

The background is an abstract watercolor composition. It features a central area of light, pale green and white, surrounded by darker teal and blue-green washes. At the bottom, there is a prominent, vibrant orange and red shape that resembles a stylized flower or a cross-section of a fruit, with a bright yellow center. The overall effect is organic and textured.

Innertopia

*Vivere il  
proprio potere*

# Diventare ciò che si è veramente



## Ciao a tutti!

Questo libro di esercizi è stato creato nell'ambito di una collaborazione internazionale chiamata Hosting Empowerment. Siamo un gruppo di leader e facilitatori provenienti da Austria, Germania, Ungheria, Italia, Portogallo, Svezia e Stati Uniti che lavorano in “accademie della trasformazione”.

Siamo un team composto da ricercatori, esperti di salute mentale, insegnanti di meditazione, artisti e altro ancora! Lavoriamo con entusiasmo a materiali che possono essere frutto di ispirazione e aiutarvi a migliorare.

Sosteniamo gli individui e i team a plasmare attivamente la società verso un mondo più umano, gioioso e sostenibile.

Abbiamo realizzato questo libretto con amore per voi.

Utilizzatelo con curiosità, coraggio e con la mente aperta...

*Buon viaggio!*

*“Sembra sempre impossibile*

*finché non viene fatto.”*

*— Nelson Mandela, primo presidente del Sudafrica*

## *Testimonianze*

*“Ho trovato questo libro di esercizi incoraggiante, come una coperta calda per me stessa. È stato facile da seguire e ispira speranza!”*

*— Denise Engström, servizi sociali, Svezia*

*“Personalmente trovo il vostro lavoro estremamente utile e aiuterà molto i pazienti che soffrono di stigma interiorizzato. Questi esercizi possono essere efficaci per le persone che vogliono ritrovare la propria autostima, i propri progetti di vita o semplicemente ritrovare se stessi e pensare al proprio futuro. Possono essere utilizzati anche dagli operatori sanitari il cui obiettivo è aiutare questi pazienti.”*

*— Dominique Dürer, medico, Svizzera*

*“Bellissimo, pieno di buoni esercizi!”*

*— Eva Szekeres, allenatore esecutivo, Stati Uniti*

*“Questo lavoro è così necessario ora... per tutti noi!”*

*— Giulia Sonetti, ricercatrice, Spagna*

*“Gli esercizi sono stati come suggerimenti che mi hanno aiutato a trovare le risposte a domande difficili.”*

*— Muna Nagash, architetto, Svezia*

# Indice dei contenuti



## Sezione 1: Chiarezza

Gratitudine	10 min	pagina 5
Ruota della Vita	15-30 min	pagina 7
Pagina delle Frustrazioni	15 min	pagina 9
Pagina dell'Accettazione	15 min	pagina 13
Pagina dell'Azione Speranzosa	10 min	pagina 15
Lasciar Andare	20-40 min	pagina 17
Riflettere e Rivedere	10 min	pagina 21

## Sezione 2: Fiducia

I Gestì Contano: <i>posizioni di potere</i>	5 min	pagina 25
Le Parole Contano: <i>potere di "ancora"</i>	5 min	pagina 27
I Pensieri Contano: <i>critico interiore</i>	15 min	pagina 29
Lasciar Andare: <i>il livello successivo</i>	20-40 min	pagina 33
Amore in Azione	15 min	pagina 36
Riflettere e Rivedere	10 min	pagina 37

## Sezione 3: Realizzalo!

Ricerca "Pull & Push"	20 min	pagina 41
Chiedere e Ricevere	10 min	pagina 45
Lettera al Vostro Io Futuro	20-40 min	pagina 47
Calendario	20-60 min	pagina 51
Cura di sé: <i>Tombola!</i>	20-60 min	pagina 53
Riflettere e Rivedere	10 min	pagina 55

## Risorse

Note	pagina 61
	pagina 63

# Benvenuti nel mondo

Questo libro di trasformazione autoguidato, vivere il proprio potere della serie Innertopia, è stato progettato per essere utilizzato da soli, con un amico o in gruppo.

Usatelo per entrare nel vostro mondo interiore alla ricerca di una maggiore chiarezza e sicurezza su chi siete veramente, per poi preparare quel vero sé a uscire nel mondo esterno e realizzarlo.

Sebbene non esista un paesaggio interiore utopico privo di ostacoli, gli strumenti di questo libro possono aiutare a percorrere il terreno a volte accidentato della vita interiore con grazia e umorismo.

Vi auguriamo un viaggio proficuo!

# di *Innertopia!*

Apritevi alle risposte che sono già dentro di voi.

La vera vittoria è diventare veramente chi siete già.

Cominciamo con  
**chiarezza.**



# *“La chiarezza è l’inizio di ogni potere.”*

—Greg McKeown, autore & stratega della leadership

A volte vi sembra di inciampare nel buio, sbalottati da paure amorfe o da un senso generale di non avere il controllo – o di non avere abbastanza tempo, energia o denaro?

Non dovete rimanere nell’oscurità. La chiarezza non arriva da un giorno all’altro, ma ogni giorno è possibile avvicinarsi ad essa.

La chiarezza può essere una scelta. Potete decidere di cercare più chiarezza nella vostra vita. Questa sezione è pensata per aiutarvi in questa ricerca.

Prendersi il tempo di osservare i propri pensieri e sentimenti, soprattutto nel tempo, può aiutare a fare chiarezza. I seguenti esercizi sono alcuni dei nostri preferiti per conoscere meglio il nostro paesaggio interiore.



*chiarezza*

# Gratitudine

TEMPO: 10 minuti

BENEFICI: La gratitudine ci rende più felici e più sani e ci fa vivere più a lungo!

Com'è possibile?

È emerso che praticare la gratitudine ricrea il nostro cervello e rilascia i nostri antidepressivi naturali: serotonina e dopamina.

Il bello è che la ricerca dimostra anche che più pratichiamo intenzionalmente la gratitudine (soprattutto verso noi stessi), più è probabile che la esprimiamo senza pensare. In questo modo iniziamo a notare naturalmente ciò che apprezziamo e *lasciamo che la negatività rimbalzi via*.

Sembra piuttosto promettente, vero?

Proviamo.

*Grandi o piccoli che siano, elencate le cose per cui siete grati.*

Elencate di seguito alcuni piccoli momenti, gesti significativi, piccole vittorie e oggetti belli della vostra vita per i quali siete sinceramente grati. Lasciate che questo sia un brainstorming. Niente è troppo piccolo o troppo grande per essere incluso. Per esempio: *il calore della tazza di caffè nella mia mano, la persona che mi ha tenuto la porta all'ufficio postale, l'albero fuori dalla mia finestra...*

Ora voi:



Come vi sentite ora? Potreste sperimentare e ripetere questo esercizio di tanto in tanto. Notate: è cambiato qualcosa?

