JOSEPH CIARROCHI
LOUISE HAYES

La tua vita a modo tuo

Come aiutare gli adolescenti a gestire le proprie emozioni e a costruire resilienza

Edizione italiana a cura di Francesca Pergolizzi

FrancoAngeli

Self-Help
Workbook

Libri attivi ed interattivi. Libri da leggere, meditare e soprattutto da usare come un *workbook,* come un vero e proprio quaderno di esercizi.
Scritti dai maggiori esperti italiani e stranieri, propongono *metodi di autoaiuto* clinicamente efficaci, scientificamente fondati, rigorosi e innovativi. Psicologia, salute e crescita personale: sono questi gli ambiti a cui guardano per proporre strategie e soluzioni concrete ai problemi reali della vita di tutti noi. E a tutti noi, esperti e non, si rivolgono per aiutarci a *cambiare davvero*.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet: *www.francoangeli.it* e iscriversi nella
homepage al servizio “Informatemi” per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

JOSEPH CIARROCHI
LOUISE HAYES

La tua vita a modo tuo

Come aiutare gli adolescenti a gestire le proprie emozioni e a costruire resilienza

Edizione italiana a cura di Francesca Pergolizzi

FrancoAngeli

Your Life, Your Way.
Acceptance & Commitment Therapy Skills
to Help Teens Manage Emotions & Build Resilience
by Joseph V. Ciarrochi, Louise L. Hayes

Copyright © 2020 by Joseph V. Ciarrochi, Louise L. Hayes

Instant Help
An imprint of New Harbinger Publications, Inc.

All rights reserved

This edition is published by arrangement with New Harbinger Publications INC
and Donzelli Fietta Agency srls

Illustrazioni originali di Katharine Hall

Traduzione di Antonella Ferrara

Grafica della copertina: *Elena Pellegrini*

Copyright © 2022 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

A mia figlia Grace, l'adolescente che mi insegna la forza flessibile e il coraggio. A mio figlio Vincent, il bambino di dieci anni che mi ricorda di giocare e di immaginare. E alla mia migliore amica Ann, la cui forza, il cui supporto e amore mi fanno desiderare di essere forte, solidale e amorevole.

J.C.

A Mingma, per aver reso il nostro lungo viaggio una serie di piccoli passi, biståri, bistári (lenti, lenti). Sono profondamente onorata di poter vivere nella tua gentilezza e di vederti condividere questa gentilezza ogni giorno, con tutti. Grazie per così tanti momenti di risate fino alle lacrime, di stupore e meraviglia. Ai miei figli Jackson e Darcy, che hanno reso la mia vita più ricca di quanto avessi mai potuto immaginare. Sono fortunata che, quando siete diventati uomini, siete diventati amici miei.

L.H.

Indice

Ringraziamenti pag. 9

Introduzione. Come usare questo libro » 11

Parte prima – Costruisci le tue abilità

1. Lascia che il tuo cuore guidi il tuo viaggio » 19

2. Prendi il controllo della tua vita » 27
L'osservatore: ascolta i messaggi del tuo corpo » 35
Il consulente: usa la tua voce interiore » 40
L'esploratore: fai, prova, costruisci esperienze » 47

3. Trasforma il tuo punto di vista, trasforma il tuo mondo » 57

Parte seconda – Focalizzati sulle tue abilità

Per cominciare – Come un fiume cambia sempre, ogni passo è diverso » 69

4. Quando non riesci a smettere di pensare e di preoccuparti » 71

5. Quando sei ansioso o nervoso » 85

6. Costruisci relazioni forti e supportive? » 97

7. Gestisci i bulli » 111

8. Quando ti senti giù di morale o triste » 123

9. Quando ti senti ferito, quando hai avuto paura o ti senti insicuro » 137

10. Quando la tua vita online è un problema » 147

11. Sviluppa un'autentica fiducia in te stesso » 161

12. Diventa eccellente in qualche cosa » 173

Conclusioni » 187

Risorse » 189

Gli autori » 191

Ringraziamenti

Rivolgiamo i nostri ringraziamenti a Catherine Adam di Wonderbird Photography & Design Studio. Il tuo lavoro di design e la condivisione di idee è un regalo che doni così volentieri. Grazie per aver condiviso questo con noi.

