

AUTOSTIMA FISICA

Ebook degli esercizi

ROCK CHALLENGE 1 I NEMICI DELL'AUTOSTIMA FISICA

Per mostrarti le subdole trappole in cui cadiamo costantemente, ti descrivo come i *nemici dell'autostima* violano i 6 principi fondamentali creando le antitesi dolorose, le 6 maledizioni:

MALEDIZIONE 1. Sii inflessibile e stronzo con il tuo corpo

I tuoi pensieri ti dicono: “Fai schifo, non vali abbastanza, sei grassa”; “Non sarai mai abbastanza”; “Devi essere come Belen Rodriguez, altrimenti nessun uomo ti vorrà”. Il condizionamento sociale ti urla: “Non sei come il modello di Instagram, non sei come la modella del cartellone pubblicitario. Quelli sì che sono corpi”. L’ego ti dice: “Lavora duro su di te finché non sei come il modello. Non mi importa quanto devi soffrire, fallo e basta!”. Ognuna di queste frasi parte da un assunto inflessibile e rigido comunicato in maniera aggressiva: diventi il peggior nemico di te stesso/a, non funzionerà.

Quali sono le frasi della maledizione 1 che ti dici in testa?

MALEDIZIONE 2. Il tuo corpo tuo è un nemico: nascondilo o cambialo.

I tuoi pensieri ti dicono: “Nascondi le orecchie dietro ai capelli”; “Che brutto naso, perché doveva capitare proprio a me?”; “Perché il mio corpo è così grasso, nonostante tutta la dieta che faccio?”. Il condizionamento sociale ti dice: “Se c’è una parte del tuo corpo che non ti piace, allora nascondila o cambiala: è facile, clicca qui!”. L’ego si protegge: “Nessuno deve sapere che ho una cicatrice sul petto!”; “Nessuno deve vedere le smagliature sul sedere!”. Se dai ascolto a queste domande e a questi anatemi, non potrai che odiare il tuo corpo e trattarlo come un oggetto difettoso da portare in assistenza.

Quali sono le frasi della maledizione 2 che ti dici in testa?

MALEDIZIONE 3. Pensa continuamente al tuo corpo ma non entrarci in contatto

I pensieri si accavallano uno sull'altro senza lasciarti mai un momento di libertà. Il condizionamento sociale ti invia continui stimoli colorati, sexy, di tendenza che rapiscono la tua attenzione. Il tuo ego si perde nella fantasia di quando sarai come quella modella, quell'atleta o come Cristiano Ronaldo: tutto per non farti stare nel *qui e ora*, per sempre recluso dentro la tua testa senza riuscire a percepire il tuo corpo nemmeno durante il sesso.

Quali sono le frasi della maledizione 3 che ti dici in testa?

MALEDIZIONE 4. Cerca il più possibile di assomigliare a un modello di bellezza

I pensieri ti portano alla coscienza le immagini di amici e amiche belli: loro sì che sono felici. Il condizionamento sociale ti spara una legione di ragazzine diciottenni tette e di gladiatori muscolosi ogni due minuti, vestiti e pettinati in maniera cool. Il tuo ego si protegge chiudendosi in casa e dicendo che la bellezza non è così importante nella vita, ma poi ti innamori del primo belloccio che ti rivolge la parola. Se insegui i modelli esterni non sarai mai felice: la tua autostima sarà bandiera al vento, smossa da ogni cambiamento esterno.

Quali sono le frasi della maledizione 4 che ti dici in testa?

MALEDIZIONE 5. Che mi frega dei valori: io voglio solo piacere, a ogni costo!

Il condizionamento sociale ti dimostra che persone prive di qualsiasi etica guadagnano milioni di euro, sono famosi e idolatrati, anzi si gloriano della loro mancanza di regole e ideali! Il pensiero ti dice che i valori sono giusti ma sono per i perdenti, che alla fine l'amore arriva solo per i superficiali. L'ego si arrocca su posizioni rigidissime e ti trasforma in un eremita sociale, troppo spaventato per scendere in strada ed esporsi.

Quali sono le frasi della maledizione 5 che ti dici in testa?

MALEDIZIONE 6. Non fare nulla, tanto è tutto inutile.

L'ego, per non essere scalfito, ti fa stare fermo; i pensieri ossessivi ti paralizzano, il condizionamento sociale ti dice che tanto le cose non cambieranno, che chi nasce tondo non può morire quadrato.

Quali sono le frasi della maledizione 6 che ti dici in testa?

ROCK CHALLENGE 2

UNA CANZONE GENTILE PER IL TUO SOMA

Per il primo esercizio del tuo percorso di AutostimaF, partiamo dalla scrittura. Molte evidenze scientifiche dimostrano che scrivere porta a importanti benefici terapeutici.

1. Prenditi 30 minuti per te (no telefono, no notifiche)
2. Metti la traccia *Blame* di Bastille.
3. Fai un elenco di tutte le espressioni volgari, le critiche e le frasi rudi che usi contro il tuo corpo (ad esempio: “Ho i piedi orribili”; “Le mie orecchie sono strane”; “Sono storto”)

4. Metti la traccia *Treat people with kindness* di Harry Styles.
5. Scrivi una versione gentile per ognuna delle frasi critiche del punto 3. Come si fa? Pensa a come ti rivolgeresti alla figlia/figlio del tuo miglior amico/amica oppure come si rivolgerebbe a te la persona più gentile che tu conosca (ad esempio: “Ho dei piedi molto particolari”; “Le mie orecchie sono come quelle degli elfi nei film fantasy”; “Ho una postura che mi porta a camminare con una pendenza: beh, di certo sono più originale degli altri”).

ROCK CHALLENGE 3

CANTI DI LIBERTÀ CORPOREA E DI BELLEZZA

Ho bisogno che tu provi immediatamente la sensazione di libertà corporea e di bellezza, altrimenti le mie parole suoneranno vuote e inutili. Ho bisogno che tu faccia ora esperienza di libertà dalle ossessioni corporee e provi sensazioni di bellezza incondizionata, una bellezza che prescinde dai canoni estetici culturali.

Ho riadatto gli esercizi della dottoressa Emily Sandoz per creare due 'canti', due esercizi che ti daranno un assaggio di come sarà la tua esistenza quando ti sentirai davvero la rockstar dell'autostima, senza troppe paranoie fisiche. Quando ti accetterai invece di criticarti.

Puoi provare subito la sensazione di sentirti bene, percepirti bellissimo/bellissima e stare senza paranoie con il tuo corpo, *senza cambiare* il tuo corpo.

Attenzione a quello che dicono i nemici della tua autostima

Ora le tue credenze, i tuoi soliti pensieri, ti sussurrano: "È inutile che ci provi, tanto sei brutta, non sarà uno stupido esercizio a renderti bella". Ora il condizionamento sociale, le chiacchiere non scientifiche degli ignoranti gridano: "Nessuno dei tuoi amici fa queste cose, è roba da gente strana, artifici da psicologi che devono vendere i libri! Tanto poi gli uomini guardano solo il culo e le donne solo gli addominali e i soldi". Il tuo ego mi guarda beffardo e afferma: "Ma chi è questo pallone gonfiato che mi dice cosa devo fare? Che ne sa lui? Ma vaffanculo, Romeo!".

Le frasi dei tuoi nemici ti vogliono vedere fallire, vogliono che tu applichi modelli inefficaci (se avessero funzionato saresti qui a leggere?), concediti la possibilità di provare qualcosa di nuovo!

L'esercizio è diviso in due sezioni: puoi decidere di farle entrambe, chiaramente in due momenti diversi. Ti consiglio di dedicarti al canto di libertà se hai tante paranoie sul tuo corpo e a quello di bellezza se invece hai meno pensieri ossessivi.

CANTO DI LIBERTÀ CORPOREA

La nuova strada inizia immaginando

1. Prenditi 20 minuti per te (no telefono, no notifiche).
2. Metti la playlist *Autostima fisica – Canti di libertà e di bellezza* (trovi tutte le canzoni e le playlist nei contenuti extra presenti sul sito www.autostimafisica.it).
3. Leggi questo testo e immedesimati

Ecco un esempio di canto di libertà corporea.

La libertà delle orecchie

Federica ha 25 anni, fa la personal trainer in palestra. Ha delle particolarissime orecchie a punta, mi ricordano gli eleganti elfi dei film fantasy; questa caratteristica è per lei un grosso difetto da coprire con i capelli. Ecco il suo Canto di Libertà, l'esercizio che le permette di cominciare ad accettarsi e valorizzarsi:

Sono sveglia. Che strano...qualcosa è cambiato: non ho più quei pensieri continui che mi svalutano, mi giudicano, mi criticano. Il rumore di fondo è sparito e sento pace. Mi emoziono, sento brividi in tutto il corpo. Sono soddisfatta di me. Così automaticamente si sistema la mia postura, cammino dritta, cammino bene, sguardo avanti! Guardo le persone negli occhi, non mi sento più inferiore a nessuno! Cosa farò? La prima cosa? Mi faccio una bella coda alta, mi raccolgo i capelli e mi metto dei bellissimi orecchini. Le mie orecchie non sono più un difetto, sono le mie orecchie, le orecchie speciali di Federica! Sorrido di più, mostro i miei denti, regalo sorrisi durante le mie giornate, senza aver paura che non siano belli! Io sono bella, sono accesa e passo le mie giornate dando più valore a chi ho intorno. Non mi vergogno più di niente! Non mi manca nulla. Io sono bella così.

CANTO DI BELLEZZA

1. Prenditi 20 minuti per te (no telefono, no notifiche).
2. Metti la playlist *Autostima fisica – Canti di libertà e di bellezza* (trovi tutte le canzoni e le playlist nei contenuti extra presenti sul sito www.autostimafisica.it).
3. Leggi questo testo e immedesimati.

È notte e fai dei bellissimi sogni.

Al risveglio vai in bagno e ti guardi allo specchio. Sei tu, ti guardi, sei la solita persona, il tuo vissuto è cambiato.

Il tuo corpo è lo stesso, ti senti diversamente.

Ti senti benissimo, ti vedi bellissimo, bellissima,

Ti percepisci bellissimo, bellissima.

Ti dici ok, è una sensazione momentanea. Ma no, non passa, continua ad essere così.

Ti senti benissimo, ti vedi bellissima.

È un'esperienza continua, non è più un momento.

È la bellezza che è entrata dentro di te e vuole uscire fuori.

Ora che ti senti così, cosa fai?

Come cambia ora la tua vita?

