

# 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:** Coinvolgi 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