzare parole, gesti, immagini o routine che funzionano come ancore per ritrovare stabilità e presenza nel momento di maggiore attivazione.



DOMANDE CHIAVE

- Quali parole posso ripetermi che mi aiutano a sentirmi più calmo/a e presente?
- Quali gesti o azioni mi danno un senso di stabilità?
- Quali immagini o luoghi nella mia mente mi fanno sentire più sicuro/a?
- Quali piccole routine posso utilizzare quando sento che l'ansia sta aumentando?

STRUMENTI PER IL MOMENTO ACUTO

Quattro passi semplici per ritrovare calma e presenza.

1



RALLENTA

Fermati per un momento. Concediti uno spazio, anche solo di pochi secondi.

2



ORIENTATI

Guarda intorno a te. Nota ciò che vedi, ascolti, senti e percepisci nel presente.

3



RESPIRA

Porta l'attenzione al respiro. Rallenta il ritmo e allunga l'espirazione.

4



RESTA

Rimani nel momento presente, un passo alla volta. Se serve, ripeti i passaggi fino a sentirti più stabile.



OSSERVA

Dopo il momento acuto, può essere utile osservare:

- Qual è stata l'intensità dell'ansia (da 0 a 10)?
- Quanto è durata la crisi?
- Quali strategie sono state utili?
- Quali segnali mi indicano che sto tornando a stare meglio?

Preoccupazione, controllo e ipervigilanza

Proseguimento del Modulo 03

Queste tracce aiutano a comprendere come la mente cerca di prevedere, controllare e monitorare il pericolo, e come questi meccanismi, pur nati per proteggerci, possano mantenere l'ansia nel tempo.

Dalla preoccupazione alla presenza: imparare a lasciare spazio all'incertezza per vivere con più libertà.

29

PREOCCUPAZIONE ANTICIPATORIA

Quando la mente prova a prevenire il pericolo.



OBIETTIVO CLINICO

Riconoscere la tendenza a preoccuparsi in anticipo, individuando i pensieri orientati al futuro che anticipano scenari di minaccia o possibili conseguenze negative.



DOMANDE CHIAVE

- Quali scenari temo che possano accadere?
- Cosa provo a prevedere o evitare?
- Cosa succede se non controllo il mio pensiero?
- Quali costi ha la preoccupazione costante nella mia vita?

31

SCANNING DEL PERICOLO

Osservare l'ipervigilanza ai segnali di minaccia.



OBIETTIVO CLINICO

Riconoscere l'ipervigilanza e la tendenza a monitorare costantemente i segnali di pericolo provenienti dal corpo, dall'ambiente e dalle altre persone, comprendendo come questo atteggiamento mantenga l'ansia.



DOMANDE CHIAVE

- Quali segnali di pericolo monitoro più spesso?
- Li noto soprattutto nel mio corpo, nell'ambiente o nelle altre persone?
- Come cambia la mia attenzione quando sono in ansia?
- In quali momenti il mio corpo rimane maggiormente in allerta?

30

BISOGNO DI CONTROLLO

Ridurre la dipendenza dalla certezza assoluta.



OBIETTIVO CLINICO

Riconoscere il bisogno di controllare pensieri, situazioni, persone ed esiti, comprendendo come la ricerca di certezza totale possa mantenere l'ansia e ridurre la flessibilità nell'affrontare l'incertezza.



DOMANDE CHIAVE

- Cosa cerco di controllare nella mia vita?
- Quali situazioni di incertezza attivano maggiormente la mia ansia?
- In che modo i tentativi di controllo mi fanno sentire meglio nel breve periodo?
- Come questi tentativi possono mantenere l'ansia nel tempo?

32

ANSIA DA PRESTAZIONE

Quando il giudizio temuto aumenta la tensione.



OBIETTIVO CLINICO

Comprendere come la paura di sbagliare, il timore del giudizio e le alte aspettative possano attivare ansia nelle situazioni di prestazione, influenzando il rendimento e il benessere.



DOMANDE CHIAVE

- Cosa temo di più: sbagliare, essere giudicato/a o deludere le aspettative?
- Quali aspettative (mie o altrui) sento di dover soddisfare?
- Come mi parlo quando penso a una prestazione importante?
- In quali situazioni la mia ansia da prestazione aumenta maggiormente?

MINI-FLOW DELLA PREOCCUPAZIONE

Dal pensiero anticipatorio al mantenimento dell'ansia.

1



TRIGGER

Una situazione, un pensiero o uno stimolo esterno attiva la preoccupazione.

2



SCENARIO TEMUTO

La mente immagina possibili conseguenze negative e scenari catastrofici sul futuro.

3



CONTROLLO / IPERVIGILANZA

Si attivano tentativi di controllo e un'attenzione eccessiva ai segnali di possibile pericolo.

4



SOLLIEVO BREVE

I tentativi di controllo danno un temporaneo senso di sollievo e sicurezza.

5



MANTENIMENTO

La preoccupazione si rinforza e l'ansia tende a mantenersi nel tempo.



OSSERVA

Segnali che possono indicare un sovraccarico di preoccupazione:

- maggiore attivazione fisica e mentale;
- molto tempo speso a controllare e rimuginare;
- maggiore rigidità e difficoltà a lasciare andare;
- riduzione della presenza nel qui e ora.

Pensieri ansiosi e interpretazioni catastrofiche

Proseguimento del Modulo 03

Queste tracce aiutano a riconoscere come la mente ansiosa interpreta le situazioni, tende al peggio e a sovrastimare i rischi, per sviluppare uno sguardo più realistico ed equilibrato.

Dalla paura a una visione più realistica delle situazioni.

33 LETTURA DELLA MINACCIA

Quando la mente interpreta subito il pericolo.



OBIETTIVO CLINICO

Riconoscere come la mente ansiosa legge gli eventi e le situazioni come minacciosi, individuando le interpretazioni automatiche e valutando possibili letture alternative più realistiche.



DOMANDE CHIAVE

- Come interpreto questa situazione? Cosa la rende subito minacciosa ai miei occhi?
- Quali pensieri o significati automatici attribuisco?
- Quali prove ho che realmente si tratti di un pericolo?
- Quali altre spiegazioni o interpretazioni alternative potrebbero esistere?

35 PROBABILITÀ PERCEPITA

Stimare il rischio in modo più realistico.



OBIETTIVO CLINICO

Aiutare a valutare in modo più oggettivo e realistico la probabilità che un evento temuto si verifichi, distinguendo tra percezione soggettiva e dati reali o esperienza concreta.



DOMANDE CHIAVE

- Quali prove concrete ho che questo evento possa verificarsi?
- Con quale frequenza succede davvero?
- Quali sono i dati o le statistiche di base su questo tipo di situazione?
- Questo evento è certo, possibile o solo immaginato dalla mia mente?

34 CATASTROFIZZAZIONE

Dal possibile al peggiore scenario.



OBIETTIVO CLINICO

Riconoscere la tendenza a immaginare il peggiore scenario possibile, comprendendo come si passa da un'eventualità a una certezza nella mente ansiosa e imparare a ridimensionare queste previsioni.



DOMANDE CHIAVE

- Qual è l'esito temuto di questa situazione?
- Cosa mi fa sembrare che questo esito sia inevitabile?
- Qual è la mia immagine del peggior scenario possibile?
- Come reagisce il mio corpo quando immagino questo scenario?

36 DIALOGO CON IL PENSIERO ANSIOSO

Rispondere al pensiero senza combatterlo.



OBIETTIVO CLINICO

Imparare a riconoscere e dialogare con il pensiero ansioso in modo gentile e costruttivo, senza cercare di eliminarlo, ma sviluppando una risposta più equilibrata e funzionale.



DOMANDE CHIAVE

- Qual è il pensiero ansioso che si è attivato?
- Quale funzione potrebbe avere questo pensiero? Cosa sta cercando di dirmi o proteggermi da?
- Come posso rispondere a questo pensiero con una voce più calma, realistica e compassionevole?
- Quale atteggiamento o prospettiva più utile voglio scegliere in questa situazione?

DAL PENSIERO AL RIDIMENSIONAMENTO

Un percorso in cinque passi per trasformare i pensieri ansiosi.

1



PENSIERO

Si attiva un pensiero ansioso che interpreta la situazione come minacciosa.

2



ALLARME

Si attiva una risposta di ansia nel corpo e nella mente (con sintomi, tensione e urgenza di agire).

3



VERIFICA

Si analizzano i fatti, le prove reali, le alternative e la reale probabilità che l'evento accada.

4



RISPOSTA REALISTICA

Si sviluppa una risposta più equilibrata e compassionevole, che tiene conto del contesto reale.

5



SCELTA

Si sceglie l'atteggiamento più utile da adottare e si decide come procedere.

!

ATTENZIONE

- Non invalidare la paura: il pensiero ansioso ha spesso una funzione di protezione.
- Esplora con gentilezza i pensieri, senza giudicarli.
- Distingui tra possibilità e probabilità: un evento può essere possibile ma non necessariamente probabile.

Evitamento e sicurezza apparente

Proseguimento del Modulo 03

Queste tracce aiutano a riconoscere le diverse forme di evitamento, a comprenderne gli effetti nel breve e nel lungo termine e a rendersi conto di come la sicurezza apparente mantenga attiva l'ansia.

Ciò che eviti oggi può sembrare sicurezza, ma spesso restringe il tuo domani.

37

EVITAMENTO COMPORTAMENTALE

Quando non affrontare dà sollievo immediato.



OBIETTIVO CLINICO

Riconoscere i comportamenti di evitamento che riducono temporaneamente l'ansia, ma mantengono il problema nel tempo.



DOMANDE CHIAVE

- Quali situazioni, luoghi, persone o attività evito quando mi sento ansioso/a?
- Che sollievo provo nel breve termine quando evito?
- In che modo l'evitamento ha ristretto la mia vita nel lungo periodo?

38

EVITAMENTO COGNITIVO

Allontanare pensieri, immagini o emozioni.



OBIETTIVO CLINICO

Riconoscere le strategie cognitive usate per allontanare pensieri, immagini o emozioni difficili e comprenderne gli effetti.



DOMANDE CHIAVE

- Quali pensieri o immagini cerco di distrarre o bloccare quando mi sento ansioso/a?
- Tendo a sopprimere i pensieri, a rimuginare o a cercare di fuggire mentalmente?
- Quali strategie utilizzo per non pensare all'ansia?
- Che effetti hanno queste strategie sul mio benessere nel breve e nel lungo periodo?

39

COMPORTAMENTI PROTETTIVI

Le strategie che rassicurano ma mantengono il problema.



OBIETTIVO CLINICO

Individuare i comportamenti protettivi che danno un senso temporaneo di sicurezza, ma che rinforzano la paura e impediscono di verificare che il pericolo temuto non si realizza.



DOMANDE CHIAVE

- Quali comportamenti metto in atto per sentirmi più sicuro/a (es. controllare, chiedere rassicurazioni, portare oggetti, prepararmi eccessivamente, restare vicino a uscite)?
- Questi comportamenti mi aiutano davvero nel lungo periodo o mantengono attiva l'ansia?
- Cosa temo possa accadere se non li metto in atto?

40

COSTO DELL'EVITAMENTO

Ciò che si perde quando l'ansia decide.



OBIETTIVO CLINICO

Riflettere sul costo personale dell'evitamento, riconoscendo come influisce sulla libertà di scelta, sulle relazioni, sulle opportunità e sull'autostima.



DOMANDE CHIAVE

- In che modo l'evitamento limita la mia libertà di fare ciò che è importante per me?
- Qual è l'impatto dell'evitamento sulle mie relazioni con gli altri?
- Quali opportunità ho perso o rinunciato a causa dell'ansia?
- Come influisce l'evitamento sulla mia autostima e sull'immagine che ho di me stesso/a?

DAL SOLLIEVO BREVE AL MANTENIMENTO

Il ciclo che sembra proteggere, ma mantiene l'ansia.

1



MINACCIA

Uno stimolo interno o esterno viene percepito come potenzialmente pericoloso.



2



ANSIA

Si attiva una risposta di allarme con sintomi fisici, emotivi e pensieri di pericolo.



3



EVITAMENTO

Si mettono in atto comportamenti o strategie cognitive per non affrontare la situazione.



4



SOLLIEVO IMMEDIATO

L'ansia diminuisce rapidamente e si sente un senso di sicurezza momentanea.



5



COSTO A LUNGO TERMINE

Si restringe la vita, si perdono opportunità, si mantiene la paura e l'ansia resta attiva.



OSSERVA

L'evitamento può restringere sempre di più lo spazio della tua vita.

- Si crea una dipendenza dalle routine protettive che danno sicurezza solo apparente.
- Nel tempo può ridursi la fiducia nelle proprie capacità di affrontare le situazioni.

Esposizione graduale e tolleranza dell'incertezza

Proseguimento del Modulo 03

Queste tracce aiutano a mettere in pratica l'esposizione graduale alle situazioni temute e a sviluppare una maggiore tolleranza dell'incertezza, favorendo nuovi apprendimenti e una più ampia sensazione di libertà nella vita quotidiana.

Piccoli passi oggi per una maggiore libertà domani.

41 GERARCHIA

Ordinare le situazioni temute dal più facile al più difficile.



OBIETTIVO CLINICO

Creare una gerarchia di situazioni che evocano ansia, ordinandole per livello di difficoltà, per pianificare un'esposizione graduale e sistematica.



DOMANDE CHIAVE

- Quali situazioni, luoghi o attività mi generano ansia o preoccupazione?
- Come posso ordinarle dal più facile al più difficile?
- Quali segnali mi indicano che una situazione è più impegnativa di un'altra?

43 PREVENZIONE DELLA FUGA

Restare abbastanza da permettere l'apprendimento.



OBIETTIVO CLINICO

Ridurre i comportamenti di fuga e di evitamento per permettere che l'ansia diminuisca naturalmente e favorire nuovi apprendimenti correttivi.



DOMANDE CHIAVE

- Cosa sento quando avverto l'impulso di andare via o di evitare?
- Cosa può aiutarmi a restare nella situazione nonostante l'ansia?
- Quali comportamenti di sicurezza posso ridurre o eliminare per ottenere un apprendimento più efficace?

42 MICRO-ESPOSIZIONI

Piccoli passi concreti verso ciò che si evita.



OBIETTIVO CLINICO

Iniziare con esposizioni brevi e gestibili per ridurre l'ansia attraverso l'esperienza diretta e costruire progressivamente maggiore sicurezza.



DOMANDE CHIAVE

- Qual è il più piccolo passo che posso fare oggi verso una situazione che evito?
- Come posso ripetere questa esposizione più volte per familiarizzare?
- In che modo posso rendere la pratica realistica e adatta alla mia vita quotidiana?

44 ALLENAMENTO ALL'INCERTEZZA

Fare spazio al dubbio senza bloccare l'azione.



OBIETTIVO CLINICO

Sviluppare una maggiore tolleranza dell'incertezza imparando ad agire anche in presenza di dubbi, per ridurre la ricerca continua di sicurezza e aumentare la flessibilità.



DOMANDE CHIAVE

- Cosa posso fare anche senza avere la certezza che andrà bene?
- Come posso accettare di non avere il controllo completo della situazione?
- Quali valori o obiettivi importanti per me posso scegliere di seguire, anche in presenza di incertezza?

MINI-PERCORSO DI ESPOSIZIONE

Cinque passi pratici per trasformare l'evitamento in nuove possibilità.



ATTENZIONE

- Procedi in modo graduale, rispettando i tuoi tempi.
- Non forzarti a fare più di quanto ti senti pronto/a a gestire.
- La ripetizione è più importante della perfezione: ogni piccolo passo conta.

Piano personale anti-ricaduta per l'ansia

Sintesi del Modulo 03

Riconoscere presto i segnali aiuta a scegliere con più calma.



OBIETTIVO CLINICO

Consolidare la consapevolezza dei segnali dell'ansia, integrare le strategie preventive e costruire un piano personale per ridurre il rischio di ricadute e affrontare con maggiore sicurezza le situazioni future.



SEGNALI PRECOCI

Quali sono i segnali che mi fanno capire che l'ansia sta iniziando ad aumentare?

- Cosa sento nel corpo?
- Quali pensieri compaiono?
- Quali emozioni noto?
- Quali comportamenti tendono a cambiare?

● _____

● _____

● _____

● _____



SITUAZIONI A RISCHIO

In quali situazioni è più probabile che la mia ansia aumenti?

- Quali luoghi, persone o contesti?
- Quali pensieri o aspettative?
- Quali momenti della giornata?
- Quali eventi o cambiamenti?

● _____

● _____

● _____

● _____



STRATEGIE CHE MI AIUTANO

Quali strategie ho sperimentato e che risultano utili per gestire e ridurre la mia ansia?

- Quali tecniche di respirazione, grounding o rilassamento?
- Quali pensieri alternativi mi aiutano?
- Quali attività o abitudini favoriscono il mio benessere?
- Cosa posso fare per prendermi cura di me?

● _____

● _____

● _____

● _____



RISORSE / PERSONE DI SUPPORTO

Su chi posso contare quando ho bisogno di aiuto o di un confronto?

- Quali persone mi fanno sentire ascoltato e compreso?
- Quali professionisti o servizi posso rivolgermi?
- Quali risorse utili (libri, app, luoghi, attività)?
- Come posso chiedere supporto in modo efficace?

● _____

● _____

● _____

● _____

COSA FARE SE L'ANSIA AUMENTA

Una routine semplice in tre passaggi per ritrovare calma e lucidità.

1



PRIMA

Prevenire e prepararsi

- Cosa posso fare al primo segnale?
- Quali strategie attivo?
- Di cosa ho bisogno in questo momento?

● _____

● _____

● _____

2



DURANTE

Gestire il momento

- Quali tecniche utilizzo per calmarmi?
- Come riporto l'attenzione al presente?
- Quali pensieri mi aiutano?

● _____

● _____

● _____

3



DOPO

Consolidare e riprendere

- Cosa posso fare per recuperare?
- Quali insegnamenti porto con me?
- Come posso rafforzare la mia fiducia?

● _____

● _____

● _____



PASSO CONCRETO DI QUESTA SETTIMANA

Qual è un'azione concreta, realistica e alla mia portata che voglio mettere in pratica nei prossimi giorni per prevenire le ricadute e prendermi cura del mio benessere?



DA RICORDARE

Le ricadute fanno parte del percorso e non cancellano i progressi fatti. Ogni segnale riconosciuto, ogni strategia messa in atto e ogni piccolo passo sono una risorsa per costruire una maggiore stabilità, fiducia e libertà nella mia vita quotidiana.

Depressione e demotivazione

Riattivare energia, significato e movimento



Comprendere il ciclo della demotivazione

Riconoscere come pensieri, emozioni, comportamenti e fattori ambientali si alimentano a vicenda, contribuendo a ridurre energia, motivazione e iniziativa.



Riconoscere ritiro e apatia

Individuare i segnali di ritiro, perdita di interesse, mancanza di energia e difficoltà ad agire, per comprendere cosa li mantiene e come affrontarli con maggiore consapevolezza.



Riattivare piccoli passi sostenibili

Sperimentare azioni semplici e realistiche per ritrovare energia, riattivare l'iniziativa e ricostruire gradualmente un senso di efficacia.



Costruire continuità e significato

Coltivare abitudini, valori e attività che danno senso, alimentano la motivazione e sostengono nel tempo il benessere e una direzione di vita più allineata e soddisfacente.

*Anche un piccolo movimento
può riaprire possibilità di cambiamento.*

Riattivazione, significato e uscita dall'inibizione

Introduzione al Modulo 04

Questo modulo affronta l'umore depresso, l'apatia, il ritiro, l'autosvalutazione, il senso di colpa e la ruminazione, offrendo tracce pratiche per comprendere questi stati e favorire una riattivazione graduale, sostenibile e significativa.

Piccoli passi oggi possono aprire nuove possibilità domani.



FINALITÀ DEL MODULO

Fornire tracce pratiche per:

- 1 Comprendere le dinamiche dell'inibizione e del ritiro.
- 2 Riconoscere e dare significato all'umore depresso, all'apatia e alla mancanza di motivazione.
- 3 Ridurre l'autosvalutazione, il senso di colpa e la ruminazione.
- 4 Favorire una riattivazione graduale e sostenibile.
- 5 Coltivare attività significative in linea con i propri valori.



UTILITÀ CLINICA

Queste tracce aiutano a comprendere i meccanismi che mantengono l'inibizione e il ritiro, favorendo la riattivazione attraverso l'attivazione comportamentale, la riduzione della ruminazione e la riscoperta di attività significative.



QUANDO USARE QUESTE TRACCE

Sono particolarmente utili:

- in presenza di umore depresso, apatia o mancanza di energia;
- quando si osserva ritiro dalle attività e dalle relazioni;
- in presenza di autosvalutazione e senso di colpa;
- quando la ruminazione mantiene il malessere;
- nei momenti in cui è necessario sostenere una riattivazione graduale e realistica.



COMPETENZE ATTIVATE

L'utilizzo di queste tracce favorisce lo sviluppo e l'integrazione di:

- consapevolezza dei propri schemi di ritiro;
- capacità di dare significato alle emozioni difficili;
- riduzione della ruminazione e del senso di colpa;
- pianificazione di piccole azioni concrete;
- orientamento ai valori e alle attività significative;
- autoefficacia e fiducia nella possibilità di cambiamento.



“

Il movimento, anche piccolo, può riaccendere il senso di possibilità e restituire significato alla propria esperienza.



OUTPUT ATTESI

Al termine del modulo ci si attende:

- una maggiore comprensione delle proprie dinamiche di blocco e ritiro;
- una riduzione della ruminazione e del senso di colpa;
- una maggiore attivazione comportamentale;
- la ripresa di attività significative e gratificanti;
- una rinnovata prospettiva di senso e possibilità.



DAL BLOCCO ALLA RIATTIVAZIONE

Un percorso in 5 passaggi per trasformare l'inibizione in movimento significativo.

1



NOTA

Riconoscere i segnali di blocco, ritiro, calo di energia e ruminazione.

2



COMPRENDI

Dare significato a ciò che si prova e ai meccanismi che mantengono l'inibizione.

3



SCEGLI

Individuare piccole azioni possibili, in linea con i propri valori e con ciò che conta davvero.

4



AGISCI

Mettere in pratica le azioni scelte, anche in modo graduale e con passi piccoli ma costanti.

5



CONSOLIDA

Riconoscere i progressi, rinforzare ciò che funziona e integrare la riattivazione nella vita quotidiana.

Comprendere la demotivazione

Prime tracce del Modulo 04

46

CICLO DELLA DEMOTIVAZIONE

Comprendere come nasce, si alimenta e si mantiene nel tempo.



OBIETTIVO CLINICO

Riconoscere il ciclo della demotivazione per aumentare la consapevolezza e individuare i punti su cui è possibile intervenire.

?

DOMANDE CHIAVE

- Come inizia di solito la mia demotivazione?
- Quali pensieri, emozioni o situazioni la fanno partire?
- Come tendono a ridursi le mie azioni quando mi sento demotivato/a?
- Quali comportamenti mantengono la demotivazione nel tempo?
- Cosa mi ha aiutato in passato a interrompere questo ciclo?

48

RIDUZIONE DELLE ATTIVITÀ

Riconoscere quali attività vengono evitate o ridotte quando manca la motivazione.



OBIETTIVO CLINICO

Identificare le attività che tendono a diminuire o interrompersi, per comprendere l'impatto della demotivazione sulla vita quotidiana.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali attività ho ridotto o smesso di fare quando mi sento demotivato/a?
- Quali impegni risultano più difficili da iniziare o da mantenere?
- C'è qualche attività che evito per non sentirmi sopraffatto/a?
- Quale sollievo immediato ottengo quando rimando o evito un'attività?
- Quali sono i costi a lungo termine di questa riduzione?

47

PERDITA DI ENERGIA

Riconoscere i segnali di stanchezza e rallentamento.



OBIETTIVO CLINICO

Individuare i segnali fisici ed emotivi di esaurimento per comprenderne l'impatto sulla motivazione e sulla capacità di agire.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali segnali di stanchezza fisica avverto quando sono demotivato/a?
- Come cambia il mio livello di energia durante la giornata?
- Mi sento spesso mentalmente "scarico/a" o affaticato/a?
- Quali attività richiedono più energia e quali meno?
- Ci sono momenti della giornata o della settimana in cui la mia energia è più bassa?
- Come la perdita di energia influenza i miei pensieri, le emozioni e le azioni?

49

ISOLAMENTO

Riconoscere il ritiro sociale e la riduzione dei contatti.



OBIETTIVO CLINICO

Comprendere come la demotivazione può portare al ritiro dalle relazioni, riducendo i contatti con gli altri e aumentando il senso di solitudine.

?

DOMANDE CHIAVE

- Tendo a isolarmi quando mi sento demotivato/a?
- Quali contatti sociali riduco o evito?
- Come cambiano le mie relazioni in questi periodi?
- Mi sento più solo/a o meno compreso/a dagli altri?
- Ci sono situazioni sociali che mi risultano particolarmente faticose?
- Cosa mi impedisce di chiedere supporto quando ne ho bisogno?

MINI-FLOW DELLA DEMOTIVAZIONE

Un ciclo che può mantenersi nel tempo e ridurre la possibilità di scelta.

1



FATICA

Compaiono segnali di stanchezza fisica o mentale, con riduzione dell'energia e della motivazione.

2



RITIRO

Si tende a ridurre le attività e i contatti sociali, cercando di evitare impegni e situazioni faticose.

3



SOLLIEVO BREVE

Nel breve termine si sperimenta un senso di sollievo e di riduzione della pressione.

4



PERDITA DI ENERGIA

La riduzione delle attività porta a ulteriore calo di energia, aumento della stanchezza e minore motivazione.

5



MANTENIMENTO

Questi meccanismi si rinforzano a vicenda e mantengono la demotivazione nel tempo.



OSSERVA

- La demotivazione è spesso un processo graduale, non un evento improvviso.
- Può essere influenzata da fattori fisici, emotivi, cognitivi, sociali e ambientali.
- Riconoscere precocemente le proprie tracce aiuta a intervenire in modo più efficace e a prevenire il mantenimento del ciclo.

Umore, ritiro e blocco comportamentale

Proseguimento del Modulo 04

50

SEGNALI DEPRESSIVI

Riconoscere i segnali di un umore depresso e il loro impatto sulla vita quotidiana.



OBIETTIVO CLINICO

Riconoscere i segni di umore depresso per comprendere il proprio stato emotivo e individuare precocemente aree su cui intervenire.

?

DOMANDE CHIAVE

- Come descriverei il mio umore in questo periodo?
- Ho perso interesse o piacere nelle attività che di solito mi piacciono?
- Come sono il mio sonno e il mio appetito?
- Mi sento più lento/a nel pensare o nel muovermi?
- Provo ancora speranza per il futuro? Cosa la sostiene o la ostacola?

52

PERDITA DI INIZIATIVA

Comprendere le difficoltà a iniziare e a mettere in atto comportamenti.



OBIETTIVO CLINICO

Riconoscere i fattori che ostacolano l'iniziativa e la capacità di attivarsi, per individuare strategie che facilitino i primi passi.

?

DOMANDE CHIAVE

- Trovo difficile prendere decisioni, anche per cose semplici?
- Mi è faticoso iniziare attività, anche se so che potrebbero farmi stare meglio?
- Quali pensieri o emozioni mi bloccano quando dovrei iniziare?
- Cosa rende più difficile passare dall'intenzione all'azione?
- Ci sono situazioni in cui riesco ancora ad attivarmi? Cosa le rende diverse?