*Secondo una ricerca dell'Università della California, Berkeley, tenere un diario della gratitudine ha benefici duraturi per la salute mentale e fisica.*

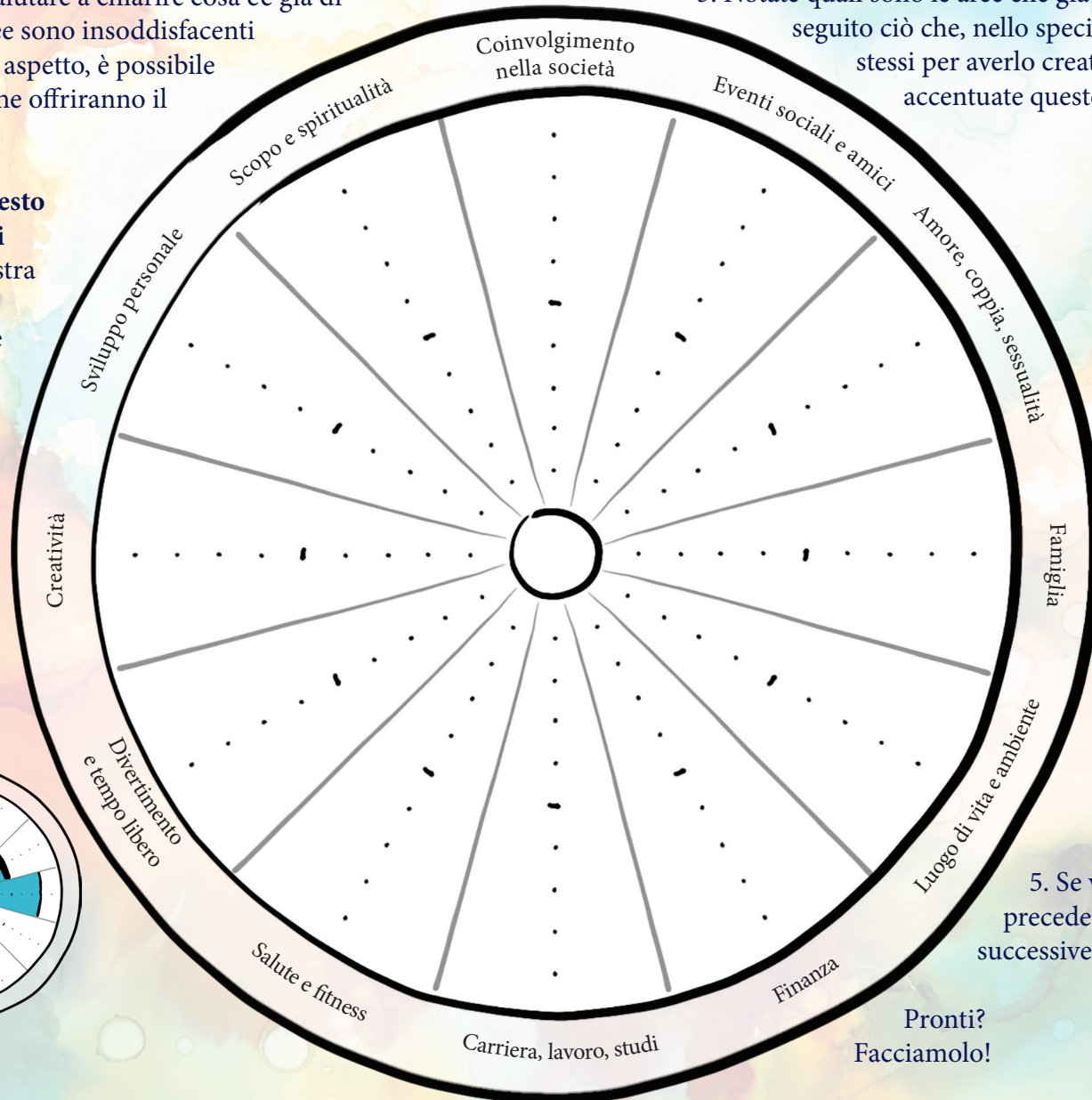
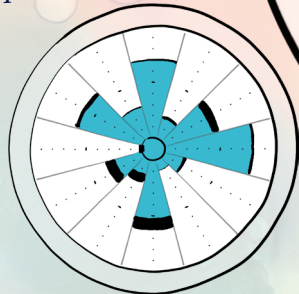
# Ruota della Vita

**TEMPO:** 15-30 minuti

**BENEFICI:** Questo esercizio può aiutare a chiarire cosa c'è già di buono nella vostra vita e quali aree sono insoddisfacenti per voi. Una volta chiarito questo aspetto, è possibile selezionare le aree da affrontare che offriranno il massimo potenziale.

1. **Quanto siete soddisfatti in questo momento in ciascuno dei diversi campi della ruota?** Segnate la vostra soddisfazione su una scala da 0 a 10 con una linea. Immaginate che il centro del cerchio sia 0 e che il bordo esterno sia 10. Scegliete un valore compreso tra 1 (molto insoddisfatto) e 10 (pienamente soddisfatto).

2. Segnate l'importanza di ciascuna area aumentando di conseguenza lo spessore delle linee: molto spesse per le aree *molto importanti*, sottili per quelle *non così importanti*. Ecco un esempio di come potrebbe apparire una volta terminato:



3. Notate quali sono le aree che già funzionano bene. Scrivete qui di seguito ciò che, nello specifico, vi soddisfa. Appreziate voi stessi per averlo creato. Se volete, decorate, colorate o accentuate queste aree sulla ruota.

4. Di quali aree siete meno soddisfatti? Elencatele di seguito.

5. Se volete, sceglietene una dall'elenco precedente per lavorare nelle pagine successive.



# Pagina delle Frustrazioni

**TEMPO:** 15 minuti

**BENEFICI:** Liberare un po' di stress e fare un passo avanti verso il cambiamento della situazione poco soddisfacente che avete identificato nella pagina precedente (o di qualcos'altro nella vostra vita).

A volte le cose sono terribili, spaventose, tristi, folli o semplicemente orribili! Concedetevi un momento in cui non avete bisogno di essere costruttivi. Scegliete qualcosa per cui siete frustrati (potrebbe essere qualcosa che avete identificato nella pagina precedente).

Finché avete questa pagina aperta, riconoscete e sentite ciò che vi disturba rispetto all'argomento scelto. Siate consapevoli di tutto ciò che è frustrante senza risolvere o cambiare nulla.

Usate questa pagina per scarabocchiare, scrivere, piangere o sputare qualsiasi cosa vi dia fastidio. Sono ammessi tutti i materiali, dalla matita alle grida alle lacrime...

*Scrivete o elencate tutto ciò che vi frustra. Se scarabocchiare non ti sembra giusto, prova a usare lo spazio per scrivere o elencare tutto ciò che ti frustra.*

Avete bisogno di più spazio?

Continuate pure sulle pagine bianche alla fine di questo opuscolo o su altri fogli di carta.

Potrete utilizzare i risultati nella pagina 11.



Delle vostre frustrazioni (magari quelle che avete espresso nella pagina precedente),

## *...cosa si può cambiare?*

Guardate dentro di voi e nel vostro mondo. Di tutte le cose che vi frustrano, considerate quelle per cui potreste fare qualcosa. Scrivete qui di seguito almeno tre che possono cambiare.



*Se qualcosa non vi piace, cambiatela.*

## *...cosa non può cambiare al momento?*



*Se non potete cambiarla, cambiate atteggiamento.*

—Maya Angelou, poetessa e attivista

# Pagina dell'Accettazione

**TEMPO:** 15 minuti

**BENEFICI:** Quando accettiamo veramente ciò che non possiamo cambiare, si libera molta energia. Questo pone le basi per una vera pace interiore.

Dall'elenco di pagina 12, scegliete una cosa che *non potete* cambiare. Scrivetela qui sotto.

*Non posso cambiare ...*

Riconoscete e date un nome ai vostri sentimenti. (Alcuni sentimenti possono essere contraddittori o difficili da identificare. Questo è normale.)

*Questo mi fa sentire...*

*Ho imparato da questa esperienza...*

Ora fate del vostro meglio per accettare il momento presente. Leggete ad alta voce quanto segue mentre vi guardate allo specchio:

*D'ora in poi, sono padrone dei miei sentimenti,  
indipendentemente dalle circostanze.*

*Anche in questa situazione ho scelto di vivere la  
mia vita nella gioia e nella felicità.*

Come vi sentite? Riuscite a dirlo e a dirlo sul serio?

Se non è così, forse ci vuole solo un po' di pratica. Riprendete questo esercizio con regolarità, fino a quando non sentirete di intendere davvero quello che dite.

Ripetere l'operazione per ogni voce dell'elenco.

# Pagina dell'Azione Speranzosa

**TEMPO:** 10 minuti

**BENEFICI:** Essere specifici e concreti riguardo a ciò che si potrebbe cambiare può essere fonte di potere e di chiarimento.