È mattina. Un banale lunedì di gennaio. Alle 6 in punto suona la sveglia e stranamente non mi rode il culo, anzi mi sento fresca e riposata. Mi alzo distrattamente e, come da routine, accendo la luce e passo davanti allo specchio. Mi venisse un colpo! Sono bellissima! Guarda là che roba! Sono la stessa di ogni mattina eppure...non ho neanche mezza critica da farmi! Sono strafuga anche senza trucco, infagottata in questo enorme pigiama di pile con gli orsacchiotti, e i capelli scompigliati in una fantasiosa acconciatura da cuscino.

Mah, forse sarà che ho dormito bene. Mi preparo. Indosso i miei soliti vestiti scelti un po' di fretta la sera prima. Anche quelli mi sembrano più belli del solito: stivaletti neri, gonna nera poco sopra il ginocchio, maglione bianco, calze nere pesanti perché fa freddo, una cintura con la fibbia argentata come gli orecchini e il mio fidato parka verde militare con la pelliccia dentro. (Eh prima o poi lo aprirò quel blog su cui scherzo sempre, lo chiamerò "outfit fighi per ragazze povere").

Esco per strada e cammino diritta, con la testa alta e un bel sorriso, perché mi sento benissimo. La sensazione che credevo momentanea non passa. Le persone che incrociano il mio sguardo mi sorridono. A scuola il mio buon umore contagia i miei alunni e riesco a fare le lezioni più divertenti di sempre. I colleghi e colleghe che incontro si fermano volentieri a chiacchierare con me. Noto con piacere che alcuni di loro sono bellissimi e bellissime ma io non mi sento da meno. Pomeriggio dedicato allo studio perché tra pochi giorni avrò un concerto.

Mi venisse un altro colpo! Suono benissimo!

Ci sono piccoli errori e cose da sistemare, ma con questo spirito diventano belle pure loro. Li sistemerò, lo so fare. Serata: ho la mia lezione di crossfit.

Quasi quasi ci vado a piedi così faccio ulteriore attività fisica. Mentre cammino, mi godo l'aria fresca di questa bella serata invernale.

Rifletto: oggi mi sono goduta ogni piccola cosa senza sensi di colpa; dalla cioccolata calda che mi sono concessa a "ricreazione", alla mezz'ora di studio che ho "sacrificato" per fare una passeggiata fino alla palestra. Arrivata. Il corso è cominciato già da qualche mese, sono la nuova arrivata. Mi metto in prima fila in modo da poter vedere bene l'istruttrice. Sono imprecisa e devo ancora imparare, ma mi piace l'immagine riflessa nello specchio di quella ragazza con la sua tuta nera che si diverte a ridere di sé stessa. Penso proprio che continuerò. Me ne vado a letto contenta, rilassata e fiera di me per come ho affrontato la giornata: mi impegnerò perché quelle a seguire siano tutte così!

COLLEGA GLI ESERCIZI DI AUTOSTIMA FISICA!

Se facendo gli esercizi hai sentito la mente sgombra dalle paranoie, hai sentito benessere anche solo per pochi secondi, sei sulla nuova strada: stai facendo la rivoluzione.

Se leggendo le storie di Federica e Maria hai sorriso e sei diventata un po' Federica, un po' Maria, se ti sei identificata anche solo per un attimo, sei sulla nuova strada: stai facendo la rivoluzione. Se hai potuto non avere le paranoie anche solo per pochi secondi, significa che hai la capacità per non averle. Se ti sei sentito bene con il tuo corpo anche solo per un attimo, significa che hai la capacità di rendere questa sensazione il tuo umore normale: quell'attimo diventerà il mood più comune rispetto al tuo corpo.

L'autostima è il risultato finale di un insieme di competenze che lavorano bene insieme. Tu hai già queste competenze, ora c'è da allenarle. Quando metterai insieme tanti momenti in cui le tue competenze funzionano bene, quando sperimenterai momenti concatenati di controllo e sicurezza, la tua autostima fisica comincerà a diventare radicata e profonda.

Quel senso di liberazione dalle ossessioni del corpo, quel senso di bellezza incondizionata è il tuo nuovo obiettivo verso cui andare con questo libro. Ed è possibile! Imparando a vivere in contatto con le tue emozioni, con il tuo corpo, vivrai continuamente il benessere e la tua autostima fisica sarà salda.

Ora hai messo il primo mattone della casa della tua autostima: c'è da proseguire la costruzione. Hai visto come sarà bella la tua casa interiore quando avrai finito i lavori.

Le storie di Federica e Maria, il canto di libertà che hai composto, il canto di bellezza che hai scritto, descrivono quello che ti aspetta alla fine del tuo percorso da rockstar dell'autostima fisica: benessere, felicità, energia.

You are beautiful, canta Christina Aguilera. Ora che hai percepito la beatitudine che ti aspetta, c'è da fermare i maledetti pensieri.

ROCK CHALLENGE 4 CHANGE YOUR MIND!

La ristrutturazione cognitiva è una tecnica psicologica che ha l'obiettivo di cambiare i tuoi pensieri.

Grazie a essa, i pensieri disfunzionali (quelli che non funzionano e ti fanno star male) sono sostituiti con nuovi pensieri utili e benefici. Se cambi i pensieri (le B) cambieranno le emozioni e i comportamenti (le C).

Ora, se io e te fossimo in psicoterapia, ti sottoporrei a una serie di domande simili a quelle che faceva Socrate (dialogo socratico) per stimolarti possibili ipotesi alternative alle paranoie.

Ti direi: “Mario, il personal trainer della palestra, non ti ha degnato di uno sguardo e per te la spiegazione di questo evento è la tua bruttezza; quali potrebbero essere spiegazioni alternative di questa sua indifferenza?”

Tu alzeresti lo sguardo e mi diresti: “Non lo so”. Io ti direi: “Ok, prova a pensare ancora un po', tenta, anche idee che non condividi”. Dopo un iniziale tentennamento tu potresti formulare varie ipotesi:

- non mi ha notata perché era stanco;
- mi ha notata ma guardarmi il sedere non sarebbe professionale;
- mi ha notata ma è timido;
- non mi ha notata perché non abbiamo mai parlato;
- non mi ha notato perché non sono il suo tipo;
- non mi ha notato perché quando entro in palestra ho un atteggiamento impaurito.

Ognuna di queste ipotesi serve a due cose:

1. a farti rendere conto che esistono diverse interpretazione della realtà;
2. a mettere alla prova tali ipotesi e trovarne una che ti direziona verso sentimenti ed azioni più utili e positive.

Ad esempio: se Mario non ti ha notata perché non sei il suo tipo, non significa che sei brutta ma che magari Mario per te non è un match valido. Questa consapevolezza ti può portare a prendere in considerazione altri partner: invece di deprimerti a casa davanti a Netflix, frequenti varie cene e conosci Giorgio. A lui piaci un sacco! Quindi non eri brutta, semplicemente Mario non era il match giusto ma Giorgio sì!

Ora però non siamo in psicoterapia, questo è un libro e dobbiamo semplificare le cose. Ristrutturiamo i tuoi pensieri attraverso B alternative.

Mario non mi ha notato (A) perché quando entro in palestra ho la faccia spaventata (B1): la prossima volta sarò più energica (C1).

Mario non mi ha notato (A) perché guardarmi il sedere non sarebbe professionale (B2): mi sento sollevata, la prossima volta gli farò un sorriso (C2).

Mario mi ha notato ma non si avvicina (A) perché è timido (B3): sono già uscita con uomo troppo timidi, voglio accanto qualcuno di più coraggioso, forse Mario non fa per me! (C3).

Come vedi, se cambia la B le emozioni ed i comportamenti cambiano notevolmente.

Starai pensando: “Mah Romeo, così è semplicistico! Non basta un singolo esercizio per cambiare un intero modo di vedere il mondo”. Certo! Ma più ti alleni, più imparerai a sostituire le B tragiche (tue interpretazioni del mondo che ti fanno stare male) con B costruttive (interpretazioni del mondo che ti fanno stare meglio e ti spingono ad azioni efficaci). Allenamento, tanto allenamento su questo.

Ora prova tu!

Rispetto alle frasi che troverai qui sotto formula una serie di B che portino alle C.

A) Paolo non ha notato che ero andata dal parrucchiere

B) Penso: _____

C) Mi sento ok e mi congratulo con me stessa perché andare a farmi i capelli è una coccola che faccio a me stessa, non ho bisogno della sua approvazione!

A) Ho delle occhiaie gigantesche oggi

B) Penso: _____

C) Ho speranza, con po' di riposo e dedicandomi un po' a me, si sgonfieranno.

A) Non mi entrano più i Jeans dell'anno scorso

B) Penso: _____

C) Esco con entusiasmo per comprare qualcosa di nuovo che valorizzi le mie nuove forme.

Ora prova a scrivere un C costruttivo nelle seguenti frasi:

A) Giovanna mi ha detto che le mie gambe sembrano quelle di un pollo

B) Penso: “saranno anche gambette da pollo ma mi hanno accompagnato in tanti incontri amorosi che tu neanche ti sogni, Giovanna mia!”

C) Come mi sento? _____

C) Cosa faccio? (niente di aggressivo verso Giovanna) _____

- A) Mi spoglio in spiaggia davanti ai miei figli e non ho il fisico dei ventenni vicini di ombrellone
- B) Penso: “Posso essere un valido esempio per loro se faccio vedere che accetto il mio corpo, inoltre nonostante non sia più in forma come un tempo, a lavoro ancora diverse persone si girano a guardarmi!”
- C) Come mi sento? _____
- C) Cosa faccio? _____
- A) Mentre faccio la videochiamata con un cliente sorrido; vedo nella mia immagine riflessa i miei denti storti.
- B) Penso: “Quello che conta in questa trattativa è trasmettere la mia disponibilità e simpatia, non ho bisogno dei denti di Brad Pitt!”
- C) Come mi sento? _____
- D) Cosa faccio? _____

L'ATTACCO CHE STAI SUBENDO IN QUESTO MOMENTO DAI NEMICI

Ti ricordi i nemici dell'Autostima? Ecco quello che potrebbero dire ora per sabotare il tuo processo di liberazione e tenerti ancora in schiavitù:

Le tue credenze gridano: “Non funzionerà nulla”; “Inutile che provi, sei una frana”; “Non è certo un esercizietto che mi cambierà la vita”. Il condizionamento sociale si sussurra all'orecchio: “Belen è bellissima, mica fa questi stupidi esercizi!”; “La società premia chi è piacente, mica chi legge i libri di psicologia”; “Chiudi il libro e compra qualcosa, ti sentirai meglio!”. Il tuo ego pontifica: “Non ho bisogno di queste stupidaggini, so io come funziona il mondo... ma che è 'sta cosa dell'ABC... vai a lavorare in cantiere, Romeo!”