A Katharine Hall, di Kat Hall Creative. Kat, le tue illustrazioni hanno dato vita alle nostre parole e hanno reso vivo il messaggio per i giovani a cui è rivolto questo libro. Grazie per essere stata così disposta ad ascoltare le nostre pazze idee e trasformarle in immagini con apparente facilità.

Vorremmo anche ringraziare i giovani che ci ispirano e condividono con noi le loro lotte. Ci insegnate tanto.

Grazie ai nostri colleghi e amici in tutto il mondo. Siete troppo numerosi per menzionarvi tutti, ma per questo libro dobbiamo ringraziare in modo speciale: Ben Sedley per la sua apertura nella condivisione. Lo staff di New Harbinger, in particolare Tesilya Hanauer per la sua guida, Vicraj Gill per aver aiutato il manoscritto a prendere una buona forma e la redattrice Karen Levy per le sue attente modifiche e adattamenti in relazione ai più giovani.

Grazie alle nostre famiglie e ai nostri amici per il loro incoraggiamento, supporto e soprattutto per la pazienza. E infine, questo lavoro non esisterebbe senza il primo libro sull'ACT del 1999 scritto da Steven Hayes, Kirk Strosahl e Kelly Wilson, e senza e il continuo supporto e condivisione da parte della comunità dell'ACBS (Association for Contextual Behavioral Science).

Introduzione. Come usare questo libro

Siamo venuti qui per farvi sapere che il cambiamento sta arrivando, che vi piaccia o no!!

Greta Thunberg,
teenager attivista per il clima

Il cambiamento può essere difficile per noi umani: ci piace che le cose rimangano le stesse. Tuttavia, hai voce in capitolo su come cambiare. Immagina di essere stato amico di qualcuno per cinque anni e che poi questa persona ti tradisca. Non *vuoi* questo cambiamento, puoi resistere e fingere che non sia successo niente. Ma facendo così ti stai solo esponendo a nuove delusioni. Puoi anche *scegliere* di cambiare, puoi evitare il tuo amico, ottenere aiuto o confrontarti con lui.

Durante il cambiamento, alcune persone diventano più forti, connesse; altre falliscono.

Questo libro ti aiuterà a imparare come diventare forte. Ti mostrerà come trasformare il cambiamento nella tua più grande sorgente di forza. Non solo imparerai a non temere il cambiamento, ma imparerai anche come abbracciarlo e urlare: **"Dài! Fatti sotto!!!"**

Greta Thunberg, teenager attivista per il clima, è un esempio di come usare il cambiamento per migliorare. Quando era giovane ha scoperto i cambiamenti climatici ed è caduta in una profonda depressione. *"Cosa può fare una ragazza?"* pensava. Poi Greta ha affrontato il cambiamento. Ha iniziato a lottare per proteggere il clima sedendosi fuori dal parlamento con un cartello scritto a mano che diceva "Scioperiamo a scuola per il clima". Non era un'esperta di cambiamento quando ha iniziato, ma persistendo e imparando, è diventata più forte, più saggia e più efficace. Infine, grazie ai suoi sforzi, ha spinto i giovani di tutto il mondo a manifestare e chiedere ai governi di prevenire il riscaldamento globale. È stata poi nominata per il Premio Nobel per la Pace e appare sulla copertina della rivista Time. Tutto all'età di 16 anni. Greta non sapeva che cosa sarebbe successo. Ha iniziato il processo di cambiamento con una piccola azione: mostrare un cartello.

Alcune persone non imparano mai come affrontare il cambiamento e nel tempo diventano adulti tristi. Ad esempio, alcuni adulti si esauriscono in un lavoro che odiano: altri diventano dipendenti dall'alcol o dal gioco d'azzardo. Alcuni rinunciano ai loro sogni e lasciano, altri si ritirano nelle loro case, guardando per ore ed ore la TV semplicemente per distrarsi dalla loro solitudine. Tu farai ciò che loro non sono stati capaci di fare.

Tu imparerai a scegliere il tuo percorso verso una vita fantastica.