In questo esercizio vi invitiamo a lavorare a ritroso rispetto al vostro obiettivo per identificare la prossima azione possibile. Questo processo può aiutare a fare piccoli passi verso obiettivi che sembrano lontani. Iniziate con il numero 1 nella pagina a fianco.



Scegliete una delle azioni della fase precedente e trasformatela in un obiettivo. Scrivete il prossimo passo fattibile per raggiungere l'obiettivo.



Cosa potreste fare per cambiare la situazione? Anche un'azione molto piccola può avere un effetto a cascata, creando più cose positive nella vostra vita. Scrivete qui di seguito alcuni possibili cambiamenti che potreste apportare.



Dall'elenco di cose che *si possono* cambiare a pagina 11, sceglietene una e scrivetela qui sotto.



Su una scala da 1 a 5, valutate quanto sarebbe difficile per voi questa azione (1 = molto facile e 5 = molto difficile).

Se la vostra valutazione è 1 o 2, fatelo immediatamente! Poi, tornate a questo esercizio e scegliete l'azione successiva, un po' più impegnativa.

Se la valutazione è 4 o 5, è meglio tornare indietro e scegliere un'azione un po' più accessibile.

Idealmente, la vostra azione ha un livello di difficoltà di 3 o 3,5.

# Lasciar Andare

**TEMPO:** 20-40 minuti

**BENEFICI:** Il perdono permette di concentrarsi sulla vita presente e sulle sfide del presente.

Siete (ancora) arrabbiati con qualcuno per quello che ha detto o fatto?

Molto probabilmente avete qualcosa da perdonare. È perfettamente normale. Tutti abbiamo qualcosa da perdonare.

Non c'è niente di male nell'essere arrabbiati. A volte la rabbia ci dà l'energia necessaria per mettere a posto le cose.

Quello che spesso dimentichiamo, però, è che la "vecchia" rabbia è utile (e velenosa) quanto un pesce marcio su un piatto da pranzo. Come possiamo quindi liberarcene? Provate a seguire questi passaggi.

1. Scegliete un caso particolare o un episodio che vorreste perdonare.

Lui, lei o loro hanno fatto o detto qualcosa in un momento particolare, o forse molte volte. Descrivete che cos'era.

2. Cercate di separare la vostra storia in questo modo:

**I FATTI** - cose che so per certo (non da qualcun altro)

3. Come mi **SENTO** riguardo a questi fatti...

5. Ora scrivete, come se steste scrivendo a quella o quelle persone:  
*Avrei preferito che tu...*

4. Mi sento così perché **CREDO** che le persone...

*...e credo ancora che le persone dovrebbero... (se lo fanno!)*

6. Ora scrivete anche questo, cambiando le parole se necessario:

*Mi dispiace che tu non condivida le mie convinzioni, o che non sia in grado di esserne all'altezza. Ma mi rifiuto di permettere che questo mi faccia ancora del male. Ti libero dalla mia rabbia.*

L'ultimo passo è stato difficile?

Se è così, non preoccupatevi. Fate dei respiri profondi e dormiteci sopra. Arriverà.

Volete un supporto per perdonare voi stessi? Consultate la pagina 33.

# Riflettere e Rivedere

**TEMPO:** 10 minuti

**BENEFICI:** Riflettere su come vi sentite in merito a ciò che avete fatto può fornire una reale comprensione e responsabilizzazione.

## Congratulazioni!

È il momento di fare una pausa e rivedere quanto avete già fatto e come vi sentite al riguardo.

Qualsiasi cosa abbiate fatto o non fatto è espressione della vostra scelta e del vostro potere. Non c'è "giusto" o "sbagliato". Solo un'opportunità. Per cominciare, ecco un suggerimento per classificare ciò che avete fatto o non fatto in questa parte del programma:

	Non l'ho fatto	Ho provato — ma non fa per me	L'ho fatto con delle modifiche	Ha funzionato parzialmente	Ha funzionato bene	Geniale!
Gratitudine .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ruota della Vita.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pagina delle Frustrazioni .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pagina dell'Accettazione.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pagina dell'Azione Speranzosa.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lasciarsi Andare.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Guardate l'immagine fatta dalla vostra classifica. Qual è il vostro riflesso? Ad esempio, se ci sono dei lotti a sinistra: Questo programma non fa per voi? O non era il momento giusto per iniziare? O forse state traendo molto dalla lettura degli esercizi e state aspettando il momento giusto per farne di più? Prendete nota qui:

Sentite di aver "fallito" in qualche esercizio?

Sceglietene uno, se ce ne sono diversi. Avreste voluto un risultato diverso. Come sarebbe stato? Come potreste realizzarlo?

Una piccola cosa...

Vedete una piccola cosa che potete fare oggi, per avvicinarvi a dove vorreste essere?

Volete una nuova abitudine?

Vedete qualcosa che vorreste davvero trasformare in una nuova abitudine? Descrivete quale potrebbe essere questa abitudine e come potreste iniziare a praticarla. Se volete, andate a pagina 51 per scoprire come integrare un'abitudine nella vostra vita.

**Festeggiate!**

Datevi una pacca sulla spalla!

E preparatevi per la prossima tappa del viaggio.

# *fiducia*

Pensate a un momento in cui vi siete sentiti davvero sicuri di voi stessi.

Come vi siete sentiti nel vostro corpo?

Com'era il vostro “paesaggio interno” e il vostro “meteo interiore”?

È una bella sensazione stare saldamente in piedi da soli. Quando siamo sicuri di poter portare le nostre idee nel mondo, è più facile entrare in contatto con gli altri e il piacere di vivere aumenta.

Ma non è sempre così accessibile.

Uno dei motivi è la struttura stessa della società. I sistemi di oppressione esistono in tutto il mondo e riguardano tutti noi (anche coloro che apparentemente traggono vantaggio dai sistemi di oppressione ne sono realmente danneggiati). Tutti noi possiamo lavorare per porre fine all'oppressione di ogni tipo. Allo stesso tempo, è molto importante sviluppare dei meccanismi di gestione in modo da essere preparati quando ci troviamo a essere oppressi.

Una grande ironia è che la fiducia in se stessi deriva dal fare cose che per noi sono taglienti, cose in cui non ci sentiamo sicuri... ancora.

Come possiamo quindi fare qualche passo nella giusta direzione?

Le posizioni del corpo che assumiamo, le parole che usiamo e persino il nostro atteggiamento nei confronti dei pensieri possono aiutarci a sviluppare fiducia.

Diamo un'occhiata.



# I Gestì Contano.

## Posizioni di potere

**TEMPO:** 5 minuti

**BENEFICI:** Secondo alcuni studi, utilizzare “posizioni di potenza” per soli due minuti provoca effetti positivi sul corpo: la tolleranza al rischio aumenta, il livello di testosterone aumenta in modo significativo (il testosterone è una sostanza chimica chiave per la potenza) e i livelli di cortisolo diminuiscono drasticamente (quando i livelli di cortisolo diminuiscono, siamo in grado di gestire meglio le situazioni di stress).