Capisco che tu possa avere nella testa queste frasi.

Io sono stato il primo ad avere tutta questa merda in testa.

Non mollare. Procedi ancora, segui il percorso.

Se vuoi fai una pausa, ma segui ancora il percorso.

Se durante questi esercizi non ti sei sentito/sentita in grado di riconfigurare in maniera positiva le tue B o pensi che siano tutte cazzate, la ristrutturazione cognitiva non basta. Niente paura: ho altri assi nella manica.

ROCK CHALLENGE 5

CANTO DI CONTATTO CON IL CORPO

Se hai già fatto meditazione sai di cosa parlo. Se invece non sei mai entrato in questa disciplina ti suggerisco di farlo il prima possibile: la meditazione è una delle attività più benefiche che tu possa svolgere per la tua mente e il tuo corpo!

Occhio a quello che urla ora la tua testa: “Meditazione, che stupidaggine, non è roba per me!”; “Mindfulness, ci ho provato e non ci riesco”. Calma, procedi nella lettura, fidati di me. Esiste un esercizio che mette al centro il soma e ti permette di raggiungere due obiettivi fondamentali per la tua autostima fisica:

1. prendere le distanze dalle paranoie sul fisico;
2. entrare veramente in contatto con il corpo per accettarlo ed energizzarlo.

L'esercizio si chiama *Body Scan* (scannerizzazione del corpo): una lenta e precisa attenzione ad ogni parte del corpo, partendo da un dito del piede per finire alla sommità del testa. Lo scopo è esplorare la consapevolezza corporea quando sei fermo.

Ritagliati dieci minuti al giorno per ascoltare la traccia chiamata *Romeo Lippi - Canto di contatto con il corpo*. La trovi su YouTube o sul sito autostimafisica.it.

È un body scan che ho preparato per te: troverai un tappeto sonoro costruito per entrare in contatto con la propriocezione, la mia voce ti guiderà nel contatto con il tuo corpo, per mettere sullo sfondo i pensieri.

Il tuo nemico non è il tuo corpo, ma l'idea corpo

Cioè l'insieme dei pensieri di controllo del tuo corpo in riferimento a come appari agli altri e agli standard. Fai questo allenamento per smetterla di pensar male del tuo soma. Fai questo allenamento per permetterti entrare in contatto con il tuo soma.

1. Prenditi del tempo per te (almeno 15 minuti da dedicarti senza impegni e senza notifiche del cellulare e del computer).
2. Ascolta la traccia *Romeo Lippi - Canto di contatto con il corpo*. La trovi su YouTube o sul sito autostimafisica.it. Ripeti l'ascolto per 4/7 giorni.
3. Potrai provare sensazioni spiacevoli: stare fermi, immobili, concentrarsi sul corpo può portare: prurito, dolori vari, irrequietezza. Non avere paura, è normale: non sei

abituato/abituata a entrare in contatto, le sensazioni spiacevoli sono le sentinelle a guardia della stanza del tesoro. Procedi nonostante le sensazioni spiacevoli.

Dopo l'ascolto della traccia, scrivi qui sotto le tue sensazioni fisiche e le tue emozioni

giorno 1 _____
giorno 2 _____
giorno 3 _____
giorno 4 _____
giorno 5 _____
giorno 6 _____
giorno 7 _____

4. Se non riesci a fare la meditazione, no problem! Fai un passo indietro: comincia con qualche esercizio di mindfulness più semplice.

5. Se la pratica di questo esercizio ti evoca ricordi traumatici o sensazioni di terrore, parlane con il tuo psicoterapeuta o contattane uno. L'inconscio ti sta dicendo che hai necessità di lavorare sui tuoi conflitti interiori.

6. Se vuoi, fammi sapere sui social come va questa pratica!

Ecco qualche testimonianza di persone che hanno applicato questa tecnica.

Laura cura se stessa

Ho seguito da venerdì la traccia di Romeo e ho fatto esperienza con il mio corpo. Già mettere le mani sull'addome, toccare questa parte che mi preoccupa per miei problemi di salute, mi ha dato tanta pace. Ho percepito che stavo curando me stessa, mi accudivo.

Non ho grosse paranoie fisiche: ne ho avute da ragazza, con l'età sono migliorata. Forse mi è rimasto qualche pensiero negativo sul mio corpo dopo la gravidanza; l'esperienza mi ha portato alla totalità, a sentirmi internamente.

Mi ha dato pace e benessere che ho portato con me nella giornata.

Mi sentivo calma, capace di osservare gli eventi da una giusta distanza: di fronte a reazioni impulsive mi rendevo conto di aggiustare il tiro; senza giudicare, rendendomi conto che quella soluzione non era efficace.

Sono contenta, la traccia mi ha permesso di riprendere la pratica del body scan, da cui avevo tratto benefici lo scorso anno e che avevo interrotto!

Una complicata benedizione

“Benedici e ringraziami. Tu sei il tuo corpo.”

È bello che il mio soma prenda forma, al contempo è complicato.

Ascolto la voce guida e piango; le prime tre volte piango tanto. Ho sempre mani calde, piedi freddi e il cuore che batte velocemente.

La prima volta i miei pensieri non sono foglie, sono un enorme palla a cui tiro un calcio!

La seconda volta la palla diventa più piccola.

La terza volta i pensieri diventano bolle di sapone che soffio via.

La quarta volta cerco di accompagnare gentilmente fuori qualche pensiero negativo: ma non lo trovo. Finalmente ho la prima sensazione positiva. Comincio a rilassarmi, anche se lascio andare qualche lacrima provo benessere.

Sono finalmente sorridente. Il giorno dopo mi sveglio di buonumore e bevo il caffè a ritmo di swing.

È una bellissima sensazione che mi impegnerò a mantenere: voglio benedire, voglio ringraziare il mio corpo, anche se cambia, anche se a volte non mi piace.

Il mio corpo maturo mi ricorda com'è stato bello arrivare fin qui.

Jennifer e il taglio di capelli imprevisto

Ho iniziato a fare l'esercizio già dalla prima sera e così ho proceduto per tutti gli altri giorni. Non è stato difficile perché la traccia riesce a farmi lasciar andare già da subito.

Ho sentito un rilassamento generale, anche nella respirazione, ma non sono riuscita a collegare una sensazione di benessere verso il mio corpo.

Sabato ho tagliato i capelli: mi sono ritrovata, mio malgrado, con un taglio ben diverso da quello che speravo; per la prima volta dopo anni, non ho i capelli a coprirmi il viso, e finché non cresceranno non potrò farci molto.

Eppure, nonostante il disappunto, non ero poi così disperata.

Ho pensato: “ho avuto tagli migliori, che mi valorizzavano di più, ma tutto sommato posso anche uscire serena così!”

Non ho passato tempo a sistemarli, stirarli a cercare una soluzione all'istante!

Ne sono stata molto felice, perché ho smesso di pensarci e mi sono concentrata sul bel weekend che mi aspettava (nonostante i capelli)! Sarà l'effetto del canto di contatto con il mio corpo?

PERCHÉ IL BODY SCAN AIUTA LA TUA AUTOSTIMA FISICA?

Il dr. Steven C. Hayes, fondatore dell'Acceptance and Commitment Therapy (ACT), afferma che, a volte, i nostri pensieri sono come le sabbie mobili: più ti muovi più vai giù. In tutti gli altri scenari provare a scappare è un'ottima soluzione per sopravvivere, ma nelle sabbie mobili è la peggior cosa che tu possa fare.

Stessa cosa per le preoccupazioni sull'AutostimaF: a volte più pensi al tuo corpo, più stai male! Ecco perché le tecniche come la ristrutturazione cognitiva spesso non funzionano: invece di ridurre le paranoie possono aumentarle!

Più proviamo a muoverci, più le sabbie mobili della mente tirano giù.

Tecniche meditative come il body scan aggirano il nemico, lo sconfiggono senza lottare: invece di confutare i pensieri, invece di combatterli, li accetto, li guardo gentilmente e torno a concentrarmi sulle sensazioni fisiche. Come un uomo scontroso e litigioso che smette di urlare quando lo guardiamo senza spaventarci, così i pensieri si placano e ci lasciano vivere. Non cedere al tuo ego che legge con supponenza queste pagine, non farti sviare dal fatto che nessuno tra i tuoi conoscenti applica la mindfulness.

AUTOSTIMA FISICA SU!

Ora che hai appreso come controllare i tuoi pensieri la tua AutostimaF ha lo spazio per fiorire ed espandersi: prima era come una bambina continuamente sgridata da genitori ipercritici, ora ha spazio per esprimere se stessa e mostrare al mondo la sua bellezza e la sua energia.

Ricorda: l'AutostimaF è un processo, non è un risultato.

L'AutostimaF è un processo di miglioramento continuo: i pensieri negativi sul tuo corpo non fanno che bloccare questo processo, non ti permettono di usare le tue risorse al massimo.

Ora che hai la capacità di riconoscere questi pensieri e metterli sullo sfondo puoi creare lo spazio dove costruire una salda e profonda autostima fisica. Sai come togliere le erbacce per liberare il terreno dove far fiorire il tuo roseto.

ROCK CHALLENGE 6

LUCE SUI DIFETTI

Stai per sviluppare intelligenza emotiva per migliorare l'autostima fisica.

La storia di Verusca nel libro mostra come sviluppare autostima fisica attraverso l'intelligenza emotiva. Ecco gli step che ho seguito con lei (e che puoi applicare a te su qualsiasi tema di AutostimaF):

1. Consapevolezza di sé

L'autoconsapevolezza ti serve a riconoscere un'emozione nel momento in cui si presenta. La conoscenza dei tuoi stati interiori permette di focalizzare le tue preferenze, le tue risorse, le tue intuizioni. Verusca ha rintracciato sotto il disagio l'emozione della tristezza connessa al suo bisogno insoddisfatto di sentirsi più femminile.

2. Padronanza di sé

Il controllo delle emozioni rappresenta la capacità di gestire i sentimenti in modo che essi siano orientati al tuo benessere ed appropriati al contesto. Verusca è stata padrona di sé: invece di cedere all'impulso di evitare la tristezza cambiando discorso, lamentandosi o fumando è restata coraggiosamente in contatto con l'emozione.