Questo libro parla del tuo viaggio verso il cambiamento, un viaggio per svilupparti nella persona che speri di essere. Imparerai a creare *la tua vita a modo tuo* seguendo questi passaggi chiave:

LA TUA VITA A MODO TUO

=

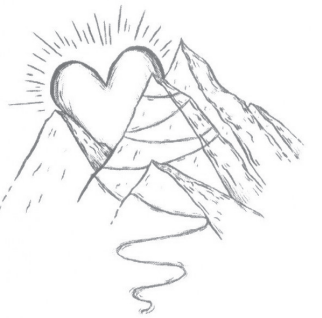
.....

>> Lascia che il tuo cuore guidi il tuo viaggio

>> Abbraccia il cambiamento

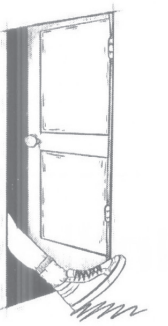
>> Sviluppa la tua forza flessibile

Lascia che il tuo cuore guidi il tuo viaggio



Per gestire il cambiamento e le difficoltà, devi prima conoscere te stesso e ciò che ti sta a cuore. Devi sapere che tipo di persona vuoi diventare. Allora scoprirai una forza che non sapevi di avere. **Troverai la tua passione, la tua energia e la spinta a superare qualsiasi cosa.** Puoi trovare difficile fidarti del tuo cuore perché le altre persone ti dicono cosa dovresti fare e sentire. Non preoccuparti, questo libro ti aiuterà a trovare le tue risposte. *Deciderai tu chi vuoi diventare con tutto il tuo cuore.*

Abbraccia il cambiamento



Il viaggio della tua vita comporterà un cambiamento costante. Il tuo mondo cambierà. E cambierai tu. Anche adesso, stai cambiando. Il tuo corpo è pieno di elettricità, con segnali che passano tra cervello, cuore, polmoni e muscoli. Questo sta accadendo proprio ora, nel tuo corpo. I neuroni accendono pensieri attraverso il tuo cervello mentre leggi queste parole: *immagina un polpo viola con un cappello da cowboy.* Forse ora stai sorridendo: e quando sorridi, l'elettricità salta da una cellula all'altra del tuo corpo.

Facciamo un rapido esercizio per vedere quanto è facile trasformarsi. Immaginati:
forte
debole
in movimento
a riposo
utile
sorridente

Sei in continua trasformazione. Il processo di sollevamento pesi illustra questo fatto. Quando sollevi pesi, diventi più forte. Nel momento in cui ti

fermi, diventi più debole. E se eviti di sollevare pesi, i tuoi muscoli diventeranno troppo deboli per sollevare qualsiasi cosa. La stessa cosa succede nella tua vita. Mentre studi una materia, diventi più intelligente. Il tuo cervello cambia e forma nuove connessioni tra i neuroni. Ma se smettessi del tutto di studiare, e ti abbuffassi di TV per un anno intero, perderesti la tua intelligenza. Usala o la perderai. *Abbraccia il cambiamento e diventerai più forte.*

Sviluppa la tua forza flessibile

Essere in grado di accogliere il cambiamento richiede *forza flessibile*. Questa è la capacità di persistere nel tuo viaggio quando ti porta valore e vitalità e cambiare direzione quando ciò che stai facendo non porta valore.

Ad esempio, supponiamo che tu abbia una relazione sentimentale, ma che purtoppo litighi sempre con il tuo partner. Vuoi salvare la relazione, così tu e il tuo partner provate a lavorarci. Ciò implica avere conversazioni difficili e condividere le tue speranze e paure più profonde. Ma cosa succede se niente ferma il conflitto? Persisti in queste conversazioni difficili? Oppure cambi direzione e te ne vai via?

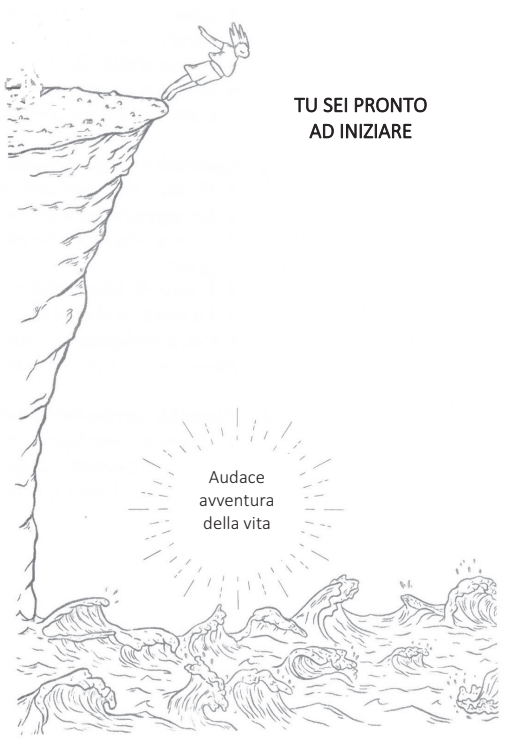
La forza flessibile implica la capacità di rimanere nella relazione quando crea valore e allontanarsi quando non c'è valore.