51

EVITAMENTO PASSIVO

Riconoscere i comportamenti di ritiro che mantengono il disagio.



OBIETTIVO CLINICO

Comprendere come l'evitamento passivo, anche senza una scelta consapevole, possa ridurre temporaneamente il disagio ma mantenere o peggiorare la sofferenza nel tempo.

?

DOMANDE CHIAVE

- Tendo a rimandare le attività importanti?
- Passo molto tempo a letto, anche quando non sto dormendo?
- Mi ritiro dalle relazioni o dalle situazioni sociali?
- Mi sento "anestetizzato/a" o emotivamente spento/a?
- Uso le mie energie solo per il minimo indispensabile (es. mangiare, lavorare, occuparmi delle necessità basilari)?

53

PICCOLI PASSI POSSIBILI

Individuare azioni minime e sostenibili per riattivare il movimento.



OBIETTIVO CLINICO

Esplorare la possibilità di compiere piccoli passi realistici, per uscire gradualmente dal blocco comportamentale e ritrovare un senso di efficacia.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali sono le azioni più piccole che potrei compiere oggi, anche se mi sembrano insignificanti?
- Cosa sarebbe realistico e sostenibile per me in questo momento?
- Quale attività potrebbe aiutarmi, anche solo un po', a sentirmi più attivo/a o connesso/a?
- Qual è il mio prossimo passo immediato, concreto e alla mia portata?
- Come posso rendere più facile iniziare (es. ridurre la difficoltà, trovare un supporto, preparare l'ambiente)?

DAL RITIRO AL PRIMO MOVIMENTO

Un percorso graduale per riattivarsi con gentilezza e realismo.

1



NOTA

Osserva la situazione attuale: come mi sento, cosa sto facendo (o non facendo), quali segnali sto notando?

2



RIDUCI LA SOGLIA

Rendi l'azione il più semplice possibile, eliminando ostacoli e aspettative troppo alte.

3



SCEGLI UN PASSO

Individua un'azione piccola, concreta e realizzabile in questo momento.

4



FAI

Metti in pratica il passo scelto, anche se ti sembra minimo. L'importante è iniziare.

5



RICONOSCI IL RISULTATO

Dai valore al tuo impegno, qualunque sia l'esito. Ogni piccolo passo conta ed è un segnale di movimento.



ATTENZIONE

- Rispetta i tuoi tempi: il cambiamento non avviene di colpo, ma attraverso piccoli passi ripetuti.
- È importante validare la fatica e il bisogno di ritiro, senza giudizio.
- Riconoscere la difficoltà non significa rimanere fermi: anche una minima azione può fare la differenza.

Attivazione comportamentale

Proseguimento del Modulo 04

Piccoli passi nel presente possono aprire spazio a più energia, benessere e significato nella vita quotidiana.

54

ATTIVITÀ MINIME EFFICACI

Piccole azioni, grandi risultati.



OBIETTIVO CLINICO

Identificare attività molto piccole e realistiche che possano essere utili anche quando l'energia è bassa, favorendo un senso di movimento, più benessere e un maggior senso di efficacia.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali piccole azioni potrebbero farmi sentire leggermente meglio, anche se ho poca energia?
- Quali attività sono realistiche e facilmente realizzabili nella mia situazione attuale?
- Quali azioni, anche molto brevi, possono comunque essere utili o significative per me?
- Quali attività minime potrei sperimentare questa settimana?

56

MONITORAGGIO PIACERE / PADRONANZA

Osservare gli effetti positivi.



OBIETTIVO CLINICO

Osservare e registrare il livello di piacere, il senso di efficacia (padronanza) e gli eventuali cambiamenti nello stato d'animo dopo aver svolto un'attività, per riconoscere i benefici dell'attivazione comportamentale.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quanto piacere ho provato durante l'attività (e da 0 a 10)?
- Quanto mi sono sentito/a efficace o capace (e da 0 a 10)?
- Come mi sono sentito/a dopo l'attività? Cosa è cambiato nel mio umore, nei pensieri o nel livello di energia?
- Quali benefici, anche piccoli, ho notato?

55

PROGRAMMAZIONE

Dare una struttura alle piccole azioni.



OBIETTIVO CLINICO

Organizzare nel tempo le attività scelte, definendo quando, dove, con chi e come, per aumentarne la probabilità di realizzazione e ridurre gli ostacoli.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quando potrei svolgere questa attività? In quale giorno e a che ora?
- Dove potrei farla? A casa, fuori, in un altro luogo?
- Con chi potrei farla? Da solo/a o insieme a qualcuno?
- Come posso prepararmi per renderla più facile e realizzabile?
- Cosa mi aiuterebbe a ricordarmi di farla?

57

OSTACOLI PREVISTI

Prepararsi con flessibilità e gentilezza.



OBIETTIVO CLINICO

Riconoscere in anticipo le possibili barriere che potrebbero ostacolare la realizzazione delle attività e, per ciascuna, individuare strategie alternative, mantenendo un atteggiamento flessibile e auto-compassionevole.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali ostacoli potrebbero presentarsi? (es. stanchezza, mancanza di tempo, pensieri negativi)
- Come potrei affrontarli?
- Quali alternative posso mettere in atto se il piano iniziale non funziona?
- Come posso essere gentile con me stesso/a se non riesco a svolgere l'attività come previsto?
- Cosa posso imparare da eventuali difficoltà?

PIANO DI ATTIVAZIONE

Un piano semplice e flessibile per mettere in pratica ciò che ho scelto.

1



AZIONE DI OGGI

Qual è la piccola azione che voglio fare?

2



QUANDO / DOVE

Quando la farò?
Dove la farò?

3



COME MISURO

Come valuterò il piacere e l'efficacia (da 0 a 10)?
Quali cambiamenti osserverò?

4



PIANO B

Qual è la mia alternativa se ci sono ostacoli?



DA RICORDARE

- 1 La costanza è più importante dell'intensità: piccoli passi regolari portano a grandi cambiamenti.
- 2 Va bene iniziare da molto piccolo: anche un'azione minima è un passo nella direzione giusta.
- 3 Le difficoltà sono normali: non significano fallimento, ma parte del processo.
- 4 Sii gentile con te stesso/a: la flessibilità aiuta a continuare.

Colpa, autosvalutazione e critica interiore

Proseguimento del Modulo 04

Essere gentili con se stessi non significa giustificare gli errori, ma riconoscere la propria umanità e scegliere di trattarsi con più comprensione.



Queste tracce aiutano a riconoscere i segnali di colpa, autocritica, vergogna e standard rigidi, a comprendere come influenzano il benessere e i comportamenti, e a sviluppare una risposta interna più compassionevole e realistica.

58

SENSO DI COLPA

Riconoscere la colpa e la responsabilità eccessiva.



OBIETTIVO CLINICO

Identificare quando il senso di colpa è proporzionato alla situazione e quando invece è eccessivo o ingiustificato, comprendendo come influisce sulle emozioni, sulle scelte e sull'autostima.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quando mi sento in colpa? Quali situazioni lo attivano?
- È davvero una mia responsabilità?
- Sto assumendo un carico maggiore del mio?
- Quali pensieri mi dico quando mi sento in colpa?
- Come influenza la mia colpa le mie emozioni e i miei comportamenti?
- Cosa potrei dire a me stesso con più equilibrio?

59

VERGOGNA DEPRESSIVA

Il dolore di sentirsi inadeguati o difettosi.



OBIETTIVO CLINICO

Riconoscere i segnali della vergogna, distinguendola dal senso di colpa, e comprendere come la sensazione di essere inadeguati o difettosi influisce sull'umore, sulle relazioni e sull'immagine di sé.

?

DOMANDE CHIAVE

- In quali situazioni mi sento inadeguato o "sbagliato"?
- Quali pensieri alimentano la vergogna?
- Come reagisco quando temo il giudizio degli altri?
- Quali parti di me faccio più fatica ad accettare?
- La vergogna mi porta a evitare, nascondermi o isolarmi?
- Cosa potrei fare per essere più accogliente con me stesso?

60

STANDARD RIGIDI

Perfezionismo, criteri severi e aspettative irrealistiche.



OBIETTIVO CLINICO

Riconoscere gli standard rigidi e il perfezionismo, comprendere come influenzano l'autovalutazione, il benessere e la motivazione, e sperimentare un modo più flessibile e realistico di valutare se stessi e i risultati.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali sono i miei standard più elevati?
- Da dove derivano queste aspettative?
- Cosa succede quando non riesco a raggiungerle?
- In che modo il perfezionismo influenza il mio umore, le mie relazioni o la mia motivazione?
- Quali criteri potrebbero essere più realistici e sostenibili?
- Come potrei valorizzare il mio impegno invece solo il risultato?

61

RISPOSTA COMPASSIONEOLE

Sviluppare una voce interna più gentile.



OBIETTIVO CLINICO

Sperimentare strategie per sostituire la critica interiore con una risposta più compassionevole, accogliente e realistica, che favorisca autostima, motivazione e benessere emotivo.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali frasi di critica uso più spesso con me stesso?
- Come parlerei a un amico in difficoltà nella mia stessa situazione?
- Quali parole o atteggiamenti mi aiutano a sentirmi più sostenuto?
- Cosa posso fare quando noto la critica interiore?
- Come posso ricordarmi di trattarmi con più gentilezza anche nei momenti difficili?
- Quali sono i primi piccoli passi che posso sperimentare?

DALLA CRITICA ALLA RISPOSTA COMPASSIONEOLE

Cinque passi per cambiare il dialogo interno.

1



RICONOSCI

Nota il pensiero di critica o colpa quando si presenta.

2



OSSERVA

Chiediti se è realistico, utile e proporzionato alla situazione.

3



RIFORMULA

Prova a trovare una prospettiva più equilibrata e comprensiva.

4



TRATTATI CON GENTILEZZA

Scegli parole e atteggiamenti più compassionevoli e incoraggianti.

5



AGISCI CON CURA

Trasforma la nuova prospettiva in piccoli comportamenti concreti e sostenibili.

DA RICORDARE

- 1 Non sei i tuoi errori: sei una persona in cammino.
- 2 La critica interiore non è una verità assoluta, ma un'abitudine che può essere cambiata.
- 3 La gentilezza verso di te non riduce la motivazione, ma la sostiene.
- 4 Anche piccoli passi di compassione possono fare una grande differenza.

Ruminazione e intrappolamento cognitivo

Proseguimento del Modulo 04

Dai giri mentali senza fine alla chiarezza: è possibile cambiare direzione.

Queste tracce aiutano a identificare il pensiero ripetitivo che mantiene attivo il disagio, a distinguere la riflessione utile dalla ruminazione non funzionale, a interrompere il loop e a spostare l'attenzione in modo più funzionale.

62 RICONOSCERE LA RUMINAZIONE

Individuare i pensieri ripetitivi.



OBIETTIVO CLINICO

Riconoscere i segnali della ruminazione e le situazioni che la attivano, comprendendo come il pensiero ripetitivo mantenga il disagio e limiti la possibilità di trovare soluzioni.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali pensieri si ripetono più spesso nella mia mente?
- Quali situazioni o emozioni attivano la ruminazione?
- Quanto tempo passo a rimuginare?
- Quali effetti ha sul mio umore, sul corpo e sulle mie azioni?
- In quali momenti rischio di entrare più facilmente nel loop dei pensieri?

63 RIFLESSIONE UTILE O INUTILE

Fare chiarezza sulla funzione del pensiero.



OBIETTIVO CLINICO

Distinguere la riflessione utile, che aiuta a comprendere e a trovare soluzioni, dalla ruminazione non funzionale, che si ripete senza portare a nuovi spunti e mantiene il disagio attivo.

?

DOMANDE CHIAVE

- Questo pensiero mi sta aiutando a risolvere qualcosa o si ripete sempre uguale?
- Sto cercando di comprendere o sto rimuginando senza arrivare a una conclusione?
- Quali prove ho che continuare a pensarci sia utile?
- Cosa potrei fare invece di continuare a rimuginare?
- Come cambierebbe il mio stato d'animo se lasciassi andare questo pensiero?

64 INTERROMPERE IL LOOP

Spezzare il ciclo del pensiero ripetitivo.



OBIETTIVO CLINICO

Sperimentare strategie pratiche per interrompere il ciclo della ruminazione, riducendo il tempo dedicato al pensiero ripetitivo e tornando al momento presente con maggiore consapevolezza.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali segnali mi fanno capire che sto entrando nel loop?
- Quali strategie posso utilizzare per interrompere il pensiero ripetitivo?
- Cosa posso fare concretamente in questo momento per cambiare focus?
- Quali attività mi aiutano a uscire dai giri mentali?
- Come posso ricordarmi di mettere in pratica queste strategie nella vita quotidiana?

65 SPOSTAMENTO ATTENTIVO

Ritrovare il qui e ora.



OBIETTIVO CLINICO

Allenare la capacità di spostare l'attenzione dal pensiero ripetitivo a esperienze, attività e stimoli del momento presente, favorendo un contatto più diretto con la realtà e una maggiore flessibilità mentale.

?

DOMANDE CHIAVE

- Su cosa posso concentrare l'attenzione ora, in modo utile e costruttivo?
- Quali attività mi aiutano a rientrare nel momento presente?
- Quali piccoli passi posso fare per prendermi cura di me in questo momento?
- Quali sono le cose che funzionano meglio per me per ritrovare calma e stabilità?
- Come posso integrare queste strategie nella mia routine quotidiana?

DAL PENSIERO RIPETITIVO ALL'AZIONE

Un percorso in cinque passi per uscire dal loop e ritrovare presenza e iniziativa.

1



ATTIVATORE

Un evento, un'emozione o un pensiero innesca il disagio.

2



PENSIERO RIPETITIVO

Inizio a rimuginare, il pensiero si ripete e si alimenta.

3



CONSAPEVOLEZZA

Mi accorgo del loop e riconosco i segnali.

4



SCELTA CONSAPEVOLE

Applico una strategia per interrompere il loop e sposto l'attenzione.

5



PRESENZA E AZIONE

Torno al qui e ora e mi muovo verso ciò che mi fa stare meglio.



DA RICORDARE

- 1 Osservo i miei pensieri con curiosità, senza giudizio.
- 1 Non tutti i pensieri richiedono una soluzione.
- 1 Posso scegliere dove mettere la mia attenzione.
- 1 Anche un piccolo cambio di focus può fare una grande differenza.

Sonno, routine e ricostruzione del ritmo

Proseguimento del Modulo 04

Un ritmo più regolare, piccole cure quotidiane e una struttura semplice possono aiutare a ritrovare stabilità.

Queste tracce aiutano a osservare il ritmo sonno-veglia, le pratiche di cura di base, le micro-routine quotidiane e il recupero di una semplice struttura nella giornata.

66

RITMO SONNO-VEGLIA

Osservare e regolare i tempi di riposo.



OBIETTIVO CLINICO

Riconoscere il proprio attuale ritmo sonno-veglia, individuare eventuali difficoltà e sperimentare strategie semplici per favorire una maggiore regolarità e qualità del riposo.

?

DOMANDE CHIAVE

- A che ora vado di solito a dormire?
- Quanto tempo impiego per addormentarmi?
- Quante volte mi sveglio durante la notte?
- Mi sento riposato al risveglio?
- Cosa potrebbe aiutarmi ad avere un sonno più regolare e ristoratore?
- Quali piccoli cambiamenti potrei provare nella mia routine serale?

68

MICRO-ROUTINE

Piccole azioni che fanno la differenza.



OBIETTIVO CLINICO

Sperimentare micro-routine semplici e realistiche che possano offrire stabilità, senso di controllo e momenti di benessere nella vita quotidiana.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali piccole azioni quotidiane mi fanno stare un po' meglio?
- Quali routine mi aiutano a iniziare la giornata?
- Quali routine mi aiutano a concluderla?
- Quali attività semplici potrei inserire con regolarità?
- Cosa mi è più facile mantenere nel tempo?
- Quali benefici noto quando riesco a seguire le mie micro-routine?

67

CURA DI BASE

Prendersi cura dei bisogni fondamentali.



OBIETTIVO CLINICO

Osservare e sostenere le pratiche di cura di base (alimentazione, idratazione, igiene personale, cura dell'ambiente) come fondamentali importanti per il benessere psicologico.

?

DOMANDE CHIAVE

- Come mi sto alimentando in questo periodo?
- Bevo abbastanza acqua durante la giornata?
- Riesco a prendermi cura della mia igiene personale?
- L'ambiente in cui vivo mi sostiene o mi ostacola?
- Quali aree di cura di base risultano più difficili per me?
- Quali piccoli passi realistici potrei fare per migliorare questi aspetti?

69

STRUTTURA QUOTIDIANA

Dare forma e continuità alla giornata.



OBIETTIVO CLINICO

Riconoscere l'importanza di una struttura quotidiana flessibile, individuare gli elementi essenziali della propria giornata e sperimentare un'organizzazione semplice che favorisca stabilità e benessere.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali sono gli elementi più importanti della mia giornata (es. sonno, pasti, studio/lavoro, pause, tempo libero)?
- Come gestisco le mie energie durante il giorno?
- Quali momenti risultano più difficili da organizzare?
- Quali ostacoli mi impediscono di avere una struttura più regolare?
- Quali piccoli cambiamenti potrebbero aiutarmi a dare più ordine e continuità alle mie giornate?

PERCORSO VERSO PIÙ RITMO E STABILITÀ

Un cammino graduale fatto di piccoli passi, per costruire una giornata più serena.

1



DA DISORGANIZZAZIONE E FATICA

Riconosco la situazione attuale, senza giudizio.

2



OSSERVO

Osservo il mio ritmo sonno-veglia e le mie abitudini di cura.

3



SPERIMENTO PICCOLI PASSI

Inserisco micro-routine semplici e realistiche.

4



COSTRUISCO UNA STRUTTURA

Do forma alla mia giornata in modo flessibile.

5



VERSO PIÙ RITMO E STABILITÀ

Ritrovo maggiore equilibrio, energia e benessere.

DA RICORDARE

- 1
- 2
- 3
- 4

Piccoli cambiamenti possono fare una grande differenza. La regolarità aiuta a ritrovare stabilità. La cura di base sostiene la salute mentale. Ogni passo conta, anche il più piccolo.

Ricostruzione di significato e direzione

Sintesi del Modulo 04

Anche dopo un periodo difficile, è possibile ritrovare una direzione che ha senso per me.



OBIETTIVO CLINICO

Integrare quanto appreso nel Modulo 04, riconoscendo i segnali di maggiore attivazione, i valori personali e le azioni possibili, per ricostruire un senso di significato e una direzione nella mia vita quotidiana, anche attraverso piccoli passi.



COSA CONTA PER ME

Riflettere su ciò che mi dà senso, che è importante per me e che vorrei mantenere o coltivare nella mia vita.

- Quali sono i valori più importanti per me?
- Cosa mi fa sentire vivo/a, anche solo un po'?
- Quali relazioni, attività o qualità desidero preservare o sviluppare?
- Che tipo di persona voglio essere, anche nei momenti difficili?

• _____

• _____

• _____

• _____



SEGNALI DI VITA E INTERESSE

Riconoscere i momenti, le situazioni o le attività che mi fanno sentire più presente, coinvolto/a e con un po' più di energia.

- Quali attività, anche semplici, mi fanno stare un po' meglio?
- Quando mi sento più curioso/a o interessato/a?
- Quali momenti della giornata tendono a essere più positivi?
- Ci sono persone o contesti che mi aiutano a sentirmi più me stesso/a?

• _____

• _____

• _____

• _____



PASSI DI CONTINUITÀ

Individuare ciò che sta già funzionando e che vorrei continuare a fare, anche se piccolo.

- Quali cambiamenti positivi ho notato ultimamente?
- Quali strategie mi hanno aiutato di più finora?
- Cosa voglio continuare a fare perché mi fa bene?
- Quali risorse personali ho scoperto o rafforzato?

• _____

• _____

• _____

• _____



AZIONI PICCOLE MA SIGNIFICATIVE

Scegliere alcune azioni realistiche e alla mia portata per dare continuità al mio percorso.

- Quali piccoli passi posso compiere nei prossimi giorni?
- Quali attività vorrei provare o riprendere?
- Come posso rendere il mio ambiente più favorevole?
- Cosa posso fare se incontro difficoltà o se la motivazione si riduce?

• _____

• _____

• _____

• _____

UN PERCORSO VERSO PIÙ SIGNIFICATO

Dal riconoscere ciò che conta, al costruire una direzione, un passo alla volta.

1



RICONOSCO

Ciò che conta per me

- Quali sono i miei valori?
- Cosa voglio coltivare?
- Cosa ha senso nella mia vita ora?

• _____

• _____

• _____

2



VALORIZZO

I segnali di vita

- Cosa mi fa stare un po' meglio?
- Quali attività e relazioni mi danno energia?
- Quali sono i miei piccoli segnali di progresso?

• _____

• _____

• _____

3



AGISCO

Con passi realistici

- Quali azioni posso fare ora?
- Come posso inserirle nella mia routine?
- Quali strategie mi aiutano a mantenere la continuità?

• _____

• _____

• _____

4



GUARDO AVANTI

Con fiducia e flessibilità

- Che direzione vorrei dare alla mia vita?
- Qual è il mio prossimo passo?
- Come posso ricordarmi che anche piccoli passi contano?

• _____

• _____

• _____



DA RICORDARE

- Il significato non si trova tutto in una volta, ma si costruisce passo dopo passo.
- È normale che la motivazione cambi: posso ripartire anche dai piccoli progressi.
- Anche una piccola azione coerente con ciò che conta per me può fare la differenza.

Stress e burnout

Riconoscere sovraccarico, limiti e recupero



Mappare le fonti di stress

Individuare situazioni, pensieri, impegni e fattori ambientali che generano stress, per comprenderne l'origine e il loro impatto sul mio benessere.



Riconoscere il sovraccarico

Ascoltare i segnali fisici, emotivi, cognitivi e comportamentali dello stress prolungato, per distinguere la normale attivazione dal rischio di burnout.



Proteggere energia e limiti

Sperimentare strategie concrete per gestire il carico di impegni, dire di no, proteggere la mia energia e rispettare i miei limiti, coltivando equilibrio e benessere duraturo.



Costruire recupero e continuità

Integrare pratiche di pausa, rilassamento e cura di sé nella vita quotidiana, per favorire il recupero delle risorse, prevenire il burnout e mantenere nel tempo un buon equilibrio.

*Il recupero inizia
dalla consapevolezza:
riconoscere i propri limiti è un atto di cura.*

Sovraccarico, limiti e recupero

Introduzione al Modulo 05

A volte rallentare è il modo più efficace per ritrovare la direzione.



Questo modulo ti aiuta a lavorare sul confronto con la pressione, la stanchezza, il carico mentale, i tuoi limiti personali e sul recupero delle risorse, per ritrovare equilibrio, energia e una direzione più sostenibile per la tua vita.



FINALITÀ DEL MODULO

- Sviluppare maggiore consapevolezza del proprio livello di carico e di stress.
- Riconoscere e rispettare i propri limiti.
- Imparare strategie pratiche per recuperare energia e benessere.
- Costruire abitudini più sostenibili nel tempo.



UTILITÀ CLINICA

- Aiuta a riconoscere precocemente i segnali di sovraccarico e di esaurimento.
- Favorisce la prevenzione del burnout e il mantenimento del benessere.
- Sostiene l'autoregolazione emotiva e la gestione dello stress.
- Promuove scelte più consapevoli e allineate ai propri bisogni e valori.



QUANDO USARE QUESTE TRACCE

- Quando mi sento sopraffatto/a o molto stanco/a fisicamente o mentalmente.
- Nei periodi di grande pressione o con molte richieste.
- Quando faccio fatica a dire di no o a mettere dei limiti.
- Quando sento il bisogno di recuperare energia, chiarezza e motivazione.



COMPETENZE ATTIVATE

- Consapevolezza dei segnali di stress e affaticamento.
- Capacità di definire e comunicare i propri limiti.
- Gestione dell'energia e delle priorità.
- Autoregolazione emotiva e tolleranza alla fatica.
- Cura di sé e ricerca di risorse personali e ambientali.



OUTPUT ATTESI

- Maggiore consapevolezza del proprio carico e delle proprie risorse.
- Capacità di riconoscere e rispettare i propri limiti.
- Strategie concrete per recuperare energia e benessere.
- Un piano personale più realistico e sostenibile.

“

Prendersi una pausa non è perdere tempo, ma dare valore al proprio cammino.

DAL SOVRACCARICO AL RECUPERO

Un percorso semplice in cinque passi per ritrovare equilibrio e benessere.

1



NOTARE

Riconoscere i segnali di sovraccarico nel corpo, nelle emozioni, nei pensieri e nei comportamenti.

2



RICONOSCERE

Individuare cosa aumenta il mio stress e quali sono i fattori che contribuiscono al mio carico mentale e fisico.

3



DEFINIRE

Stabilire e comunicare i miei limiti, imparando a dare priorità a ciò che è davvero importante per me.

4



RECUPERARE

Attivare strategie e risorse che mi aiutano a ritrovare energia, calma e benessere nella vita quotidiana.

5



CONSOLIDARE

Integrare nuove abitudini più sostenibili, per mantenere nel tempo l'equilibrio e prevenire il ritorno del sovraccarico.

Mappa delle fonti di stress

Prime tracce del Modulo 05



Queste tracce aiutano a mappare le fonti di stress della tua vita, a distinguere i carichi visibili e invisibili, a comprendere i costi emotivi che generano e a individuare i primi segnali di sovraccarico, per poter intervenire in modo più consapevole e tempestivo.

Rendere visibile ciò che non si vede aiuta a capire, accogliere e affrontare con maggiore consapevolezza.

71

INVENTARIO DEGLI STRESSOR

Tutto ciò che genera tensione.



OBIETTIVO CLINICO

Identificare in modo ampio e realistico le principali fonti di stress nella propria vita, includendo situazioni, ruoli, persone, contesti e richieste che generano pressione, fatica o disagio.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali sono le principali situazioni che mi stressano attualmente?
- Quali persone o relazioni mi mettono sotto pressione?
- Quali ruoli o responsabilità sento più faticosi?
- Quali contesti (lavoro, studio, famiglia, salute, finanze, ecc.) generano più tensione?
- Ci sono eventi recenti che hanno aumentato il mio livello di stress?

73

COSTI EMOTIVI

Come mi fa sentire.



OBIETTIVO CLINICO

Riconoscere e comprendere le emozioni e gli stati interni associati alle diverse fonti di stress, per dare significato al loro impatto e aumentare la consapevolezza del proprio benessere emotivo.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali emozioni provo quando affronto queste situazioni?
- Quali situazioni mi fanno sentire più ansioso/a, triste, arrabbiato/a o frustrato/a?
- Ci sono fonti di stress che mi fanno sentire inadeguato/a o in colpa?
- Quali situazioni mi tolgono più entusiasmo, serenità o fiducia?
- Come cambia il mio umore quando i carichi aumentano?

72

CARICHI VISIBILI E INVISIBILI

Oltre ciò che si vede.



