

# GESTIONE DELLO STRESS

QUADERNO DI \_\_\_\_\_



PSY MIND

*Psicologia e Psicoterapia - Mindfulness - Ipnosi e EMDR  
Neurofeedback e Biofeedback - Psicologia Digitale*

via Madonnina, 17 - 20026 Novate Milanese (MI)

Tel.02/87198177 E-Mail: [info@psymind.it](mailto:info@psymind.it)

[www.psymind.it](http://www.psymind.it)

# PARTE A

## SEZIONE 1

### ALLENARE IL MIGLIORAMENTO 1

*Diventare più consapevole delle mie fonti di stress*

#### **CHE COSA CONTRIBUISCE AD AUMENTARE LO STRESS NELLA MIA VITA?**

Quali situazioni, luoghi, persone e attività aumentano di frequente il mio livello di stress?

Ne prendo nota qui sotto e indico per ciascuna voce il livello di tensione che mi provoca, da 1 a 10.

Quali sono gli interruttori, le soglie oltre le quali scatta il mio comportamento ansioso? E quali sono le mie reazioni tipiche in quei frangenti?

Quando sono in stato di allarme, quali emozioni, sensazioni fisiche e pensieri arrivano?

## ALLENARE IL MIGLIORAMENTO 2

*comprendere a fondo la mia motivazione principale nell'intraprendere questo breve percorso*

**CHE COSA MI MOTIVA A PROSEGUIRE NELLA LETTURA E NELLA COMPILAZIONE DEL QUADERNO?**

## ALLENARE IL MIGLIORAMENTO 3

*porsi un obiettivo*

USERÒ QUESTO QUADERNO PER ALLENARMI A...

## SEZIONE DUE

### RICONOSCERE LO STRESS 1

#### STRESS FISICO

quali reazioni fisiche di stress mi accadono durante la giornata?

In quali situazioni ricevo, ma ignoro, segnali di stress dal mio corpo?

Come rispondo ai segnali di stress che arrivano dal mio corpo?

## RICONOSCERE LO STRESS 2

### STRESS EMOTIVO

quali sono i segnali di stress emotivo che mi accorgo di ignorare durante la mia quotidianità?

Che cosa succede quando non rispondo a questi segnali?

# PARTE B

## SEZIONE 3

### IL MIO FUNZIONAMENTO

Quali azioni metto in atto quando mi sento stressato?

Quali tra le mie azioni hanno prodotto un cambiamento effettivo e positivo in situazioni di stress?

Anche se mi sono sentito temporaneamente meglio, ci sono stati in seguito effetti negativi o un ritorno alla condizione precedente, dopo quelle azioni?

Quali tipi di situazioni tendono a mettermi fuori equilibrio?

Com'è la mia esperienza personale di sentirmi fuori asse, fuori equilibrio, non allineato?

## SEZIONE 4

### GLI SCACCIASTRESS

---

#### IL RESPIRO.

*Molti problemi possono derivare semplicemente dall'abitudine di respirare in maniera non corretta, a volte troppo rapidamente, altre volte troppo in superficie. La ricerca scientifica ci mostra che la maggior parte delle persone che ha problemi di ansia cronica ha anche problemi di ritmo respiratorio.*

*Il respiro è un processo forte e vitale che puoi utilizzare per cambiare il modo in cui ti senti. Ogni volta che porti l'aria nel tuo corpo, dai ossigeno al sangue che lo distribuisce a tutte le cellule del tuo organismo. Ogni volta che porti l'aria fuori dal tuo corpo, lo ripulisci degli elementi di scarto che le tue cellule non possono usare. La qualità del tuo respiro incide direttamente sulle funzioni del tuo corpo e sul tuo livello di benessere.*

*Il modo in cui respiri può aumentare o diminuire il tuo livello di stress. La respirazione naturale è notoriamente utile nel lenire stress e ansia. Il tuo sistema nervoso può essere messo in equilibrio grazie al respiro e il tuo battito cardiaco può essere regolarizzato e rallentato attraverso un ritmo respiratorio cosciente, privo di sforzo, ciclico e profondo. Quando le reazioni da stress si accumulano, si creano tensioni nel tuo corpo. Queste tensioni non rilasciate possono indebolire il tuo respiro naturale, limitando il movimento del tuo diaframma. Per questa ragione diventare consapevole del tuo respiro durante i momenti di stress può essere particolarmente benefico.*