La forza flessibile ti aiuterà a *vivere la tua vita, a modo tuo*.

Le abilità di forza flessibile insegnate in questo libro si basano su evidenze che vengono da studi sulla mindfulness, l'ACT (Acceptance and Committment Therapy) e la psicologia positiva. Chiamiamo il metodo DNA-V (questo acronimo sta per esploratore, osservatore, consulente e valori). *Questo approccio ti aiuterà ad ottimizzare le abilità con cui sei nato: la tua capacità di pensare, sentire e agire in modi che ti aiutino a focalizzarti su ciò che conta e a ottenere ciò che desideri nella tua vita.*

Abbiamo progettato questo libro pensando alla tua vita piena di impegni

La prima parte del libro – **Costruisci le tue abilità** – ti fornirà le basi che ti aiuteranno a indirizzare la tua vita nella direzione che scegli.



La seconda parte del libro – **Focalizzati sulle tue abilità** ti aiuterà a concentrarti su specifiche difficoltà che probabilmente dovrai affrontare o stai affrontando nella tua vita. Ad esempio: cosa fare quando ti senti ansioso, quando ti senti depresso, quando stai cercando di raggiungere degli obiettivi, o quando hai problemi con amici o con i bulli. Puoi leggere dall'inizio alla fine l'intero libro, ma non è necessario finirlo per averne dei benefici. Puoi leggere la prima parte, "Costruisci le tue abilità" e, una volta arrivato alla fine, puoi passare a un capitolo che ti interessa e iniziare a leggere da lì. Ogni capitolo, una volta che hai letto "Costruisci le tue abilità", è a sé stante.

Parte prima

Costruisci le tue abilità

1

Lascia che il tuo cuore guidi il tuo viaggio

Sono le nostre scelte, Harry, che mostrano chi siamo veramente, molto più delle nostre capacità.

J.K. Rowling, *Harry Potter e la camera dei segreti*

Quindi sei pronto per iniziare questo grande viaggio chiamato vita. Cosa desideri? In che direzione vuoi che vada la tua vita? Questo primo capitolo ti aiuterà a rispondere a questa domanda.

Ricordi quando da bambino sognavi ad occhi aperti? Forse hai immaginato di essere un astronauta, che volava alto sopra la Terra e vedeva il nostro pianeta come un punto blu nello spazio.

Forse sognavi di essere una persona famosa e di vivere in una villa di duecento stanze, rotolando sull'erba con il tuo cane, un pastore inglese di nome Zappa. Forse hai sognato di diventare un grande leader, un inventore, un esploratore o qualcos'altro di fantastico.

I sogni non sono solo roba da bambini. Questi tuoi grandi sogni ad

occhi aperti, in qualche modo, sono le fondamenta della tua vita, a modo tuo. Ma possono anche svanire se non li mantieni in vita.

Parliamo di adulti che non mantengono vivi i loro sogni. Finiscono in un posto che chiamiamo **"Zombieland"**. I colori sono spenti, non accade nulla di nuovo e le persone camminano per le strade passando da un dovere all'altro. Di tanto in tanto, ti può capitare di vedere nelle persone qualcosa di diverso dalla stanchezza negli occhi, forse speranza o eccitazione, mentre pensano di scappare da Zombieland durante le loro due settimane di vacanza. Forse li hai visti diventare tristi mentre ascoltano la musica della loro adolescenza, un momento di intensità e passione. Ecco il problema. Molti a Zombieland non avrebbero mai immaginato di ritrovarsi così intrappolati, eppure non riescono a scappare (potrebbero!). Hanno paura, quindi rimangono lì.

C'è un altro posto in cui puoi vivere; Zombieland non è l'unico futuro.