OBIETTIVO CLINICO

Distinguere i carichi evidenti da quelli meno visibili, spesso sottovalutati, come i pensieri, le preoccupazioni, il carico mentale e le aspettative interne.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali sono i miei carichi visibili (impegni, compiti, scadenze, responsabilità)?
- Quali sono i miei carichi invisibili (pensieri, preoccupazioni, sensi di colpa, aspettative, perfezionismo)?
- Quali attività richiedono molta energia mentale?
- Ci sono cose che faccio "in automatico" ma che mi pesano?
- Quali carichi non sono riconosciuti dagli altri ma li sento fortemente?

74

SEGNALI DI SOVRACCARICO

I primi campanelli d'allarme.



OBIETTIVO CLINICO

Individuare i segnali precoci di sovraccarico, sia fisici che emotivi, cognitivi e comportamentali, per poter intervenire prima che la situazione diventi troppo pesante.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali sono i primi segnali che sto accumulando troppo stress?
- Cosa noto nel mio corpo (stanchezza, tensione, mal di testa, problemi di sonno, ecc.)?
- Cosa cambia nei miei pensieri (più negativi, ripetitivi, critici)?
- Ci sono comportamenti che indicano che sono sovraccarico/a (isolamento, irritabilità, difficoltà di concentrazione)?
- Quali segnali mi hanno fatto capire, in passato, che era il momento di fermarmi?

DALL'ECCEDENZIA DI RICHIESTE AL SOVRACCARICO

Spesso lo stress aumenta poco alla volta, fino a diventare difficile da gestire.

1



RICHIESTE
Nuove richieste, impegni o eventi da affrontare.

2



ACCUMULO
Più richieste si sommano nel tempo, anche piccole.

3



MAGGIORE FATICA
Aumenta la tensione e serve più energia per gestire tutto.

4



RIDOTTE RISORSE
Si hanno meno energie, tempo e capacità di recupero.

5



SOVRACCARICO
La situazione diventa difficile da gestire e aumenta il rischio di malessere.



DA OSSERVARE

- Fai attenzione al processo:
- Quali richieste stanno aumentando?
 - Quali segnali noto lungo il percorso?
 - Dove posso intervenire per alleggerire il carico?
 - Quali risorse posso attivare prima di arrivare al sovraccarico?

Limiti, richieste e drenaggio energetico

Proseguimento del Modulo 05

I confini non chiudono le relazioni, proteggono la mia energia.

Queste tracce aiutano a riconoscere la difficoltà nel dire no, l'iper-responsabilità, le richieste eccessive che arrivano dall'esterno e dall'interno, e il conseguente drenaggio di energia, per imparare a proteggere il proprio benessere con maggiore consapevolezza e equilibrio.

75

DIFFICOLTÀ A DIRE NO

Riconoscere i propri confini e rispettarli.



OBIETTIVO CLINICO

Comprendere le ragioni della difficoltà a dire no, esplorare le paure e i pensieri sottostanti, e sviluppare strategie per esprimere i propri limiti in modo chiaro, rispettoso e autentico.

?

DOMANDE CHIAVE

- Cosa mi rende difficile dire no?
- Di cosa ho paura quando rifiuto una richiesta?
- Quali pensieri emergono in me in queste situazioni?
- Come mi sento quando dico sì anche se non voglio?
- Quali sono i miei bisogni e diritti che vorrei rispettare di più?

76

IPERRESPONSABILITÀ

Alleggerire il peso che non mi appartiene.



OBIETTIVO CLINICO

Riconoscere i pensieri e i comportamenti di iper-responsabilità, distinguere ciò che dipende da me da ciò che non dipende, e sperimentare modi più equilibrati di prendermi cura di me e degli altri.

?

DOMANDE CHIAVE

- Di quali persone o situazioni mi sento responsabile?
- Quali pensieri mi spingono a farmi carico di tutto?
- Cosa temo possa succedere se non mi occupo io di certe cose?
- Quali sono i limiti sani della mia responsabilità?
- Come posso condividere o lasciare andare ciò che non mi appartiene?

77

RICHIESTE ECCESSIVE

Riconoscere i carichi e scegliere con consapevolezza.



OBIETTIVO CLINICO

Identificare le richieste eccessive che arrivano dall'esterno e dall'interno, valutare la loro realistica e il loro impatto, e imparare a dare priorità a ciò che è davvero importante per il mio benessere.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali richieste ricevo più spesso dagli altri?
- Quali richieste mi pongo io stesso/a?
- Quali di queste richieste sono realistiche e quali no?
- Come mi sento di fronte a un carico eccessivo di aspettative?
- Quali sono le mie priorità e cosa posso ridurre o rimandare?

78

PERDITA DI ENERGIA

Riconoscere i segnali e ricaricarmi.



OBIETTIVO CLINICO

Riconoscere i segnali di drenaggio energetico fisico, emotivo e mentale, comprenderne le cause e sperimentare strategie per recuperare energia e ristabilire un equilibrio più sostenibile.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali sono i miei segnali di stanchezza e sovraccarico?
- In quali situazioni mi sento più svuotato/a?
- Cosa contribuisce maggiormente al mio drenaggio energetico?
- Cosa mi aiuta a recuperare energia?
- Quali piccoli cambiamenti posso mettere in atto per proteggere la mia energia quotidiana?

DALLE RICHIESTE ECCESSIVE ALLA STANCHEZZA

Riconoscere il processo aiuta a interromperlo e a scegliere diversamente.

1



RICHIESTE

Arrivano richieste dagli altri e nascono richieste interne (aspettative, doveri).

2



ACCETTAZIONE

Faccio fatica a dire no e accetto più di quanto sia sostenibile.

3



SOVRACCARICO

Si accumulano impegni, responsabilità e compiti che richiedono tempo e risorse.

4



DRENAGGIO

Aumentano lo stress, la tensione e la stanchezza. La mia energia si riduce gradualmente.

5



STANCHEZZA

Mi sento svuotato/a, meno motivato/a, più irritabile e con minori risorse per ciò che conta.

DA OSSERVARE

DA OSSERVARE

- Quali sono i miei segnali precoci di sovraccarico?
- In quali situazioni inizia il drenaggio di energia?
- Cosa posso fare prima che la stanchezza aumenti?
- Quali confini posso rafforzare nella mia vita quotidiana?

Recupero e regolazione del ritmo

Proseguimento del Modulo 05

Il recupero è una funzione necessaria, non un lusso.

Queste tracce aiutano a ristabilire il ritmo attraverso pause consapevoli, recupero, riposo efficace e una sana alternanza tra impegno e ristoro, per sostenere energia, benessere e continuità nel tempo.

79

PAUSE

Fermarsi per ritrovare chiarezza.



OBIETTIVO CLINICO

Comprendere il valore delle pause come strumento attivo di autoregolazione, utili a ridurre l'attivazione, prevenire il sovraccarico e favorire maggiore lucidità e presenza nel momento.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quando riesco a prendermi una pausa durante la giornata?
- Come mi sento prima e dopo una pausa?
- Cosa mi impedisce di fermarmi anche solo per pochi minuti?
- Quali attività di pausa mi risultano più rigeneranti?
- Come posso inserire pause più intenzionali nella mia routine?

81

RIPOSO EFFICACE

Qualità, non solo quantità.



OBIETTIVO CLINICO

Sviluppare una migliore qualità del riposo, inteso come sonno notturno e momenti di quiete diurna, per favorire il benessere fisico e mentale, la regolazione emotiva e la capacità di affrontare le sfide quotidiane.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quanto dormo in media e come mi sento al risveglio?
- Quali fattori migliorano o peggiorano la qualità del mio sonno?
- Riesco a concedermi momenti di quiete durante il giorno?
- Quali abitudini potrei introdurre per un riposo più efficace?
- Come noto i benefici di un buon riposo nella mia vita?

80

RECUPERO

Ricaricare le risorse dopo l'impegno.



OBIETTIVO CLINICO

Riconoscere l'importanza del recupero dopo uno sforzo fisico, mentale o emotivo, per ristabilire l'equilibrio delle risorse, sostenere la motivazione e prevenire l'esaurimento delle energie.

?

DOMANDE CHIAVE

- Dopo quali situazioni sento più bisogno di recupero?
- Quali segnali mi indicano che ho bisogno di ricaricare le energie?
- Cosa mi aiuta davvero a recuperare?
- Quanto tempo di recupero concedo a me stesso/a?
- Come posso pianificare meglio i momenti di recupero?

82

ALTERNANZA SFORZO-RIPRESA

Trovare un ritmo sostenibile.



OBIETTIVO CLINICO

Imparare a bilanciare i momenti di impegno con quelli di ristoro, riconoscendo il proprio ritmo naturale, per mantenere energia nel tempo, aumentare la resilienza e ridurre il rischio di sovraccarico.

?

DOMANDE CHIAVE

- Come alterno attualmente i momenti di attività e di pausa?
- Riesco a riconoscere quando è il momento di rallentare?
- Quali segnali mi indicano che sto esagerando con l'impegno?
- Come posso creare un ritmo più equilibrato e sostenibile?
- Quali benefici noto quando rispetto meglio il mio ritmo?

DALL'ATTIVAZIONE CRONICA A UN RITMO SOSTENIBILE

Cinque passi per integrare pausa, recupero e riposo nella vita quotidiana.

1



RICONOSCERE L'ATTIVAZIONE

Notare i segnali di sovraccarico e comprendere quando il ritmo non è più sostenibile.

2



INSERIRE PAUSE

Sperimentare piccole pause regolari durante la giornata.

3



FAVORIRE IL RECUPERO

Concedere tempo e attività rigeneranti dopo l'impegno.

4



CURARE IL RIPOSO

Promuovere un sonno di qualità e momenti di quiete.

5



TROVARE IL TUO RITMO

Creare un'alternanza realistica tra attività e ristoro, adatta alle tue esigenze.

!

DA OSSERVARE

- Quali cambiamenti noto quando mi fermo e mi prendo cura del recupero?
- Cosa mi aiuta a mantenere nel tempo un ritmo più equilibrato?
- Quali segnali mi ricordano che la pausa è una risorsa e non una perdita di tempo?

Stress legato al lavoro e confini funzionali

Proseguimento del Modulo 05

Queste tracce si concentrano sulla pressione professionale, sulla tendenza a identificarsi eccessivamente con il lavoro, sull'importanza di stabilire confini funzionali e su piccoli cambiamenti protettivi che aiutano a ritrovare equilibrio.

Il mio valore non dipende solo da ciò che faccio, ma anche da ciò che sono.

83

PRESSIONE PROFESSIONALE

Riconoscere e comprendere lo stress lavorativo.



OBIETTIVO CLINICO

Identificare le principali fonti di pressione nel contesto lavorativo, comprendere come influenzano il benessere psicofisico e riconoscere i segnali precoci di stress.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali situazioni lavorative mi fanno sentire più sotto pressione?
- Quali sono i segnali che il mio corpo e la mia mente mi inviano quando lo stress aumenta?
- Quali pensieri si attivano nei momenti di maggiore carico?
- Come incide questa pressione sulla mia vita al di fuori del lavoro?
- Quali aspetti posso iniziare a osservare con più attenzione?

85

CONFINI FUNZIONALI

Separare il lavoro dalla vita personale.



OBIETTIVO CLINICO

Comprendere l'importanza dei confini tra vita lavorativa e vita personale, identificare le difficoltà nel mantenerli e sperimentare strategie pratiche per proteggerli.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali sono i miei attuali confini tra lavoro e vita personale?
- In quali momenti questi confini si fanno più labili?
- Cosa mi impedisce di rispettare i miei tempi di pausa?
- Quali conseguenze ho notato quando riesco a mantenere confini più chiari?
- Quali piccoli cambiamenti potrei sperimentare per migliorare i miei confini?

84

SOVRAIDENTIFICAZIONE

Quando il lavoro diventa la mia unica identità.



OBIETTIVO CLINICO

Riconoscere la tendenza a identificarsi eccessivamente con il ruolo professionale, esplorare i bisogni che la alimentano e comprendere i rischi di una vita sbilanciata solo sul lavoro.

?

DOMANDE CHIAVE

- In che modo il mio lavoro influenza la percezione di me?
- Quanto mi sento definito dai risultati che ottengo?
- Quali pensieri compaiono quando non sto lavorando?
- Cosa temo potrebbe succedere se rallentassi o mi prendessi una pausa?
- Quali altre parti della mia identità vorrei dare più spazio?

86

MICRO-CAMBIAMENTI PROTETTIVI

Piccoli passi per un equilibrio più sostenibile.



OBIETTIVO CLINICO

Individuare e sperimentare piccoli cambiamenti concreti che proteggono il benessere, riducono lo stress e favoriscono un rapporto più sano con il lavoro, senza rinunciare alla motivazione e al senso di realizzazione.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali piccoli cambiamenti potrebbero fare la differenza nel mio equilibrio quotidiano?
- Quali azioni realistiche posso iniziare a mettere in pratica già questa settimana?
- Come posso rendere il mio ambiente di lavoro più sostenibile?
- Quali risorse personali posso coinvolgere per sostenere questi cambiamenti?
- Come potrò valutare se questi piccoli passi stanno funzionando?

PIANO DI ATTIVAZIONE

Dalla pressione alla riorganizzazione: un percorso in cinque passi per prendermi cura di me.

1



RICONOSCO

Mi fermo e individuo le situazioni che generano più pressione nel mio lavoro.

2



ESPLORO

Osservo come reagisco: pensieri, emozioni, sensazioni fisiche e comportamenti.

3



DEFINISCO I CONFINI

Scelgo un confine concreto da rafforzare (es. orari, disponibilità, spazi di pausa).

4



SPERIMENTO

Metto in pratica un piccolo cambiamento protettivo e osservo gli effetti.

5



VALUTO

Riconosco i benefici, aggiusto ciò che serve e decido il prossimo passo.



DA RICORDARE

- 1 Piccoli cambiamenti costanti generano grandi risultati nel tempo.
- 2 I confini non sono muri, ma spazi di libertà.
- 3 Il mio valore non dipende solo dalla produttività.
- 4 Prendersi cura di sé migliora la qualità del lavoro e della vita.

Piano di recupero e prevenzione del burnout

Chiusura del Modulo 05

Queste ultime tracce ti guidano a riconoscere i segnali precoci, definire le priorità di recupero, pianificare la tua settimana in modo realistico e costruire una continuità nel tempo, integrando ciò che hai appreso nel modulo per proteggere il tuo benessere e prevenire il rischio di burnout.

PREVENZIONE

RECUPERO

CONTINUITÀ

87

SEGNALI PRECOCI

Riconoscere per prevenire.



OBIETTIVO CLINICO

Imparare a riconoscere i segnali precoci di stress e sovraccarico, nel corpo, nelle emozioni, nei pensieri e nei comportamenti, per intervenire tempestivamente prima che si trasformino in burnout.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali sono i miei segnali precoci di sovraccarico?
- Come si manifestano nel corpo, nelle emozioni, nei pensieri e nei comportamenti?
- Cosa mi fa capire che sto andando oltre i miei limiti?
- Quali situazioni, persone o contesti tendono ad attivare questi segnali?
- Come posso accorgermene prima, con più attenzione?

89

PIANO SETTIMANALE

Dare struttura al mio benessere.



OBIETTIVO CLINICO

Costruire un piano settimanale realistico e sostenibile che includa attività di recupero, gestione delle energie, cura di sé e limiti, integrando impegni personali, lavorativi e di benessere.

?

DOMANDE CHIAVE

- Come posso organizzare la mia settimana tenendo conto dei miei limiti e delle mie risorse?
- Quali attività di recupero voglio includere?
- Come posso bilanciare lavoro, impegni e tempo per me?
- Quali momenti della giornata o della settimana voglio proteggere?
- Cosa mi aiuta a mantenere la struttura che scelgo?

88

PRIORITÀ DI RECUPERO

Cosa conta davvero per me.



OBIETTIVO CLINICO

Individuare le priorità di recupero personale, riconoscendo quali aree della mia vita hanno più bisogno di attenzioni e risorse per ritrovare equilibrio, energia e benessere duraturo.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali aree della mia vita sono oggi più fragili o in sofferenza?
- Cosa mi aiuta davvero a recuperare energia?
- Quali cambiamenti vorrei introdurre per stare meglio?
- Quali potrebbero essere le mie tre priorità di recupero nei prossimi mesi?
- Come posso renderle concrete e realizzabili?

90

CONTINUITÀ

Integrare e mantenere i cambiamenti.



OBIETTIVO CLINICO

Consolidare ciò che ho appreso nel modulo, definendo strategie concrete per mantenere nel tempo le buone pratiche di prevenzione e recupero, e per continuare a prendermi cura del mio benessere anche dopo questo percorso.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali sono i cambiamenti più importanti che voglio mantenere?
- Come posso integrare ciò che ho imparato nella mia vita quotidiana?
- Quali strategie mi aiutano a restare motivato/a nel tempo?
- Chi o cosa può supportarmi nel mantenere questi cambiamenti?
- Come posso monitorare i miei progressi e adattare il piano alle nuove esigenze?

DALLA PREVENZIONE AL RECUPERO SOSTENIBILE

Un percorso in cinque passi per proteggere il mio benessere nel tempo.

1



RICONOSCO

Presto attenzione ai segnali precoci di stress e sovraccarico, nel corpo, nelle emozioni, nei pensieri e comportamenti.

2



DEFINISCO

Individuo le mie priorità di recupero, scegliendo le aree su cui voglio concentrarmi per stare meglio.

3



PIANIFICO

Organizzo una settimana realistico e sostenibile, includendo attività di recupero, limiti e cura di sé.

4



INTEGRO

Applico le strategie nella mia vita quotidiana, rendendo i cambiamenti parte delle mie abitudini e dei miei valori.

5



MANTENGO

Monitoro i miei progressi, mi adatto alle nuove esigenze e continuo a prendermi cura del mio benessere nel tempo.



DA RICORDARE

- La prevenzione inizia dall'ascolto di me stesso/a.
- Piccoli passi costanti fanno grandi differenze.
- Il recupero è un processo, non un evento.
- Ciò che funziona per me può evolvere nel tempo.
- Il mio benessere è una priorità che scelgo ogni giorno.

Autostima e autocompassione

Riconoscere il valore personale oltre il giudizio severo



Comprendere l'autostima

Esplorare cosa significa davvero avere autostima, come si forma e quali fattori la influenzano. Riconoscere i miei punti di forza, i miei valori e le qualità che mi rendono unico e degno di rispetto.



Riconoscere la critica interiore

Ascoltare i pensieri autocritici, comprenderne l'origine e il loro impatto sul mio benessere. Imparare a distinguere tra una voce protettiva e un giudizio severo che mi limita.



Accogliere la vulnerabilità

Riconoscere che la vulnerabilità non è una debolezza, ma una parte naturale dell'essere umano. Permettermi di essere imperfetto, di fare errori e di affrontare le difficoltà con maggiore gentilezza e accettazione.



Coltivare autocompassione

Imparare a trattarmi con la stessa gentilezza, comprensione e cura che offrirei a una persona cara. Sviluppare pratiche quotidiane per rispondere alle mie difficoltà con calore, equilibrio e sostegno, anziché con giudizio.

La vera autostima non nasce dalla perfezione, ma dalla capacità di accogliersi con gentilezza anche nei momenti di difficoltà.

Dal giudizio severo a una relazione più equa con sé

Introduzione al Modulo 06

Questo modulo aiuta a riconoscere e comprendere la vergogna, l'autosvalutazione e la critica interiore, a esplorare come influenzano l'immagine di sé e la qualità della vita, e a costruire una relazione più equa e compassionevole con se stessi, valorizzando le proprie risorse personali.



FINALITÀ DEL MODULO

- Riconoscere e comprendere i processi di vergogna, autosvalutazione e critica interiore.
- Sviluppare una visione più realistica, equilibrata e benevola di sé.
- Valorizzare le proprie risorse, qualità e successi.
- Costruire strategie concrete per coltivare autocompassione e autoaccettazione.



UTILITÀ CLINICA

- Aiuta a identificare e modulare la critica interiore e i vissuti di vergogna.
- Favorisce una maggiore autostima e un'immagine di sé più equilibrata.
- Sostiene la riduzione dell'autosvalutazione e del perfezionismo disfunzionale.
- Promuove autocompassione, autoaccettazione e l'integrazione delle proprie risorse personali.



QUANDO USARE QUESTE TRACCE

- Quando mi sento inadeguato/a, inferiore o "non all'altezza".
- Nei periodi in cui la critica interiore è particolarmente intensa e frequente.
- Quando provo vergogna o mi sento giudicato/a da me stesso/a.
- Quando desidero costruire una relazione più gentile e realistica con me stesso/a.
- Quando voglio riconoscere e valorizzare le mie risorse, qualità e progressi.



COMPETENZE ATTIVATE

- Consapevolezza della critica interiore e dei vissuti di vergogna.
- Capacità di distinguere il giudizio dai fatti.
- Autocompassione e gentilezza verso di sé.
- Valorizzazione delle proprie risorse e qualità personali.
- Ristrutturazione dei pensieri autosvalutanti.
- Regolazione emotiva e resilienza.

“

Non devo essere perfetto/a per essere degno/a di rispetto. Posso imparare a guardarmi con più equità e gentilezza.



OUTPUT ATTESI

- Maggiore consapevolezza dei propri schemi di autosvalutazione.
- Capacità di riconoscere e mettere in discussione la critica interiore.
- Un'immagine di sé più realistica, equilibrata e positiva.
- Valorizzazione delle risorse personali e dei progressi.
- Strategie pratiche per coltivare autocompassione e autoaccettazione.

DAL GIUDIZIO SEVERO ALLA CURA DI SÉ

Un percorso in cinque passi per costruire una relazione più equa e gentile con se stessi.

1



RICONOSCERE

Individuare i segnali di vergogna, autosvalutazione e critica interiore nel mio modo di pensare, sentire e comportarmi.

2



ESPLORARE

Comprendere l'origine e la funzione della mia critica interiore e come influenza la mia immagine di me.

3



METTERE IN DISCUSSIONE

Distinguere i pensieri critici dai fatti, riconoscere le distorsioni e sviluppare pensieri più equilibrati e realistici.

4



COLTIVARE

Praticare autocompassione e gentilezza verso di me, valorizzare le mie risorse, qualità e progressi, anche i più piccoli.

5



INTEGRARE

Portare nella vita quotidiana una relazione più equa e positiva con me stesso/a, utilizzando strategie concrete per sostenere la mia crescita e il mio benessere.

Comprendere l'autostima fragile

Prime tracce del Modulo 06



Queste tracce ti aiutano a riconoscere le radici di un'autostima fragile, a capire come si mantiene attraverso criteri esterni, confronti e prestazioni, e a iniziare ad aprire la strada verso un valore più stabile e autentico.

91

BASI DELL'AUTOSTIMA

Cosa sostiene il mio valore personale.



OBIETTIVO CLINICO

Riconoscere le proprie convinzioni di base sul valore personale, individuando i messaggi appresi nel tempo e il loro impatto sull'autostima attuale.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali messaggi ho ricevuto sul mio valore da piccolo/a?
- Cosa ho imparato a credere su di me?
- Quali pensieri ricorrenti influenzano la mia autostima ancora oggi?
- In che modo queste convinzioni si manifestano nella mia vita quotidiana?
- Quali aspetti di me faccio fatica a riconoscere o a valorizzare?

93

CONFRONTO CON GLI ALTRI

Misurarmi continuamente con gli altri.



OBIETTIVO CLINICO

Riconoscere la tendenza al confronto sociale, comprendere come influenza l'autostima e sviluppare maggiore consapevolezza dei propri criteri di valore autentici.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quanto spesso mi confronto con gli altri?
- In quali situazioni sento di essere "inadeguato/a"?
- Quali pensieri emergono quando vedo i successi altrui?
- Come influisce il confronto sul mio umore e sulla mia autostima?
- Quali sono le mie qualità che tendo a sottovalutare rispetto agli altri?

92

CRITERI ESTERNI

Quando il mio valore dipende da fattori esterni.



OBIETTIVO CLINICO

Individuare i criteri esterni a cui collego il mio valore (approvazione, risultati, aspetto, ruoli), comprendere come influenzano la mia autostima e riconoscerne i limiti e i rischi.

?

DOMANDE CHIAVE

- Da cosa dipende il mio senso di valore?
- Quali fattori esterni mi fanno sentire "abbastanza"?
- Cosa succede alla mia autostima quando questi fattori mancano o cambiano?
- Quanto peso do all'opinione degli altri?
- In quali aree della mia vita mi sento più dipendente dal giudizio esterno?

94

DIPENDENZA DALLA PRESTAZIONE

Sentirmi valido solo quando faccio e ottengo.



OBIETTIVO CLINICO

Esplorare il legame tra prestazione e valore personale, riconoscere i costi di un'autostima basata solo sui risultati e iniziare a sviluppare un senso di valore più stabile e incondizionato.

?

DOMANDE CHIAVE

- In quali ambiti sento di dover sempre dimostrare il mio valore?
- Cosa provo quando non raggiengo i risultati che mi aspetto?
- Quanto mi definisco in base a ciò che faccio?
- Quali segnali mi indicano che sto legando la mia autostima solo alla prestazione?
- Come posso riconoscere il mio valore anche quando non produco o non ottengo risultati?

Dai criteri esterni a un valore più stabile

Un percorso in cinque passi per costruire un'autostima più autentica e duratura.

1



OSSERVA

Riconosci i criteri esterni che influenzano la tua autostima e le situazioni in cui si attivano.



2



COMPRENDI

Esplora l'origine di questi criteri e il loro impatto sul tuo benessere e sulle tue relazioni.



3



DISTINGUI

Impara a separare il tuo valore come persona dai risultati, dalle opinioni altrui e dalle circostanze esterne.



4



SPERIMENTA

Metti in pratica nuovi modi di valutarti, basati sulle tue qualità, i tuoi valori e piccoli progressi personali.



5



CONSOLIDA

Integra queste nuove prospettive nella vita quotidiana, costruendo un senso di valore più stabile e autentico.

DA RICORDARE

- 1 Il tuo valore non dipende solo da ciò che fai, ottieni o da come ti vedono gli altri.
- 2 Puoi costruire un'autostima più stabile, basata su chi sei e sui tuoi valori.
- 3 Ogni piccolo passo verso un valore più autentico è un investimento duraturo nel tuo benessere.

Critico interiore e autosvalutazione

Proseguimento del Modulo 06



Queste tracce ti aiutano a comprendere meglio la voce critica interna che alimenta l'autosvalutazione, riconoscere da dove nasce, osservare i suoi effetti sul tuo umore e sul tuo comportamento e iniziare a sviluppare un dialogo interno più equilibrato e compassionevole.



95

RICONOSCERE LA VOCE CRITICA

Individuare i pensieri autocritici e le loro caratteristiche.



OBIETTIVO CLINICO

Riconoscere e identificare i pensieri e le frasi tipiche del critico interiore, comprendere come si manifesta, quali sono i suoi contenuti più frequenti e in quali situazioni tende a farsi sentire.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali sono le frasi che il mio critico interiore mi rivolge più spesso?
- In quali momenti della giornata si fa più sentire?
- Che tono di voce ha (duro, severo, sarcastico)?
- Quali temi ricorrono nei suoi messaggi?
- Come riconosco la sua presenza nel mio corpo e nelle mie emozioni?

97

EFFETTI SULL'UMORE E SUL COMPORTAMENTO

Osservare come la critica influenza la mia vita quotidiana.