*Il nostro corpo cambia la mente*

*... la nostra mente cambia il nostro comportamento*

*... e il nostro comportamento cambia i nostri risultati.*

—Amy Cuddy, psicologa sociale

### ***Sentirsi potenti!***

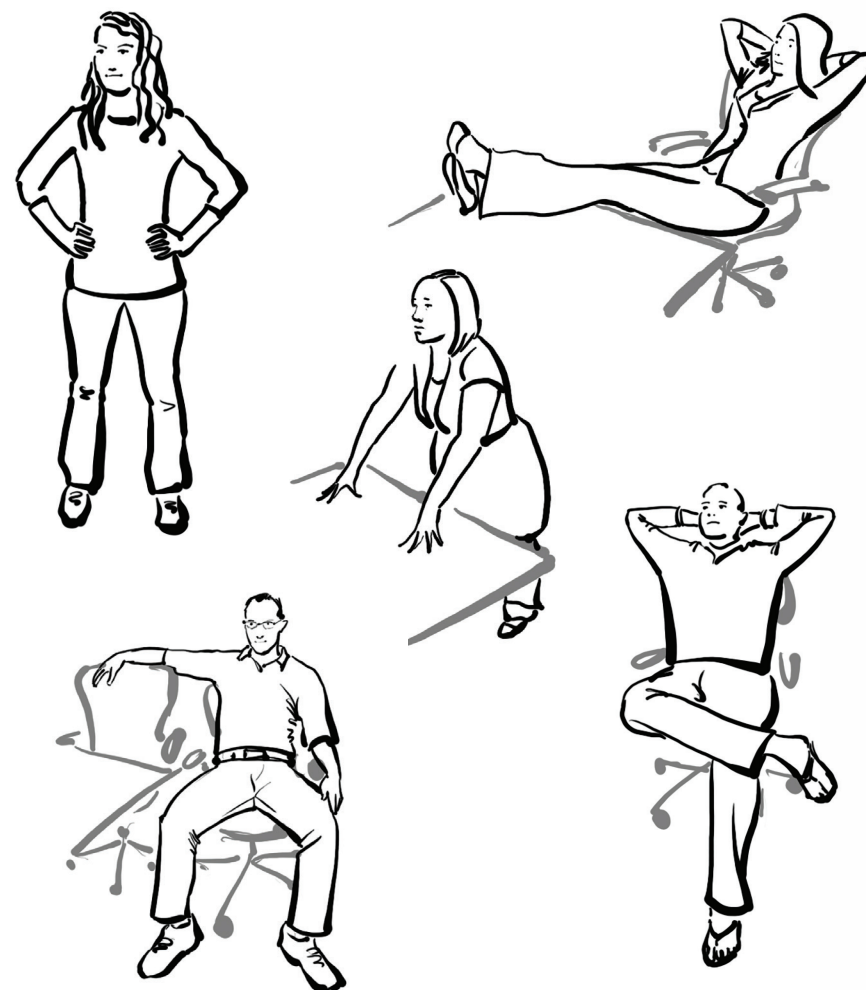
La psicologa sociale Amy Cuddy e molti altri ricercatori hanno dimostrato che il “power posing” (l’adozione di posture di potere) fa sentire le persone più potenti.

### Posizioni a bassa potenza



Verificate voi stessi. Provate una o due di queste pose per 2 minuti.

### Posizioni ad alta potenza



### ***Date un'occhiata!***

Ora come vi sentite? Quali sono le vostre posizioni più abituali? Come vi sentite rispetto alle vostre abitudini? Vi piacerebbe adottare una posizione più incisiva, almeno per una parte del tempo? Forse vi piacerebbe esercitarvi regolarmente, sia a casa che “là fuori”. Vedete cosa succede!

# Le Parole Contano.

## Potere di “ancora”

TEMPO: 10 minuti

BENEFICI: Le parole possono bloccare l'azione, ma possono anche aiutarci a superare questi ostacoli.



1. Quali sono le cose che non potete o non fate ancora, ma che vorreste fare?

2. Sceglietene una. Una che non sia del tutto irragionevole (non “arrivare sulla luna!”), una di cui siete davvero sicuri: sì, mi piacerebbe farlo! In che modo la vostra vita sarebbe più ricca se poteste farlo? Scrivi alcune note qui sotto.

3. Provate con “ancora”.

“Non posso/ho fatto... ..ancora.”

Ditelo a un amico o davanti a uno specchio. Sentite una differenza?

Potreste già sentirvi ispirati a scrivere ciò che vi blocca e/o ciò che lo renderebbe possibile.

Oppure si può decidere di lasciarlo ancora in sospeso per un po'. Se c'è una prossima azione che vorreste intraprendere, potete saltare a pagina 51 per realizzarlo. Buon divertimento!

“Sai suonare il pianoforte?” “Non ho imparato... ancora.”



# ...ancora!

# I Pensieri Contano.

## Il critico interiore

**TEMPO:** 15 minuti

**BENEFICI:** Tutti noi abbiamo un critico interiore, a volte utile ma spesso dannoso. Affrontare il critico interiore e persino esercitarsi a farselo amico può essere liberatorio e aumentare la fiducia in se stessi.

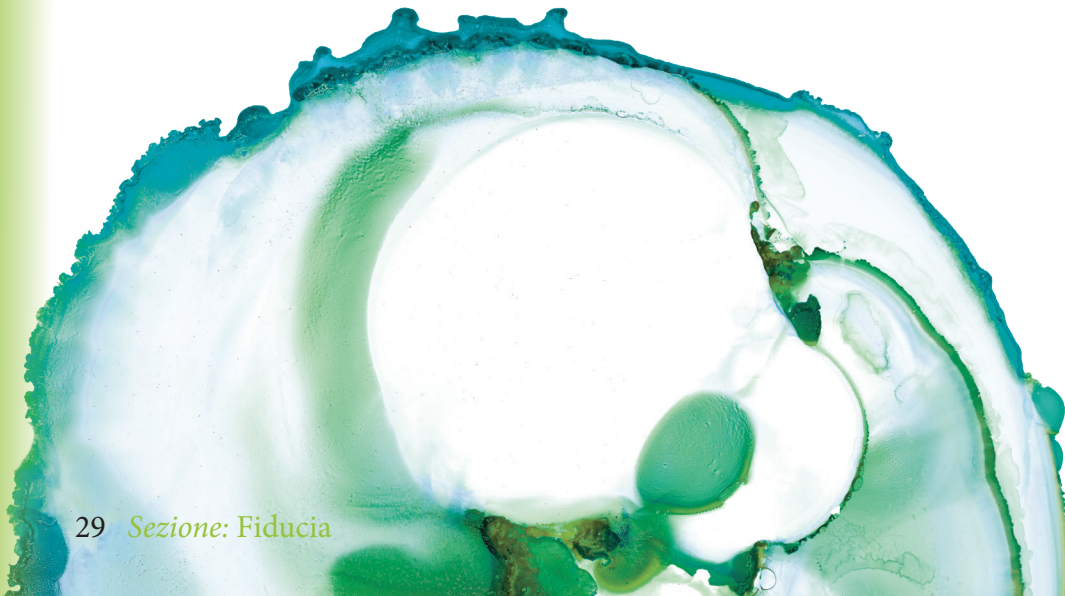
Il critico interiore è una voce che parla male di ciò che facciamo, diciamo o addirittura pensiamo. Di solito l'abbiamo acquisito durante l'infanzia. Tutti noi abbiamo le nostre affermazioni negative che il critico interiore ripete come un disco rotto.

Questa voce ci abbatte, ci impedisce di pensare e di agire con audacia e convinzione, e **non è vera**. Forse era vera in un momento particolare del passato e da quel momento in poi si è fissata, come se fosse una verità eterna.

Cominciamo con l'annotare ciò che il critico interiore vi comunica. Elencate qui le parole che sentite o le sensazioni che provate: (esempio: *“Sei così goffo! Non riesci a fare nulla di buono”* oppure *“Comincio a sentirmi molto piccolo e mi si stringe lo stomaco...”*).

Chiudete gli occhi e vedete se emerge un'immagine del critico (forma, colore, simbolo, immagine ecc.).

Se si tratta di una persona, ha un sesso e un'età? Com'è vestita? Ha un nome? Fate un disegno o descrivetelo (o entrambe le cose) qui sotto.



Guardate quello che avete disegnato e scritto nella pagina precedente e chiedetevi: cosa vedo/leggo?

Cosa provo quando lo guardo/leggo?

Annotate qui le vostre risposte.

**Riflettete:** se quella voce vi incoraggiasse invece di scoraggiarvi, cosa vorreste che vi dicesse?

Aggiungete questo messaggio alla vostra nota. Se non trovate un messaggio incoraggiante, non preoccupatevi. Potrete tornare su questo esercizio in un secondo momento.