Puoi anche andare a **"Vitalityland"**. Certo, è un nome stupido, ma almeno sai che è meglio di Zombieland. Gli adulti in Vitalityland sono sognatori e tutti loro sono intorno a noi ovunque. Vivere a Vitalityland non significa che devi essere ricco o famoso; in realtà, spesso i ricchi finiscono a Zombieland. Le persone in Vitalityland seguono ciò che amano. Alcuni scrivono libri o un

diario segreto. Altri scalano montagne o camminano nel parco. Forse inventano cose nuove o armeggiano nel loro garage. Alcuni protestano, altri diventano eccellenti nello sport o negli studi. Qualunque cosa facciano, questi "pazzi" hanno un segreto: vivono la vita *a modo loro.* Hanno imparato a costruire la loro forza flessibile, ad agire in base ai loro sogni e a smettere di fare azioni che non creano valore. Conoscono il potere di sognare.

Ti trovi tra i sogni di Vitalityland e gli incubi di Zombieland. Ti troverai a conoscere il percorso per Zombieland, come fanno tutti gli esseri umani. Diventiamo tutti "sonnambuli" a volte, perdendo di vista ciò che è più importante.

Questo capitolo ti insegnerà a riconoscere quando stai andando alla deriva verso Zombieland e come rimanere sulla via per Vitalityland.

Non commettere errori, puoi diventare uno tra i più appassionati, attivi e motivati pazzi di Vitalityland. Puoi salvare il pianeta, cambiare la politica, creare qualcosa di bello, raggiungere l'eccellenza nello sport o nella musica, far sorridere gli altri o diventare il miglior produttore di tavole da surf sulla terra. **La tua vita a modo tuo.**

Scegliere di prendersi cura

Qual è la "tua strada"? Rispondi a questa domanda e fai il primo passo verso Vitalityland.
Il tuo percorso è unico.

Il percorso per Zombieland è lo stesso per tutti, implica provare troppa paura per sognare. Implica entrare nei "non posso". Cioè, fare cose per non dispiacere agli altri, non sentirsi in colpa e spaventati, e non rischiare imbarazzo e delusione. Non puoi costruire un'esistenza vitale con i "non posso".

Per tirarti fuori dai "non posso", impara a dire di sì. Lasci il percorso degli zombie nel momento in cui affermi: "Sì, ho scelto di prendermi cura di qualcosa. **Sì, ci metterò il mio cuore e la mia anima**".

Aprire la porta

Rifletti sulle seguenti domande (puoi anche discutere di queste domande con qualcuno di cui ti fidi).

1. Cosa faresti se potessi vivere senza paura o dubbio?

2. Se ti dessimo una chiave segreta per aprire la porta ad una vita straordinaria, cosa faresti?
Con il tuo lavoro o con lo studio?
Con le tue relazioni?
Con nuove opportunità?

3. E adesso? Se potessi concludere la giornata di domani pensando che è stata una buona giornata, quali cose avresti fatto?

Se hai provato a dare una risposta a queste domande, hai fatto il primo passo. Molto bene. Se no, indovina? Continua a leggere e starai ancora aprendo quella porta verso il tuo cammino. Contano i piccoli passi.

Cambiare la tua vita utilizzando i sei passi del benessere

In generale, ci sono sei aree di attività che ti danno energia e benessere. Ti aiutano a costruire vitalità e creano valore, ciò che nel corso di questo libro chiameremo la tua V: sfoglia questa pagina per controllarli e vedi se identifichi le attività che vorresti provare nelle prossime settimane. Durante la lettura di questo libro potrai tornare a rivedere queste sei.

1. Donare agli altri e avere un'influenza positiva. Puoi trovare difficile credere che donare agli altri promuova il tuo benessere, ma è così. Pensa alle volte in cui hai fatto qualcosa per qualcuno, come ad esempio ringraziarlo, fargli un complimento o aiutarlo a risolvere un problema. O forse hai fatto un regalo semplicemente ascoltando o accettando quella persona. Altri modi di donare includono prendersi cura degli animali o dell'ambiente.

Scrivi qualche nuovo modo in cui puoi donare.

2. Essere attivi. Questo comprende esercizio fisico e sport, come correre, andare in bici, sollevare pesi, giocare a tennis o ballare, ma anche forme di attività e movimento più moderate, come camminare o fare stretching. Pensa alle volte in cui l'attività fisica ti è piaciuta o l'hai trovata significativa.