OBIETTIVO CLINICO

Riconoscere l'impatto della voce critica sull'umore, sulle emozioni, sui comportamenti e sulle relazioni, comprendendo come l'autosvalutazione possa mantenere il disagio e limitare le scelte.

?

DOMANDE CHIAVE

- Come mi sento quando il mio critico interiore si attiva?
- Quali emozioni prevalgono (tristezza, ansia, vergogna, frustrazione)?
- In che modo influisce sulle mie azioni e decisioni?
- Quali comportamenti tendono ad aumentare a causa dell'autosvalutazione (es. evitamento, perfezionismo, procrastinazione)?
- Come influenza le mie relazioni con gli altri?

96

ORIGINI DELLA CRITICA

Comprendere da dove nasce la voce critica interna.



OBIETTIVO CLINICO

Esplorare l'origine del critico interiore, individuando gli apprendimenti, le esperienze significative, i messaggi ricevuti nell'infanzia e nel contesto familiare, sociale o scolastico che hanno contribuito a sviluppare l'autosvalutazione.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali esperienze passate potrebbero aver alimentato la mia voce critica?
- Ci sono frasi che ho sentito spesso da figure importanti nella mia vita?
- In che modo il contesto familiare, scolastico o lavorativo ha influenzato il mio modo di parlarmi?
- Quali messaggi ho interiorizzato su valore, errori e prestazioni?
- Ci sono ancora oggi situazioni che riattivano queste vecchie voci?

98

RIFORMULAZIONE

Sviluppare un dialogo interno più realistico e gentile.



OBIETTIVO CLINICO

Imparare a riconoscere e mettere in discussione i pensieri autocritici, sviluppando risposte più equilibrate e compassionevoli, per ridurre l'autosvalutazione e rafforzare l'autostima.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali pensieri alternativi più equilibrati posso proporre alla mia voce critica?
- Come potrei parlarmi con la stessa gentilezza che userei con un amico/a in difficoltà?
- Quali prove ho che il mio pensiero critico non è totalmente vero?
- Quali frasi di auto-compassione posso utilizzare nei momenti difficili?
- Come posso allenare un dialogo interno più realistico e costruttivo?

DALLA CRITICA ALLA RIFORMULAZIONE

Un percorso in cinque passi per trasformare il dialogo interno.

1



RICONOSCERE

Notare quando si attiva la voce critica e quali pensieri, emozioni e comportamenti sono presenti.

2



COMPRENDERE

Esplorare le possibili origini e i bisogni che si nascondono dietro la critica.

3



METTERE IN DISCUSSIONE

Valutare la veridicità dei pensieri critici e cercare prove alternative più realistiche.

4



RIFORMULARE

Sviluppare pensieri più equilibrati, gentili e utili, che tengano conto dei fatti e del mio valore.

5



PRATICARE

Integrare il nuovo dialogo interno nella vita quotidiana con costanza, pazienza e auto-compassione.



DA RICORDARE

- Il critico interiore non è la verità, ma un insieme di pensieri appresi.
- Posso scegliere come parlarmi.
- Un dialogo interno più gentile favorisce il benessere emotivo e relazionale.
- La trasformazione richiede tempo e pratica, ma è possibile.

Vergogna, vulnerabilità e immagine di sé

Proseguimento del Modulo 06

Queste tracce ti aiutano a lavorare sulla vergogna, sull'esposizione di parti autentiche di te, sulla sensibilità al giudizio e sulle protezioni relazionali, per costruire un'immagine di sé più realistica, accogliente e stabile, anche nelle relazioni significative.

99

RICONOSCERE LA VERGOGNA

Comprendere i segnali e le origini.



OBIETTIVO CLINICO

Imparare a riconoscere la vergogna, i suoi segnali fisici, emotivi e cognitivi, e comprendere come si attiva e quali significati porta con sé, distinguendola da sensi di colpa e responsabilità.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quando sento vergogna e come la riconosco nel mio corpo e nei miei pensieri?
- Quali situazioni la attivano più facilmente?
- Quali messaggi su di me si nascondono dietro la vergogna?
- Come si distingue la vergogna dal senso di colpa?
- Quali sono state le mie prime esperienze di vergogna?

101

SENSIBILITÀ AL GIUDIZIO

Gestire lo sguardo degli altri.



OBIETTIVO CLINICO

Riconoscere la propria sensibilità al giudizio, comprendere i pensieri e le emozioni che la alimentano e sviluppare strategie per ridurre l'impatto, rafforzando un senso di valore personale meno dipendente dalle opinioni altrui.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quanto mi sento sensibile al giudizio degli altri?
- Quali pensieri emergono quando temo di essere giudicato?
- In che modo il giudizio influenza le mie scelte e i miei comportamenti?
- Quali prove ho che gli altri mi giudicano davvero come temo?
- Come posso coltivare un'opinione più equilibrata di me?

100

ESPOSIZIONE DI SÉ

Mostrarsi con autenticità e gradualità.



OBIETTIVO CLINICO

Sperimentare l'esposizione di parti autentiche di sé in modo graduale e sicuro, riconoscendo i benefici della vulnerabilità e sviluppando fiducia nella possibilità di essere accolti e compresi.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali parti di me trovo più difficile mostrare agli altri?
- Cosa temo potrebbe succedere se mi mostro autentico?
- Quali esperienze passate influenzano la mia difficoltà ad espormi?
- Come posso iniziare a condividere piccoli aspetti di me in modo sicuro?
- Quali segnali mi fanno capire che l'esposizione è stata un'esperienza positiva?

102

PROTEZIONI RELAZIONALI

Trovare sicurezza senza chiudermi.



OBIETTIVO CLINICO

Individuare le strategie di protezione che utilizzo nelle relazioni, comprenderne la funzione e valutare quando mi aiutano e quando invece mi allontanano dalla connessione autentica, per costruire modalità più flessibili e sicure di stare con gli altri.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali comportamenti uso per proteggermi nelle relazioni?
- In quali situazioni tendo a chiudermi o a nascondere parti di me?
- Cosa temo potrebbe accadere se mi mostro più vulnerabile?
- Quali protezioni mi sono state utili in passato?
- Come posso mantenere un senso di sicurezza senza rinunciare alla vicinanza e all'autenticità?

DALLA VERGOGNA ALLA PROTEZIONE CONSAPEVOLE

Un percorso in cinque passi per trasformare la vulnerabilità in risorsa.

1



RICONOSCO

Mi accorgo dei segnali di vergogna e delle situazioni che la attivano, con curiosità e senza giudizio.

2



ESPLORO

Comprendo le origini della mia vergogna e il significato dei messaggi che porta con sé.

3



MI ESPONGO

Sperimento l'autenticità in modo graduale, condividendo parti di me in contesti sicuri.

4



GESTISCO

Riduco l'impatto del giudizio, coltivando un'immagine di me più realistica e stabile.

5



INTEGRO

Trovo un equilibrio tra protezione e apertura, scegliendo modalità più consapevoli di stare nelle relazioni.



DA RICORDARE

- La vergogna è un'emozione umana, non una verità su di me.
- Mostrarmi con autenticità può favorire connessioni più profonde e sicure.
- Il giudizio degli altri non definisce il mio valore.
- Posso proteggermi senza chiudermi, scegliendo con consapevolezza quando aprirmi.

Corpo, valore personale e linguaggio interno

Proseguimento del Modulo 06

Queste tracce ti aiutano a esplorare il tuo rapporto con il corpo, a riconoscere il tuo valore oltre l'aspetto fisico, a osservare il linguaggio interno e a dare valore ai progressi compiuti, sostenendo una relazione più gentile, equilibrata e realistica con te stesso.

103

RAPPORTO CON IL CORPO

Osservare con consapevolezza e gentilezza.



OBIETTIVO CLINICO

Esplorare la qualità del rapporto con il proprio corpo, riconoscendo pensieri, emozioni e comportamenti che possono influenzare il benessere e individuando nuovi modi più rispettosi e realistici di viverlo.



DOMANDE CHIAVE

- Come descriveresti oggi il mio rapporto con il corpo?
- Quali pensieri ed emozioni emergono quando mi guardo allo specchio?
- In quali situazioni mi sento più a mio agio o più a disagio nel mio corpo?
- Quali comportamenti metto in atto in risposta a queste emozioni?
- Come potrei trattare il mio corpo con maggiore rispetto e gentilezza?

105

AUTO-DIALOGO

Scegliere parole più gentili e realistiche.



OBIETTIVO CLINICO

Riconoscere il linguaggio interno critico e giudicante, comprendere il suo impatto sul benessere emotivo e sperimentare modalità di auto-dialogo più equilibrate, realistiche e compassionevoli.



DOMANDE CHIAVE

- Quali sono le frasi che uso più spesso con me stesso riguardo al mio corpo e al mio valore?
- In che modo questo linguaggio interno influenza le mie emozioni e i miei comportamenti?
- Quali pensieri critici potrei riformulare in modo più equilibrato?
- Quali parole di incoraggiamento potrei usare più spesso?
- Come posso diventare un alleato più gentile per me stesso nei momenti di difficoltà?

104

VALORE OLTRE L'ASPETTO

Riconoscere ciò che mi rende unico.



OBIETTIVO CLINICO

Ampliare la percezione del proprio valore, riconoscendo le qualità, le capacità e le dimensioni della persona che vanno oltre l'aspetto fisico, per costruire un'immagine di sé più completa e realistica.



DOMANDE CHIAVE

- Quali sono le mie qualità che non dipendono dal mio aspetto fisico?
- In quali ambiti della mia vita mi sento competente?
- Quali valori mi guidano e mi rendono la persona che sono?
- Cosa apprezzano gli altri di me, al di là dell'aspetto?
- Come posso ricordarmi regolarmente il mio valore anche quando mi sento in difficoltà?

106

RICONOSCIMENTO DEI PROGRESSI

Valorizzare il cammino che sto facendo.



OBIETTIVO CLINICO

Imparare a riconoscere e valorizzare i progressi compiuti, anche piccoli, nel percorso di cambiamento, per rafforzare la motivazione, l'autostima e la fiducia nelle proprie risorse.



DOMANDE CHIAVE

- Quali cambiamenti positivi ho notato in me stesso negli ultimi tempi?
- Quali sfide sono riuscito ad affrontare?
- Quali azioni, anche piccole, mi hanno portato un beneficio?
- Come posso celebrare i miei progressi in modo significativo?
- Cosa posso dire a me stesso per riconoscere l'impegno e la crescita che sto compiendo?

DAL GIUDIZIO CORPOREO A UN LINGUAGGIO PIÙ EQUO

Un percorso in cinque passi per costruire una relazione più gentile con te stesso.

1



MI ACCORGO

Riconosco i pensieri e i giudizi che emergono sul mio corpo e su di me.

2



ESPLORO

Osservo da dove vengono questi pensieri e quali emozioni generano.

3



RIFORMULO

Sostituisco i pensieri critici con frasi più realistiche, equilibrate e gentili.

4



VALORIZZO

Riconosco le mie qualità, le mie risorse e i progressi che sto facendo, anche piccoli.

5



INTEGRO

Porto nel quotidiano un linguaggio più equo e rispettoso, un passo alla volta.



DA RICORDARE

- Il mio valore non dipende solo dall'aspetto fisico.
- Posso scegliere un linguaggio interno più gentile.
- Ogni piccolo passo è un progresso importante.
- La compassione verso di me stesso è una risorsa, non una debolezza.
- Merito rispetto, cura e accettazione, sempre.

Autocompassione e risorse personali

Proseguimento del Modulo 06

Queste tracce ti accompagnano a coltivare l'autocompassione attraverso la consapevolezza dei tuoi bisogni, delle tue risorse e dei modi concreti per sostenerti nel tempo. L'obiettivo è integrare un atteggiamento più gentile con te stesso nella vita quotidiana, trasformando la comprensione in azioni che favoriscono benessere e crescita.



107

POSTURA COMPASSIONEOLE

Adottare un atteggiamento più gentile.



OBIETTIVO CLINICO

Sviluppare una postura interna di gentilezza e comprensione verso se stessi, riconoscendo la sofferenza come parte dell'esperienza umana e rispondendo con calore e sostegno.



DOMANDE CHIAVE

- Come posso essere più gentile con me stesso quando sbaglio o sono in difficoltà?
- Quali parole o gesti mi aiutano a sentirmi sostenuto?
- Come cambia la mia esperienza quando mi parlo con comprensione invece che con giudizio?
- Quali situazioni rendono più difficile la mia autocompassione e come posso affrontarle?

109

RISORSE PERSONALI

Riconoscere le mie forze e i miei alleati.



OBIETTIVO CLINICO

Identificare e valorizzare le proprie risorse interne ed esterne, incluse qualità personali, esperienze passate, relazioni significative e strategie efficaci, per affrontare le difficoltà con maggiore fiducia e autonomia.



DOMANDE CHIAVE

- Quali sono le mie qualità che più mi aiutano nella vita?
- Quali esperienze passate dimostrano la mia capacità di affrontare le sfide?
- Chi sono le persone che rappresentano per me un sostegno importante?
- Quali strategie o attività mi danno energia e senso di competenza?

108

BISOGNI DI CURA

Riconoscere e rispettare ciò di cui ho bisogno.



OBIETTIVO CLINICO

Imparare a identificare i propri bisogni emotivi, fisici e relazionali e a considerarli legittimi, riconoscendo che prendersi cura di sé non è un lusso ma una parte essenziale del benessere.



DOMANDE CHIAVE

- Quali sono i miei bisogni più importanti in questo momento?
- Come riconosco i segnali che indicano un bisogno non soddisfatto?
- In quali aree della mia vita faccio più fatica a prendermi cura di me?
- Cosa posso fare, anche in piccoli passi, per rispondere meglio a questi bisogni?

110

PIANO DI CONSOLIDAMENTO

Integrare l'autocompassione nella mia quotidianità.



OBIETTIVO CLINICO

Definire azioni concrete e sostenibili per mantenere e rafforzare l'autocompassione nel tempo, integrandola nelle routine quotidiane e nei momenti di difficoltà, per sostenerne la continuità e i benefici.



DOMANDE CHIAVE

- Quali pratiche di autocompassione voglio mantenere nella mia routine quotidiana?
- Come posso ricordarmi di essere gentile con me stesso nei momenti di stress?
- Quali segnali mi indicano che sto perdendo di vista l'autocompassione?
- Quali strategie posso mettere in atto per tornare su questa strada?

DALL'AUTOCRITICA ALLA COMPASSIONE ATTIVA

Un percorso in cinque passi per coltivare ogni giorno una relazione più gentile con te stesso.

1



MI ACCORGO

Riconosco i pensieri autocritici, il giudizio severo e i momenti in cui mi tratto con durezza.

2



MI FERMO

Mi prendo un momento per respirare, creare spazio e osservare con consapevolezza ciò che sto vivendo.

3



MI COMPRENDO

Riconosco la mia sofferenza come parte dell'esperienza umana e rispondo con gentilezza e comprensione.

4



AGISCO CON CURA

Scelgo azioni concrete che rispondano ai miei bisogni e che nutrano il mio benessere nel presente.

5



COLTIVO

Integro la pratica dell'autocompassione nella mia vita quotidiana, rafforzando le mie risorse e la mia crescita nel tempo.



DA RICORDARE

- L'autocompassione non è autocompiacenza, ma forza.
- I miei bisogni sono legittimi e meritano attenzione.
- Le mie risorse sono reali e mi aiutano ad affrontare le difficoltà.
- Piccole azioni quotidiane possono fare una grande differenza.
- Posso sempre tornare a una postura più gentile con me stesso.

Relazioni e dipendenza affettiva

Legami, confini, autonomia e regolazione relazionale



Pattern relazionali

Riconoscere gli schemi relazionali che si ripetono, le dinamiche disfunzionali e i ruoli che tendiamo ad assumere, per comprendere le nostre modalità di legame e fare scelte più consapevoli e sane.



Paura dell'abbandono

Esplorare le radici della paura di essere lasciati, riconoscere come influenza i pensieri, le emozioni e i comportamenti, e imparare a costruire un senso di sicurezza interna più stabile.



Confini personali

Imparare a riconoscere i miei bisogni, a comunicare i miei limiti e a rispettare quelli degli altri, per costruire relazioni più equilibrate, rispettose e autentiche, basate sul mutuo rispetto e sulla libertà.



Autonomia affettiva

Coltivare un senso di valore personale indipendente dall'approvazione altrui, sviluppare la capacità di stare bene anche da soli e costruire relazioni basate sulla scelta e non sul bisogno, nella libertà e nella reciproca crescita.

Relazioni sane non significano non aver bisogno degli altri, ma saper scegliere, con consapevolezza, come stare insieme, restando fedeli a se stessi.

Legami, confini, autonomia e regolazione relazionale

Introduzione al Modulo 07

Questo modulo è dedicato alla dipendenza affettiva, alla paura dell'abbandono, ai conflitti, alla comunicazione e all'autonomia. Le tracce proposte aiutano a comprendere i propri schemi relazionali, riconoscere le dinamiche disfunzionali e costruire scelte più sane, equilibrate e consapevoli nelle relazioni importanti della vita.

Finalità del modulo

Esplorare le dinamiche relazionali che influenzano il mio benessere, riconoscendo i modelli di dipendenza affettiva, le paure, i conflitti e le risorse personali necessarie per costruire legami più sani e autentici.

Utilità clinica

Offrire strumenti pratici per comprendere le origini della dipendenza affettiva, gestire la paura dell'abbandono, migliorare la comunicazione, definire confini chiari e sviluppare una maggiore autonomia nelle relazioni.

Quando usare queste tracce

Quando sperimento difficoltà nelle relazioni, mi sento troppo dipendente, ho paura di perdere le persone importanti, vivo conflitti ricorrenti o desidero migliorare la mia capacità di comunicare e di definire confini più sani.

Competenze attivate

Maggiore consapevolezza dei miei schemi relazionali, capacità di riconoscere e gestire le emozioni difficili, abilità comunicative più efficaci, definizione di confini personali, autonomia emotiva e capacità di costruire relazioni più equilibrate e soddisfacenti.

“Relazioni sane non significano non avere mai conflitti, ma saper restare connessi anche nelle differenze, nel rispetto di sé e dell'altro.”

DALLA DIPENDENZA RELAZIONALE A LEGAMI PIÙ EQUILIBRATI

1



RICONOSCO

Individuo i miei schemi relazionali, le paure e i bisogni di dipendenza affettiva che influenzano le mie scelte.

2



COMPRENDO

Esploro le origini di questi schemi e il loro impatto sulle mie emozioni, sul mio comportamento e sulle mie relazioni.

3



SVILUPPO

Acquisisco strumenti per regolare le emozioni, comunicare in modo efficace e definire confini sani.

4



SPERIMENTO

Metto in pratica nuove modalità relazionali più equilibrate, autentiche e rispettose di me e dell'altro.

5



COSTRUISCO

Scelgo consapevolmente legami che nutrono il mio benessere, valorizzano la mia autonomia e sostengono la mia crescita personale.

Mappa del funzionamento relazionale

Prime tracce del Modulo 07

Queste ultime tracce ti guidano a riconoscere i tuoi pattern relazionali ricorrenti, i bisogni che emergono nelle relazioni, le situazioni che ti attivano emotivamente e il tuo stile di risposta. Comprendere come funzionano queste dinamiche ti aiuta a creare maggior consapevolezza e a scegliere, con più libertà, relazioni più sane e soddisfacenti.

SCHEMI

BISOGNI

SCELTA

111 Pattern ricorrenti

Quali schemi si ripetono nelle mie relazioni.

OBIETTIVO CLINICO

Riconoscere i pattern relazionali ricorrenti, le dinamiche disfunzionali che tendono a ripetersi nel tempo, per comprendere come influenzano le mie esperienze e scegliere modalità più sane.

DOMANDE CHIAVE

- Quali dinamiche si ripetono nelle mie relazioni?
- Quali ruoli tendo ad assumere?
- Quali esiti si verificano più spesso?
- Cosa mantengo, anche inconsapevolmente, all'interno di questi schemi?
- In che modo questi pattern influenzano il mio benessere?

112 Bisogni di vicinanza

Cosa desidero davvero nelle relazioni.

OBIETTIVO CLINICO

Identificare i miei bisogni relazionali più importanti in termini di vicinanza, connessione, sicurezza, accettazione e autonomia, per comprendere ciò che contribuisce al mio benessere emotivo nelle relazioni.

DOMANDE CHIAVE

- Quali sono i miei bisogni più profondi nelle relazioni?
- Quando mi sento davvero vicino e connesso?
- Quali bisogni faticano a trovare spazio?
- Cosa mi fa sentire al sicuro, accettato e valorizzato?
- Come posso comunicare questi bisogni in modo chiaro e rispettoso?

113 Attivazioni relazionali

Cosa mi fa reagire e perché.

OBIETTIVO CLINICO

Riconoscere le situazioni, le parole, i comportamenti o i contesti che attivano emozioni intense, al fine di comprendere i significati sottostanti e sviluppare strategie più consapevoli di gestione emotiva.

DOMANDE CHIAVE

- Quali situazioni mi attivano più facilmente?
- Quali emozioni emergono in queste situazioni?
- Quali pensieri automatici si attivano?
- Come reagisco di solito quando mi sento attivato?
- Cosa posso fare per fermarmi, osservare e scegliere una risposta più funzionale?

114 Stile di risposta

Come mi comporto nelle relazioni.

OBIETTIVO CLINICO

Osservare il mio stile abituale di risposta nelle relazioni, identificando modalità comunicative e comportamentali ricorrenti, per valutare quanto siano funzionali o limitanti per il mio benessere e per la qualità dei miei legami.

DOMANDE CHIAVE

- Quale stile di risposta emerge più spesso?
- Tendo a chiudermi, a compiacere, a controllare o a reagire in modo impulsivo?
- Come influenza le mie relazioni questo stile?
- Quali sono i suoi vantaggi e i suoi limiti?
- Cosa posso sperimentare per adottare uno stile di risposta più consapevole ed efficace?

DAL PATTERN AUTOMATICO ALLA SCELTA RELAZIONALE

1



OSSERVO

Presto attenzione ai miei comportamenti, alle emozioni che emergono e alle situazioni che si ripetono nelle relazioni.

2



RICONOSCO

Individuo i miei pattern ricorrenti, i bisogni che emergono e le situazioni che mi attivano.

3



COMPRENDO

Esploro il significato di questi schemi, bisogno e attivazioni, riconoscendo le loro origini e l'impatto sul mio benessere.

4



SPERIMENTO

Provo nuove strategie di risposta, comunicazione e regolazione emotiva, mettendole alla prova nelle relazioni.

5



SCELGO

Scelgo consapevolmente le modalità relazionali che voglio coltivare, in linea con i miei valori e il mio benessere.

DA OSSERVARE

- I temi che si ripetono nelle mie relazioni.
- I miei bisogni più presenti e quelli trascurati.
- Le situazioni che mi attivano di più.
- Il mio stile di risposta abituale.
- I segnali di cambiamento quando scelgo modalità più consapevoli.
- Ciò che migliora il mio benessere relazionale.

Pauro dell'abbandono e ricerca di rassicurazione

Proseguimento del Modulo 07

La paura dell'abbandono può emergere nelle relazioni, attivando un forte bisogno di rassicurazione, il timore di perdere le persone importanti e la tendenza a cercare conferme continue. Queste tracce aiutano a riconoscere i segnali di allarme, comprendere le proteste relazionali, esplorare la ricerca di rassicurazione e riflettere sul costo personale, per costruire una sicurezza interna più stabile.

SICUREZZA

FIDUCIA

PRESENZA

115

SEGNALI DI ALLARME

Riconoscere quando si attiva la paura.



OBIETTIVO CLINICO

Imparare a riconoscere i segnali precoci dell'attivazione della paura dell'abbandono nel corpo, nei pensieri, nelle emozioni e nei comportamenti.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali sono i miei segnali precoci di paura dell'abbandono?
- Cosa succede nel mio corpo quando mi sento a rischio di perdere una persona importante?
- Quali pensieri e immagini si attivano?
- Quali comportamenti metto in atto quando sento che l'altro si allontana?
- Come distinguo un'assenza reale da una mia percezione?

116

PROTESTE RELAZIONALI

Come si manifesta il mio disagio.



OBIETTIVO CLINICO

Esplorare le modalità con cui la paura dell'abbandono si esprime nelle relazioni attraverso proteste, richieste, accuse, ritiro o altre strategie, per comprenderne la funzione e l'impatto.

?

DOMANDE CHIAVE

- In quali situazioni tendo a protestare quando temo di essere abbandonato/a?
- Come si manifestano le mie proteste relazionali?
- Quali bisogni stanno dietro a questi comportamenti?
- Come reagiscono gli altri alle mie proteste?
- Quali conseguenze hanno queste modalità sulle mie relazioni?

117

RICERCA DI RASSICURAZIONE

Il bisogno di conferme.



OBIETTIVO CLINICO

Riconoscere la tendenza a cercare rassicurazione continua dagli altri, comprenderne le radici e valutare quando questa ricerca è utile, quando diventa eccessiva e come sviluppare fonti di rassicurazione interna.

?

DOMANDE CHIAVE

- In quali modi cerco rassicurazione nelle relazioni?
- Quanto spesso ho bisogno di conferme?
- Cosa mi spinge a chiedere rassicurazioni così frequenti?
- Quali sono i miei timori se non ricevo conferme?
- Come posso imparare a darmi rassicurazione da solo/a?

118

COSTO PERSONALE

Cosa mi toglie questa dinamica.



OBIETTIVO CLINICO

Riflettere sulle conseguenze della paura dell'abbandono e della ricerca di rassicurazione sul mio benessere emotivo, sulla qualità delle relazioni e sulla mia libertà personale, per motivare il cambiamento.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali sono i costi emotivi della mia paura dell'abbandono?
- Come influisce sulla mia autostima e sul mio senso di valore?
- Quali effetti ha sulle mie relazioni importanti?
- Cosa rinuncio a fare o a essere a causa di questa dinamica?
- Quali benefici potrei ottenere sviluppando maggiore sicurezza interna?

DALL'ALLARME ALLA SICUREZZA INTERNA

1



MI ACCORGO

Riconosco i segnali precoci della paura dell'abbandono nel corpo, nei pensieri, nelle emozioni e nei comportamenti.

2



RALLENTO

Mi fermo e respiro quando sento attivarsi il bisogno di rassicurazione, per non reagire in modo impulsivo.

3



NOMINO

Do un nome a ciò che sento, distinguendo tra timori reali e paure antiche, per comprendere meglio il mio bisogno.

4



MI REGOLO

Utilizzo strategie di autoregolazione per calmare l'allarme emotivo e ritrovare una sensazione di sicurezza.

5



MI RADICO

Coltivo la sicurezza interna attraverso l'autocompassione, il contatto con i miei valori e relazioni più sane, imparando a darmi rassicurazione da solo/a.



DA RICORDARE

- La paura dell'abbandono è una ferita antica che può essere compresa e curata.
- Non tutto il bisogno di rassicurazione è un segno di debolezza.
- Posso imparare a distinguere tra allarme reale e paura passata.
- La sicurezza più stabile nasce dentro di me.
- Relazioni sane mi aiutano, ma non sono l'unica fonte di rassicurazione.