La prossima volta che vi sentite criticati, mettete in pausa quello che state facendo e ricordate l'immagine che avete disegnato. Dite ad alta voce o internamente: *Mi accorgo che sei qui e ti sento. Per favore, incoraggiami invece di criticare.*

Ben fatto! Se è stato molto forte per voi, prendete in considerazione l'idea di fare una pausa (una passeggiata?).

Sappiate che ogni volta che fate questo esercizio, il risultato può cambiare.

Per approfondire l'argomento, consultate le Risorse a pagina 61.

# Lasciar Andare

## Il livello successivo

**TEMPO:** 20-40 minuti

**BENEFICI:** Praticare il perdono di sé può essere profondamente curativo e liberatorio.

Ricordate il precedente esercizio “Lascia andare”? Ecco il corso avanzato: Rifatelo, ma invece di aprirvi al perdono di qualcun altro, lavorerete su qualcosa per cui siete arrabbiati o delusi con *voi stessi*.

### Scegliete qualcosa con cui lavorare.

Per cosa siete arrabbiati, frustrati con voi stessi o di cosa vi vergognate? Per esempio, cosa vi fa pensare: “*Se solo avessi detto/fatto X invece di Y!*” o “*PERCHE' ho fatto/detto questo?*”.

Scegliete una sola cosa! E non la più grande. Iniziate in piccolo. Per ora, scegliete un evento discreto, non un'abitudine continuativa.



Descrivete la situazione qui sotto.

Questi sono i **FATTI**: *ciò che ho fatto o detto, con o senza altre persone:*



Questo è il modo in cui mi **SENTIVO** o quello che **PENSAVO** in quel momento: *ciò che mi ha 'spinto' a farlo:*



Ecco come **MI SENTO** oggi rispetto a questi fatti:



Mi sento così perché **CREDO** di dover...



Ora scrivete a voi stessi:  
*Vorrei aver...*

*...ma ora mi rendo conto che i miei sentimenti o le mie convinzioni di allora mi hanno ostacolato. Ho fatto del mio meglio.*

### **Andare avanti**

Pensate a come evitare situazioni simili in futuro. Riuscite a trovare un modo per riconoscere queste circostanze o sentimenti prima che vi spingano a fare o dire qualcosa di cui poi vi pentite? Potete parlarne con un amico, un terapeuta o un coach?

Il perdono è un processo di guarigione che non può essere affrettato, proprio come la guarigione da una ferita fisica. E proprio come per la guarigione fisica, ci sono cose che possiamo fare per sostenere il processo. Esercizi come quello che avete appena fatto sono come una medicina per il processo. Siate pazienti. Con l'intenzione di perdonare se stessi, si favorisce il processo di guarigione.

# L'Amore in Azione

## È ora di diffondere la ricchezza.

**TEMPO:** 15 minuti

**BENEFICI:** Le ricerche neurologiche dimostrano che aiutare gli altri ci fa bene. Esprimendo gratitudine e gentilezza verso gli altri, la nostra autostima e la nostra sicurezza aumentano.

Pensiamo a piccoli e semplici modi per diffondere amore nella vostra vita.

*Ad esempio, tenere la porta a uno sconosciuto, sorridere a un passante, inviare un messaggio di testo a una persona che si ama dicendole qualcosa di specifico che si apprezza di lei...*



**Eccellente! Sceglietene uno e fatelo oggi. Se possibile, subito!**

# Riflettere e Rivedere

**TEMPO:** 10 minuti

**BENEFICI:** Riflettete su come vi sentite rispetto a ciò che avete fatto può fornire una reale comprensione e responsabilizzazione.

## Congratulazioni!

Questa è un'altra occasione per fermarvi e rivedere ciò che avete già fatto e come vi sentite al riguardo.

Come prima: qualsiasi cosa abbiate fatto o non fatto è espressione della vostra scelta e del vostro potere.

Non c'è "giusto" o "sbagliato". Potete usare lo stesso sistema di "classificazione" di prima:

Non l'ho fatto  
Provato — ma non fa per me  
L'ho fatto con delle modifiche  
Ha funzionato parzialmente  
Ha funzionato bene  
Geniale!

Posizioni di Potere.....	○	○	○	○	○	○
Il Potere di "Ancora".....	○	○	○	○	○	○
Il Critico Interiore.....	○	○	○	○	○	○
Lasciar Andare: il livello successivo	○	○	○	○	○	○
L'Amore in Azione.....	○	○	○	○	○	○

Guardate l'immagine fatta dalla vostra classifica. Cosa vedete? È uno schema simile a quello del "riflettere e rivedere" precedente? Cosa ne pensate di questo particolare schema? Prendete nota qui:

Sentite di aver "fallito" in qualche esercizio?

Se sì, sceglierne uno. Avreste voluto un risultato diverso. Come sarebbe stato? Come potreste realizzarlo?

Una piccola cosa...

Vedete una piccola cosa che potete fare oggi, per avvicinarvi a dove vorreste essere?

Volete una nuova abitudine?

Vedete qualcosa che vorreste davvero trasformare in una nuova abitudine? Descrivete quale potrebbe essere questa abitudine e come potreste iniziare a praticarla.

## Festeggiate!

Datevi una pacca sulla spalla!

E preparatevi per la prossima tappa del viaggio.

# realizzalo

Per quanto a volte possa sembrare, non siete isolati.

Nessuno di noi lo è.

Non possiamo ottenere tutto da soli. Gli esseri umani sono esseri profondamente sociali. Infatti, essere cacciati dalla tribù era una sicura condanna a morte per i nostri antenati preistorici.

Oggi è bene ricordare che possiamo (e dobbiamo!) chiedere alle persone della nostra vita di sostenerci nel raggiungimento dei nostri obiettivi.

Se siete arrivati fino a questo punto del libro, probabilmente avete individuato alcune nuove abitudini che vorreste adottare (o abbandonare).

È il momento di farlo:

Testate e perfezionate le abitudini o i sistemi che avete impostato. Cosa funziona davvero? Come si può migliorare? Come possono diventare più sostenibili?

Assicuratevi di avere un sistema di supporto sia interno che esterno per quando porterete fuori l'autentica versione di voi stessi.

Inizierete studiando cosa vi attrae e cosa vi blocca, poi approfondirete le linee guida per chiedere e ricevere un sostegno efficace e i vari modi per mettere in pratica tutto ciò che avete imparato durante il viaggio.

Iniziate con la Ricerca Pull & Push.



# Ricerca “Pull & Push”

**TEMPO:** 20 minuti

**BENEFICI:** Da un lato, questo esercizio vi offre un’ispirazione concreta per il vostro percorso e la vostra intenzione. Dall’altro, fornisce la base per un ulteriore lavoro interiore, ampliando la propria percezione e consapevolezza.

## *Cosa vi attrae? Cosa vi blocca?*

Vi invitiamo a fare una ricerca personale e a percepire queste due domande. Di seguito troverete alcune domande guida che possono esservi di supporto.

## *Pull: Ricerca sul campo*

Concentratevi sulla vostra vita, sull’area in cui siete attivi e iniziate con le domande: Quali persone o organizzazioni stanno già lavorando in una direzione che vi attrae? Da chi potreste imparare? Da chi vorreste imparare?

Elencate almeno tre modelli di riferimento e descrivete brevemente cosa vi ispira di loro.



## *Push: I miei confini/limiti*

Osservatevi nella vostra vita quotidiana:

*Quando raggiungete i vostri limiti? Ci sono situazioni in cui non vi sentite liberi di fare ciò che volete? Situazioni in cui non riuscite a seguire i vostri impulsi interiori per qualche motivo?*

Elencate almeno tre esempi.



## *Pull: Il mio elemento*

*Quando siete davvero nel vostro elemento? Quando entrate davvero in modalità “flow”? Quando avete la sensazione di essere esattamente nel posto giusto? Cosa vi fa saltare fuori dal letto al mattino?*

Elencate almeno tre esempi.