Scrivi qualche nuovo modo in cui puoi essere attivo.

3. Abbracciare il momento. Pensa alle volte in cui hai prestato attenzione con i tuoi cinque sensi: tatto, gusto, vista, suono e olfatto. Forse hai notato qualcosa a contatto con la natura, o assaporato qualcosa o ascoltato una musica. O forse eri pienamente consapevole mentre eri in compagnia di un tuo amico. Pensa alle volte in cui hai prestato attenzione a qualcosa o qualcuno con apertura e curiosità.

Scrivi qualche nuovo modo in cui puoi cogliere il momento.

4. Sfidare te stesso e imparare. Pensa a come puoi sfidare te stesso o magari imparare qualcosa di nuovo. Quali sfide trovi divertenti, significative o importanti?

Scrivi qualche nuovo modo in cui puoi metterti alla prova e imparare.

5. Prenderti cura di te. La cura di sé include tutto ciò che fai per assicurarti che la tua mente e il tuo corpo funzionino bene. Ad esempio concedersi un'attività divertente dopo una dura giornata di scuola, essere gentile con sé stessi nei momenti difficili, mangiare bene e dormire a sufficienza.

Le persone spesso mettono la cura di sé all'ultimo posto nella loro lista, qualcosa a cui arrivano quando hanno finito gli altri compiti "importanti". Tuttavia, la cura di sé supporta tutto quello che facciamo, quindi vale la pena dedicarci del tempo.

Scrivi qualche nuovo modo in cui puoi prenderti cura di te stesso.

6. Stare in contatto con gli altri.

Questo significa interazioni, ad esempio, con la famiglia, gli amici, i vicini e così via. Pensa ai momenti preziosi che hai avuto con altre persone.

Scrivi qualche nuovo modo in cui puoi entrare in contatto con gli altri.

Lascia che il tuo cuore guidi il tuo viaggio

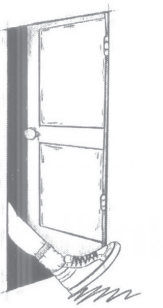
Il prossimo passo è non mettere questo libro in fondo all'ultimo cassetto. Tutto qua. **Le persone viaggiano verso Zombieland quando la vita le spaventa.** Sembra un posto terribile, non è vero? A volte finiamo tutti a Zombieland. Tutti perdiamo la nostra strada e dimentichiamo chi siamo e cosa amiamo.

Ma Zombieland non ha mura. Se finisci lì, per sbaglio, puoi sempre andartene. Inizia ad occuparti di qualcosa e ad agire. Puoi dirti: "In questo momento, scelgo di prendermi cura di questo".

Di cosa ti vuoi interessare in questo momento?

Abbraccia il cambiamento

Ricorda, la strada per Zombieland implica avere troppa paura per sognare. I sogni sono cose spaventose e rischiose. Riuscirai o fallirai? Se chiedi a qualcuno di uscire troverai affetto o un rifiuto? Ogni sogno ha i suoi rischi. Ma se non sei disponibile a rischiare, finisci su *quella* strada, quella che porta a un vicolo cieco: una vita misera e insoddisfatta.



Continua a leggere per imparare a sviluppare le capacità mentali necessarie per abbracciare il cambiamento e diventare più forte.

Sviluppa la tua forza flessibile

Per la prossima settimana, esercitati a notare quando ti senti scoraggiato, annoiato o demotivato. Quindi sposta l'interruttore su "cura".

Scegli di prenderti cura di qualcosa proprio in quel momento. Puoi scegliere di occuparti di uno dei sei modi per stare bene: entrare in contatto, dare, essere attivi, abbracciare il momento, sfidarti e prenderti cura di te. Ogni momento è una nuova opportunità per creare la tua vita, a modo tuo.

2

Prendi il controllo della tua vita

Sei sia il fuoco sia l'acqua che lo spegne. Sei il narratore, il protagonista e il coprotagonista. Sei il narratore e la storia raccontata. Sei qualcosa di qualcuno ma sei il tuo tu.