Dipendenza affettiva e perdita di centratura

Proseguimento del Modulo 07

Quando la dipendenza affettiva porta alla fusione con l'altro, all'iperadattamento e alla paura della separazione, rischiamo di perdere il contatto con il nostro centro personale. Queste tracce aiutano a riconoscere questi meccanismi, a comprenderne le conseguenze e a recuperare uno spazio interno di autonomia, rispetto e libertà, senza rinunciare alla relazione.

119

Fusione

Quando l'altro diventa il mio tutto.



OBIETTIVO CLINICO

Riconoscere i segnali di fusione affettiva, comprendere come si sviluppa e quali bisogni profondi può nascondere, per iniziare a recuperare il senso di sé all'interno della relazione.

?

DOMANDE CHIAVE

- In quali situazioni sento di "perdermi" nell'altro?
- Cosa accade quando non sono in contatto con lui/lei?
- Quali pensieri e emozioni emergono se immagino di essere autonoma/o?
- Quali parti di me metto da parte nella relazione?
- Come posso mantenere la mia individualità restando in relazione?

121

Paura della separazione

Quando il distacco fa sentire insicuri e soli.



OBIETTIVO CLINICO

Esplorare le radici della paura della separazione, riconoscere i pensieri e le emozioni che la alimentano e sviluppare risorse interne per tollerare l'incertezza e la distanza, mantenendo il senso di sicurezza.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali pensieri e scenari negativi emergono quando immagino un distacco?
- Cosa temo di perdere realmente?
- Come reagisco ai segnali di distanza dell'altro?
- Quali strategie uso per evitare la separazione?
- Quali risorse interne posso coltivare per sentirmi più sicura/o anche da sola/o?

120

Iperadattamento

Quando mi annullo per essere accettata/o.



OBIETTIVO CLINICO

Individuare i comportamenti di iperadattamento, comprendere le motivazioni emotive che li sostengono e sperimentare modalità più autentiche e equilibrate di stare nella relazione.

?

DOMANDE CHIAVE

- In quali situazioni mi adatto anche quando non lo desidero?
- Quali bisogni miei metto da parte per compiacere l'altro?
- Cosa temo possa accadere se esprimo il mio vero punto di vista?
- Quali sono i costi dell'iperadattamento per la mia salute emotiva?
- Come posso iniziare a scegliere con più autenticità?

122

Recupero di spazio personale

Ritrovare il mio centro nella relazione.



OBIETTIVO CLINICO

Definire confini sani, riscoprire i propri bisogni e desideri, riappropriarsi del tempo, delle energie e degli spazi personali per vivere una relazione più equilibrata, libera e autentica.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali sono i miei bisogni di spazio, tempo e autonomia?
- Come posso comunicare i miei confini in modo chiaro e rispettoso?
- Quali attività mi fanno sentire più me stessa/o?
- Cosa posso fare per mantenere il mio centro anche quando la relazione è intensa?
- Come integrare vicinanza e autonomia nella mia vita quotidiana?

DALLA FUSIONE AL CENTRO PERSONALE

1



RICONOSCO

Osservo i segnali di fusione, iperadattamento e paura della separazione nelle mie emozioni, pensieri e comportamenti.

2



DISTINGUO

Riconosco ciò che è mio e ciò che appartiene all'altro, distinguendo i miei bisogni, desideri e responsabilità.

3



RESPIRO

Mi prendo pause consapevoli, respiro, mi ascolto e mi ricollego al mio corpo per tornare al mio centro.

4



PROTEGGO

Definisco e rispetto i miei confini, scelgo ciò che mi fa bene e proteggerò il mio tempo, le mie energie e il mio spazio personale.

5



RIPRENDO

Coltivo la mia autonomia, riattivo i miei interessi e costruisco una relazione più equilibrata, autentica e rispettosa di me e dell'altro.



DA TENERE PRESENTE

- La vicinanza non richiede la perdita di sé.
- Dire di no è un atto di cura.
- L'autonomia rafforza la relazione.
- La separazione non significa fallimento, ma può essere uno spazio di crescita.
- I miei bisogni sono legittimi e meritano ascolto.
- Più spazio personale genera relazioni più sane e autentiche.

Confini personali e differenziazione

Proseguimento del Modulo 07

Queste ultime tracce del modulo ti accompagnano a chiarire i tuoi confini personali, riconoscere le invasioni, imparare a dire no in modo assertivo e proteggere il tuo tempo emotivo. Confini sani non significano allontanarsi dagli altri, ma creare uno spazio sicuro in cui poter essere te stesso, rispettando i tuoi bisogni e le tue risorse.

123

DEFINIRE I MIEI LIMITI

Conoscere ciò che mi fa stare bene.



OBIETTIVO CLINICO

Aiutare a identificare i propri limiti personali, riconoscendo i bisogni, i valori e le condizioni necessarie per mantenere il benessere emotivo e relazionale.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali sono i miei bisogni fondamentali?
- Quali situazioni mi fanno sentire a disagio o sopraffatto?
- Dove ho bisogno di più spazio, tempo o autonomia?
- Come posso definire i miei limiti in modo chiaro e rispettoso?
- Quali comportamenti sono senz'altro non accettabili per me?

125

DIRE NO

Comunicare i miei confini in modo assertivo.



OBIETTIVO CLINICO

Sviluppare la capacità di esprimere un rifiuto in modo chiaro, rispettoso e coerente, senza sensi di colpa, utilizzando strategie comunicative assertive.

?

DOMANDE CHIAVE

- Perché mi risulta difficile dire no?
- Quali paure o pensieri mi trattengono?
- Come posso esprimere un no chiaro e gentile?
- Quali frasi posso utilizzare per comunicare i miei limiti?
- Come posso gestire le reazioni degli altri quando dico no?

124

RICONOSCERE LE INVASIONI

Quando i miei confini vengono superati.



OBIETTIVO CLINICO

Imparare a riconoscere i segnali di invasione dei propri confini, distinguendo tra vicinanza sana e comportamenti che limitano la libertà, il rispetto e il benessere personale.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali comportamenti degli altri mi fanno sentire invaso?
- Come riconosco quando i miei limiti vengono oltrepassati?
- Quali segnali fisici ed emotivi mi avvertono?
- In quali situazioni faccio fatica a riconoscere le invasioni?
- Come posso distinguere una richiesta legittima da una pressione?

126

PROTEGGERE IL TEMPO EMOTIVO

Coltivare ciò che mi nutre.



OBIETTIVO CLINICO

Rafforzare la capacità di proteggere il proprio tempo ed energia emotiva, scegliendo consapevolmente come utilizzarli per attività, relazioni e impegni che favoriscono il benessere e la crescita personale.

?

DOMANDE CHIAVE

- Come riconosco ciò che mi nutre e ciò che mi svuota?
- A cosa voglio dedicare il mio tempo ed energia?
- Quali impegni posso ridurre o eliminare?
- Come posso proteggere il mio tempo emotivo dalle richieste eccessive?
- Quali pratiche mi aiutano a mantenere il mio equilibrio?

DAL CONFINO CONFUSO AL CONFINO CHIARO

1



ASCOLTO

Mi fermo e ascolto le mie emozioni, sensazioni e bisogni per capire dove iniziano i miei confini.



2



RICONOSCO

Individuo i segnali di invasione e le situazioni che mi mettono a disagio o oltrepassano i miei limiti.



3



ESPRESSO

Comunico i miei confini in modo chiaro, rispettoso e autentico, imparando a dire no quando è necessario.



4



MANTENGO

Rimango coerente con i miei limiti, gestisco le reazioni degli altri e mi prendo cura del mio spazio personale.



5



VERIFICO

Osservo come mi sento, valuto i risultati e adatto i miei confini per mantenerli chiari e sostenibili nel tempo.

!

ATTENZIONE

Stabilire confini può attivare reazioni indesiderate negli altri. È normale. La tua responsabilità è comunicare in modo chiaro e rispettoso e mantenere la coerenza nel tempo, senza cedere a sensi di colpa o pressioni. I tuoi confini sono legittimi e meritano rispetto.

Comunicazione assertiva

Proseguimento del Modulo 07

Queste tracce ti guidano a esprimere i tuoi bisogni in modo chiaro, a fare richieste rispettose, a gestire il disaccordo senza aggressività e a coltivare un ascolto reciproco. La comunicazione assertiva aiuta a costruire relazioni più autentiche, equilibrate e soddisfacenti, nel rispetto di te stesso e degli altri.



127

ESPRESSIONE DEI BISOGNI

Riconoscere e comunicare ciò che mi serve.



OBIETTIVO CLINICO

Aiutare a identificare i propri bisogni emotivi, relazionali e pratici, e a esprimerli in modo chiaro, rispettoso e autentico, senza colpa né aggressività.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali sono i miei bisogni più importanti oggi?
- Come riconosco i segnali che un mio bisogno non è soddisfatto?
- In che modo posso esprimere i miei bisogni in modo chiaro e rispettoso?
- Cosa mi aiuta a sentirmi più libero nel parlare di ciò che mi serve?

129

GESTIONE DEL DISACCORDO

Confrontarsi senza aggressività.



OBIETTIVO CLINICO

Offrire strategie per esprimere opinioni diverse, gestire conflitti e disaccordi in modo costruttivo, mantenendo il rispetto reciproco e cercando soluzioni condivise.

?

DOMANDE CHIAVE

- Come posso esprimere il mio punto di vista senza attaccare l'altro?
- Quali emozioni emergono quando sono in disaccordo?
- Cosa mi aiuta a restare calmo e centrato durante un conflitto?
- Quali strategie posso usare per cercare soluzioni che rispettino i bisogni di entrambi?

128

RICHIESTE CHIARE

Come formulare richieste efficaci e rispettose.



OBIETTIVO CLINICO

Sviluppare la capacità di formulare richieste concrete, specifiche e realistiche, in modo assertivo, aumentando la probabilità che vengano comprese e accolte.

?

DOMANDE CHIAVE

- Cosa vorrei chiedere in questa situazione?
- Come posso esprimere la mia richiesta in modo chiaro e specifico?
- Quali parole posso usare per essere diretto ma rispettoso?
- Quali sono i miei limiti e cosa posso chiedere in modo realistico?

130

ASCOLTO RECIPROCO

Comprendere e dare spazio all'altro.



OBIETTIVO CLINICO

Potenziare la capacità di ascoltare attivamente, riconoscere il punto di vista dell'altro e favorire un dialogo aperto e rispettoso, anche quando le opinioni sono diverse.

?

DOMANDE CHIAVE

- Come posso ascoltare davvero ciò che l'altro mi sta dicendo?
- Cosa mi aiuta a sospendere il giudizio e restare aperto?
- Quali segnali mi indicano che sto ascoltando in modo autentico?
- Come posso far sentire l'altro compreso e rispettato, anche quando non sono d'accordo?

DALLA REATTIVITÀ AL DIALOGO ASSERTIVO

Cinque passi per comunicare in modo chiaro, rispettoso ed efficace.

1

II

2

3

4

5

MI FERMO

Respiro e mi prendo uno spazio per calmarmi, riconoscere le mie emozioni e chiarire cosa voglio comunicare.

NOMINO

Riconosco e esprimo i miei bisogni, le mie emozioni e il mio punto di vista in modo chiaro e autentico.

CHIEDO

Formulo richieste concrete, specifiche e realistiche, usando un linguaggio rispettoso e diretto.

ASCOLTO

Do spazio all'altro, cerco di comprendere il suo punto di vista e accolgo le sue emozioni senza giudizio.

RINEGOZIO

Esploro insieme possibili soluzioni, cercando un accordo che rispetti i bisogni di entrambi e rafforzi la relazione.

PREPARARE LE RISPOSTE

Prima di una conversazione importante, posso:

- Chiarire i miei obiettivi.
- Individuare i miei bisogni principali.
- Preparare richieste concrete e realistiche.
- Anticipare possibili obiezioni.
- Scegliere un tono calmo e rispettoso.
- Ricordare l'importanza dell'ascolto reciproco.

Conflitti, rotture e riparazioni

Proseguimento del Modulo 07

I conflitti fanno parte delle relazioni e non sono di per sé negativi. Quando le differenze, i bisogni o le emozioni non trovano ascolto, possono attivarsi cicli conflittuali e portare a un'escalation. È possibile interrompere la spirale, favorire la de-escalation e intraprendere un percorso di riparazione che rafforzi il legame.



131

Cicli conflittuali

Riconoscere gli schemi che si ripetono.



OBIETTIVO CLINICO

Aiutare a riconoscere i cicli conflittuali che si attivano nelle relazioni, comprendere i fattori scatenanti, le dinamiche che li mantengono e l'impatto che hanno sul benessere personale e sulla qualità del legame.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali situazioni tendono a far iniziare un conflitto?
- Quali sono i miei schemi ricorrenti nelle dinamiche conflittuali?
- Quali bisogni o emozioni restano spesso inascoltati?
- Che impatto hanno questi cicli su di me e sulla relazione?
- Cosa posso imparare da questi schemi?

133

De-escalation

Ritrovare la calma e creare spazio.



OBIETTIVO CLINICO

Sviluppare strategie concrete per interrompere l'escalation, regolare le emozioni intense, creare una pausa nel conflitto e ristabilire uno stato di maggiore calma e chiarezza.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali strategie mi aiutano a fermarmi quando sento che il conflitto sta crescendo?
- Come posso prendere uno spazio di pausa in modo rispettoso?
- Quali pratiche mi aiutano a calmare il corpo e la mente?
- Come posso comunicare i miei bisogni senza aumentare tensione o difensività?
- Cosa mi aiuta a tornare a uno stato di maggiore equilibrio?

132

Escalation

Riconoscere e comprendere la spirale del conflitto.



OBIETTIVO CLINICO

Identificare i segnali precoci di escalation emotiva e comportamentale, comprendere i meccanismi che la alimentano e imparare a distinguere tra reazioni automatiche e risposte più consapevoli.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali sono i miei segnali di escalation (emozioni, pensieri, comportamenti)?
- Cosa tende ad alimentare la spirale del conflitto?
- Quali sono i segnali di escalation nell'altra persona?
- Come influenzano le mie reazioni la situazione?
- Quando rischio di perdere il contatto con ciò che è importante per me?

134

Riparazione relazionale

Ricostruire fiducia e rafforzare il legame.



OBIETTIVO CLINICO

Favorire i processi di riparazione dopo un conflitto, riconoscendo le proprie responsabilità, esprimendo comprensione e cura, e costruendo nuovi modi di stare insieme più autentici e resilienti.

?

DOMANDE CHIAVE

- Cosa è stato ferito nel conflitto?
- Qual è la mia parte di responsabilità?
- Come posso esprimere il mio dispiacere e il mio intento riparativo?
- Cosa ho bisogno di ascoltare dall'altra persona?
- Quali passi concreti posso fare per ricostruire fiducia?
- Cosa posso imparare da questa esperienza per il futuro?

DAL CONFLITTO AUTOMATICO ALLA RIPARAZIONE

1



RICONOSCO

Mi accorgo dei segnali precoci di conflitto dentro di me e nell'altra persona.

2



INTERROMPO

Faccio una pausa, mi fermo e scelgo di non alimentare la spirale.

3



REGOLO

Utilizzo strategie per calmare le emozioni e ritrovare chiarezza, presenza e centratura.

4



ASCOLTO

Mi metto in ascolto, dei miei bisogni e di quelli dell'altra persona, con apertura e rispetto.

5



RIPARO

Riconosco, esprimo il mio intento riparativo e costruisco passi concreti per rafforzare il legame.



DA TENERE A MENTE

- I conflitti sono parte naturale delle relazioni.
- Non è possibile evitare tutti i conflitti, ma è possibile gestirli in modo più sano.
- Una pausa può prevenire l'escalation.
- La riparazione rafforza il legame.
- Ogni conflitto può diventare un'opportunità di crescita.
- Relazioni più sane nascono da cicli di rottura e riparazione vissuti con consapevolezza.

Autonomia, identità e spazio personale

Proseguimento del Modulo 07

Queste ultime tracce proseguono il percorso del Modulo 07, aiutandoti a distinguere i tuoi bisogni da quelli degli altri, riconoscere i tuoi desideri autentici, sviluppare autonomia affettiva e riappropriarti del tuo spazio personale, per costruire una vita più coerente con chi sei e con ciò che vuoi davvero.



135

Differenziazione

Io, non solo in relazione.



OBIETTIVO CLINICO

Riconoscere i confini tra me e gli altri, distinguere i miei bisogni, pensieri ed emozioni da quelli altrui per costruire un senso di identità più stabile e autentico.

?

DOMANDE CHIAVE

- Dove finisco io e dove iniziano gli altri?
- Quali bisogni che sento sono davvero miei?
- In quali situazioni mi sento "fuso" con l'altro?
- Cosa cambia quando riconosco la mia differenza?
- Come posso mantenere la connessione restando me stesso/a?

137

Autonomia affettiva

Stare bene con me e con gli altri.



OBIETTIVO CLINICO

Sviluppare una maggiore autonomia emotiva, coltivando la capacità di stare bene anche da soli, regolare i propri bisogni affettivi e costruire relazioni libere, sane e non dipendenti.

?

DOMANDE CHIAVE

- Cosa significa per me essere autonomo/a affettivamente?
- Quali situazioni mi fanno sentire dipendente dagli altri?
- Come posso gestire la paura della solitudine?
- Quali risorse ho già per stare bene anche da solo/a?
- Come posso costruire relazioni più libere e autentiche?

136

Desideri propri

Cosa voglio davvero io?



OBIETTIVO CLINICO

Imparare a riconoscere e dare valore ai miei desideri autentici, distinguendoli dalle aspettative altrui, per orientare le mie scelte verso ciò che mi fa stare bene e mi rappresenta davvero.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali sono i miei desideri oggi?
- Quanto i miei desideri sono influenzati dalle aspettative degli altri?
- Cosa mi entusiasma e mi dà energia?
- Quali desideri ho messo da parte e perché?
- Come posso dare più spazio a ciò che voglio davvero?

138

Riappropriarsi di sé

Tornare al proprio centro.



OBIETTIVO CLINICO

Recuperare il contatto con la propria essenza, valorizzando le proprie risorse, il proprio tempo e il proprio spazio personale, per sentirsi più presenti, coerenti e protagonisti della propria vita.

?

DOMANDE CHIAVE

- Cosa significa per me "riappropriarmi di me stesso/a"?
- Quali parti di me ho trascurato nel tempo?
- Di cosa ho bisogno per sentirmi più centrato/a?
- Come posso proteggere il mio spazio personale?
- Quali piccoli passi posso fare per tornare a me?

DALLA FUSIONE ALL'IDENTITÀ VISSUTA

Un percorso in cinque passi per ritrovare te stesso/a nelle tue scelte.

1



DISTINGUO

Riconosco ciò che è mio e ciò che è altrui, con maggiore consapevolezza.

2



ASCOLTO

Mi connetto ai miei bisogni e desideri autentici, dando loro valore.

3



SCELGO

Faccio scelte più consapevoli, coerenti con chi sono e con ciò che voglio.

4



SOSTENGO

Coltivo la mia autonomia affettiva, imparando a stare bene anche da solo/a.

5



INTEGRO

Riacquisisco il mio spazio personale e costruisco una vita più autentica e libera.



DA RICORDARE

- La mia identità è unica e in continua evoluzione.
- I miei desideri meritano ascolto e rispetto.
- L'autonomia affettiva mi rende più libero/a, non più solo/a.
- Il mio spazio personale è una risorsa preziosa.
- Ogni piccolo passo verso me stesso/a ha un grande valore.

Piano relazionale di continuità

Chiusura del Modulo 07

Queste ultime tracce ti guidano a monitorare i segnali che indicano come stai, a mantenere le nuove pratiche apprese e a definire i punti di attenzione per il tuo futuro, così da proteggere il cambiamento nel tempo e continuare a coltivare relazioni più sane, autentiche ed equilibrate.



139

SEGNALI DA MONITORARE

Riconoscere come sto nel tempo.



OBIETTIVO CLINICO

Imparare a riconoscere i segnali che indicano il mio stato emotivo e relazionale, distinguendo segnali di benessere, di rischio e di ritorno a vecchi schemi, per intervenire tempestivamente.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali sono i segnali che mi indicano che sto bene?
- Quali segnali mi avvertono che sto tornando a vecchi schemi o che sto aumentando il mio stress?
- Come posso accorgermi in tempo di un cambiamento negativo?
- Quali indicatori osservo nelle mie emozioni, nei pensieri, nei comportamenti e nelle relazioni?
- Cosa mi aiuta a rimanere consapevole nel tempo?



PUNTI DI ATTENZIONE FUTURI

Cosa voglio tenere d'occhio.

Individuare i possibili segnali di rischio e le situazioni che potrebbero mettere alla prova i miei progressi, per essere preparato e scegliere come agire in modo consapevole.



SITUAZIONI AD ALTO RISCHIO

Quando potrei essere più vulnerabile.

Riflettere sulle situazioni, sui contesti o sugli stati emotivi che possono riattivare vecchi schemi, per preparare strategie di prevenzione e piani di risposta efficaci.

140

NUOVE PRATICHE RELAZIONALI

Integrare e mantenere ciò che ho appreso.



OBIETTIVO CLINICO

Consolidare le pratiche relazionali che mi fanno stare bene, integrandole nella vita quotidiana in modo flessibile e realistico, per mantenere nel tempo il cambiamento e continuare a costruire relazioni più sane e autentiche.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali nuove pratiche voglio continuare a utilizzare nella mia vita quotidiana?
- In quali situazioni mi risultano più utili ed efficaci?
- Come posso ricordarmi di metterle in pratica?
- Quali benefici ho già notato?
- Quali piccoli passi posso fare per renderle sempre più naturali?



RISORSE E ALLEATI

Chi e cosa mi sostiene.

Riconoscere le persone, le risorse e le attività che mi aiutano a mantenere il cambiamento, per costruire una rete di sostegno che alimenti il mio benessere nel tempo.



PROMEMORIA DI CONTINUITÀ

Come mi ricordo di prendermi cura di me.

Definire strumenti e promemoria pratici per non dimenticare ciò che ho imparato, per mantenere la motivazione e per coltivare nel tempo il mio benessere relazionale.

PROTEGGERE IL CAMBIAMENTO NEL TEMPO

1



MONITORO

Osservo i miei segnali di benessere e di rischio nelle emozioni, nei pensieri, nei comportamenti e nelle relazioni.

2



PREVENGO

Mi preparo, individuando le possibili difficoltà e scegliendo in anticipo strategie e risposte utili.

3



SCELGO

Integro le nuove pratiche nella mia vita quotidiana, con flessibilità e gentilezza verso me stesso, passo dopo passo.

4



CHIEDO SUPPORTO

Mi affido alle persone, alle risorse e alle attività che mi sostengono e mi fanno stare bene.

5



MANTENGO

Coltivo la motivazione, ricordo i miei progressi, e rinnovo il mio impegno verso il mio benessere relazionale nel tempo.



ATTENZIONE

Il cambiamento non è sempre lineare: possono esserci momenti di fatica, passi indietro o situazioni inaspettate. Questo è normale. Con consapevolezza, autocompassione e il giusto supporto posso sempre riprendere il mio cammino.

Esperienze traumatiche e vissuti emotivamente significativi

Sicurezza, ritmo, stabilizzazione e memoria emotiva

SICUREZZA

GRADUALITÀ

ESPLORAZIONE

INTEGRAZIONE



Trigger e attivazioni intense

Riconoscere i segnali che possono riattivare memorie dolorose, comprendere come i trigger influenzano corpo, emozioni, pensieri e comportamenti, per poterli gestire con maggiore consapevolezza e ridurre il rischio di sopraffazione.



Finestra di tolleranza

Comprendere la finestra di tolleranza delle emozioni, riconoscere i segnali di iperattivazione e ipoattivazione e imparare a mantenersi o tornare in uno stato di equilibrio, dove è possibile sentirsi presenti, sicuri e in grado di elaborare l'esperienza.



Sicurezza e stabilizzazione

Sviluppare risorse interne ed esterne per aumentare il senso di sicurezza, regolare le emozioni e stabilizzare il corpo e la mente, in modo da poter esplorare i vissuti difficili senza sentirsi sopraffatti e costruire una base più solida nel presente.



Memorie emotive e significato

Esplorare come le esperienze traumatiche e i vissuti emotivamente significativi vengono immagazzinati nella memoria, come influenzano il presente e come, nel tempo, possono essere integrati in un nuovo significato, che permetta di dare senso alla propria storia e favorire la crescita.

“ *Lavorare con delicatezza, sicurezza e gradualità permette di avvicinarsi ai vissuti difficili, integrarli nel proprio percorso e costruire un presente più stabile e un futuro più libero.* ”

Lavorare con attivazioni intense e memorie emotive

Introduzione al Modulo 08

Questo modulo è dedicato a un lavoro attento e graduale con le attivazioni intense e le memorie emotive, con l'obiettivo di integrare le esperienze difficili in modo sicuro e adattivo. Le tracce proposte aiutano a riconoscere, regolare e trasformare le attivazioni, rispettando i propri tempi, la finestra di tolleranza e i segnali del corpo.

Finalità del modulo

Offrire strumenti per lavorare con attivazioni intense e memorie emotive, sostenendo la regolazione, l'integrazione e la costruzione di nuove risorse. L'obiettivo è promuovere un senso crescente di sicurezza interna, stabilità e fiducia nella propria capacità di attraversare le emozioni difficili.

Utilità clinica

Fornire strategie pratiche per riconoscere e gestire le attivazioni emotive intense, lavorare in modo sicuro con memorie difficili e favorire la rielaborazione adattiva. Aiutare a comprendere la finestra di tolleranza, prevenire la riattivazione e integrare le esperienze nel presente in modo più funzionale.

Quando usare queste tracce

Quando avverto attivazioni emotive intense, ricordi dolorosi o sensazioni di sopraffazione. Quando ho bisogno di strumenti per tornare nella finestra di tolleranza, lavorare con memorie difficili e costruire nuovi significati in modo graduale e sicuro.

“ Posso attraversare le mie emozioni difficili un passo alla volta, con cura e gentilezza, rispettando i miei tempi.

Attenzioni cliniche

Procedere con gradualità, rispettare i propri limiti e la finestra di tolleranza. Prestare attenzione ai segnali di sovraccarico e utilizzare strategie di grounding e regolazione prima, durante e dopo il lavoro. Se necessario, cercare il supporto di un professionista qualificato.

DAL SENSO DI MINACCIA ALLA STABILIZZAZIONE SICURA

1



RALLENTO

Mi fermo, respiro e rallento. Riconosco i segnali di attivazione nel corpo, nei pensieri e nelle emozioni.

2



VALUTO

Valuto la mia finestra di tolleranza e ciò di cui ho bisogno in questo momento per sentirmi più sicuro.

3



RICONOSCO

Riconosco le memorie emotive e ciò che viene attivato, dando spazio e significato a ciò che sento.

4



STABILIZZO

Utilizzo risorse e strategie di regolazione per tornare nella finestra di tolleranza e ritrovare un senso di stabilità.

5



PROCEDO

Integro l'esperienza e scelgo con consapevolezza il passo successivo, valorizzando i miei progressi e rispettando il mio ritmo di crescita.

Trigger, memoria emotiva e senso di minaccia

Proseguimento del Modulo 08

Queste tracce aiutano a riconoscere i trigger, a comprendere il ruolo della memoria emotiva, a esplorare la risposta di allarme e i collegamenti tra attivazioni passate e esperienze presenti, con l'obiettivo di aumentare la sicurezza e la consapevolezza nel proprio percorso di crescita.