3. Motivazione

La capacità di dominare le emozioni porta a identificare i tuoi bisogni per poi formare obiettivi: controllare gli impulsi ti permette di capire qual è la strategia vincente e di proseguire nel tuo vittorioso percorso verso ciò che desideri. Verusca voleva essere più attraente, voleva sentirsi femminile ed ha pensato a due strategie: rifarsi il seno o migliorare il comportamento non verbale seduttivo.

4. Riconoscimento delle emozioni altrui

Questa competenza ti serve per cogliere i sottili segnali sociali che indicano bisogni o desideri altrui; comporta la consapevolezza dei loro sentimenti, delle loro esigenze e dei loro interessi. Verusca ha previsto la possibile invidia di alcune donne per il suo ipotetico seno prosperoso ed ha inoltre immaginato la cupidigia negli occhi di molti uomini; ha così riconfigurato la mastoplastica additiva come una strategia rischiosa e costosa.

5. Abilità sociali

Sempre l'intelligenza interpersonale ti guida alla gestione delle relazioni: senza ipocrisie, noi vogliamo indurre negli altri risposte per noi vantaggiose. Verusca ha considerato che un comportamento non verbale più consapevole e sciolto avrebbe portato lei a sentirsi più femminile ed ingenerare desiderio negli uomini, senza troppi rischi e costi aggiuntivi.

La prossima Rock Challenge ti guiderà passo dopo passo ad applicare su di te il metodo che usato con Verusca.

Vergognarsi è normale! Entriamo nella vergogna per superarla!

Completa le seguenti frasi:

“Il mio primo difetto corporeo è _____”

Ora pensando a questo difetto, rispondi alle domande:

1. Consapevolezza di sé

Sotto questo difetto c'è una tua emozione sgradevole? Quale?

Ti è mai successo che gli altri criticassero questo difetto?

Hai cominciato a pensare al tuo difetto in un momento della giornata in cui era successo qualcosa di emozionante? Cosa era successo?

Fermati ed approfondisci quello che senti: cosa provi quando qualcosa della tua autostima fisica non è apposto? Rabbia, paura, tristezza, sorpresa, imbarazzo, disgusto, disprezzo?

Parli di queste emozioni con qualcuno? Ti senti compresa, compreso?

Queste emozioni sono le uniche possibili per reagire a questo difetto? Altre persone reagirebbero in maniera emotivamente diversa? Tu hai reagito diversamente qualche volta?

Quale bisogno insoddisfatto è connesso a tale emozione?

2. Padronanza di sé

Quando senti un'emozione connessa alla tua autostima fisica stai salda, non scappare, non compensare, respira, stai a contatto con il sentimento e cerca la motivazione sottostante. Cosa ti vuole dire questa emozione? Cosa puoi aggiungere alla tua vita stando con essa?

Quanto è difficile per te stare con le emozioni fastidiose?

Quando senti queste emozioni provi a distrarti con strategie di evitamento? Quali?

Sei riuscita qualche volta a padroneggiare queste emozioni? Conosci qualcuno che ci riesce?

3. Motivazione

Se questo difetto non ci fosse cosa otterresti di più nella vita?

Che dati oggettivi hai per dire che otterresti questo?

Ti è mai capitato di ottenere quello che volevi nonostante il tuo difetto?

Come potresti ottenere quello che vuoi senza eliminare il difetto?

A cosa serve la bellezza estetica? Quale vantaggio vuoi che ti porti?

Questo vantaggio si può ottenere anche senza la bellezza?

Essere perfetti è veramente la strategia più efficace per ottenere quello che vuoi?

4. Riconoscimento delle emozioni altrui

Se correggi questo difetto quali saranno le reazioni delle altre persone?

Cosa accadrà alla tua vita sociale?

Ti interessa la reazione degli altri rispetto alle tue scelte estetiche?

5. Abilità sociali

Cosa vuoi dagli altri?

Quali sono i comportamenti che puoi mettere in atto per ottenere quello che vuoi dagli altri?

E ora ripeti per un altro difetto!

Il mio secondo difetto corporeo è _____

Ora pensando a questo difetto, rispondi alle domande:

1. Consapevolezza di sé

Sotto questo difetto c'è una tua emozione sgradevole? Quale?

Ti è mai successo che gli altri criticassero questo difetto?

Hai cominciato a pensare al tuo difetto in un momento della giornata in cui era successo qualcosa di emozionante? Cosa era successo?

Fermati ed approfondisci quello che senti: cosa provi quando qualcosa della tua autostima fisica non è apposto? Rabbia, paura, tristezza, sorpresa, imbarazzo, disgusto, disprezzo?

Parli di queste emozioni con qualcuno? Ti senti compresa, compreso?

Queste emozioni sono le uniche possibili per reagire a questo difetto? Altre persone reagirebbero in maniera emotivamente diversa? Tu hai reagito diversamente qualche volta?

Quale bisogno insoddisfatto è connesso a tale emozione?

2. Padronanza di sé

Quando senti un'emozione connessa alla tua autostima fisica stai salda, non scappare, non compensare, respira, stai a contatto con il sentimento e cerca la motivazione sottostante. Cosa ti vuole dire questa emozione? Cosa puoi aggiungere alla tua vita stando con essa?

Quanto è difficile per te stare con le emozioni fastidiose?

Quando senti queste emozioni provi a distrarti con strategie di evitamento? Quali?

Sei riuscita qualche volta a padroneggiare queste emozioni? Conosci qualcuno che ci riesce?

3. Motivazione

Se questo difetto non ci fosse cosa otterresti di più nella vita?

Che dati oggettivi hai per dire che otterresti questo?

Ti è mai capitato di ottenere quello che volevi nonostante il tuo difetto?

Come potresti ottenere quello che vuoi senza eliminare il difetto?

A cosa serve la bellezza estetica? Quale vantaggio vuoi che ti porti?

Questo vantaggio si può ottenere anche senza la bellezza?

Essere perfetti è veramente la strategia più efficace per ottenere quello che vuoi?

4. Riconoscimento delle emozioni altrui

Se correggi questo difetto quali saranno le reazioni delle altre persone?

Cosa accadrà alla tua vita sociale?

Ti interessa la reazione degli altri rispetto alle tue scelte estetiche?

5. Abilità sociali

Cosa vuoi dagli altri?

Quali sono i comportamenti che puoi mettere in atto per ottenere quello che vuoi dagli altri?

E ancora una volta...

Il mio terzo difetto corporeo è _____

Ora pensando a questo difetto, rispondi alle domande:

1. Consapevolezza di sé

Sotto questo difetto c'è una tua emozione sgradevole? Quale?

Ti è mai successo che gli altri criticassero questo difetto?

Hai cominciato a pensare al tuo difetto in un momento della giornata in cui era successo qualcosa di emozionante? Cosa era successo?

Fermati ed approfondisci quello che senti: cosa provi quando qualcosa della tua autostima fisica non è apposto? Rabbia, paura, tristezza, sorpresa, imbarazzo, disgusto, disprezzo?

Parli di queste emozioni con qualcuno? Ti senti compresa, compreso?

Queste emozioni sono le uniche possibili per reagire a questo difetto? Altre persone reagirebbero in maniera emotivamente diversa? Tu hai reagito diversamente qualche volta?

Quale bisogno insoddisfatto è connesso a tale emozione?

4. *Padronanza di sé*

Quando senti un'emozione connessa alla tua autostima fisica stai salda, non scappare, non compensare, respira, stai a contatto con il sentimento e cerca la motivazione sottostante. Cosa ti vuole dire questa emozione? Cosa puoi aggiungere alla tua vita stando con essa?

Quanto è difficile per te stare con le emozioni fastidiose?

Quando senti queste emozioni provi a distrarti con strategie di evitamento? Quali?

Sei riuscita qualche volta a padroneggiare queste emozioni? Conosci qualcuno che ci riesce?

5. *Motivazione*

Se questo difetto non ci fosse cosa otterresti di più nella vita?

Che dati oggettivi hai per dire che otterresti questo?

Ti è mai capitato di ottenere quello che volevi nonostante il tuo difetto?

Come potresti ottenere quello che vuoi senza eliminare il difetto?

A cosa serve la bellezza estetica? Quale vantaggio vuoi che ti porti?

Questo vantaggio si può ottenere anche senza la bellezza?

Essere perfetti è veramente la strategia più efficace per ottenere quello che vuoi?

4. Riconoscimento delle emozioni altrui

Se correggi questo difetto quali saranno le reazioni delle altre persone?

Cosa accadrà alla tua vita sociale?

Ti interessa la reazione degli altri rispetto alle tue scelte estetiche?

5. Abilità sociali

Cosa vuoi dagli altri?

Quali sono i comportamenti che puoi mettere in atto per ottenere quello che vuoi dagli altri?

ROCK CHALLENGE 7 RESPIRARE VIA I DIFETTI

Accettazione in pratica

Hai già incontrato il canto di contatto nelle pagine precedenti. Il canto di contatto con il corpo ti connette con il tuo soma. Hai già fatto esperienza del tuo corpo. Ora userai questa traccia per accettare.

L'accettazione passiva ti lascia sguazzare nell'inattività e nelle critiche, distrugge l'autostima. La nuova accettazione, l'accettazione attiva porta al benessere e a un'autostima autentica, ti conduce ad esplodere di energia e di bellezza invece che a cercarla fuori.

Avrai difficoltà a entrare in contatto, potresti provare sensazioni ed emozioni spiacevoli, ma una volta connesso... wow! Ti chiedo di stare nel prossimo esercizio come la persona nelle sabbie mobili: invece di scalfiare, fluttua, sii presente. Con il tempo, ogni volta che le paranoie sui tuoi difetti ti assaliranno, invece di angosciarti per troppo tempo le riconoscerai come pensieri, entrerai in contatto con il tuo corpo presente e ridurrai/eliminarai l'impatto negativo delle ossessioni sulla tua vita: invece di buttare il tempo e le energie a criticare il tuo soma, potrai dedicare le tue preziose risorse ad attività piacevoli ed utili obiettivi.

Entrare in contatto con il tuo corpo all'inizio risulta difficile e scomodo, con il tempo diventa più facile e piacevole. Di nuovo, fare meditazione/mindfulness aiuta enormemente il processo che ti descrivo. Per cominciare a gestire i pensieri sui tuoi difetti bisogna iniziare a considerarli quando sei in uno stato di quiete. Questo esercizio non funzionerà nel pieno di una crisi di paranoie se non hai appreso prima a gestire le tue ossessioni in uno stato di agio.