John Green, *Tartarughe all'infinito*

Tu puoi essere molti personaggi diversi nella storia che chiami la tua vita. Puoi agire come una persona forte, debole, coraggiosa, sciocca, seria, estroversa, timida, gentile o cattiva. Dipende da te. Il punto è che puoi cambiare il modo in cui agisci e vedi il mondo. Questo è il tuo superpotere e la tua chiave per sviluppare la forza flessibile, la capacità di persistere nel tuo viaggio anche quando incontri problemi e persone inutili. Se sviluppi una forza flessibile, sarai pronto a gestire qualsiasi difficoltà che la vita ti presenta.

Puoi vedere il mondo da diversi punti di vista. Ecco un veloce esercizio per mostrarti come puoi passare da un punto di vista ad un altro.

Immagina di esserti offerto volontario per partecipare ad uno spettacolo. Ti viene assegnato il ruolo di un personaggio timido. Immagina di essere quel personaggio. Come puoi vedere le altre persone? Il personaggio timido vede le altre persone come minacciose?

Scrivi alcune idee di seguito.

Ora immagina che ti sia stato assegnato il ruolo di un personaggio potente e cattivo. Come potrebbe vedere le persone questo personaggio?

Il personaggio cattivo ferisce altre persone? Come?

Scrivi alcune idee di seguito.

Perché ci blocchiamo?

Capisci di essere bloccato se continui a fare la stessa cosa e a ottenere risultati che non vorresti. Ad esempio, immagina che un tizio di nome Sebastian voglia farsi dei nuovi amici, ma tema di essere giudicato dagli altri. Pensa: "Cosa succede se non gli piaccio? E se pensano che io sia stupido?". Per far fronte alla sua ansia va in biblioteca e studia da solo in un angolo nascosto dietro pile di libri. Si sente al sicuro. Ma il giorno dopo si sente ancora più preoccupato riguarda a quello che pensano gli altri, così va di nuovo in biblioteca. Non prova qualcosa di diverso. Sebastian sta ripetendo la stessa cosa e peggiorando la sua vita. Sebastian è bloccato.

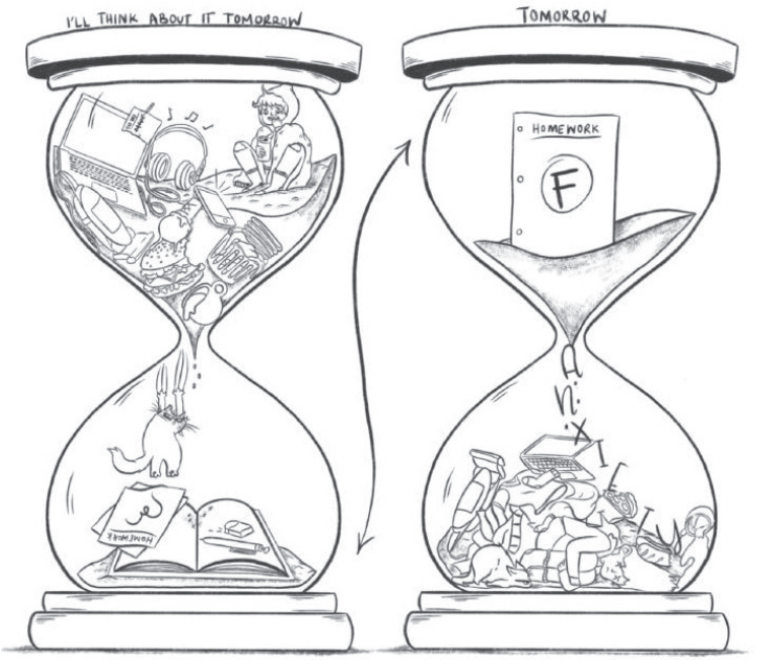
Ecco un altro esempio. Anna vuole andare bene in matematica, ma la

matematica la rende ansiosa. Quindi procrastina ed evita di studiarla. Questo la aiuta a non sentirsi ansiosa oggi. Ma cosa succede l'indomani? Si sente ancora più ansiosa perché non ha studiato e sbaglia la verifica. Se continua a procrastinare, la sua vita peggiorerà.

Sebastian e Anna non sono sbagliati, sono semplicemente bloccati.

Rimanere bloccati è normale per gli esseri umani. Nei capitoli dal 4 al 12 di questo libro vedrai come superare la situazione di stallo, come liberarti dai problemi e dai fastidi che accadono nella vita e a diventare la migliore versione possibile di te.