141

Riconoscere i trigger

Attivazioni e segnali iniziali



OBIETTIVO CLINICO

Aiutare a riconoscere i trigger interni ed esterni che possono attivare una risposta emotiva intensa, aumentando la consapevolezza dei segnali iniziali del corpo, delle emozioni e dei pensieri.



DOMANDE CHIAVE

- Quali situazioni, persone o pensieri tendono ad attivarmi?
- Quali segnali iniziali noto nel corpo?
- Quali emozioni compaiono per prime?
- Ci sono schemi ricorrenti?
- Cosa posso osservare senza giudizio?

142

Memoria emotiva

Tracce del passato che si riattivano



OBIETTIVO CLINICO

Comprendere come le esperienze passate possano lasciare tracce emotive nella memoria e riattivarsi nel presente, influenzando la percezione delle situazioni e la risposta emotiva, spesso in modo automatico.



DOMANDE CHIAVE

- Questa situazione mi ricorda qualcosa del passato?
- Quali emozioni familiari riemergono?
- Ci sono esperienze simili che ho già vissuto?
- Come influenza il mio modo di reagire oggi?
- Cosa posso riconoscere di utile in questa consapevolezza?

143

Risposta di allarme

Corpo, emozioni e pensieri sotto minaccia



OBIETTIVO CLINICO

Esplorare la risposta di allarme che si attiva in situazioni percepite come minacciose, riconoscendo le reazioni fisiche, emotive e cognitive, e comprendendo la loro funzione di protezione.



DOMANDE CHIAVE

- Quali sono i segnali di allarme nel mio corpo?
- Quali emozioni emergono quando mi sento in pericolo?
- Quali pensieri si attivano automaticamente?
- Come cambia il mio comportamento?
- Cosa sta cercando di proteggermi questa risposta?

144

Collegamenti con il presente

Distinguere tra passato e qui-e-ora



OBIETTIVO CLINICO

Aiutare a distinguere tra ciò che appartiene al passato e ciò che sta accadendo nel presente, per ridurre le attivazioni non necessarie e favorire una risposta più consapevole, adattiva e sicura.



DOMANDE CHIAVE

- Questa minaccia è reale o appartiene al passato?
- Cosa so di certo nel qui e ora?
- Quali differenze ci sono tra la situazione attuale e quelle passate?
- Quali risorse posso usare adesso?
- Come posso ricordarmi che sono al sicuro nel presente?

DAL TRIGGER ALLA REGOLAZIONE CONSAPEVOLE

1



RICONOSCO

Individuo il trigger e i segnali iniziali di attivazione.

2



ESPLORO

Osservo la memoria emotiva e le esperienze passate collegate.

3



COMPRENDO

Riconosco la risposta di allarme e la sua funzione protettiva.

4



DISTINGUO

Faccio chiarezza tra passato e presente.

5



REGOLO

Utilizzo strategie per sentirmi più sicuro e rispondere in modo consapevole.



DA OSSERVARE

Ogni attivazione può essere un segnale prezioso. Con curiosità e gentilezza posso riconoscere i miei trigger, comprendere le loro origini e scegliere nuove risposte, più sicure e funzionali, nel presente.

Rifiuto, umiliazione e vissuti di ingiustizia

Proseguimento del Modulo 08

Queste tracce aiutano a riconoscere le ferite relazionali legate al rifiuto, all'umiliazione e ai vissuti di ingiustizia, a comprendere i significati che si sono interiorizzati, a dare spazio alle emozioni di svalutazione e a sviluppare strumenti di regolazione emotiva per ritrovare valore, equilibrio e fiducia in sé stessi.



145

Ferite di rifiuto

Sentirsi esclusi o non scelti.



OBIETTIVO CLINICO

Aiutare a riconoscere le esperienze di rifiuto, reali o percepite, e i loro effetti sul senso di valore personale, favorendo l'elaborazione emotiva e la costruzione di nuove esperienze di accoglienza.



DOMANDE CHIAVE

- Quando mi sono sentito escluso o non scelto?
- Quali emozioni emergono in queste situazioni?
- Cosa credo su di me quando mi sento rifiutato?
- Quali comportamenti metto in atto per proteggermi?

146

Umiliazione e svalutazione

Vissuti di vergogna e minor valore.



OBIETTIVO CLINICO

Comprendere le esperienze di umiliazione e svalutazione, i significati interiorizzati e il loro impatto sull'autostima, favorendo la rielaborazione emotiva e un senso più stabile e realistico del proprio valore.



DOMANDE CHIAVE

- Quali situazioni mi hanno fatto sentire umiliato o sminuito?
- Quali parole o comportamenti mi hanno ferito di più?
- Che effetto hanno avuto su come mi vedo?
- Quali emozioni riemergono ancora oggi?
- Cosa posso dire a me stesso ora, con più compassione?

147

Ingiustizia percepita

Quando qualcosa è sentito come ingiusto o non riparato.



OBIETTIVO CLINICO

Esplorare le situazioni di ingiustizia percepite, i pensieri e le emozioni associate, riconoscendo l'impatto sul proprio benessere e favorendo una rielaborazione che aiuti a ritrovare equilibrio e senso di equità interna.



DOMANDE CHIAVE

- Quali situazioni ho vissuto come ingiuste?
- Quali emozioni emergono quando ci penso?
- Che significato ha avuto per me quella esperienza?
- Cosa sento che non è stato riconosciuto o riparato?
- Come posso prendermi cura di questa parte di me oggi?

148

Regolazione emotiva

Come contenere e trasformare l'attivazione.



OBIETTIVO CLINICO

Offrire strategie pratiche per riconoscere l'attivazione emotiva legata a rifiuto, umiliazione o ingiustizia e sviluppare risorse di regolazione che favoriscano maggiore stabilità, autocompassione e senso di sicurezza.



DOMANDE CHIAVE

- Cosa sento nel corpo quando mi attivo?
- Quali pensieri si presentano in questi momenti?
- Quali strategie mi aiutano a calmarmi?
- Come posso trasformare l'attivazione in una risposta più consapevole?
- Quale risorsa posso utilizzare ora per sentirmi più al sicuro?

DALLA FERITA ALLA REGOLAZIONE CONSAPEVOLE

1



RICONOSCO

Individuo le esperienze di rifiuto, umiliazione o ingiustizia e i segnali che si attivano.

2



ESPLORO

Osservo le emozioni, i pensieri e i significati che ho interiorizzato in queste esperienze.

3



COMPRENDO

Riconosco come queste ferite influenzano il mio modo di sentirmi, di relazionarmi e di vedere me stesso.

4



REGOLO

Utilizzo strategie di regolazione per calmare l'attivazione e ritrovare equilibrio.

5



INTEGRO

Trasformo l'esperienza in consapevolezza, rafforzando il mio valore e la fiducia nel mio percorso.



DA TENERE PRESENTE

Le ferite di rifiuto, umiliazione e ingiustizia possono riattivarsi anche nel presente. Con consapevolezza, regolazione e autocompassione è possibile dare un nuovo significato a queste esperienze, ritrovare valore e costruire relazioni più sane e sicure.

Stabilizzazione e piano di protezione clinica

Chiusura del Modulo 08

Queste ultime tracce aiutano a integrare le risorse di stabilizzazione, riconoscere i segnali di un possibile sovraccarico e costruire un piano di protezione clinica realistico e personalizzato. La chiusura del modulo permette di consolidare i progressi, rafforzare la sicurezza e salutare questa tappa del percorso in modo consapevole e protetto.

149

Risorse di stabilizzazione

Cosa mi sostiene e mi aiuta a restare stabile

OBIETTIVO CLINICO

Identificare e valorizzare le risorse interne ed esterne che favoriscono la stabilizzazione, riconoscendo ciò che mi aiuta a mantenere l'equilibrio emotivo e a gestire le difficoltà quotidiane in modo più sicuro e consapevole.

DOMANDE CHIAVE

- Quali sono le mie risorse personali?
- Quali persone, luoghi o attività mi sostengono?
- Cosa mi aiuta a sentirmi più stabile?
- Quali strategie funzionano meglio per me?
- Come posso usare queste risorse anche nei momenti difficili?

150

Piano di protezione clinica

Strategie e passi concreti per il futuro

OBIETTIVO CLINICO

Costruire un piano di protezione personalizzato per prevenire il sovraccarico, mantenere i progressi raggiunti e sapere come chiedere supporto quando necessario, integrando strategie pratiche e risorse di sicurezza.

DOMANDE CHIAVE

- Quali sono i miei segnali di allarme?
- Quali strategie posso mettere in atto?
- A chi posso rivolgermi per supporto?
- Cosa posso fare per proteggere i miei progressi?
- Quali sono i miei impegni concreti per il prossimo periodo?

Segnali di sovraccarico

Riconoscere tempestivamente i segnali di sovraccarico aiuta a prevenire la riattivazione del malessere. Questi segnali possono essere corporei, emotivi, cognitivi o comportamentali e variano da persona a persona.

Risorse e alleati

Le risorse possono essere interne (qualità personali, abilità, esperienze positive) ed esterne (persone significative, ambienti sicuri, attività utili). Riconoscere i propri alleati rafforza la sicurezza e aiuta a sentirsi meno soli nel percorso.

Chiusura protetta della seduta

Concludere la seduta in modo graduale e protetto aiuta a integrare ciò che è emerso, a ritrovare un senso di stabilità e a passare alle attività successive con maggiore consapevolezza. È importante prendersi un momento per radicarsi e salutare questa tappa del percorso.

Promemoria di sicurezza

Avere promemoria chiari e visibili aiuta a mantenere la consapevolezza delle strategie utili, a ricordare ciò che funziona e a orientarsi nei momenti di difficoltà. Questi promemoria possono essere frasi, immagini, oggetti o semplici note.

PROTEGGERE LA STABILITÀ NEL TEMPO

1



RICONOSCO

Riconosco i miei segnali di sovraccarico e li accolgo come informazioni utili.

2



UTILIZZO

Utilizzo le mie risorse e strategie di stabilizzazione nei momenti necessari.

3



CHIEDO

Chiedo supporto ai miei alleati quando ne ho bisogno e non resto solo.

4



PROTEGGO

Metto in atto il mio piano di protezione clinica in modo realistico e flessibile.

5



CONTINUO

Continuo a prendermi cura di me, valorizzando i miei progressi e le nuove possibilità.

ATTENZIONE

La stabilità non significa assenza di difficoltà, ma la capacità di riconoscere i segnali, utilizzare le proprie risorse e chiedere aiuto quando serve. Ogni piccolo passo conta e contribuisce a mantenere la sicurezza nel tempo.

Lutto e transizioni

Perdita, cambiamento e ricostruzione

PERDITA

PASSAGGI

MEMORIA

RICOSTRUZIONE



Perdita e separazione

Riconoscere e accogliere il dolore legato a una perdita, che può riguardare una persona cara, una relazione, un ruolo, una salute o una fase della vita. Dare spazio alle emozioni, validarle e comprendere il loro significato nel proprio percorso.



Transizioni di vita

Affrontare i passaggi e i cambiamenti significativi che segnano la vita, anche quando sono non scelti. Riconoscere le sfide, esplorare le opportunità e trovare nuovi equilibri, adattandosi con gradualità a una nuova realtà.



Memoria e legame

Coltivare la memoria come risorsa, mantenendo un legame significativo con ciò che o con chi non è più presente. Integrare il ricordo nella propria storia di vita, trovando modi personali e autentici per onorare ciò che è stato e sentirlo ancora parte del proprio cammino.



Ricostruzione personale

Ritrovare risorse, significato e nuove possibilità dopo una perdita o un grande cambiamento. Riscoprire la propria forza, ridefinire le priorità, costruire nuovi progetti e dare spazio a una vita che, pur trasformata, possa essere ancora ricca e piena di senso.

“Ogni perdita segna una fine,
ma può anche essere l'inizio di un nuovo capitolo.
Nel tempo, il dolore si trasforma,
la memoria diventa forza e la vita trova nuove forme
di significato e possibilità.”

Perdita, cambiamento e ricostruzione

Introduzione al Modulo 09

Questo modulo è dedicato alla comprensione e all'elaborazione della perdita, dei cambiamenti significativi e dei passaggi di vita, con l'obiettivo di sostenere la riorganizzazione dell'identità e la costruzione di un nuovo senso. Le tracce proposte aiutano a dare spazio alle emozioni, integrare l'esperienza, riconoscere le risorse personali e immaginare nuove possibilità di crescita nel proprio percorso.

Finalità del modulo

Offrire strumenti per comprendere e dare significato alla perdita, ai cambiamenti e ai passaggi di vita, sostenendo l'elaborazione emotiva, la riorganizzazione dell'identità e la costruzione di nuove possibilità di senso, continuità e futuro.

Utilità clinica

Fornire strategie pratiche per accompagnare le persone nei processi di lutto, separazione e transizione, aiutandole a elaborare il dolore, integrare i cambiamenti, riconoscere le proprie risorse e sviluppare una narrazione personale più ampia e coerente, orientata alla crescita e alla resilienza.

Quando usare queste tracce

Quando si vive un lutto, una separazione, un cambiamento importante o un passaggio di vita che mette in discussione la propria identità. Quando si avverte il bisogno di dare spazio al dolore, comprendere ciò che sta accadendo, integrare l'esperienza e iniziare a immaginare nuove possibilità per il futuro.

“Ogni fine apre il passo a un nuovo inizio. Nel cambiamento, anche nel dolore, può nascere una versione più autentica di sé stessi.”

Attenzioni cliniche

Procedere con gradualità, rispettare i tempi individuali e la complessità dell'esperienza. Prestare attenzione ai segnali di sofferenza intensa, validare tutte le emozioni, evitare forzature e utilizzare le tracce come supporto per una esplorazione sicura, rispettosa e centrata sulle risorse della persona.

DALLA PERDITA ALLA RIORGANIZZAZIONE DEL SENSO

1



ACCOLGO

Do spazio alle emozioni legate alla perdita o al cambiamento, riconoscendo ciò che sto vivendo.

2



ESPLORO

Guardo con curiosità e gentilezza l'esperienza, cercando di comprenderne il significato nella mia storia di vita.

3



INTEGRO

Riconosco ciò che ho imparato, le risorse attivate e come questa esperienza ha trasformato la mia prospettiva.

4



RICOSTRUISCO

Immagino nuove possibilità, ridefinisco i miei obiettivi e inizio a costruire un nuovo equilibrio e un nuovo senso.

5



PROCEDO

Integro l'esperienza nel mio cammino, valorizzando la mia forza e la capacità di adattarmi, con fiducia verso il futuro.

Comprendere la risposta al lutto

Proseguimento del Modulo 09

Queste tracce aiutano a comprendere come ci si può sentire di fronte a una perdita, riconoscendo la varietà delle reazioni, l'oscillazione tra momenti diversi, la complessità delle emozioni e i molteplici significati che la perdita può assumere. L'obiettivo è accogliere la propria esperienza con maggiore consapevolezza e gentilezza, senza giudizio.



151

Reazioni al lutto

Una varietà di esperienze possibili



OBIETTIVO CLINICO

Riconoscere le diverse reazioni che possono emergere dopo una perdita, normalizzando la varietà delle esperienze e comprendendo che non esiste un modo "giusto" o "sbagliato" di vivere il lutto.



DOMANDE CHIAVE

- Quali reazioni ho notato in me dopo la perdita?
- Come si manifestano nel corpo, nei pensieri e nei comportamenti?
- Quali reazioni mi sorprendono di più?
- Ci sono reazioni che fatico ad accettare?
- Cosa mi aiuta a riconoscere che queste reazioni sono normali?

152

Oscillazione

Tra dolore e momenti di benessere



OBIETTIVO CLINICO

Comprendere il movimento naturale di oscillazione tra momenti di dolore intenso e momenti di tregua o benessere, riconoscendo che questa alternanza è parte del processo di adattamento alla perdita.



DOMANDE CHIAVE

- Quali sono i momenti in cui il dolore è più intenso? E quelli in cui mi sento meglio?
- Come si alternano questi momenti?
- Cosa mi aiuta a passare dai momenti difficili a quelli di maggiore serenità?
- Mi permetto di vivere anche i momenti di benessere o mi sento in colpa?
- Cosa posso ricordare quando il dolore torna?

153

Emozioni complesse

Sentimenti intrecciati e talvolta contrastanti



OBIETTIVO CLINICO

Esplorare la complessità delle emozioni nel lutto, riconoscendo che sentimenti diversi, anche apparentemente contrastanti, possono coesistere e sono parte naturale dell'esperienza di perdita.



DOMANDE CHIAVE

- Quali emozioni sto vivendo in questo periodo?
- Ci sono emozioni che sembrano contrastanti (ma che convivono)?
- Quali emozioni sono più difficili da accettare?
- Come si manifestano queste emozioni nel mio corpo e nei miei pensieri?
- Cosa mi aiuta a dare spazio a tutte le mie emozioni senza giudicarle?

154

Significati della perdita

Senso, domande e nuove prospettive



OBIETTIVO CLINICO

Riflettere sui molteplici significati che la perdita può assumere, esplorando le domande di senso, i cambiamenti nella visione di sé e del mondo e le nuove prospettive che possono emergere dall'esperienza del lutto.



DOMANDE CHIAVE

- Quale significato ha questa perdita per me?
- Quali domande di senso sono emerse?
- Come ha influenzato la mia visione della vita, delle relazioni e di me stesso/a?
- Ci sono nuovi apprendimenti o prospettive che stanno emergendo?
- Come posso integrare questa esperienza nella mia storia di vita?

DALLO SMARRIMENTO ALLA COMPrensIONE DEL LUTTO

1



RICONOSCO

Accolgo le mie reazioni e le emozioni che emergono dopo la perdita.

2



ESPLORO

Osservo l'oscillazione tra momenti difficili e momenti di maggiore serenità.

3



COMPRENDO

Riconosco la complessità delle mie emozioni, anche quelle contrastanti.

4



TROVO SENSO

Rifletto sui significati della perdita e sulle nuove prospettive che possono emergere.

5



INTEGRO

Porto con me ciò che ho imparato, trovando un nuovo equilibrio nel mio cammino.



DA RICORDARE

Il lutto è un processo personale e unico. Non esiste un tempo giusto né un modo corretto di viverlo. Tutte le emozioni sono valide e possono convivere. La comprensione della propria esperienza aiuta a trovare, nel tempo, un nuovo equilibrio.

Senso di colpa, rimpianto e ciò che resta aperto

Proseguimento del Modulo 09

Queste tracce aiutano a esplorare il senso di colpa reale e percepito, ciò che non è stato detto, i rimpianti e tutto ciò che resta aperto nella propria storia di vita. Attraverso una riflessione guidata e la narrazione, è possibile dare un significato più ampio a queste esperienze, integrare le emozioni difficili e trovare nuove prospettive per il presente e il futuro.



155

Colpa reale e percepita

Distinguere responsabilità e interpretazioni



OBIETTIVO CLINICO

Aiutare a distinguere il senso di colpa reale da quello percepito o eccessivo, riconoscendo le proprie responsabilità senza cadere nell'autosvalutazione, e promuovere un atteggiamento più equilibrato e compassionevole verso se stessi.



DOMANDE CHIAVE

- Per cosa mi sento in colpa?
- Quanta parte di questa colpa è realmente mia?
- Quali sono le aspettative (mie o altrui) che influenzano questo senso di colpa?
- Come cambierebbe la mia prospettiva se parlassi a un amico nella stessa situazione?

156

Il non detto

Parole che restano dentro



OBIETTIVO CLINICO

Esplorare ciò che non è stato detto in relazioni importanti, riconoscendo il peso emotivo del non detto e le sue conseguenze, e offrire uno spazio sicuro per esprimere e dare senso a queste parole rimaste sospese.



DOMANDE CHIAVE

- Cosa avrei voluto dire e non ho detto?
- A chi non sono mai riuscito a esprimermi davvero?
- Quali emozioni sono ancora legate a queste parole non dette?
- Cosa potrebbe cambiare per me nel dare ora voce a ciò che è rimasto sospeso?

157

Rimpianto

Guardare al passato con comprensione



OBIETTIVO CLINICO

Aiutare a esplorare i rimpianti, comprendendo il loro significato emotivo e ciò che insegnano sul proprio cammino, per trasformarli in risorse di consapevolezza e orientamento per il presente e il futuro.



DOMANDE CHIAVE

- Quali sono i miei rimpianti più significativi?
- Cosa mi insegnano queste esperienze?
- Se potessi tornare indietro, cosa farei in modo diverso?
- Come posso onorare ciò che non è andato come speravo, mantenendo un senso di pace?

158

Elaborazione narrativa

Dare un senso a ciò che resta aperto



OBIETTIVO CLINICO

Favorire l'elaborazione narrativa delle esperienze di colpa, rimpianto e non detto, integrandole nella propria storia di vita in modo coerente e costruttivo, per trovare un significato più ampio e rafforzare la propria identità.



DOMANDE CHIAVE

- Qual è la storia che racconto a me stesso di queste esperienze?
- Come posso integrare questi capitoli nella mia vita in modo più compassionevole?
- Cosa ho imparato su di me attraverso queste difficoltà?
- Quale nuovo significato voglio dare a ciò che resta aperto?

DA CIÒ CHE PESA A CIÒ CHE PUÒ ESSERE ELABORATO

1



RICONOSCO

Identifico ciò che mi fa sentire in colpa, ciò che rimpiango e ciò che non ho detto.

2



ESPLORO

Approfondisco il significato di queste esperienze, accogliendo le emozioni con sincerità.

3



INTEGRO

Collego queste esperienze alla mia storia, riconoscendo ciò che ho imparato.

4



TRASFORMO

Trovo nuove prospettive e un senso più ampio, lasciando spazio alla crescita.

5



PROCEDO

Porto nel presente consapevolezza e maggiore serenità, valorizzando ciò che posso ancora fare.



DA TENERE A MENTE

Il senso di colpa, il rimpianto e il non detto sono parte dell'esperienza umana. Non definiscono il mio valore, ma possono diventare occasioni di comprensione, crescita e maggiore compassione verso me stesso.

Ricorrenze sensibili e dolore riattivato

Proseguimento del Modulo 09

Le date significative e gli anniversari possono riattivare emozioni intense, riportando alla mente perdite, cambiamenti e momenti importanti del passato. Queste tracce aiutano a riconoscere le ricorrenze che hanno un impatto emotivo, a comprendere come si riattiva il dolore e a sviluppare rituali di preparazione che favoriscano maggiore sicurezza e presenza nel proprio percorso di crescita.

159

Date significative

Quando il calendario riporta emozioni



OBIETTIVO CLINICO

Aiutare a riconoscere le date significative che possono riattivare emozioni intense, comprendendo il loro impatto e il significato che hanno nel proprio percorso.

DOMANDE CHIAVE

- Quali sono le date che sento più sensibili?
- Cosa rendo queste date così importanti per me?
- Quali emozioni emergono quando si avvicinano?
- Come mi preparo di solito a queste date?
- Cosa potrei fare di diverso per affrontarle con maggiore consapevolezza?

160

Anniversari

Il significato che ritorna



OBIETTIVO CLINICO

Esplorare il significato degli anniversari legati a perdite, cambiamenti o eventi importanti, comprendendo come influenzano il benessere emotivo e quali risorse possono essere attivate.

DOMANDE CHIAVE

- Quali anniversari hanno un impatto su di me?
- Che cosa rappresentano nel mio percorso di vita?
- Come cambia il mio stato emotivo in quei giorni?
- Quali pensieri tendono a riemergere?
- Quali gesti o pensieri mi aiutano a vivere questi momenti con più equilibrio?

161

Riattivazioni

Quando il passato torna nel presente



OBIETTIVO CLINICO

Riconoscere i segnali di riattivazione emotiva associati alle ricorrenze, comprendendo le connessioni tra le esperienze passate e le reazioni nel presente.

DOMANDE CHIAVE

- Quali segnali nel mio corpo mi indicano che sto vivendo una riattivazione?
- Quali pensieri o immagini tornano alla mente?
- In che modo queste ricorrenze influenzano il mio umore, l'energia o le relazioni?
- Quali strategie mi aiutano a ritrovare stabilità?
- Cosa posso ricordarmi nei momenti più difficili?

162

Rituali di preparazione

Prendersi cura prima che arrivi



OBIETTIVO CLINICO

Sviluppare rituali di preparazione che aiutino a vivere le date sensibili con maggiore sicurezza, presenza e gentilezza, rafforzando il senso di controllo e le risorse personali.

DOMANDE CHIAVE

- Quali rituali mi fanno sentire più al sicuro?
- Cosa posso fare nei giorni che precedono una data significativa?
- Quali persone, luoghi o attività mi sostengono?
- Come posso onorare il significato di questa data in modo che sia nutriente per me?
- Quale intenzione voglio portare con me?

DALLA RIATTIVAZIONE ALLA PREPARAZIONE CONSAPEVOLE

1



RICONOSCO

Individuo le date significative e il loro significato nel mio percorso di vita.

2



COMPRENDO

Esploro come queste date possono riattivare emozioni, pensieri e sensazioni.

3



MI PREPARO

Scelgo strategie e risorse che mi aiutano a vivere questi momenti con maggiore stabilità.

4



CREO RITUALI

Definisco gesti, attività o pensieri che mi fanno sentire sostenuto e presente.

5



INTEGRO

Trasformo queste date in opportunità di cura, consapevolezza e continuità nel mio cammino.



DA OSSERVARE

- Quali segnali nel corpo mi avvisano che una data si sta avvicinando?
- Con quale intensità si riattivano le emozioni?
- Quali strategie funzionano meglio per me?
- Cosa ho imparato ogni volta che affronto una ricorrenza?

Rituali, memoria e legame continuo

Proseguimento del Modulo 09

Queste tracce aiutano a esplorare il valore dei rituali personali, il ruolo della memoria affettiva, la continuità simbolica del legame con ciò che è stato e le possibilità di integrazione nella vita presente. L'obiettivo è trasformare il ricordo in una risorsa viva, che accompagna il proprio cammino, offrendo stabilità, senso e nuove prospettive di crescita.



163

Rituali personali

Gestualità che danno senso



OBIETTIVO CLINICO

Aiutare a riconoscere e sviluppare rituali personali che favoriscono la regolazione emotiva, il senso di continuità e la connessione con ciò che è significativo, sostenendo il benessere nella vita quotidiana.



DOMANDE CHIAVE

- Quali rituali mi fanno sentire più stabile?
- Ci sono gesti che mi aiutano a ricordare ciò che conta per me?
- Come posso creare nuovi rituali di cura per me stesso?
- Quali momenti della giornata vorrei rendere più significativi?

164

Memoria affettiva

Risorse del passato che nutrono il presente



OBIETTIVO CLINICO

Esplorare la memoria affettiva come risorsa che può offrire conforto, ispirazione e senso di continuità, valorizzando le esperienze positive e le figure significative che hanno lasciato un'impronta importante.



DOMANDE CHIAVE

- Quali ricordi mi fanno sentire ancora oggi sostenuto e amato?
- Quali persone hanno avuto un ruolo speciale nella mia vita?
- Quali esperienze passate mi danno ancora forza?
- Come posso mantenere viva questa memoria in modo che mi accompagni nel presente?