Ti chiedo di pensare ai tuoi difetti. Per quanto paradossale, ora creerai delle situazioni spiacevoli deliberatamente: pensa a un aspetto del corpo che valuti come difetto. Pensa al naso, alle orecchie, alla pelle, al seno, ai fianchi, ai denti, ai capelli, alla schiena, ai piedi, alla pancia. Qualsiasi cosa che valuti come difetto.

Appena senti disagio emotivo e fisico, premi play e ascolta la traccia audio *Il canto di contatto con il tuo corpo*. Non rimanere nel disagio: appena lo senti, metti play e segui quello che ti dico nella traccia.

Questo esercizio serve a passare dal pensiero ossessivo, dalla valutazione negativa allo stato di contatto con il corpo. Dalla mente al soma. Dalla fusione con le paranoie a una accettante esperienza del tuo corpo. Una volta imparato a entrarci in contatto, ciò ti permetterà di mettere i tuoi pensieri sul sfondo e quindi controllarli; una volta appreso che se ti stai giudicando male per il tuo corpo puoi bloccare questo massacro emotivo andando nel contatto della tua esperienza corporea, allora avrai fatto veramente una rivoluzione interiore. Ogni volta che avrai pensieri negativi sul

tuo corpo, sarà facile mandarli sullo sfondo ed entrare in contatto con esperienza fisica.

1. Prenditi del tempo per te (10/15 minuti, no notifiche).
2. Pensa a una parte del tuo corpo che percepisci come 'difetto'. Quanto ti senti a disagio da 0 a 10 per questa parte?
Difetto _____
Disagio percepito _____
3. Appena senti fastidio metti e segui la traccia
4. Riemergi dall'esperienza e rispondi a questa domanda: quanto ti senti a disagio da 0 a 10 per questa parte?

5. Nota se il disagio è sceso: se è successo, molto bene, sei sulla strada giusta; altrimenti continua.
6. Continua l'esercizio nei giorni:

giorno 1. Disagio percepito (0/10) _____
giorno 2. Disagio percepito (0/10) _____
giorno 3. Disagio percepito (0/10) _____
giorno 4. Disagio percepito (0/10) _____
giorno 5. Disagio percepito (0/10) _____
giorno 6. Disagio percepito (0/10) _____
giorno 7. Disagio percepito (0/10) _____

7. Valuta: di quanti punti è sceso il disagio dal giorno 1 al giorno 7?

Nei giorni successivi puoi portare avanti l'esercizio con lo stesso difetto o passare a un altro difetto.

Se con il passare dei giorni l'esercizio non fa scendere il disagio o addirittura lo aumenta, ti suggerisco di contattare uno psicoterapeuta o di scrivermi sui social!

Non cambia il tuo corpo, cambia la percezione del tuo corpo.

Ecco qualche testimonianza.

Il contatto con i chili di troppo

Francesca, 26 anni, lavora nel mondo del beauty, vive con difficoltà i chili in più che ha preso negli ultimi anni dopo eventi tragici. Ecco cosa mi ha raccontato dopo aver applicato l'esercizio:

Ho fatto la prova tutti i giorni, rilassante. I primi due giorni ho ascoltato solo la traccia, senza pensare ai difetti. Ho staccato la spina e ho solo ascoltato. Da sabato ho iniziato con l'esercizio. Mi sono resa conto di quanto sono severa con me stessa, troppo. Immaginavo che sarebbe stata più tosta, invece è stata una settimana rilassante, ho cominciato a riprendere contatto con il mio corpo che ho tanto odiato.

La passerella fatale

Veronica, 35 anni, si è licenziata da un lavoro che non le piaceva e sta finendo gli esami di psicologia, per fare il lavoro che vede nel suo futuro; mi ha contattato perché ha un cattivo rapporto con il corpo, tanto da non riuscire ad attraversare da sola sulle strisce pedonali: le sembra di sfilare su una passerella della vergogna dove tutti gli automobilisti la vedono, la giudicano negativamente. Ecco cosa ha provato applicando l'esercizio di accettazione:

Ho iniziato a fare l'esercizio già dalla prima sera e così ho fatto per tutti gli altri giorni. Non è stato difficile perché la traccia riesce a farmi rilassare già da subito. Ho sentito un rilassamento generale, anche nella respirazione, ma non sono riuscita a collegare una sensazione di benessere verso il mio corpo. Poi, sabato, ho tagliato i capelli. E mi sono ritrovata (mio malgrado) con un taglio ben diverso da quello che speravo. Così per la prima volta dopo anni non ho i capelli a coprimi il viso, e finché non cresceranno non potrò farci molto. Eppure, nonostante il disappunto, non ero poi così disperata. Ho pensato che ho avuto tagli migliori, che mi hanno valorizzata sicuramente di più, però tutto sommato posso anche uscire serena così. Non ho passato del tempo a sistemarli, stirarli, cercare una soluzione all'istante! E ne sono stata molto felice, perché ho smesso di pensarci e mi sono concentrata sul bel weekend che mi aspettava (nonostante i capelli!) Sarà l'effetto di questo training sull'autostima fisica?

L'ernia e l'energia

Carlo, uomo d'affari, molto impegnato in questo anno a lavorare alla sua start up, non può fare sport a causa di un'ernia:

Ho fatto l'esercizio solo 4 volte e l'effetto è stato vario. Un motivo in più per intensificare la meditazione che faccio, ma che avevo ridotto. Partire da un mio difetto è stato molto interessante, non ci dirigo molto l'attenzione durante la settimana, non mi preoccupa e non mi dà paranoie. D'altra parte, concentrarsi sul difetto crea fastidio: i chili in più peggiorano il dolore che sento quando la mia ernia

si fa sentire. All'inizio la mia mente vagava e faticava, poi pian piano sono entrato in uno stato diverso. Alla fine dell'esercizio, la sofferenza emotiva per i miei chili non è scomparsa, ma dopo l'esercizio la mia attenzione andava meno al difetto. Ho goduto di un effetto rilassante, dai piedi fino alle cosce, alla fine quando dice "percepisci tutto il corpo, l'energia che hai", ho sentito l'energia vitale, anche se ero stanco dopo lavoro.

ROCK CHALLENGE 8

SPECCHIO, SERVO DELLE MIE BRAME

Obiettivo: allenare la consapevolezza emotiva, così quando davanti allo specchio andrai in sequestro emotivo, saprai prendere distanza dalle emozioni, entrare in contatto con l'esperienza del tuo corpo; questo porterà a ridurre l'attivazione e a ritornare in te sempre più velocemente.

Invece di scappare dallo specchio, sfidi lo specchio per attivare le emozioni e starci dentro, insieme. Sembra folle ma ti cambia: attivare delle emozioni forti invece di evitarle ti insegna a dominarle.

1. Prendi tempo per te, 10 minuti/15 minuti (senza impegni e senza notifiche del cellulare e del computer).
2. Vai al bagno o in camera con l'intenzione di specchiarti. Porta con te il telefono. Decidi come specchiarti: solo viso, tutto il corpo, in parziale nudità o totale nudità. Parti dalla modalità che ti spaventa di meno: successivamente affronterai modalità più ansiogene.
3. Comincia a guardare il tuo riflesso nello specchio: guardati.
4. Quando arriva un'emozione, riconosci, pronunciala a voce alta: "Rabbia", "Paura", "Disgusto", "Gioia", "Imbarazzo", "Orgoglio", "Vergogna".

Giorno 1.

Emozioni percepite _____
Quanto sono forti (0/10) _____

Giorno 2.

Emozioni percepite _____
Quanto sono forti (0/10) _____

Giorno 3.

Emozioni percepite _____
Quanto sono forti (0/10) _____

Giorno 4.

Emozioni percepite _____
Quanto sono forti (0/10) _____

Giorno 5.

Emozioni percepite _____
Quanto sono forti (0/10) _____

Giorno 6.

Emozioni percepite _____

Quanto sono forti (0/10) _____

Giorno 7.

Emozioni percepite _____

Quanto sono forti (0/10) _____

5. Entra nell'emozione. Invece di scappare con il pensiero, invece di distrarti, stai con l'emozione: chiudi gli occhi, abbandona le resistenze, percepisci quali sensazioni fisiche senti, accettale. Respira dentro l'emozione.

6. Mettiti a terra o siediti, attiva la traccia *Romeo Lippi, Canto di contatto con il corpo*. La trovi su YouTube. Seguilta tutta.

7. Riemergi dall'esperienza e riprendi contatto con l'immagine nello specchio. Nota che tipo di emozione arriva.

È un'emozione diversa da quella dello step 3? _____

Quanto è forte da 0 a 10? _____

Giorno 1.

Emozioni percepite _____

Quanto sono forti (0/10) _____

Giorno 2.

Emozioni percepite _____

Quanto sono forti (0/10) _____

Giorno 3.

Emozioni percepite _____

Quanto sono forti (0/10) _____

Giorno 4.

Emozioni percepite _____

Quanto sono forti (0/10) _____

Giorno 5.

Emozioni percepite _____

Quanto sono forti (0/10) _____

Giorno 6.

Emozioni percepite _____
Quanto sono forti (0/10) _____

Giorno 7.

Emozioni percepite _____
Quanto sono forti (0/10) _____

L'esercizio potrebbe non funzionare da subito e potresti provare difficoltà e disagio nel farlo: sii gentile con te, ci vuole un po' di pazienza. È un esercizio molto sfidante: più volte lo fai, più accresci la tua consapevolezza emozionale e la tua capacità di interrompere i sequestri emotivi.

Ecco qualche testimonianza!

Brutta, stanca e in palestra

Patrizia è un medico, ha 40 anni. Questo è il suo feedback sull'esercizio allo specchio:

“La costanza finalmente sta dando buoni frutti. Non ho mollato. Ho insistito! Ho seguito la voce guida della traccia audio concentrandomi al massimo fino a quando la terza volta che ho fatto l'esercizio non ho più pianto, cosa che mi era sempre successa le volte precedenti. Piangere è liberatorio, ma non piangere ha reso l'esperienza più gratificante. Finalmente ho provato quella bella sensazione di spensieratezza che ricercavo. Durante l'ascolto ho percepito un suono di sottofondo che mi ha ricordato il suono che produce il mare quando arriva sulla battigia di pietre, un suono che amo. Senza volerlo ho visualizzato il mare con il sole che sorge lentamente dall'orizzonte, una visuale appagante. Ho notato la differenza tra pre e post: prima dell'esercizio il mio giudizio per quello che vedevo riflesso nello specchio era molto severo, sentivo rabbia e dolore; dopo invece il giudizio si scioglieva, arrivava gentilezza. e con essa un senso di pace.”

