

Esercizi per rinforzare nuovi automatismi

Esercizio del “se-allora”

- “Se mio collega comincia a criticare, allora respiro tre volte prima di rispondere.”
- “Se sento la tentazione di fumare, allora bevo un bicchiere d’acqua.”

Diario delle micro-vittorie e confini

Per 21 giorni annota, ogni sera, tre comportamenti protettivi messi in atto e ogni situazione tossica che ha vissuto durante giornata.

Rispondi le domande:

- Quale confine ho rispettato?
- Dove avrei potuto rispondere in modo più protettivo?
- Quale frase assertiva userò la prossima volta?

Lavorare con la neuroplasticità

La formazione di nuove abitudini è un processo di *potatura sinaptica*: vecchi circuiti neuronali si indeboliscono, mentre quelli nuovi si consolidano (Hebb, 1949).

Il micro-impegno: È più efficace iniziare con azioni minime. Esempio: Se vuoi leggere di più, inizia con 2 pagine al giorno.

L'auto-monitoraggio: Usa un quaderno per tracciare i progressi.

L'alleanza terapeutica estesa: Involgi una persona di fiducia che monitori con te i passi avanti. L'essere visti rinforza la motivazione.

Allenamento del “No”: Scrivi 10 modi diversi di dire “No” con gentilezza. Ripetili ad alta voce. Registrati. Il corpo deve “sentire” questa nuova abitudine.

Visualizzazione del giardino segreto: Chiudi gli occhi. Immagina uno spazio inaccessibile agli altri. Quali colori, suoni, profumi senti? Usalo ogni giorno come rifugio mentale.

Prevenire la ricaduta

Le ricadute sono parte del viaggio. Non segnano la sconfitta ma l’adattamento del cervello ai nuovi schemi.

Suggerimenti:

- Riconosci i segnali di stanchezza emotiva
- Rallenta, fai una pausa, chiedi aiuto
- Celebra anche i micro-successi