165

Continuità simbolica

Un legame che si trasforma



OBIETTIVO CLINICO

Riconoscere e valorizzare la continuità simbolica del legame con ciò che è stato, trovando modalità personali per mantenere viva la connessione in forme nuove e significative, senza restare bloccati nel passato.



DOMANDE CHIAVE

- Cosa rappresenta oggi per me ciò che è stato?
- In quali modi sento ancora presente questo legame?
- Quali simboli, oggetti o luoghi mi aiutano a mantenere viva la connessione?
- Come posso trasformare il legame in una forza che sostiene il mio futuro?

166

Integrazione

Dare un posto al passato nella vita di oggi



OBIETTIVO CLINICO

Favorire l'integrazione delle esperienze passate nella vita presente, riconoscendo il loro valore e costruendo un senso di unità che includa il passato, il presente e le possibilità future.



DOMANDE CHIAVE

- Come posso dare un posto stabile e sereno al passato nella mia vita attuale?
- Quali insegnamenti porto con me oggi?
- In che modo ciò che ho vissuto ha contribuito a chi sono ora?
- Quali nuove possibilità sento di poter costruire, mantenendo con me ciò che è stato significativo?

DAL RICORDO ALL'INTEGRAZIONE DEL LEGAME

1



RICONOSCO

Individuo i rituali, i ricordi e i simboli che hanno un significato importante per me.

2



ESPLORO

Approfondisco il loro valore emotivo e come mi sostengono nel presente.

3



TRASFORMO

Trovo modi nuovi di mantenere vivo il legame, adattandolo ai miei bisogni attuali.

4



INTEGRO

Do un posto stabile e sereno al passato nella mia vita presente, costruendo continuità.

5



PROCEDO

Uso queste risorse per sostenere nuove scelte e opportunità di crescita.



DA RICORDARE

I rituali, i ricordi e i simboli non sono solo legati al passato, ma possono essere risorse vive che ci accompagnano nel presente, offrendo stabilità, ispirazione e nuove possibilità di integrazione.

Transizioni e ricostruzione di vita

Proseguimento del Modulo 09

Queste tracce ti accompagnano nel processo di transizione e ricostruzione di vita, aiutandoti a ridefinire chi sei, a integrare nuove abitudini, a chiarire le tue priorità e a creare un piano di continuità. L'obiettivo è trasformare il cambiamento in un'opportunità, costruendo una vita più autentica, equilibrata e allineata ai tuoi valori.

IDENTITÀ
ABITUDINI
PRIORITÀ
CONTINUITÀ

167

Ridefinizione del sé

Integrare il passato e abbracciare la nuova identità

OBIETTIVO CLINICO

Aiutare a integrare le esperienze passate nel processo di ridefinizione di sé, riconoscendo risorse, competenze e valori che accompagnano la nuova fase di vita.

DOMANDE CHIAVE

- Chi sono oggi rispetto al mio passato?
- Quali esperienze mi hanno reso la persona che sono ora?
- Quali valori voglio portare con me in questa nuova fase?
- Cosa desidero lasciare andare?
- Come vedo la mia identità evolversi?

168

Nuove abitudini

Costruire routine che sostengono il cambiamento

OBIETTIVO CLINICO

Favorire la creazione di nuove abitudini funzionali e sostenibili, capaci di supportare il benessere emotivo e la stabilità nella fase di transizione.

DOMANDE CHIAVE

- Quali nuove abitudini voglio integrare nella mia vita?
- Come posso renderle realistiche e sostenibili?
- Quali abitudini mi aiutano a sentirmi meglio?
- Cosa mi ostacola nel mantenere queste abitudini?
- Come posso monitorare i miei progressi?

169

Nuove priorità

Allineare la vita con ciò che conta davvero

OBIETTIVO CLINICO

Aiutare a chiarire e definire le nuove priorità, allineando le scelte quotidiane ai propri valori e obiettivi, per costruire una vita più significativa e autentica.

DOMANDE CHIAVE

- Quali sono oggi le mie priorità più importanti?
- Come posso dedicare più tempo a ciò che per me conta davvero?
- Ci sono aree della mia vita che voglio riequilibrare?
- Quali confini voglio stabilire o rafforzare?
- Come posso verificare che le mie scelte siano in linea con le mie priorità?

170

Piano di continuità

Consolidare i progressi e guardare al futuro

OBIETTIVO CLINICO

Supportare la creazione di un piano di continuità che aiuti a mantenere i progressi raggiunti, affrontare le sfide future e coltivare una crescita costante nel tempo.

DOMANDE CHIAVE

- Quali sono i miei obiettivi a breve e lungo termine?
- Quali risorse posso contare per sostenere il mio percorso?
- Come posso affrontare le possibili difficoltà?
- Quali segnali mi indicheranno che sto mantenendo i miei progressi?
- Come posso celebrare i miei successi lungo il cammino?

DALLA TRANSIZIONE ALLA RICOSTRUZIONE CONSAPEVOLE

1



RICONOSCO

Osservo la mia situazione attuale e il significato di questa transizione.

2



INTEGRO

Integro le esperienze passate e riconosco le risorse che porto con me.

3



DEFINISCO

Chiarisco le mie nuove priorità e scelgo direzioni in linea con i miei valori.

4



PIANIFICO

Creo un piano di continuità con passi concreti e strategie di supporto.

5



PROSEGUO

Metto in pratica, monitoro i progressi e celebro i risultati, mantenendo la motivazione.



ATTENZIONE

La transizione è un processo che richiede tempo, pazienza e gentilezza. È normale incontrare sfide lungo il percorso: ogni passo, anche piccolo, è un progresso significativo verso la vita che desideri costruire.

Impulsività e comportamenti compulsivi

Innesco, craving e prevenzione delle ricadute

Questo modulo ti accompagna a comprendere come nascono gli impulsi e i comportamenti compulsivi, quali funzioni svolgono, e come puoi interrompere i cicli automatici, prevenire le ricadute e fare scelte più consapevoli, in linea con i tuoi valori e i tuoi obiettivi di benessere.



TRIGGER O INNESCO

Riconoscere ciò che attiva il mio comportamento.

Esploriamo i segnali interni ed esterni che possono attivare un impulso o un comportamento compulsivo, imparando a riconoscerli in modo precoce per aumentare la consapevolezza e fare scelte più libere.



FUNZIONE DEL COMPORTAMENTO

Comprendere cosa mi offre nel breve e nel lungo periodo.

Analizziamo le funzioni che il comportamento impulsivo o compulsivo può avere, come la regolazione delle emozioni, l'evitamento di situazioni difficili o la ricerca di piacere immediato, per comprendere i bisogni che cerca di soddisfare e individuare alternative più sane ed efficaci.

“Un impulso è una spinta, non un ordine. Ho sempre la possibilità di scegliere come rispondere.”



IMPULSO

Osservare e gestire la spinta interna.

Approfondiamo la natura dell'impulso, la sua intensità e durata, e impariamo a riconoscere il craving, distinguendo il bisogno reale dal desiderio momentaneo, sviluppando strategie per tollerare la sua presenza senza agire automaticamente.



RICADUTA E SCELTA CONSAPEVOLE

Imparare dagli errori e costruire nuove possibilità.

Riflettiamo sulle ricadute come parte del percorso di cambiamento, non come un fallimento, e sviluppiamo strategie per prevenirle, riconoscendo i segnali di rischio e rafforzando la capacità di fare scelte consapevoli, in linea con i miei valori e con il benessere che desidero.

Comprendere impulso, craving e ricaduta

Introduzione al Modulo 10

Questo modulo ti accompagna a comprendere come nascono e si mantengono l'impulso, il craving e le ricadute, quali funzioni svolgono, quali segnali li anticipano e come puoi intervenire in modo consapevole. Le tracce proposte ti aiuteranno a sviluppare strategie di regolazione, a fare scelte più libere e a prevenire le ricadute, in linea con i tuoi valori e i tuoi obiettivi di benessere.



FINALITÀ DEL MODULO

Cosa ti aiuta a raggiungere

- Comprendere come funzionano impulso, craving e ricaduta.
- Riconoscere i fattori che li attivano e li mantengono.
- Sviluppare strategie di regolazione e prevenzione.
- Fare scelte più consapevoli, in linea con i tuoi valori e obiettivi di vita.



UTILITÀ CLINICA

Perché è importante

- Offre una comprensione chiara dei meccanismi che alimentano l'impulso e il craving.
- Aiuta a normalizzare le difficoltà, riducendo il senso di colpa.
- Favorisce l'uso di strategie concrete di regolazione emotiva e comportamentale.
- Sostiene la prevenzione delle ricadute attraverso una maggiore consapevolezza.



QUANDO USARE QUESTE TRACCE

Le situazioni più utili

- Quando sento che un impulso sta aumentando.
- Quando riconosco i primi segnali di craving.
- Nei momenti di maggiore vulnerabilità o stress.
- Come strumento di prevenzione, anche nei periodi di maggiore stabilità.



ATTENZIONI CLINICHE

Cosa tenere a mente

- L'impulso e il craving sono esperienze comuni e normali, non segni di debolezza.
- Ogni comportamento ha una funzione e può essere compreso senza giudizio.
- Le ricadute fanno parte del percorso di cambiamento e offrono preziose informazioni.
- È importante adottare un approccio gentile e non colpevolizzante, mantenendo un atteggiamento di curiosità e apertura.

IL PERCORSO DI QUESTO MODULO

Cinque passi per comprendere, gestire e prevenire in modo consapevole.

1



RICONOSCO

Individuo i segnali interni ed esterni che attivano l'impulso e il craving.



2



OSSERVO

Esploro ciò che sento, penso e faccio quando emerge un impulso.



3



COMPRENDO

Riconosco la funzione di questi comportamenti e i bisogni che cercano di soddisfare.



4



SCELGO

Sperimento strategie di regolazione e faccio scelte più consapevoli e allineate ai miei valori.



5



PREVENGO

Metto in pratica strategie di prevenzione per ridurre il rischio di ricadute.

Trigger e funzione del comportamento

Proseguimento del Modulo 10

In questa pagina approfondiamo come i trigger (antecedenti), gli stati interni, la funzione regolativa e il contesto del comportamento impulsivo o compulsivo si intrecciano. Riconoscere questi elementi ci aiuta a comprendere meglio i nostri schemi, a dare un senso a ciò che facciamo e a scegliere risposte più consapevoli e funzionali.

TRIGGER

FUNZIONE

CONTESTO

SCELTA



171. ANTECEDENTI

Ciò che accade prima del comportamento.

OBIETTIVO CLINICO

Identificare le situazioni, gli eventi, le persone o i pensieri che possono attivare un impulso o un comportamento compulsivo.

?

DOMANDE CHIAVE

- Cosa stava succedendo poco prima?
- Dove ero? Con chi ero?
- Quali stimoli esterni hanno potuto influenzarmi?
- C'erano pensieri o aspettative particolari?



172. STATI INTERNI

Ciò che sento e penso dentro di me.

OBIETTIVO CLINICO

Riconoscere le emozioni, le sensazioni fisiche e i pensieri che aumentano la vulnerabilità e attivano il comportamento impulsivo o compulsivo.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali emozioni stavo provando?
- Quali sensazioni fisiche erano presenti?
- Quali pensieri attraversavano la mia mente?
- Quanto era intensa la mia attivazione emotiva (da 0 a 10)?



173. FUNZIONE DEL COMPORTAMENTO

A cosa mi serve? Quale bisogno cerca di soddisfare?

OBIETTIVO CLINICO

Comprendere la funzione regolativa del comportamento, ovvero quali benefici immediati o a breve termine offre, anche se nel lungo periodo genera conseguenze negative.

?

DOMANDE CHIAVE

- Cosa mi aiuta a ottenere o a evitare questo comportamento?
- Quale bisogno sta cercando di soddisfare?
- Mi dà sollievo, distrazione, piacere, controllo o un senso di sicurezza?
- Che beneficio ottengo nel breve periodo?



174. CONTESTO

Dove, quando e con chi avviene il comportamento.

OBIETTIVO CLINICO

Analizzare il contesto ambientale, sociale e temporale in cui si manifesta il comportamento, per individuare fattori di rischio e opportunità di cambiamento.

?

DOMANDE CHIAVE

- In quale luogo si è verificato?
- A che ora del giorno?
- Ero da solo/a o con altre persone?
- Quali fattori ambientali hanno potuto influenzarmi (stress, stanchezza, disponibilità)?

DAL TRIGGER ALLA COMPrensIONE DELLA FUNZIONE

1



RICONOSCO

Individuo il trigger e l'antecedente che ha attivato il comportamento.

2



OSSERVO

Esploro i miei stati interni: emozioni, sensazioni fisiche e pensieri.

3



COLLEGO

Rifletto sulla funzione regolativa e sul bisogno che il comportamento cerca di soddisfare.

4



COMPRENDO

Integro le informazioni considerando il contesto in cui avviene.

5



RIFORMULO

Utilizzo questa comprensione per individuare risposte più consapevoli e funzionali.

Craving, impulso e finestra di scelta

Proseguimento del Modulo 10

In questa pagina approfondiamo come riconoscere il craving, attraversare l'urgenza con la pratica dell'ulirge surfing, ritardare la risposta e ampliare la finestra di scelta. Queste tracce aiutano a tollerare le sensazioni intense, a non agire automaticamente e a fare scelte più consapevoli e in linea con i propri valori.



175. CRAVING

Riconoscere l'urgenza e le sue caratteristiche.

OBIETTIVO CLINICO

Identificare i segnali del craving, comprenderne le caratteristiche (intensità, durata, ondulazioni) e distinguerlo da un bisogno reale, per poter rispondere in modo più consapevole.



DOMANDE CHIAVE

- Quali sono i miei segnali di craving?
- Come si manifesta nel corpo, nei pensieri e nelle emozioni?
- Quanto dura di solito e come varia la sua intensità?
- Cosa lo distingue da un bisogno reale?



176. URGE SURFING

Attraversare l'urgenza come un'onda.

OBIETTIVO CLINICO

Apprendere la tecnica dell'urge surfing per osservare l'urgenza senza giudizio, riconoscere le sue fasi (crescita, picco, calo) e sperimentare che le sensazioni intense sono temporanee e tollerabili.



DOMANDE CHIAVE

- Dove sento l'urgenza nel corpo?
- Come cambia l'intensità nel tempo?
- Cosa posso fare per restare con la sensazione senza reagire?
- Quali strategie mi aiutano a "surfare" l'onda?



177. RITARDARE LA RISPOSTA

Creare uno spazio tra impulso e azione.

OBIETTIVO CLINICO

Sviluppare la capacità di inserire una pausa tra l'impulso e la risposta, utilizzando strategie pratiche per guadagnare tempo, permettere alla mente di chiarirsi e ridurre il rischio di agire in modo automatico.



DOMANDE CHIAVE

- Cosa posso fare per ritardare la risposta?
- Quali strategie di pausa funzionano per me?
- Come cambia l'urgenza se aspetto alcuni minuti?
- Quali benefici ottengo quando non agisco subito?



178. FINESTRA DI SCELTA

Trasformare l'urgenza in un'opportunità.

OBIETTIVO CLINICO

Ampliare la finestra di scelta durante le situazioni di craving, riconoscendo alternative possibili e coerenti con i propri valori, per ridurre il rischio di ricaduta e rafforzare l'autoefficacia.



DOMANDE CHIAVE

- Quali opzioni ho, oltre a cedere all'impulso?
- Cosa è importante per me in questo momento?
- Quali azioni alternative posso scegliere?
- Come voglio sentirmi dopo aver fatto una scelta consapevole?

DALL'URGENZA ALLA SCELTA CONSAPEVOLE

1



RICONOSCO

Mi accorgo dell'urgenza e individuo i segnali nel corpo, nei pensieri e nelle emozioni.

2



RESPIRO

Faccio un respiro lento e profondo per calmare il corpo e la mente e ritrovare presenza.

3



OSSERVO

Osservo l'onda dell'urgenza senza giudizio, riconoscendo che è temporanea e può diminuire.

4



RALLENTO

Ritardo la risposta, creando uno spazio di tempo per permettere alla mente di chiarirsi.

5



SCELGO

Valuto le mie opzioni e scelgo consapevolmente l'azione più utile e coerente con i miei valori.

Prevenzione delle ricadute

Chiusura del Modulo 10



In questa pagina mettiamo insieme quanto appreso nel Modulo 10. Costruiamo una mappa dei segnali precoci di ricaduta, individuiamo strategie alternative efficaci e definiamo un piano di prevenzione personalizzato per proteggere i progressi e continuare il percorso di benessere nel tempo.

179

Segnali precoci di ricaduta

Riconoscere per intervenire tempestivamente.



OBIETTIVO CLINICO

Riconoscere i segnali precoci che possono indicare un aumento del rischio di ricaduta, comprendendo come questi si manifestano pensieri, emozioni, sensazioni fisiche e comportamenti.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali sono i miei segnali precoci di allarme?
- Come cambiano i miei pensieri, le emozioni e il comportamento quando rischio una ricaduta?
- Quali situazioni, persone o contesti aumentano la mia vulnerabilità?
- Come posso distinguere un momento difficile da un vero rischio di ricaduta?
- Quali segnali mi indicano che è il momento di attivare le mie strategie di prevenzione?



180

Piano di prevenzione

Prepararmi oggi per domani.



OBIETTIVO CLINICO

Elaborare un piano di prevenzione personalizzato che integri strategie, risorse e azioni concrete per mantenere i progressi, affrontare le difficoltà e ridurre il rischio di ricaduta nel lungo periodo.

?

DOMANDE CHIAVE

- Quali strategie funzionano meglio per me?
- Come posso organizzare le mie risorse in anticipo?
- Cosa posso fare quando i segnali di allarme si intensificano?
- Quali sono i miei obiettivi a lungo termine?
- Come posso mantenere alta la motivazione anche nei momenti difficili?



Strategie alternative

Cosa posso fare al posto della ricaduta.

Raccolgo un elenco di strategie alternative efficaci che posso utilizzare quando sento emergere il rischio di tornare ai vecchi schemi. Includo attività, comportamenti e pensieri utili che mi aiutano a gestire l'urgenza e le emozioni difficili in modo sano e costruttivo.



Risorse e alleati

Chi mi sostiene nel mio percorso.

Individuo le persone, i luoghi, le attività e i professionisti che possono offrirmi supporto. Riconosco il valore delle mie risorse personali e sociali e pianifico come coinvolgerle quando ne ho bisogno.



Promemoria utili

Le cose importanti da ricordare.

Raccolgo frasi, immagini o messaggi che mi aiutano a mantenere la consapevolezza, la motivazione e la fiducia in me stesso. Creo dei promemoria facilmente accessibili da rileggere nei momenti di maggiore vulnerabilità.



Chiusura protetta

Integro e guardo avanti.

Rifletto su ciò che ho imparato in questo modulo, riconosco i miei progressi e definisco come desidero continuare il mio percorso. Mi impegno a prendermi cura di me, mantenendo attive le strategie di prevenzione e restando aperto alla possibilità di chiedere aiuto quando serve.

PROTEGGERE I PROGRESSI NEL TEMPO

1



RICONOSCO

Riconosco i segnali precoci e le situazioni a rischio, restando consapevole di ciò che sta cambiando dentro e intorno a me.

2



INTERROMPO

Interrompo il ciclo automatico, mi fermo e scelgo di non seguire l'impulso alla ricaduta, dandomi tempo per riflettere.

3



ATTIVO RISORSE

Attivo le mie strategie alternative, mi rivolgo alle mie risorse e chiedo supporto quando ne ho bisogno.

4



PIANIFICO

Metto in pratica il mio piano di prevenzione, organizzo le mie azioni e mi preparo alle situazioni difficili.

5



CONTINUO

Coltivo i miei progressi, celebro i risultati raggiunti e mantengo l'impegno per il mio benessere nel tempo.

Valori e cambiamento

Decisioni, motivazione e direzione personale

Questo modulo ti accompagna a chiarire ciò che conta davvero per te, a prendere decisioni più consapevoli, a coltivare la motivazione e a superare gli ostacoli che ti allontanano dalla vita che desideri. Ti aiuta a trasformare i tuoi valori in azioni concrete, per un cambiamento duraturo e significativo.



CHIARIFICAZIONE DEI VALORI

Scoprire ciò che conta davvero per me.

Esploriamo i tuoi valori, ciò che dà significato alla tua vita, per fare scelte più autentiche e allineate, costruendo una direzione personale coerente con chi sei davvero.



SCELTA E DECISIONE

Scegliere consapevolmente la mia direzione.

Impariamo a valutare le opzioni, a ponderare i pro e i contro, a superare l'indecisione e a prendere decisioni più chiare e consapevoli, coerenti con i miei valori e i miei obiettivi.



MOTIVAZIONE E IMPEGNO

Coltivare l'energia per ciò che desidero.

Approfondiamo cosa mi motiva davvero, come alimentare la motivazione nel tempo, come mantenere l'impegno anche quando l'entusiasmo diminuisce e come trasformare i miei obiettivi in abitudini sostenibili.



OSTACOLI E AZIONE COERENTE

Superare le difficoltà e agire in linea con i miei valori.

Riconosciamo gli ostacoli interni ed esterni che possono frenare il cambiamento, impariamo strategie per superarli e scopriamo come tradurre i miei valori in azioni concrete, costruendo passo dopo passo la vita che desidero.

“ Il cambiamento inizia quando i miei valori diventano la bussola delle mie scelte. ”

Decisioni, motivazione e direzione personale

Introduzione al Modulo 11

Questo modulo ti accompagna a chiarire i tuoi valori, a comprendere ciò che conta davvero per te e a trasformare questa consapevolezza in scelte, abitudini e azioni coerenti. Attraverso queste tracce potrai coltivare la motivazione, superare gli ostacoli e dare una direzione più autentica e significativa alla tua vita.



FINALITÀ DEL MODULO

Dare una direzione più chiara e consapevole alla mia vita.

Aiutarti a riconoscere i tuoi valori, a comprendere ciò che desideri veramente e a tradurre questa consapevolezza in scelte, abitudini e azioni concrete, per costruire un percorso di vita più coerente, autentico e soddisfacente.



UTILITÀ CLINICA

Sostenere il benessere, la motivazione e il cambiamento duraturo.

Queste tracce possono favorire una maggiore chiarezza dei valori, aumentare la motivazione intrinseca, supportare la regolazione emotiva e promuovere comportamenti coerenti, contribuendo a un miglioramento del benessere psicologico e della qualità di vita.



QUANDO USARE QUESTE TRACCE

Nei momenti di scelta, di cambiamento o di stallo.

Puoi utilizzare queste tracce quando vuoi fare chiarezza su ciò che conta per te, quando ti trovi di fronte a decisioni importanti, quando senti il bisogno di ritrovare motivazione o quando desideri superare un periodo di difficoltà per riallinearti ai tuoi valori.



ATTENZIONI CLINICHE

Un utilizzo consapevole e personalizzato.

Queste tracce non sostituiscono un percorso terapeutico, ma possono essere un valido supporto. È importante rispettare i propri tempi, accogliere le emozioni che emergono e, se necessario, condividere le riflessioni con un professionista della salute mentale, soprattutto in presenza di difficoltà significative.

CINQUE PASSI PER DARE DIREZIONE AL CAMBIAMENTO

1



RICONOSCO

Mi prendo uno spazio per guardare dentro di me e riconoscere ciò che conta davvero, le mie emozioni, i miei bisogni e i miei desideri.

2



CHIARISCO

Definisco con più chiarezza i miei valori, ciò che mi guida e ciò che voglio realmente nella mia vita.

3



VALUTO

Esploro le mie opzioni, considerando i pro, i contro e l'impatto di ogni scelta rispetto ai miei valori e ai miei obiettivi.

4



SCELGO

Prendo decisioni consapevoli, in linea con ciò che conta per me, accettando l'incertezza come parte del processo.

5



AGISCO

Traduco le mie scelte in azioni concrete, coltivo la motivazione e costruisco nuove abitudini, un passo alla volta.

Chiarificazione dei valori

Proseguimento del Modulo 11

In queste tracce approfondirai cosa conta davvero per te, esplorando le diverse aree della vita, riconoscendo eventuali discrepanze tra ciò che è importante e ciò che vivi oggi, e costruendo una bussola personale che ti aiuti a fare scelte più coerenti, per una direzione di vita autentica, significativa e sostenibile nel tempo.

181 COSA CONTA DAVVERO

Riconoscere ciò che è importante nella mia vita.

OBBIETTIVO CLINICO

Aiutarti a identificare i tuoi valori più autentici, distinguendo ciò che conta davvero da ciò che è influenzato da aspettative esterne.

DOMANDE CHIAVE

- Quali sono le cose che considero veramente importanti nella mia vita?
- Cosa mi dà un senso profondo di significato?
- Quali qualità voglio esprimere di più?

182 AREE DI VITA

Esplorare come i miei valori si manifestano nelle diverse aree.

OBBIETTIVO CLINICO

Aiutarti a esaminare le principali aree della vita per comprendere quali valori sono più importanti in ciascun ambito e come desideri viverli.

DOMANDE CHIAVE

- Quali sono le aree di vita più importanti per me?
- Quali valori desidero coltivare in ciascuna area?
- Dove sto già vivendo in modo coerente con i miei valori?

183 DISCREPANZE

Riconoscere i divari tra i miei valori e la mia vita attuale.

OBBIETTIVO CLINICO

Aiutarti a individuare le eventuali discrepanze tra ciò che è importante per te e ciò che stai vivendo o facendo oggi, per aumentare la consapevolezza e motivare il cambiamento.

DOMANDE CHIAVE

- In quali aree di vita noto una distanza tra i miei valori e la realtà attuale?
- Cosa mi impedisce di vivere più in accordo con i miei valori?
- Come mi sento quando agisco in modo non coerente con ciò che conta per me?

184 BUSSOLA PERSONALE

Integrare i miei valori per orientare le mie scelte future.

OBBIETTIVO CLINICO

Aiutarti a costruire una bussola personale che integri i tuoi valori chiave, per guidare decisioni, comportamenti e obiettivi in modo più coerente e significativo.

DOMANDE CHIAVE

- Quali sono i miei 3-5 valori guida principali?
- Come posso usare questi valori per prendere decisioni più consapevoli?
- Quali piccoli passi posso fare fin da ora per vivere più in accordo con la mia bussola personale?

DAI VALORI ALLA DIREZIONE PERSONALE

1



RICONOSCO

Mi fermo e rifletto su ciò che conta davvero per me, ascoltando i miei desideri, i miei bisogni e ciò che mi dà significato.

2



ESPLORO

Esamino le diverse aree di vita per capire quali valori sono più importanti e come desidero viverli in ciascun ambito.

3



DISTINGUO

Individuo le discrepanze tra i miei valori e la situazione attuale, riconoscendo ciò che mi allontana e ciò che mi avvicina alla vita che desidero.

4



ALLINEO

Integro i miei valori in una bussola personale che mi guida nelle scelte, nei comportamenti e negli obiettivi quotidiani.

5



PROCEDO

Scelgo piccoli passi concreti e realistici per vivere sempre più in accordo con i miei valori, con coraggio, flessibilità e fiducia nel mio percorso.

Ambivalenza, decisione e ostacoli al cambiamento

Proseguimento del Modulo 11

In queste tracce esploriamo l'ambivalenza che accompagna il cambiamento, aiutandoti a riconoscere i pro e i contro, i conflitti interni e le paure che possono frenare le tue scelte. L'obiettivo è trasformare l'incertezza in maggiore consapevolezza e rafforzare una motivazione sostenibile, così da poter affrontare il cambiamento in modo graduale, realistico e coerente con i tuoi valori.