Un addome che ha fatto due bambini

Lucrezia è mamma di due splendidi pargoli:

“Pensavo allo specchio come fonte di dolori, ma avere iniziato a lavorare in questi mesi sull'autostima mi ha portato serenità. Ho pensato alla mia pancia, la parte del mio corpo più rovinata dalle gravidanze, ho messo la traccia, ho messo le mani sull'addome ed invece di provare disagio e disprezzo, mi ha dato emozioni piacevoli. Guardarmi e concentrarmi sul corpo mi ha portato a ricordare quanto il corpo sia il tempio che ha dato vita e deve essere rispettato. I pensieri negativi sono stati messi da parte e sostituiti dal provare l'esperienza. Mi sono anche guardando intorno per trovare uno sport che mi piace. Cambiamenti positivi. Guardarsi allo specchio è una

pratica a cui sfuggivo, ma sto scoprendo che entrare in contatto con il mio sé fisico è importante.”

ROCK CHALLENGE 9

SCOPRI LE ETICHETTE

Cosa sono le etichette? Sono parole. Cosa sono i pensieri? Sono parole!

Quando credi alle etichette che ti sei appiccicato o che ti hanno appiccicato, accade la fusione: il pensiero diventa realtà e rispondi alla parola “brutta” come se fosse un dato di fatto. Sconfiggeremo l’etichettamento con l’etichettamento: imparando a bollare i tuoi pensieri disfunzionali come pensieri li ridurrai a quello che sono, ipotesi, letture della realtà, solo interpretazioni che puoi cambiare! Quando sarai libero, libera dalle etichette e capace di gestire le emozioni davanti allo specchio, sarai pronto per comunicare la tua cultura della bellezza.

L’obiettivo è bloccare le paranoie riconoscendole, entrare in contatto con l’esperienza del tuo corpo, per ridurre i giudizi negativi su di sé provocati dallo specchio.

1. Prenditi 10/15 minuti per te. Vai in bagno o in camera con l’intenzione di specchiarti. Decidi come specchiarti: solo viso, tutto il corpo, in parziale o totale nudità.
2. Comincia a guardare il tuo corpo riflesso nello specchio. Guarda ma non giudicare. Appena arriva un pensiero valutativo, come: “Che naso grande”, “Che orrore la cellulite”, “Mio dio, ho la pancia!”, di a voce alta “PENSIERO!”. Continua così per qualche minuto.
3. Quando percepisci che l’esperienza diventa troppo forte e dolorosa, metti la traccia *Romeo Lippi, Canto di contatto con il corpo* ed entra nell’esperienza del tuo corpo come ormai hai imparato a fare grazie agli esercizi precedenti.
4. Riemergi dall’esperienza e riprendi contatto con l’immagine nello specchio. Nota se arrivano pensieri valutativi e come ti senti.
5. Valuta cosa è successo.

Come ti senti emotivamente all’inizio dell’esercizio? _____

Come ti senti emotivamente alla fine? _____

Quante volte hai detto “PENSIERO!”? _____

Hai avuto meno pensieri etichettanti dopo aver ascoltato ed applicato la traccia di contatto? _____

Ecco cosa è successo: ti sei guardato/a allo specchio, hai interrotto i pensieri dicendo ad alta voce “PENSIERO!”, invece di rimanere in trappola nella mente sei entrato/a nel corpo. Complimenti: hai rotto un automatismo! Hai dimostrato che puoi

interrompere i giudizi negativi davanti allo specchio, invece di criticarti puoi entrare nell'esperienza del tuo corpo ed accettarti, provando sollievo e rilassamento.

Ti cambia la vita: impari a riconoscere che le paranoie sono solo pensieri e sviluppi una valida alternativa rispetto a sentirti a disagio per il tuo corpo, sviluppi l'azione utile di entrare in contatto con la tua esperienza; i tuoi pensieri non sono più dei killer ma delle foglie che puoi lasciare andare nella lenta corrente di un fiume.

L'esercizio potrebbe non funzionare da subito e potresti provare difficoltà e disagio nel farlo: sii gentile con te, ci vuole un po' di pazienza. È un esercizio molto sfidante: più volte lo fai, più riuscirai a bloccare le paranoie e a godere delle sensazioni del tuo corpo.

Ecco qualche testimonianza.

Cambiare parole

Noemi ha 22 anni, da piccola è stata bullizzata per il suo peso:

“Mi sono resa conto che prima giudicavo la mia faccia usando l'aggettivo “brutta”, alla fine dell'esercizio sono stata più descrittiva, ho pensato “ho una faccia stanca, tipica di chi ha lavorato tutto il giorno”. Sono passata da un'offesa a una descrizione. Continuando a guardare il mio corpo allo specchio mi sono detta che il lavoro che sto facendo con il coach in palestra comincia a dare i risultati che volevo. Non mi vedo al top, ma posso migliorare. Mi sto applicando.”

Un gioco che facevo da bambina

Veronica ha 33 anni, fa l'insegnante di latino, è ironica, colorata e ama Bach:

“Specchio sii più gentile oggi se ce la fai’. Così inizia la traccia Specchio dei Subsonica, ho scelto questa canzone perché descrive molto bene come mi sento davanti al vetro magico: ho notato che le critiche venivano automatiche! Ho provato l'esercizio e l'ho modificato, per ogni critica mi facevo un complimento: mi ha fatto sentire meglio! La terza volta ho aggiunto un gioco: ho fatto finta che chi avevo davanti fosse un'altra persona con la quale potevo all'occasione parlare. Era un gioco che facevo da bambina. Ho iniziato a sorridermi, fare le linguacce, fare l'occholino. È stato divertentissimo e l'ho presa come abitudine, ormai mi viene davanti ad ogni specchio. Mi sono specchiata sempre a figura intera ed in diverse versioni di me: struccata, truccata, pigiama, vestita da lavoro, in tuta, stanchissima o malaticcia. Sta funzionando, sto imparando a piacermi sempre. Continuerò a fare l'esercizio, ma a modo mio!”

ROCK CHALLENGE 10 ESPOSIZIONE CORPOREA

L'obiettivo di questo esercizio è capire quali siano gli aspetti di te, dal punto di vista fisico, che hai paura di esporre... ed esporli! Chiaramente, tutto questo va fatto con la testa per non 'distruggere' la tua immagine sociale!

1. Prenditi un po' di tempo per te.
2. Metti la playlist Autostima Fisica - Esposizione.
3. Crea una scala di esposizione (scrivi le situazioni in cui, se ti esponessi, ti sentiresti a disagio. I numeri indicano l'intensità del disagio: 0 = nessun disagio, 10 = massimo disagio).

Scala di esposizione: autostima fisica

0 _____

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

4. Immaginazione: parti dal livello 1 e immagina cosa succederebbe se ti mostrassi in quella versione. Se l'ansia diventa troppa, hai gli esercizi di meditazione per rientrare nel controllo di te.
5. Esposizione dal vivo: scegli a che livello ti vuoi sfidare, dove, quando e per quanto tempo vuoi farlo.
6. Ricorda di esporti con uno spirito diverso: vivi l'esperienza come una sfida divertente, non come una punizione!

7. Metti in atto quello che hai programmato. Se mentre lo fai ti senti a disagio, entra in contatto con il tuo corpo e lascia andare i pensieri (come hai imparato a fare nei precedenti esercizi).

Fai questo esercizio quante volte vuoi, fino a quando non ti senti tranquilla/o. Attenzione: ti consiglio di compiere questo esercizio nella vita reale. Non utilizzare i social media per esporti: lo schermo è comunque un filtro.

La top ten del disagio di Marica

A titolo esemplificativo, ti riporto la scala di esposizione di una mia rockstar emotiva, Marica ha 35 anni, ha un fidanzato pompiere e un grande cane maremmano, ecco le sue parole.

Livello 0. Mettersi jeans, maglietta aderente, giacca di pelle, sneakers o stivali e uscire truccata con i capelli piastrati

Livello 1. Uscire senza tacchi

Livello 2. Uscire con i capelli in disordine

Livello 3. Andare al lavoro con i sandali

Livello 4. Indossare una maglia che lascia scoperto l'addome

Livello 5. Indossare una maglia che lascia scoperte le braccia

Livello 6. Truccarsi ma non mettere l'eyeliner

Livello 7. Lasciare i baffetti e le sopracciglia lunghe

Livello 8. Uscire completamente struccata

Livello 9. Uscire non depilata

Livello 10. Uscire con i capelli legati e le orecchie scoperte

Ecco! Questa è la mia top ten del disagio. Ci ho messo un po' ad individuare i vari livelli. Ho scelto di mettermi alla prova a livello 8, perché ultimamente ho avuto difficoltà a mostrarmi senza trucco. Cosa nascondo dietro il mio trucco? Nascondo tanta stanchezza! Ho delle bellissime borse sotto gli occhi e non sono di Gucci. Allora ho deciso: mostrerò la mia stanchezza! Sono umana. Sono andata in palestra, a fare la spesa, una passeggiata romantica senza trucco... ed è stato bello. Mi sono sentita ugualmente a mio agio ed ho percepito che le altre persone non mi guardavano diversamente. Non voglio che il pensiero dell'immagine di me percepita dagli altri mi tolga il piacere di vivere le cose belle. Non voglio apparire come non sono, voglio essere come sono.

Ironia e vestiario

Penelope è un insegnante di scuole medie. È molto ironica, è romana e canta in un coro. Ecco il suo grafico.

Livello 1. Uscire senza trucco per fare una cosa che richiede tempo (es. fila in posta).

Livello 2. Uscire con il rossetto rosso (col bordeaux non ho problemi ma col rosso più brillante un po' mi sento in imbarazzo).

Livello 3. Fare i video in modalità selfie senza trucco, senza filtri.

Livello 4. Andare a scuola indossando i jeans chiari con la cintura e la camicetta o il maglioncino dentro e senza blazer o cardigan che mi coprono (è un look che mi piace molto ma spesso ci rinuncio perché mi sento troppo gonfia).

Livello 10. Andare al mare con un costume rosso che mi piace tantissimo: l'estate scorsa non ho mai avuto il coraggio di metterlo!

