



Istruzioni

“Il Gioco della Resilienza”

La **RESILIENZA** è la capacità di attraversare i momenti difficili della vita mettendo in campo il meglio di te e uscendone più forte.

Le **PERSONE RESILIENTI** sentono di essere *al timone della propria nave*, anche quando il mare è in tempesta e questo stato di controllo interiore permette loro di :

- rimanere lucide e creative rispetto al trovare soluzioni ai problemi,
- gestire in modo costruttivo le emergenze,
- avere uno stato psico-fisico che aiuta il corretto funzionamento del sistema immunitario,
- incrementare la propria autostima e capacità di leadership,
- essere un esempio positivo e di ispirazione per i propri figli, famigliari, dipendenti e chiunque benefici della loro presenza.

La **RESILIENZA** è una condizione NATURALE, fa parte della VITA e quindi anche di noi come ESSERI UMANI.

La **RESILIENZA** è come un muscolo e se ti accorgi di averne poca puoi SCEGLIERE di ALLENARLA.

Il “**Gioco della Resilienza**” è un modo concreto per allenarla ogni giorno.

Funziona così:

1. Stampa questi 2 fogli.
2. Ritaglia i 7 quadrati che corrispondono ai 7 ambiti della RESILIENZA.
3. Piega i quadrati e mettili dentro un cestino o un vaso.
4. Ogni giorno, al mattino, pescane uno e segui le istruzioni.
5. Fallo ogni giorno per almeno 21 giorni.
6. Prendi nota ogni giorno in un DIARIO di come ti senti e dell'effetto che ha avuto su di te l'esercizio.

Siamo con Te!
Marta & Martina



MENTE

Come sto interpretando questa situazione?

Oggi metti nero su bianco le tue interpretazioni e sostituisci quelle negative con:

- ◆ "la fatica e la difficoltà fanno parte della vita"
- ◆ "anche questo passerà"
- ◆ "sono io che scelgo come reagire"



SENSO

Quale senso può esserci in tutto questo?

Oggi guarda alla situazione da una prospettiva più ampia.

- ◆ Trova almeno 1 senso positivo che ci può essere per te o per il tuo sistema.
- ◆ Quali lezioni ti sta insegnando questa difficoltà?



CUORE

Quali emozioni sto provando?

Oggi elenca tutte le emozioni che provi.

- ◆ Accoglile senza giudizio, dai loro un nome e decifra il messaggio.
- ◆ Pratica la gratitudine scrivendo in un foglio 30 piccole cose per cui puoi ringraziare.



RETE

Come posso rafforzare la mia rete?

Oggi fai qualcosa di concreto per rafforzare i tuoi rapporti sociali.

- ◆ Scegli una persona che ti fa stare bene e passa del tempo con lei, anche solo chiamandola.
- ◆ Scrivi una lettera di ringraziamento a qualcuno che è stato importante per te.



CORPO

Come posso prendermi cura di me?

Oggi fai qualcosa di benefico per il tuo corpo.

- ◆ Dedicati ad un'attività fisica che ti piace per almeno 20 minuti.
- ◆ Scegli gesti e parole d'amore per il tuo corpo, trattalo come se fosse il tuo amante.



AZIONI

Cosa posso fare concretamente?

Oggi definisci 2 tuoi obiettivi che ti proponi di raggiungere.

- ◆ Definisci un piano d'azione fatto di piccoli passi per raggiungere ogni obiettivo.
- ◆ Fai oggi stesso il 1° passo!



LEGGEREZZA

Come posso rendere tutto più leggero?

Trova modi fuori dall'idea che hai di te stesso, fuori dagli schemi, scanzonati e divertenti per alleggerire questo momento



ISPIRAZIONI PER CRESCERE E FIORIRE, ANCHE NELLE AVVERSITÀ

www.ChAngel.it

Iscriviti al **CANALE YouTube**
ChAngel - Marta e Martina

per essere aggiornato sull'uscita dei nostri video
dedicati al tema della **RESILIENZA**.

Ti aspettiamo!