## **Push: Ehi, ehi, ehi!**

*Quando incontrate altre persone: Cosa vi blocca? Cosa vi infastidisce degli altri? Cosa vi fa sentire arrabbiati?*

Osservatevi negli incontri di tutti i giorni o pensate semplicemente a quali persone scatenano in voi rabbia, emozioni negative, ecc.

Elencate almeno tre esempi.



## **Pull: Ehi tu...**

*Quando incontriamo altre persone: Cosa vi attrae? Cosa ammirate? Che tipo di persone vi ispirano?*

Osservatevi negli incontri quotidiani o pensate a quali persone suscitano in voi ammirazione, ispirazione ecc. sia che le conosciate di persona che dai media!

Elencate almeno tre esempi.



## **Orientatevi verso ciò che vi attrae e cercate la vostra domanda più importante.**

Utilizzate le informazioni di cui sopra per orientarvi verso ciò che vi attrae. Qual è la domanda che vi viene più in mente in questo momento per orientarvi verso ciò che vi attrae? A cosa siete attaccati? Dove avete bisogno di sostegno? A chi potreste chiedere sostegno?

Prendete nota della vostra domanda e del vostro sostenitore:

# Chiedere e Ricevere

**TEMPO:** 10 minuti

**BENEFICI:** Costruire un sistema di supporto esterno.

## Lavorare con un confidente

Avete un campione, o un compagno, che vi ascolti e magari vi dia un feedback? In caso contrario, vale la pena di chiedere a una persona di fiducia di assumere questo ruolo e di organizzare qualche incontro.

Oppure potreste preferire lavorare con un coach professionista.

In ogni caso, ecco alcuni suggerimenti su come ottenere il meglio dai vostri incontri.

### Cosa chiedere

Se lavorate con un coach professionista, questo principio di base dovrebbe essere ovvio; in caso contrario, assicuratevi di avere ben chiaro ciò che volete.

*\* Per favore, ascolta e basta!*

Forse volete solo avere la possibilità di parlare della vostra esperienza a qualcuno che vi ascolti davvero. E in effetti può essere molto utile avere un orecchio comprensivo: la nostra comprensione spesso aumenta quando formuliamo un'esperienza per un ascoltatore.

*\* Apprezzerai le vostre riflessioni.*

Forse vi piacerebbe davvero sapere come l'ascoltatore comprende la vostra situazione e quali sono i suoi consigli. Quanto più chiaramente riuscite a descrivere la vostra situazione e le vostre preoccupazioni, tanto più è probabile che riceviate un feedback utile.

## Struttura mentale

### Prima della riunione

Prendetevi del tempo per entrare nello stato d'animo giusto. Ricordatevi che chi vi ascolta è lì per sostenervi e non per giudicarvi. Concentratevi su come sfruttare al meglio il tempo che vi sta offrendo.

### Durante l'incontro

Ricordate: questo è il vostro momento. Siete voi a decidere non solo se volete commenti o consigli, ma anche quando volete sentire l'altra persona. Siate chiari. Dite, per esempio: *“Ora sarebbe un buon momento per dirmi come ti sembra questa cosa”*.

Se li invitate a parlare, ascoltate. Non interrompete. Non si tratta di una tipica conversazione e non è necessario discutere o spiegare. Ascoltate e basta.

Infine: ringraziate!

### Dopo l'incontro

Prendete nota di tutte le nuove intuizioni che vi sono venute in mente raccontando la vostra storia o ascoltando il feedback. C'è qualcosa di nuovo che potreste fare (o smettere di fare!), qualcosa da aggiungere alla vostra routine quotidiana, qualche nuova intuizione di cui semplicemente essere contenti?

# Lettera al Vostro Io Futuro

**TEMPO:** 20 min - 1 ora    **BENEFICI:** L'esperienza di ricevere una lettera fisica da voi stessi tra qualche anno è assolutamente magica! Le intuizioni e l'impatto possono essere profondi.

## Fase 1. Scrivete una lettera al vostro io futuro.

Scrivete una lettera al vostro io futuro nella pagina a fianco. Immaginate che il futuro sia un momento qualsiasi tra uno e dieci anni da oggi.

Mentre scrivete, considerate ciò che sta accadendo nella vostra vita in questo momento. Ponete delle domande al vostro io futuro. Condividete con lui le vostre speranze e le vostre paure. Lasciate che il vostro cuore scriva ciò che il vostro io futuro ha bisogno di sentire. Incoraggiatelo.

Non esitate ad aggiungere altre pagine o a utilizzare le pagine aggiuntive 63 e 64.

Quando riceverete la lettera, sarete in una fase diversa della vostra vita e ciò che avete da dire potrebbe sorprendervi.

## Fase 2. Ritagliate la pagina e mettetela in una busta.

Indirizzate la busta a voi stessi (utilizzate un indirizzo a cui pensate di avere ancora accesso nel futuro che avete scelto).

Sul retro della busta, scrivete

- l'ANNO in cui desiderate che la lettera vi venga recapitata
- il vostro INDIRIZZO EMAIL (vi contatteremo solo se la vostra lettera ci verrà restituita).

## Fase 3. La seconda busta.

Inserite la busta sigillata e indirizzata in un'altra busta e speditela a **Annika Piirimets, Sofielundsvägen 11, 191 47 Sollentuna, Svezia.**

Lasciate che la vostra lettera inizi il suo misterioso viaggio verso di voi!

NOTA: non apriremo la vostra lettera. La conserveremo e ve la rispediremo nell'anno da voi richiesto. Potete contattarci in qualsiasi momento: [FutureYouPost@hostingtransformation.eu](mailto:FutureYouPost@hostingtransformation.eu). Se la lettera viene visualizzata dopo il 2028, inviateci un'e-mail prima di spedirla per confermare l'indirizzo.

*Cosa sta succedendo nella vostra vita in questo momento?*

*Caro futuro me,*

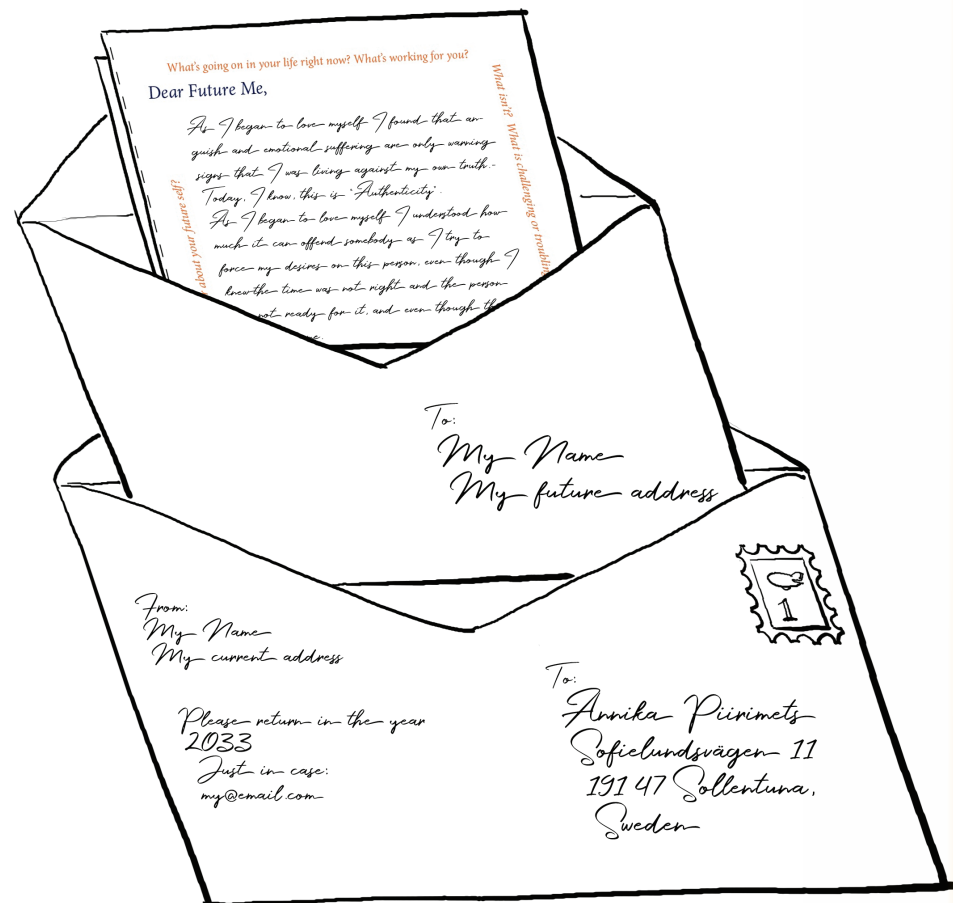
*(magari anche attraverso questo libro di lavoro!)? Che cosa è importante? Cosa conta di più?*