Ho scelto di lavorare sul livello 4 (dato che ho molte più paranoie rispetto al corpo che al viso) e sono andata a scuola con i jeans skinny, la camicetta dentro e la cintura. Sono stata così in classe a fare lezione ai ragazzi, ero in piedi e non in cattedra e lo stesso ho fatto per i corridoi mentre parlavo con colleghi: non volevo nascondermi dietro la cattedra, per questo sono rimasto quasi sempre in piedi. Risultato? Ottimo. Ogni mattina, per prepararmi all'esposizione, ho fatto gli esercizi davanti allo specchio e grazie ad essi ho potuto permettermi il lusso di non essere ossessionata dal pensiero del mio corpo, mi sono concentrata sulle mie azioni; di conseguenza ho messo molta più passione in quello che facevo, mi sono sentita bene! Ero più sorridente e avevo una postura più dritta e sicura.

ROCK CHALLENGE 11

LETTERA AL CORPO E NUOVA ALLEANZA

Chiedi perdono al tuo corpo.

Per tutte le volte che ti sei sentito brutto, brutta. Per tutte le volte che ti sei fatto del male, che hai criticato, abiurato, inferto dolore al tuo corpo.

Non sentirti un mostro: tutti lo hanno fatto, tutti lo fanno, tutti lo faranno; anche tu, di tanto in tanto, ritornerai ad essere severo verso il tuo soma: siamo essere umani e commettiamo errori.

1. Prenditi 20 minuti per te.
2. Metti la playlist *Autostima Fisica - Perdono*.
3. Chiudi gli occhi e fai 10 respiri lunghi, lenti e profondi.
4. Apri gli occhi e inizia a scrivere.

Io sottoscritto/a _____ mi prendo la responsabilità di aver maltrattato, deriso e offeso il mio corpo. Corpo, ti chiedo scusa per tutte le volte che:

- azione 1 _____
- azione 2 _____
- azione 3 _____
- azione 4 _____

Mi pento per quello che ho fatto, non sapevo come comportarmi in quelle situazioni antiche. Da oggi in poi saremo alleati: mi prenderò cura di te, ti capirò, ti coccolerò. Ti darò riposo quando sarai stanco, ti darò movimento ed energia quando sarai annoiato.

Come primo segno della nostra nuova alleanza compirò questo gesto per mostrarti il mio rispetto e l'affetto che voglio provare per te: *(descrizione azione)*

(luogo e data) _____

Firma

ROCK CHALLENGE 12

IL TUO ULTIMO DISCORSO AI GRAMMY

1. Prenditi 30 minuti per te, togli tutte le notifiche del telefono, prendi carta e penna.
2. Metti la playlist *Autostima Fisica - Il tuo discorso ai Grammy*.
3. Mentre ascolti le canzoni, immagina:

Sarai tu questa volta a vincere il Grammy come cantante. Mentre vai a ritirare il premio ci sono tutti: la tua famiglia, i tuoi figli, tuo marito, tua moglie, i tuoi amici, i tuoi colleghi, le star che ammiri. Sei la rockstar nel massimo del suo splendore; ma è un splendore tragico: tra poche ore morirai. Decidi di fare un discorso sulla bellezza. In quella bellezza esprimerai i tuoi valori. Tu sai che questo sarà il tuo ultimo discorso, è l'ultima possibilità che hai di parlare ai tuoi fan e alle persone che ami; è l'ultima occasione che hai per lasciare una traccia nel mondo.
4. Chiudi gli occhi per qualche minuto e lascia che l'ispirazione entri dentro di te.
5. Apri gli occhi: scrivi! Descrivi la scenografia, il tuo abbigliamento, il tuo look, la tua postura, il tono della tua voce, le parole, le reazioni degli spettatori! Descrivi tutto quello che ti viene in mente, che ti fa vibrare. Esprimi bellezza nel tuo ultimo discorso da rockstar.

Il discorso ai Grammy dello Psicologo del Rock

Per il mio ultimo discorso mi sono immaginato vestito con jeans neri strappati sul ginocchio, le mie Adidas EQT rosse alte fino alla caviglia, una giacca reggimentale nero e oro che manda luci intorno, un drappo bianco arrotolato sul braccio sinistro. Salgo sul palco camminando sicuro. Ogni passo mi connette al terreno. I capelli mi sfiorano il collo, mi fanno il solletico. Prendo il premio, lo tengo, lo coccolo come un pargolo e poi lo poso. Faccio un grande respiro, la vita inonda i miei polmoni. Chiudo gli occhi, li apro. Questo è il mio ultimo discorso, e parlerò di bellezza.

“Rock ‘n’ roll a tutti. Accetto questo premio con grande piacere. Il mio obiettivo da quando scrivo canzoni⁵⁴ è non far sentire sole le persone e dar loro la carica. Perché quando mi sentivo solo, quando ero giù di morale e avevo bisogno di energia, accendevo lo stereo e ascoltavo. E più ascoltavo, più vivevo. Vasco, gli Oasis, De Gregori, Dylan non mi facevano sentire solo. Erano lì con me, mi capivano. Erano i miei dei ed erano con me, nella mia stanza. Mi facevano sentire bene, mi trasmettevano forza, quella forza che io non avevo e che le persone intorno a me non sapevano darmi. Questa è la bellezza. La bellezza è l’energia che ti scoppia dentro, che tracima, che distrugge i pensieri e che si trasforma in sensazione. L’energia che ti fa entrare in contatto, che ti fa immergere nel flusso. No time, no

ROCK CHALLENGE 13 SETLIST DEI MEDIA

Individua cosa ti fa male sui social e cosa ti fa bene.

Cosa ti fa male?

Qual è il social network che usi di più? _____

Quali sono le foto e i video che ti fanno sentire più bella/o, o che ti inducono a pensare che il tuo corpo abbia qualcosa che non va?

Queste foto e video che ti fanno stare male appartengono a una specifica categoria o a uno specifico personaggio? Se sì, quale?

Quali valori esprimono questi contenuti?

Perché segui ancora questi contenuti se ti fanno stare male?

Cosa ti fa bene?

Quali sono le foto e i video che ti fanno sentire più bella/o o ti fanno percepire accettazione per il tuo corpo?

Queste foto e video che ti fanno stare bene appartengono a una specifica categoria o a uno specifico personaggio? Se sì, quale?

Perché questi contenuti ti fanno stare bene?

Quali valori esprimono questi contenuti?

Azione

Cosa cambierai da ora? _____

Chi smetterai di seguire? _____

Chi metterai tra i contenuti preferiti? _____

ROCK CHALLENGE 14

AMICI MIEI

Ora è il turno di identificare gli amici più benefici e quelli... un po' meno!

Quali amici ti fanno sentire peggio, lato autostima fisica?

Perché ti senti peggio con loro? È colpa di quello che dicono e che fanno, o semplicemente la loro presenza ti fa stare male?

In cosa credono? Quali sono i valori delle persone pericolose per la tua AutostimaF?

Quali amici ti fanno sentire meglio, lato autostima fisica?

Perché ti senti meglio con loro? È per quello che dicono e che fanno, o semplicemente la loro presenza ti fa stare bene?

In cosa credono? Quali sono i valori delle persone nutrienti per la tua AutostimaF?

Ora passa all'azione!

Con quali amici vuoi passare più tempo?

Con quali amici vuoi passare meno tempo?

C'è qualcosa che puoi fare per modificare il comportamento di chi ti fa sentire brutta/o?

ROCK CHALLENGE 15
FAMIGLIE ROCK O FAMIGLIE LENTE?

Parole e azioni

Cosa dice tua madre sulla tua bellezza?

Come ti fanno sentire le sue parole?

Cosa dice tuo padre sulla tua bellezza?

Come ti fanno sentire le sue parole?

Cosa dicono o fanno altre persone significative (fratelli, zii, nonni) rispetto alla tua AutostimaF?

Come ti fanno sentire le loro parole?

Modelli

Cosa è bello/a per mamma? Chi è bello/a per lei?

Esempio di persone che tua madre reputa belle:

Cosa è bello/a per papà? Chi è bello/a per lui?

Esempio di persone che tuo padre reputa belle:

Cosa è bello per altri parenti significativi?

Azioni sconvenienti

Nella tua famiglia ricevi commenti negativi sul tuo peso corporeo e sulla forma fisica? Se sì quali? come ti fanno sentire?

Cosa vorresti che ti dicessero?

Nella tua famiglia ti è mai stata imposta una dieta forzata? Come ti sei sentito/a?

Nella tua famiglia ci sono prese in giro sull'aspetto fisico? Come ti fanno sentire?

Cultura della bellezza familiare

Il corpo nella tua cultura familiare è percepito come buono o cattivo?

E il sesso? È buono o cattivo?

Come trattano il loro corpo mamma, papà, i tuoi parenti?

Cosa dicono dei loro corpi?

Vuoi avere una cultura della bellezza come loro? Se no, perché dovresti farti influenzare da quello che pensano?

Quali azioni vuoi mettere in campo per limitare i danni dei parenti pericolosi per la tua AutostimaF?

Quali azioni vuoi mettere in campo per aumentare l'effetto benefico dei parenti nutrienti per la tua AutostimaF?

ROCK CHALLENGE 16
IL TUO MANIFESTO DELLA BELLEZZA

Il tuo discorso ai Grammy Awards sulla bellezza rappresenta un modo giocoso per connetterti ai tuoi valori: dentro quel discorso ci sono i valori importanti per te, quelli che rendono la vita degna di essere vissuta. Con il discorso ai Grammy Awards hai messo in atto il quarto principio dell'autostima fisica: collegare i tuoi valori alla bellezza.

Questa challenge ti permetterà di creare il tuo manifesto della bellezza cioè rispettare il quinto principio dell'autostima fisica, creare la tua cultura della bellezza. Ci vuole tempo, nessuno ti mette il voto, fai con calma. Meglio metterci una settimana in più per creare il tuo meraviglioso manifesto.

1. Prenditi del tempo per te (ci vorranno circa 90 minuti, dividili in tre momenti da 30 minuti o sei momenti da 15 minuti);

2. Quali sono i tuoi valori?

3. Rispondi a queste domande per trasformare tali valori in cultura della bellezza, in estetica:

• Come potresti far trionfare questi valori nella tua vita attraverso l'estetica?

• Quali capelli, tatuaggi, piercing o qualsiasi altro ornamento vorresti proporre per esprimere tali valori?

• Come vorresti trattare il tuo corpo per esprimere tali valori?

• Quale profumo esprime tali valori?

• Come potresti muovere il tuo corpo nello spazio per esprimere tali valori?

ROCK CHALLENGE 17

OBIETTIVI

Obiettivo e azione: cosa significano questi termini?