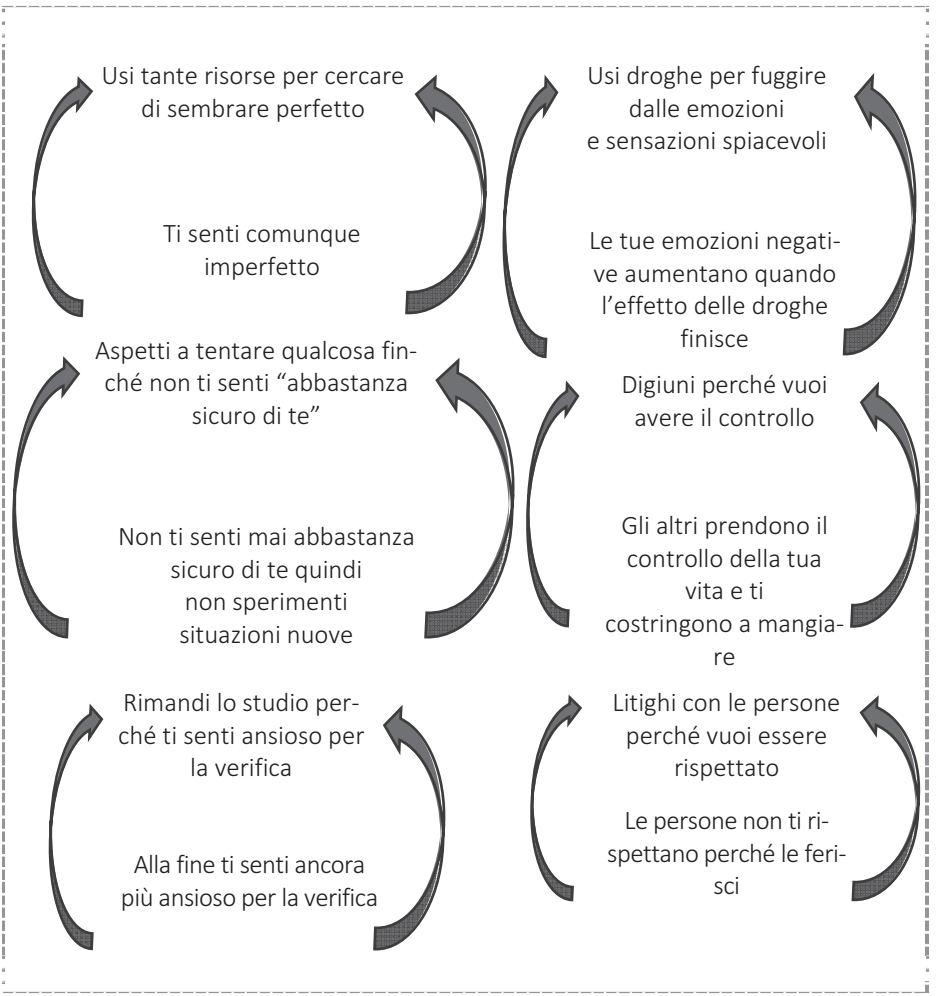
COME APPARE ESSERE BLOCCATI



Ci penserò domani Domani

Rimanere bloccati significa che abbiamo un problema e il modo in cui proviamo ad affrontarlo non funziona.

Ci sono molti modi in cui rimaniamo bloccati. È anche difficile per la maggior parte di noi vedere che questo sta accadendo. Ecco alcuni esempi. **Quali ti sono più familiari?**


Usi tante risorse per cercare di sembrare perfetto
Ti senti comunque imperfetto
Usi droghe per fuggire dalle emozioni e sensazioni spiacevoli
Le tue emozioni negative aumentano quando l'effetto delle droghe finisce
Aspetti a tentare qualcosa finché non ti senti "abbastanza sicuro di te"
Non ti senti mai abbastanza sicuro di te quindi non sperimenti situazioni nuove
Digiuni perché vuoi avere il controllo
Gli altri prendono il controllo della tua vita e ti costringono a mangiare
Rimandi lo studio perché ti senti ansioso per la verifica
Alla fine ti senti ancora più ansioso per la verifica
Litighi con le persone perché vuoi essere rispettato
Le persone non ti rispettano perché le ferisci