185 AMBIVALENZA

Riconoscere i sentimenti contrastanti dentro di me.

OBIETTIVO CLINICO

Aiutarti a identificare e normalizzare l'ambivalenza, riconoscendo i pensieri, le emozioni e i bisogni contrastanti che emergono quando valuti un cambiamento.

DOMANDE CHIAVE

- Quali sono le parti di me che vogliono cambiare e quali che vogliono mantenere le cose come sono?
- Cosa mi attira del cambiamento e cosa mi spaventa?
- Quali emozioni contrastanti sto vivendo in questo momento?

186 PRO E CONTRO

Valutare in modo equilibrato i vantaggi e gli svantaggi.

OBIETTIVO CLINICO

Aiutarti a esplorare in modo strutturato i pro e i contro del cambiamento, considerando non solo le conseguenze immediate ma anche quelle a lungo termine, per fare scelte più consapevoli.

DOMANDE CHIAVE

- Quali sono i principali vantaggi di fare questo cambiamento?
- Quali sono gli svantaggi o le difficoltà che prevedo?
- Come potrebbero cambiare le cose nel breve e nel lungo periodo?

187 PAURA DEL CAMBIAMENTO

Riconoscere le mie paure e affrontarle con gradualità.

OBIETTIVO CLINICO

Aiutarti a identificare le paure legate al cambiamento, comprendere la loro funzione protettiva e sviluppare strategie per affrontarle in modo graduale e realistico, riducendo l'evitamento.

DOMANDE CHIAVE

- Cosa temo possa succedere se cambio?
- Quali sono i pensieri catastrofici che mi fermano?
- Quali risorse ho già per affrontare questa paura?

188 MOTIVAZIONE SOSTENIBILE

Coltivare una motivazione realistica e duratura.

OBIETTIVO CLINICO

Aiutarti a costruire una motivazione interna e sostenibile, collegando il cambiamento ai tuoi valori, ai benefici significativi e ai piccoli progressi, così da mantenere l'impegno nel tempo.

DOMANDE CHIAVE

- Quali sono le ragioni più importanti per cui voglio cambiare?
- Come posso mantenere la motivazione quando le difficoltà aumentano?
- Quali piccoli passi posso fare per sostenere il mio impegno nel lungo periodo?

DALL'AMBIVALENZA ALLA DECISIONE

1



ASCOLTO

Mi fermo e ascolto tutte le parti di me, anche quelle più esitanti, riconoscendo pensieri, emozioni e bisogni contrastanti.

2



ESPLORO

Esploro in modo onesto i pro e i contro, considerando le conseguenze nel breve e nel lungo periodo.

3



BILANCIO

Integro le diverse prospettive e valuto ciò che conta davvero per me, alla luce dei miei valori.

4



DECIDO

Scelgo un passo concreto e realistico, accettando che l'incertezza possa essere presente, ma che posso comunque agire.

5



SOSTENGO

Coltivo la mia motivazione nel tempo, utilizzando le mie risorse, cercando supporto e celebrando i miei progressi, anche piccoli.

Dall'intenzione all'azione

Chiusura del Modulo 11

In queste tracce concludiamo il percorso del Modulo 11, collegando i tuoi valori a scelte concrete e sostenibili. Esploreremo come definire micro-obiettivi, costruire abitudini che ti supportano, compiere un primo passo reale e monitorare la tua coerenza nel tempo, per dare continuità al cambiamento e integrare ciò che hai imparato nella tua vita quotidiana.



189 Micro-obiettivi e primo passo

Trasformare l'intenzione in un'azione concreta.

OBIETTIVO CLINICO

Aiutarti a definire micro-obiettivi realistici e significativi, collegati ai tuoi valori, e a individuare un primo passo concreto e attuabile nel breve periodo.

DOMANDE CHIAVE



- Qual è un micro-obiettivo importante per me?
- Perché questo obiettivo è coerente con i miei valori?
- Qual è il primo passo concreto che posso fare nei prossimi giorni?
- Cosa potrebbe facilitarmi nel compiere questo passo?



INDICATORI DI COERENZA

Riconoscere i segnali di progresso nella mia vita.

Identifichiamo gli indicatori che mi aiutano a capire se sto agendo in modo coerente con i miei valori, come cambiamenti di comportamento, maggiore benessere emotivo, relazioni più autentiche e una sensazione di direzione più chiara.



RISORSE DI SOSTEGNO

Coltivare ciò che mi aiuta nel percorso.

Riconosco le persone, le risorse, le competenze e gli ambienti che mi sostengono nel mantenere le mie scelte, chiedere aiuto quando serve e nutrire la mia motivazione nel tempo.



190 Abitudini e monitoraggio della coerenza

Integrare nuove abitudini e osservare i miei progressi.

OBIETTIVO CLINICO

Sostenere la costruzione di abitudini che supportano i tuoi valori e aiutarti a monitorare la tua coerenza nel tempo, riconoscendo i progressi e aggiustando il percorso con flessibilità.

DOMANDE CHIAVE



- Quali abitudini mi aiutano a vivere in modo più coerente con i miei valori?
- Come posso integrare queste abitudini nella mia routine?
- Come posso monitorare i miei progressi?
- Cosa posso fare quando incontro delle difficoltà?



OSTACOLI PREVEDIBILI

Anticipare le difficoltà per affrontarle con maggiore efficacia.

Riflettiamo sugli ostacoli che potrebbero emergere nel mio percorso, come la mancanza di tempo, la stanchezza, la perdita di motivazione o le influenze esterne, e definiamo strategie concrete per superarli in modo flessibile e realistico.



PROMEMORIA PRATICI

Strumenti utili per rimanere sulla mia strada.

Creo promemoria semplici ed efficaci, come note, promemoria visivi, routine stabilite o momenti di riflessione periodica, per mantenermi consapevole dei miei obiettivi e favorire la continuità delle mie abitudini nel tempo.

TRASFORMARE I VALORI IN AZIONE

1



RICONOSCO

Rivedo i miei valori e ciò che conta davvero per me, ricordando perché ho scelto di intraprendere questo percorso.

2



DEFINISCO

Scelgo un micro-obiettivo significativo e realistico, in linea con i miei valori, e individuo un primo passo concreto e attuabile.

3



INIZIO

Metto in pratica il primo passo, anche se piccolo, riconoscendo il suo valore come inizio del cambiamento.

4



CONSOLIDO

Integro nuove abitudini nella mia routine, utilizzando strategie utili per mantenerle nel tempo, anche nei momenti difficili.

5



VERIFICO

Osservo i miei progressi, riconosco ciò che funziona, celebro i risultati e, se necessario, aggiusto il percorso con flessibilità.

Progressi e conclusione del percorso

Bilancio, autonomia e continuità dei risultati

Questo modulo ti accompagna a consolidare i risultati ottenuti, a riconoscere la tua crescita, a prevenire le ricadute e a preparare una prosecuzione più autonoma del percorso, così da poter continuare a prenderti cura di te con consapevolezza e fiducia nel futuro.



BILANCIO DEI PROGRESSI

Riconoscere i cambiamenti raggiunti.

Guardiamo insieme a quanta strada hai fatto, identificando i miglioramenti ottenuti, le risorse che hai sviluppato e i traguardi raggiunti, per dare valore al tuo impegno e alla tua costanza.



AUTONOMIA FUTURA

Portare avanti ciò che funziona.

Riflettiamo su cosa hai imparato e su come applicare nella vita quotidiana gli strumenti più utili, per continuare il tuo percorso in modo autonomo, con fiducia e responsabilità.



PREVENZIONE DELLE RICADUTE

Proteggere i risultati nel tempo.

Esploriamo i segnali di rischio, le situazioni più delicate e le strategie efficaci per affrontarle, così da mantenere i progressi raggiunti e gestire con maggiore sicurezza le eventuali difficoltà future.



CONTINUITÀ DEL BENESSERE

Integrare nuove abitudini e risorse.

Costruiamo un piano personale per dare continuità al tuo benessere, integrando le abitudini positive nella tua vita, valorizzando le risorse a disposizione e definendo nuovi obiettivi significativi per il tuo futuro.

“Ogni passo che hai compiuto è una solida base per il tuo domani, più libero, consapevole e sereno.”

Consolidare i risultati e chiudere con continuità

Introduzione al Modulo 12

Questo modulo ti accompagna a fare un bilancio del percorso, riconoscere l'autonomia raggiunta, monitorare il rischio di ricaduta e sostenere la continuità dei risultati. Attraverso queste tracce potrai integrare ciò che hai appreso, rafforzare le tue risorse e progettare i prossimi passi per mantenere nel tempo il benessere conquistato.



FINALITÀ DEL MODULO

Integrare l'esperienza, rafforzare l'autonomia e sostenere la continuità dei risultati.

- Fare un bilancio del percorso svolto, riconoscendo i progressi compiuti.
- Valorizzare l'autonomia raggiunta nelle scelte, nelle emozioni e nei comportamenti.
- Individuare segnali precoci di difficoltà e il rischio di ricaduta.
- Elaborare strategie concrete per mantenere e consolidare i risultati nel tempo.



UTILITÀ CLINICA

Favorire il mantenimento del benessere e la continuità del cambiamento nel tempo.

- Sostenere la fiducia nelle proprie risorse e nella capacità di affrontare le sfide future.
- Rafforzare la regolazione emotiva e la gestione dello stress nella vita quotidiana.
- Promuovere la consapevolezza dei fattori di rischio e delle strategie di prevenzione della ricaduta.
- Facilitare la costruzione di un progetto di vita in linea con i propri valori e obiettivi.



QUANDO USARE QUESTE TRACCE

Nei momenti di verifica, passaggio o conclusione del percorso.

- Quando vuoi fare un bilancio dei progressi e riconoscere i cambiamenti avvenuti.
- Quando avverti il bisogno di rafforzare la motivazione e la fiducia nelle tue capacità.
- Quando noti segnali di difficoltà o senti che il rischio di ricaduta sta aumentando.
- Quando desideri pianificare i prossimi passi per mantenere i risultati raggiunti.



ATTENZIONI CLINICHE

Un utilizzo consapevole e personalizzato.

- Queste tracce non sostituiscono un percorso terapeutico, ma lo integrano.
- Possono riattivare emozioni legate al cambiamento e al timore di perdere i progressi raggiunti.
- È importante procedere con gradualità, rispettare i propri tempi e chiedere supporto quando necessario.
- In caso di aumento del disagio emotivo, condividi le riflessioni con un professionista della salute mentale.

IL PERCORSO DI QUESTO MODULO

1



RIVEDO

Ripercorro il mio cammino, riconoscendo i progressi, le sfide affrontate e ciò che ho imparato lungo il percorso.

2



RICONOSCO

Valorizzo l'autonomia raggiunta, le mie risorse e la capacità di affrontare in modo più consapevole le difficoltà della vita quotidiana.

3



CONSOLIDO

Integro ciò che ho appreso, rafforzo le strategie che funzionano e mi preparo a gestire eventuali situazioni di rischio futuro.

4



PIANIFICO

Definisco i miei obiettivi futuri, identifico le azioni concrete da mettere in pratica e le risorse a cui poter fare riferimento.

5



CONTINUO

Mi impegno a mantenere i risultati ottenuti, coltivo il mio benessere nel tempo e proseguo il cammino in linea con i miei valori.

Riconoscere i progressi

Proseguimento del Modulo 12

In queste tracce esplorerai i principali segnali di cambiamento che puoi osservare nel tuo percorso clinico, riconoscendo le nuove competenze che hai acquisito, le consapevolezze che hai sviluppato e gli indicatori di stabilità che hai raggiunto nel tempo.



191 CAMBIAMENTI OSSERVABILI

Riconoscere i cambiamenti visibili nel mio comportamento, nelle emozioni e nella vita quotidiana.

OBIETTIVO CLINICO

Aiutarti a identificare e valorizzare i cambiamenti concreti e osservabili che si sono verificati nel tuo modo di comportarti, di sentire e di vivere la quotidianità.

DOMANDE CHIAVE

- Quali cambiamenti concreti noto nel mio comportamento rispetto al passato?
- Come sono cambiate le mie emozioni nella vita di tutti i giorni?
- Quali differenze vedo nella mia routine, nelle relazioni o nelle attività quotidiane?

192 NUOVE COMPETENZE

Esplorare le capacità che ho imparato a utilizzare per regolarsi, scegliere e affrontare le difficoltà.

OBIETTIVO CLINICO

Aiutarti a riconoscere le nuove abilità e strategie che hai acquisito per gestire le emozioni, prendere decisioni più consapevoli e affrontare le sfide in modo più efficace.

DOMANDE CHIAVE

- Quali nuove competenze ho sviluppato durante il percorso?
- In quali situazioni riesco ora a gestirmi meglio?
- Quali strategie utilizzo oggi che prima non avevo?
- Come mi sento quando applico queste nuove competenze?

193 CONSAPEVOLEZZE ACQUISITE

Riconoscere ciò che ora comprendo meglio di me stesso, dei miei bisogni e dei miei schemi.

OBIETTIVO CLINICO

Aiutarti a individuare le nuove consapevolezze che hai sviluppato su te stesso, sui tuoi bisogni, sulle tue emozioni e sui tuoi schemi di pensiero e comportamento.

DOMANDE CHIAVE

- Cosa comprendo oggi meglio di me stesso?
- Quali sono i miei bisogni di cui ora sono più consapevole?
- Quali schemi o dinamiche riesco a riconoscere con maggiore chiarezza?
- In che modo queste consapevolezze influenzano le mie scelte attuali?

194 INDICATORI DI STABILITÀ

Esplorare la continuità, l'equilibrio e i segnali che indicano che i cambiamenti si mantengono nel tempo.

OBIETTIVO CLINICO

Aiutarti a riconoscere i segnali di stabilità, continuità e mantenimento dei progressi raggiunti, per comprendere quanto i cambiamenti si siano consolidati nella tua vita.

DOMANDE CHIAVE

- Quali segnali mi indicano che sto mantenendo i progressi nel tempo?
- In quali aree della mia vita sento maggiore equilibrio?
- Cosa mi fa capire che i cambiamenti sono più stabili?
- Come gestisco oggi le difficoltà rispetto al passato?

DAI PROGRESSI ALLA STABILITÀ

1



OSSERVO

Mi prendo il tempo per osservare i cambiamenti che ho vissuto, grandi e piccoli, nel mio percorso.

2



RICONOSCO

Riconosco le nuove competenze che ho acquisito e le consapevolezze che ho sviluppato, dando valore al mio impegno.

3



NOMINO

Riesco a dare un nome ai miei progressi, descrivendo con chiarezza cosa è cambiato in me e nella mia vita.

4



COLLEGO

Collego questi progressi ai miei obiettivi e ai miei valori, vedendo come mi stanno aiutando a vivere in modo più coerente e autentico.

5



CONSOLIDO

Rafforzo ciò che funziona, continuando a praticare le mie competenze e a coltivare le condizioni che sostengono la mia stabilità.

Mantenimento e prevenzione delle ricadute

Proseguimento del Modulo 12

In queste tracce organizziamo i fattori che possono minacciare la continuità del tuo percorso, riconoscendo i segnali di una possibile ricaduta e costruendo strategie di mantenimento e prevenzione. L'obiettivo è aiutarti a consolidare i progressi raggiunti e a prepararti in modo concreto per affrontare eventuali difficoltà future, mantenendo il benessere nel tempo.

RISCHIO

SEGNALI

STRATEGIE

SUPPORTO

195 FATTORI DI RISCHIO

Riconoscere i fattori di rischio individuali, relazionali e situazionali che possono aumentare la probabilità di una ricaduta.

OBIETTIVO CLINICO

Aiutarti a identificare le situazioni, i pensieri, le emozioni, le persone o i contesti che possono mettere a rischio i tuoi progressi, così da poterli affrontare con maggiore consapevolezza.

DOMANDE CHIAVE

- Quali situazioni tendono a mettermi più in difficoltà?
- Quali emozioni o pensieri aumentano il rischio?
- Ci sono persone o contesti che influenzano negativamente il mio benessere?

196 SEGNALI PRECOCI

Riconoscere i segnali di allarme che possono precedere una ricaduta o un peggioramento.

OBIETTIVO CLINICO

Aiutarti a individuare i primi segnali di cambiamento che indicano un aumento del rischio, così da poter intervenire tempestivamente e scegliere risposte utili e protettive.

DOMANDE CHIAVE

- Quali sono i miei segnali precoci di disagio?
- Come si manifestano nel mio corpo, nei pensieri, nelle emozioni o nei comportamenti?
- Cosa può aiutarmi a riconoscerli in tempo?

197 STRATEGIE DI MANTENIMENTO

Costruire abitudini, promemoria e azioni protettive per mantenere i progressi nel tempo.

OBIETTIVO CLINICO

Aiutarti a sviluppare una routine sostenibile di comportamenti, pensieri e pratiche che favoriscono il benessere e riducono il rischio di ricadute.

DOMANDE CHIAVE

- Quali abitudini mi aiutano a stare meglio e voglio mantenere?
- Quali promemoria possono sostenermi nei momenti difficili?
- Quali strategie funzionano meglio per me quando sento aumentare la fatica?

198 RETE DI SUPPORTO

Identificare le persone, i luoghi e le risorse che possono aiutarti a mantenere il tuo percorso.

OBIETTIVO CLINICO

Aiutarti a riconoscere e rafforzare la tua rete di supporto, così da poter chiedere aiuto, condividere le difficoltà e sentirti meno solo/a nel percorso di mantenimento.

DOMANDE CHIAVE

- Quali persone posso coinvolgere nel mio percorso?
- Quali luoghi o contesti mi fanno sentire al sicuro?
- Quali risorse professionali o comunitarie posso utilizzare se ho bisogno di aiuto?

PROTEGGERE I RISULTATI NEL TEMPO

1



RICONOSCO

Riconosco i fattori di rischio e i segnali precoci che possono mettere in pericolo i miei progressi.

2



INTERROMPO

Interrompo i cicli negativi il prima possibile, utilizzando le strategie che ho imparato.

3



ATTIVO

Attivo le strategie di mantenimento e le azioni protettive che funzionano per me.

4



ORGANIZZO

Organizzo la mia rete di supporto e le risorse utili da coinvolgere quando necessario.

5



CONTINUO

Continuo a monitorare i miei progressi e ad adattare le strategie, mantenendo l'impegno nel tempo.

Chiusura del percorso e autonomia futura

Chiusura del Modulo 12

Questa ultima pagina ti accompagna a fare un bilancio globale del percorso, a dare continuità ai risultati ottenuti e a definire un piano di autonomia per il futuro. Potrai rileggere ciò che hai imparato, riconoscere i tuoi progressi e prepararti a ripartire, quando ne avrai bisogno, con maggiore consapevolezza, fiducia e strumenti concreti.



199 BILANCIO FINALE

Riassumere i progressi, le risorse e gli insegnamenti appresi durante il percorso.

OBIETTIVO CLINICO

Integrare quanto appreso nei diversi moduli, riconoscendo i cambiamenti avvenuti, le risorse sviluppate e gli insegnamenti più significativi, per dare valore al lavoro svolto e consolidare i risultati.

DOMANDE CHIAVE



- Quali sono i miei progressi più importanti?
- Quali risorse ho scoperto o rafforzato?
- Quali sono stati gli insegnamenti più utili per me?
- In che modo questo percorso ha cambiato il mio modo di affrontare le difficoltà?



200 PIANO DI AUTONOMIA E RIPRESA

Definire come continuare in autonomia e cosa fare se le difficoltà ritornano.

OBIETTIVO CLINICO

Elaborare un piano realistico per mantenere i risultati nel tempo, integrare le strategie apprese nella vita quotidiana e definire come riconoscere e gestire tempestivamente eventuali segnali di difficoltà, per poter ripartire con efficacia.

DOMANDE CHIAVE



- Come posso continuare a mettere in pratica ciò che ho imparato?
- Quali segnali mi avviseranno che sto tornando in difficoltà?
- Quali strategie posso usare per riprendere la mia strada?
- Chi o cosa può supportarmi se ne avrò bisogno?



CONTINUITÀ DEI RISULTATI

Conservare e rafforzare i benefici ottenuti integrando le strategie apprese nella routine quotidiana, così che i cambiamenti possano consolidarsi e diventare parte stabile della tua vita.



RISORSE PERSONALI

Riconoscere le tue qualità, competenze e risorse, interne ed esterne, che ti hanno sostenuto in questo percorso e che puoi continuare a utilizzare per affrontare le sfide future con maggiore sicurezza.



PROMEMORIA UTILI

Tenere a portata di mano strategie, esercizi, frasi chiave e strumenti che ti sono stati più utili, per richiamare facilmente ciò che funziona e sostenere la tua autonomia nel tempo.



CHIUSURA APERTA

La fine di questo modulo non è un punto di arrivo definitivo, ma l'inizio di una nuova fase. Potrai sempre riprendere questi contenuti, rileggere le tracce e riattivare gli strumenti, ogni volta che ne sentirai il bisogno.

PORTARE AVANTI IL PERCORSO

1



RICONOSCO

Guardo al mio percorso nel suo insieme, riconoscendo i progressi, le sfide superate e il valore del lavoro che ho fatto.

2



SINTETIZZO

Raccolgo i principali insegnamenti, le risorse che ho sviluppato e ciò che voglio ricordare per il futuro.

3



PIANIFICO

Definisco come integrare nella mia routine le strategie più utili, stabilendo obiettivi realistici e passi concreti per mantenere i risultati nel tempo.

4



APPLICO

Metto in pratica il mio piano di autonomia nella vita quotidiana, utilizzando gli strumenti appresi e adattandoli alle mie esigenze.

5



RIPRENDO

Se emergono difficoltà, riconosco i segnali, mi fermo, rivedo gli strumenti e riparto, con consapevolezza e fiducia nelle mie capacità.

Integrare i materiali nella pratica professionale

Conclusione

Questo volume raccoglie strumenti pratici, domande ed esercizi pensati per sostenere il lavoro clinico in modo concreto e flessibile. I materiali possono accompagnare tutte le fasi del percorso — dalla preparazione, alla seduta, fino al follow-up — offrendo spunti, strutture e linguaggio condiviso per favorire riflessione, consapevolezza e cambiamento.

PREPARAZIONE

SEDUTA

FOLLOW-UP

CRESCITA

VALORE DEL MATERIALE

Una raccolta completa e integrata di risorse cliniche, che unisce psicoeducazione, domande ed esercizi per arricchire la pratica professionale. I contenuti offrono spunti concreti, linguaggio accessibile e strutture pronte all'uso, per sostenere il lavoro con efficacia e dare continuità al percorso terapeutico.

USO FLESSIBILE

I materiali possono essere utilizzati in modo modulare, scegliendo gli strumenti più adatti alla fase del percorso clinico. Possono supportare la preparazione, arricchire la seduta con attività mirate e offrire spunti utili nel follow-up, adattandosi a diversi contesti, obiettivi e stili terapeutici.

PERSONALIZZAZIONE DEL CASO

Ogni persona è unica e i materiali possono essere adattati alle sue esigenze specifiche. Domande, esercizi e schede possono essere modificati, combinati e personalizzati in base agli obiettivi, alle caratteristiche individuali e al contesto di vita, favorendo un lavoro più mirato, rilevante e significativo.

CONTINUITÀ PROFESSIONALE

Gli strumenti facilitano una visione integrata del percorso, collegando preparazione, seduta, monitoraggio e revisione. Questa continuità sostiene il consolidamento dei progressi, permette di osservare i cambiamenti nel tempo e aiuta a mantenere la direzione degli obiettivi condivisi.

“ Piccoli strumenti, grandi possibilità: quando conoscenza, pratica e consapevolezza si incontrano, il lavoro clinico diventa un percorso di crescita che lascia il segno. ”

DAL MATERIALE ALLA PRATICA

1



SELEZIONO

Individuo i materiali più adatti in base agli obiettivi, al contesto e alle caratteristiche della persona che seguo.

2



ADATTO

Modifico e personalizzo domande, esercizi e schede, integrandoli con il mio stile terapeutico e con i bisogni specifici del caso.

3



UTILIZZO

Integro i materiali nella preparazione, nella seduta e nel follow-up, creando un percorso coerente e flessibile nel tempo.

4



MONITORO

Osservo i progressi, raccolgo feedback e valuto i cambiamenti, utilizzando gli strumenti per mantenere la direzione del percorso.

5



INTEGRO

Unisco quanto emerso alla mia pratica quotidiana, consolidando gli apprendimenti e continuando a esplorare nuove possibilità di intervento.

Uso responsabile del materiale

Nota etica e professionale

Questo materiale è stato creato come strumento di supporto per il lavoro clinico, con l'obiettivo di offrire spunti pratici, riflessioni ed esercizi basati su principi scientifici ed esperienza professionale. Il suo utilizzo richiede sempre il giudizio professionale del clinico, la conoscenza del contesto e la valutazione attenta delle caratteristiche e dei bisogni di ogni persona.

CONSAPEVOLEZZA

RESPONSABILITÀ

ETICA

PRATICA CLINICA



NON SOSTITUISCE LA VALUTAZIONE CLINICA

Il materiale non sostituisce l'analisi approfondita del caso, la valutazione clinica e il ragionamento professionale. Ogni situazione richiede una comprensione specifica e contestualizzata, che solo il clinico può costruire integrando molteplici fonti di informazione.



NON SOSTITUISCE SUPERVISIONE, FORMAZIONE E PROTOCOLLI

Il materiale non sostituisce la supervisione professionale, l'aggiornamento continuo, i protocolli di sicurezza e le procedure previste dal proprio contesto lavorativo. Rimane fondamentale il confronto con colleghi esperti e il rispetto delle linee guida e delle normative vigenti.



ADATTAMENTO AL CASO E AL CONTESTO

Ogni contenuto va adattato alla persona, al contesto, agli obiettivi terapeutici e ai limiti specifici della situazione. Gli esercizi, le domande e le schede possono essere modificati, integrati o semplificati in base alle caratteristiche individuali, culturali e cliniche, mantenendo sempre flessibilità e sensibilità professionale.



EMERGENZE E SICUREZZA

Il materiale non sostituisce interventi di emergenza né la gestione di situazioni acute, rischio suicidario, crisi psicologiche o altre condizioni che richiedono un intervento immediato e specialistico. In presenza di un rischio per la sicurezza della persona o di altri, è necessario seguire i protocolli del proprio servizio e attivare le risorse competenti.

PRINCIPI DI UTILIZZO RESPONSABILE

1



VALUTO

Analizzo sempre il caso, il contesto e i bisogni della persona prima di scegliere e utilizzare i contenuti del materiale.

2



ADATTO

Personalizzo gli esercizi e le domande in base alla persona, al setting, agli obiettivi terapeutici e ai limiti, usando la mia esperienza professionale.

3



INTEGRO

Integro il materiale con le mie conoscenze cliniche, con altri strumenti e con le risorse disponibili nel mio contesto professionale.

4



VERIFICO

Monitoro l'andamento, valuto l'efficacia e la pertinenza degli interventi, e apporto eventuali modifiche in base alla risposta della persona.

5



TUTELO

Agisco sempre nel rispetto della sicurezza, dell'etica professionale e delle normative vigenti, attivando le risorse adeguate in caso di necessità.