Come afferma Nanni Moretti in *Palombella Rossa*, “le parole sono importanti”. Definiamo obiettivo ed azione: l’obiettivo è il progetto di uno stato di realtà, è il piano, la strategia teorica, l’azione è modificare la realtà, è l’applicazione, è la tattica pratica. L’obiettivo è disegnare una casa, l’azione è costruirla.

Un obiettivo ben formato è S.M.A.R.T., l’acronimo che Peter Drucker, padre del MBO, ha sviluppato per definire obiettivi degni di questo nome nella gestione aziendale. Tale modello è stato poi applicato ad altri settori, quali la psicologia e la crescita personale. Un obiettivo è un progetto di stato di realtà:

1. *Specifico (S)*
2. *Misurabile (M)*
3. *Raggiungibile (A: Achievable in inglese)*
4. *Rilevante (R)*
5. *Temporizzato (T)*

Un obiettivo che non possiede le 5 caratteristiche S.M.A.R.T non è un obiettivo: è un’idea, una speranza, un sogno, un’illusione, qualcosa che non può essere tradotto in azione.

Quando chiedi alla commessa un bel vestito, in realtà non hai detto nulla e la commessa si trova in difficoltà a proporti degli indumenti. Probabilmente ti porrà delle domande per capire qual è il tuo obiettivo: “Ti serve per un matrimonio? Per una laurea? Serve per fare colpo o per mostrare severa professionalità?”. Tali quesiti permettono di creare un obiettivo da una affermazione vaga.

Solo l’obiettivo può trasformarsi in azione.

Qualsiasi sogno, cultura, desiderio tu abbia va prima trasformato in obiettivo e poi in azione: “Amati” è un desiderio, non indica come amarsi, è vago e ti farà rimanere bloccato a chiederti: “Cosa devo fare per amarmi?”.

“Amati” va trasformato in un obiettivo S.M.A.R.T e poi in azioni.

Applichiamo il modello S.M.A.R.T all’autostima fisica:

1. *L’obiettivo di AF migliora se è specifico.* Un obiettivo deve essere definito e tangibile, ed esprimere chiaramente cosa vuoi ottenere. “Essere bello” è troppo

vago. “Imparare a muovere il corpo come Beyonce” è molto concreto, ha un modello di riferimento.

2. *L'obiettivo di AF migliora se è misurabile.* Deve poter essere espresso numericamente. “Voglio essere magro” non significa nulla. “Voglio pesare 72 Kg ed avere una massa grassa sotto il 20%” è invece molto misurabile. Û
3. *L'obiettivo di AF deve essere raggiungibile.* Resta coi piedi per terra, il tuo progetto deve essere realistico e commisurato alle risorse e alle capacità di cui disponi ora. “Voglio essere alto come Micheal Jordan” non è realistico per Romeo che è alto 168 cm. “Voglio essere muscoloso come il campione mondiale di body building” è eccessivo per ora: comincia intanto da voler tonificare i muscoli.
4. *L'obiettivo di AF deve essere rilevante.* Prima di impiegare, tempo, risorse e denaro, valuta se si connette veramente ai tuoi valori e alla tua cultura della bellezza. “Voglio avere il corpo coperto all'80% di tatuaggi” è poco sostenibile se per te i tattoo non hanno nessun reale significato valoriale e rappresentano solo un azzardo estetico. “Voglio avere la 5a di seno e il sedere come Cardi B.” può essere pericoloso se lo fai solo per attirare l'attenzione sessuale di qualcuno.
5. *L'obiettivo di AF funziona meglio se è temporizzato.* Datti delle scadenze, non troppo severa ma dattele! “Voglio arrivare al livello intermedio del corso di burlesque per essere più sexy con mio marito” potrebbe non accadere mai se non fissi qualche data!

Nel mio lavoro sull'autostima ho notato che spesso un obiettivo corrisponde allo sviluppo di una competenza, ti porto l'esempio di Alessandro.

Alessandro è un manager di 36 anni molto competente ma un po' inibito; nella sua cultura della bellezza vuole comunicare la sua mascolinità in maniera sicura, accogliente ma ferma, vuole essere un buon modello di leader per i suoi colleghi e un padre che sa mettere i confini ai figli.

Questa CB si traduce nel desiderio di una voce più calda e dominante; da lì abbiamo individuato nella competenza ‘linguaggio non verbale – voce’ l'apprendimento da sviluppare e abbiamo applicato un obiettivo S.M.A.R.T: “Voglio riuscire a pronunciare 20 frasi con tono dominante in una conversazione di 15 minuti con il mio coach Romeo, entro 1 mese”.

Alessandro ci è poi riuscito: dopo un mese abbiamo avuto un colloquio dove io ho contato 24 sue frasi dette con tono sicuro! Obiettivo raggiunto, competenza sviluppata. Ma si era allenato a casa tutti i giorni per 15 minuti, ripetendo ad alta voce delle frasi, registrandole nelle note audio del telefono e poi riascoltandole. L'obiettivo si era trasformato in azione.

Ora tocca a te! Imposta l'obiettivo per la tua AutostimaF.

1. *Specifico (S)* - Descrivi dettagliatamente il tuo obiettivo per migliorare la tua autostima fisica.

2. *Misurabile (M)* - Tale obiettivo può essere misurato? Come?

3. *Raggiungibile (A)* - È un obiettivo realistico?

4. *Rilevante (R)* - Come migliorerebbe praticamente la tua vita se raggiungessi questo obiettivo?

5. *Temporizzato (T)* - Che tempi ti dai?

Quali competenze devi sviluppare per ottenere tale obiettivo?

Dove e come puoi apprendere queste competenze?

ROCK CHALLENGE 18 AZIONI

Ora trasformerai i tuoi obiettivi in azione.
Ecco la testimonianza di una mia rockstar:

Quante azioni meravigliose!

Paola ha 37 anni, lavora in profumeria ed ama Vasco Rossi. Ecco la sua lista di azioni pro-AutostimaF.

1. Continuare l'esercizio allo specchio: mi faccio un complimento per ogni critica che mi viene automatica. Se voglio essere una portatrice sana di bellezza, devo prima di tutto credere di averla per poter "contagiare" gli altri.
2. Fare sentire belli gli altri: come? Faccio un complimento quando noto qualcosa di bello invece di tenerlo sempre per me. Esempio: oggi una mia collega è venuta i con i capelli mossi anziché lisci, mi sono piaciuti un sacco e le ho detto: "Che bei capelli! Ti stanno benissimo!". È una cosa che già faccio ma solo con le persone che conosco bene... inizierò a farlo anche con chi ho meno confidenza!
3. Rendere più ampio il mio guardaroba: non vestirmi solo con gli indumenti che credo mi possano stare bene ma cercare di tirare fuori ogni mia parte creativa. Trovare outfit nuovi che possano rappresentare ogni mio lato, dal più rock al più romantico.
4. Fare da modella. Ho detto di sì a un mio amico che ha iniziato a studiare fotografia e mi ha chiesto di fargli da modella. Lo vedrò domani!
5. Iscrivere a un corso di pilates, senza l'ossessione di dimagrire ma con l'obiettivo di fare un'attività fisica che sia salutare.
6. Sorridere di più.
7. Mettere di nuovo tutti i giorni i miei accessori, cambiandoli sempre.
8. Farmi i capelli rosa. Non ne ho mai avuto il coraggio, ma mi sto accordando con la parrucchiera per farlo per il mio compleanno!
9. Usare di nuovo borse colorate e non monocolori come mi capita recentemente.
10. Accettare di uscire con amiche che normalmente avrei evitato solo per non dovermi mettere in discussione.

Ora scrivi la tua lista di azioni

Quali azioni compirai per rendere i tuoi obiettivi di autostima fisica reali?

azione 1 _____

azione 2 _____

azione 3 _____

azione 4 _____

azione 5 _____

azione 6 _____

azione 7 _____

azione 8 _____

azione 9 _____

azione 10 _____

azione 11 _____

ROCK CHALLENGE 20 TI STAI DIVERTENDO?

Scrivi 3 cose che potresti fare per divertirti quando comunichi la tua cultura della bellezza:

Esempio: ascoltare musica sexy quando passeggi, pensare ad una scena divertente quando posi per le foto, fare una battuta quando ricevi una critica per il tuo vestiario.

Scrivi 3 attività che vuoi svolgere o 3 persone da coinvolgere nella comunicazione della tua bellezza, che creino in te un travolgente entusiasmo (no alcol, no droghe):

Esempio: coinvolgere in una serata una tua amica molto energica, allenarti o meditare prima di un incontro galante, guardare un video motivazionale su YouTube.

ROCK CHALLENGE 21 RESILIENZA ROCK

Immagina le critiche che potresti ricevere per la tua cultura della bellezza. Applica le 3 tecniche della resilienza.

Davanti alla critica, come reagisci usando il tuo guerriero interiore?

(Esempio: sorrido o rispondo con forza e ironia; guardo l'altra persona intensamente negli occhi, poi vado via senza rispondere, continuando a ridere con le mie amiche; racconto il motivo della mia scelta, i valori che stanno dietro la mia cultura della bellezza, in modo da far sentire quella persona fuori-luogo).

Davanti alla critica, da chi ti fai supportare e come?

(Esempio: mi vedo con un amico e mi nutro della sua empatia; cerco online una community per confrontarmi; ne parlo con...)

Come puoi riconfigurare quella critica o quel disagio estetico per vederlo in positivo?

(Esempio: per via delle mie 'gambe da calciatore' mi sono avvicinata alla pole dance e adesso grazie a questo sport mi sento molto femminile; grazie alla mia bassa statura sono dovuta diventare un uomo ancora più interessante; se diverse persone mi lasciano commenti acidi sotto le foto Instagram o mi chiedono informazioni, significa che il mio messaggio di cultura della bellezza comincia a smuovere le coscienze).

ROCK CHALLENGE 22
L'IMPEGNO

Io sottoscritto/ò _____ mi prendo la responsabilità della mia vita e della mia autostima fisica. Ora che conosco la mia cultura della bellezza e so come accettare ed amare il mio corpo mi impegno solennemente, davanti a John Lennon, a

Il premio che mi spetta per aver rispettato tale impegno sarà:

Che gli dei del rock 'n' roll e della crescita personale siano accanto a me in questa missione.

(luogo e data) _____

Firma

UN REGALO PER TE

Hai resistito fino alla fine del percorso. Ti meriti un premio!

Vai su www.autostimafisica.it/regalo: troverai qualcosa per te.

Credo che ti piacerà...