*Per che cosa vuoi essere aiutato? Che cosa hai realizzato di recente?*

*Cosa sta funzionando per te? Cosa non funziona? Che cosa ti crea difficoltà o problemi in questo momento?*



innertopia.eu



# Costruite il vostro Calendario

TEMPO: 20 min - 1 ora

BENEFICI: Trasformare le vostre speranze in un piano d'azione.

Fare un passo nella direzione desiderata può essere più facile e produttivo che spendere le proprie energie per un obiettivo (lontano). Trasformate le vostre intenzioni in realtà scrivendo esattamente cosa, quando e dove agirete.

	Cosa farete?	Quando?	Dove? Come?	Cosa potrebbe impedirvi di farlo?	Che cosa deve accadere, allora, perché lo facciate?	
<i>esempi</i>	<i>praticare posizioni di potere per 2 minuti al giorno</i>	<i>subito dopo aver lavato i denti al mattino</i>	<i>in bagno</i>	<i>Potrei semplicemente dimenticarmene.</i>	<i>impostare una sveglia sul mio telefono e mettere una nota sullo specchio</i>	<i>Vedete uno schema nelle azioni e nelle risposte che avete scelto? Che cosa dice di voi? Scrivete qui sotto alcune riflessioni.</i>
	<i>chiedere a Jutta di essere la mia confidente</i>	<i>oggi dopo pranzo</i>	<i>La chiamerò.</i>	<i>Mi sentirò timido.</i>	<i>mandarle un messaggio ora dicendole che vorrei chiederle qualcosa</i>	
Azione						
Speranzosa (p 15)						
Il Potere di "Ancora" (p 27)						
Amore in Azione (p 36)						
Una Piccola Cosa (p 21, 37, or 55)						

*Fare una lunga doccia. Leggere un libro. Scrivere*

*una lettera fisica a qualcuno a cui volete bene. Fare una*

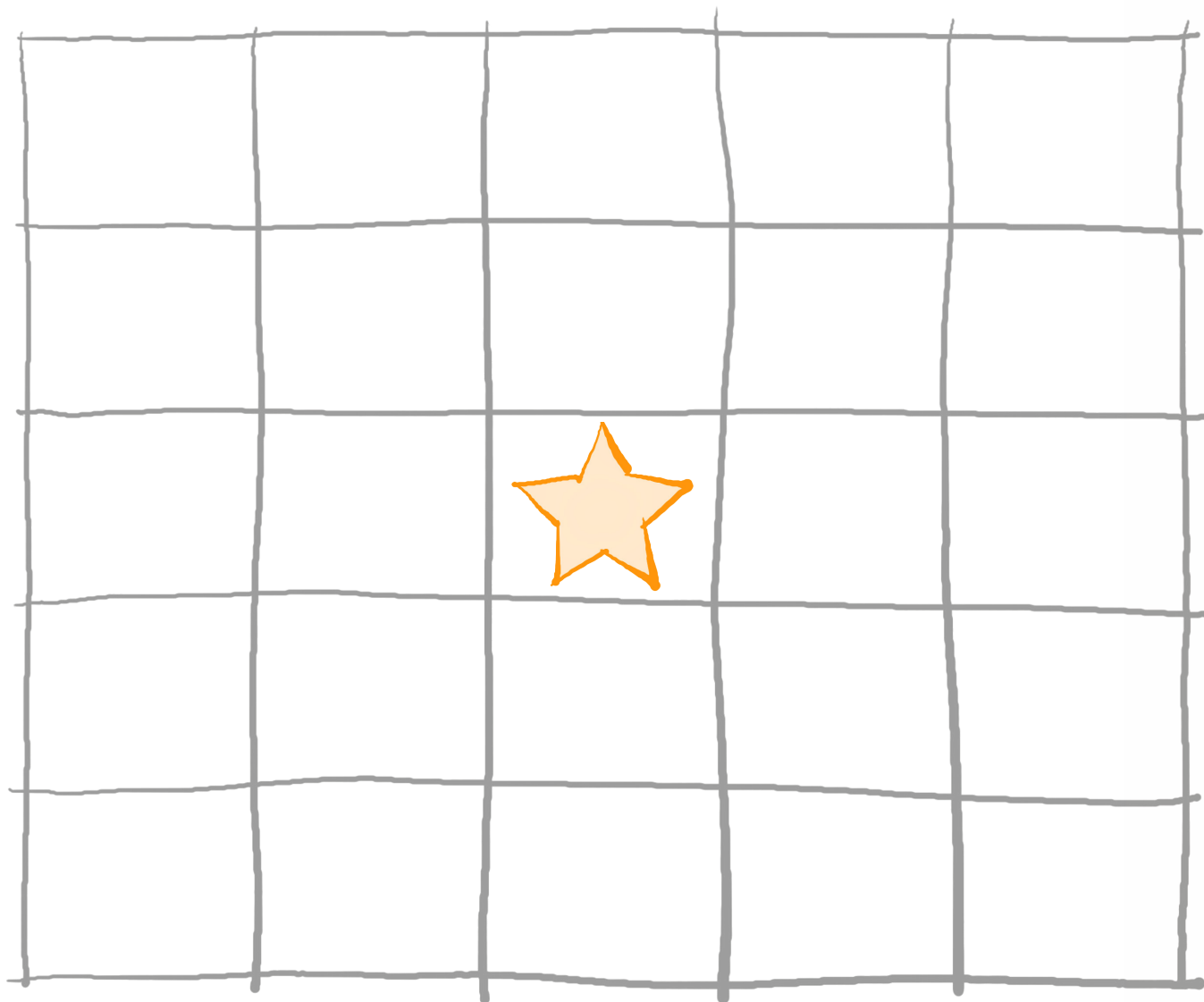
# Cura di sé: Tombola!

**TEMPO:** 20 min

**BENEFICI:** Rifornimento e sostenibilità alla vostra meta

## Come giocare

1. Fate un elenco di 24 azioni che vi fanno sentire bene in qualche modo. Utilizzate quelle elencate a margine come ispirazione (o, se vi fanno sentire bene, usatele). Non preoccupatevi di includere atti comuni della cura di sé se non funzionano per voi (una doccia lunga funziona solo se vi piace davvero fare docce lunghe!).
2. Scrivete un'azione in ogni casella. La stella centrale è uno spazio "libero".
3. Durante la settimana o il mese, tenete la carta *Tombola* a portata di mano quando avete bisogno di un momento di benessere o di un'occasione per ricaricarvi. Segnate un quadratino ogni volta che avete completato l'azione.
4. Quando avete segnato tutte le caselle in una fila continua (verticale, orizzontale o diagonale), avete **vinto!** (Anche se in realtà vincete ogni volta che vi prendete cura di voi stessi).



*Preparare del tè. Praticare yoga. Preparare un infuso (con cetriolo o limone). Cantare.*

*Passeggiata. Chiamare il vostro migliore amico. Dipingere. Fare un pisolino. Ascoltare*

*qualcosa di nuovo. Accendere una candela o dell'incenso.*

*un podcast. Meditare. Scarabocchiare. Disegnare. Cucinare*

# Riflettere e Rivedere

TEMPO: 10 minuti

BENEFICI: Riflettere su come vi sentite rispetto a ciò che avete fatto può fornire una reale comprensione e responsabilizzazione.

## Congratulazioni!

Questa è un'altra occasione per fermarsi e rivedere ciò che avete già fatto e come vi sentite al riguardo.

Come prima: qualsiasi cosa abbiate fatto o non fatto è espressione della vostra scelta e del vostro potere.

Non c'è "giusto" o "sbagliato". Potete usare lo stesso sistema di "classificazione" di prima:

	Non l'ho fatto	Ho provato	L'ho fatto — ma non fa per me	Ha funzionato con delle modifiche	Ha funzionato parzialmente	Geniale!
Ricerca "Pull & Push" .....						
Chiedere e Ricevere .....						
Lettera al Futuro Io .....						
Calendario .....						
Cura di sé: Tombola .....						

Guardate l'immagine fatta dalla vostra classifica. Cosa vedete?

È uno schema simile a quello del "riflettere e rivedere" precedente? Cosa ne pensate di questo particolare schema? Prendete nota qui:

Sentite di aver "fallito" in qualche esercizio?

Se sì, sceglietene uno. Avreste voluto un risultato diverso. Come sarebbe stato? Come potreste realizzarlo?

Una piccola cosa...

Vedete una piccola cosa che potete fare oggi per avvicinarvi a dove vorreste essere?

Volete una nuova abitudine?

Vedete qualcosa che vorreste davvero trasformare in una nuova abitudine? Descrivete quale potrebbe essere questa abitudine e come potreste iniziare a praticarla.

Pensate al vostro confidente.

Riuscite a immaginare di parlare con il vostro confidente di queste riflessioni? Avete una domanda specifica per la quale vorreste essere aiutati?

È un grande risultato finire l'intero percorso! BRAV\*!

e ora...





Avete  
completato  
questo libro di  
esercizi!

## Congratulazioni!

Festeggiate il fatto di aver fatto questo per voi stessi. Vi aiuterà a conservare ciò che avete raggiunto. E poi, perché lasciarsi sfuggire l'opportunità di festeggiare?

Quando parliamo di festeggiamenti, intendiamo qualsiasi tipo di azione che vi dia gioia e che sia un'occasione per riconoscere e affermare il grande lavoro che avete fatto.

# Festeggiate!

# Conclusione

*“Viandante, non c'è modo.  
Si fa strada man mano che si va avanti.”*  
— Antonio Machado, poeta

Dimenticherete ciò che avete imparato qui. E poi ricorderete. E poi dimenticherete di nuovo. Ogni volta che ricorderete, festeggiate! Ogni volta ricorderete più a lungo. Fa tutto parte del processo.

Potreste tornare a questo opuscolo e ripetere gli esercizi. Oppure ripetere un esercizio con un amico. Lasciatevi sorprendere dal fatto che con il tempo le vostre risposte potrebbero essere diverse da quelle della prima volta.

Quello che avete fatto ora è stato dare il via a un nuovo modo di vivere la vostra realtà. Vi auguriamo un buon viaggio, in qualunque modo continuiate e in qualunque modo si svolga per voi.

Volete andare ancora più a fondo?

- Provate l'applicazione gratuita — *Innertopia: diventa chi sei*. La trovate su [innertopia.eu](http://innertopia.eu)
- Provate il libro di esercizi gratuito *Vivi il tuo sogno*. Lo trovate su [hostingtransformation.eu](http://hostingtransformation.eu)
- Consultate le risorse a pagina 61.

Siamo lieti di ricevere il vostro feedback! Inviare le vostre riflessioni e richieste a [info@hostingtransformation.eu](mailto:info@hostingtransformation.eu).

Questa cartella di lavoro è stata creata nell'ambito di Hosting Empowerment, una collaborazione tra



arte di Suiko Betsy McCall  
illustrazioni di Boris Goldammer



Questo progetto è stato finanziato con sostegno della Commissione europea. Questa comunicazione riflette solo il punto di vista degli autori e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.

# Risorse

Come risultato di alcuni esercizi, potreste voler contattare il vostro confidente, un amico, un terapeuta o un coach per trovare sostegno o per approfondire alcuni aspetti del lavoro. Di seguito sono riportate alcune ulteriori risorse.

## Gratitudine (pagina 5)

- Approfondire il potere di vivere con gratitudine — [gratefulness.org](http://gratefulness.org)
- Risorse per coltivare la felicità autentica — [authentichappiness.sas.upenn.edu](http://authentichappiness.sas.upenn.edu)
- Un libro sull'aumento della felicità apprezzando le persone formative nella tua vita — *The Thank-You Project* di Nancy Davis Kho
- Un libro basato sulla scienza con suggerimenti su come invertire la depressione attraverso la gratitudine — *The Upward Spiral: Using Neuroscience to Reverse the Course of Depression One Small Change at a Time* di Alex Korb, Ph.D.
- Una raccolta di ricerche scientifiche sui benefici fisici e psicologici della gratitudine — [zotero.org/groups/4905424/liveyourpower](http://zotero.org/groups/4905424/liveyourpower)

## Ruota della vita (pagina 7)

- Altri esercizi per guardare alla visione ampia della vostra vita e valutare come scegliere il vostro prossimo passo — [wellnesscompass.org](http://wellnesscompass.org)

## Lasciarsi Andare (pagina 17)

- Un libro per portare il perdono al livello successivo — *Amore incondizionato e perdono* di Edith Stauffer
- Un libro di risorse per affrontare i grandi cambiamenti — *Guerrieri del cuore: un manuale per la risoluzione dei conflitti* di Danaan Parry

## Critico Interiore (pagina 29)

- Per saperne di più sulle tante voci e personalità che ci portiamo dentro, oltre che su altri principi e tecniche della Psicosintesi — *Che cosa possiamo essere* di Piero Ferrucci

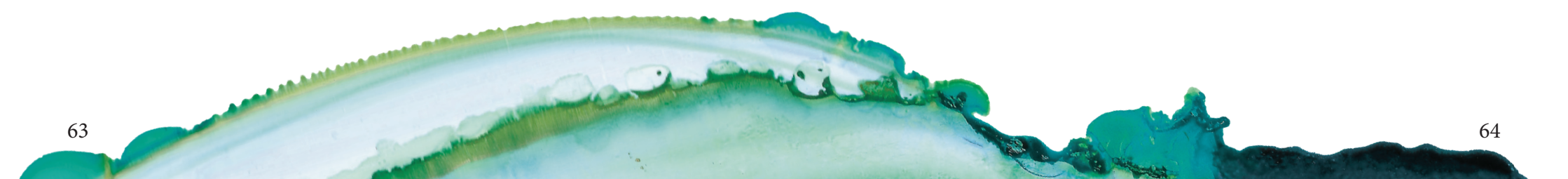
## Amore in Azione (pagina 36)


- La ricerca 2020 dell'American Psychological Association "Rewards of Kindness? A Meta-Analysis of the Link between Prosociality and Well-being" ha analizzato i risultati di oltre 200 studi sull'argomento, per un totale di quasi 200.000 partecipanti. Ciò va ad aggiungersi alla crescente letteratura scientifica che dimostra che aiutare gli altri aiuta anche voi in più modi di quanto possiate aspettarvi.
- Promuovete il vostro benessere prendendo nota — [manchestermind.org/take-notice](http://manchestermind.org/take-notice)

## Costruire il vostro Calendario (pagina 51)

- Per ulteriori tecniche di costruzione delle abitudini, consultate la nostra applicazione gratuita: "Innertopia: Diventa chi sei" su [innertopia.eu](http://innertopia.eu).

# Note





Per ulteriori metodi su come ospitare il proprio e l'altrui empowerment, per scaricare gratuitamente questo libro di lavoro in altre lingue e l'applicazione che lo accompagna, visitate il sito

[hostingtransformation.eu](http://hostingtransformation.eu)