---

#### IL RILASSAMENTO.

*Se ti senti particolarmente eccitato, confuso, preoccupato, fuori controllo e fisicamente teso, è molto probabile che qualcosa nella tua vita ti abbia spostato dal tuo equilibrio naturale. Il rilassamento è un processo con cui puoi resettarti e tornare nello stato di equilibrio.*

*Quando qualcosa ti induce a scappare o combattere, nota come nel tuo corpo improvvisamente si genera una vera emergenza neurochimica che prepara il tuo organismo all'azione istantanea. Il tuo cuore accelera, la tua adrenalina sale, la sensazione di paura aumenta, il respiro si accorcia, i muscoli si irrigidiscono, l'attenzione si focalizza. Utilizzare una tecnica di rilassamento può permetterti di sbloccare queste reazioni da stress.*

*Quando esiste un motivo reale per essere in emergenza, il tuo cervello -nelle sue parti più ancestrali- è in grado di generare all'istante e in automatico le reazioni migliori per far fronte al pericolo e tenerti in vita. Quando senti che ti sta assalendo lo stress, chiediti: sono davvero in pericolo, in questo momento? Noterai che il tuo corpo mette in scena un'emergenza vitale anche per questioni, situazioni e pensieri nell'ambito dei quali non corri alcun pericolo di vita. Rendersi conto della mancanza di proporzionalità tra la causa di stress e l'effetto è il primo passo per disinnescare l'automatismo. Rilassare il corpo è un buon modo per trasmettere la stessa capacità alla mente.*

---

#### LA CONSAPEVOLEZZA.

*La pratica della consapevolezza consiste nel portare attenzione a tutto ciò che è, per come è, nel momento in cui è. Momento dopo momento. Questo processo consiste nell'allenarsi al percepire la realtà con chiarezza, senza essere giudicanti, creando un'occasione di contatto, in ogni momento, con il presente. Significa riconoscere che esiste un mondo e un modo dell'essere, oltre al mondo e al modo del fare che tutti applichiamo quotidianamente durante la nostra vita.*

*Se provi a notare quante azioni conti durante il giorno senza nemmeno accorgerti che la stai facendo, vedrai che rappresentano un numero davvero elevato. Soprattutto se parliamo di azioni di routine, come*



camminare, mangiare, guidare. In questi e altri casi il nostro cervello automatizza le operazioni per permetterci di spostare l'attenzione su altro: così facendo siamo sempre occupati, facciamo sempre qualcosa, e non riusciamo mai a goderci (e anche solo a notare) quello che stiamo già facendo in quel momento: come ci sentiamo, cosa proviamo, cosa pensiamo. Allenarsi quotidianamente ad accorgersi di quello che c'è già nella nostra vita è un aiuto scientificamente provato alla riappropriazione dei nostri contenuti, dei nostri significati e della nostra stessa esistenza.

---

## L'IMMAGINAZIONE.

Alcuni la chiamano visualizzazione. È un processo che consiste nel creare intenzionalmente immagini all'interno della mente. Osserva come la tua mente usa le immagini per creare significati. E anche per mettersi in contatto con il resto del mondo. La visualizzazione, o immaginazione volontaria, porta questo processo naturale un passo più in là, con lo scopo di cambiare il modo in cui ti senti. Quando si parla di immagini, non ci si riferisce solamente al senso della vista ma all'intero regno dei cinque sensi. Ciascuno di noi ha abilità sensoriali e percettive differenti, e anche preferenze che rendono alcuni sensi dominanti o più efficaci di altri. Per ciascuno quindi una visualizzazione mentale potrà avere caratteristiche differenti, anche a parità di oggetto.

Le immagini mentali provocano associazioni. Esperire un'immagine nella mente genera reazioni emotive e risposte fisiche. Giocaci e scopri come sono le tue, a partire da ambientazioni vaghe naturali, per poi pensare a situazioni specifiche e più concrete. Rifletti sulle nuove associazioni che generi. Puoi utilizzare le immagini mentali per migliorare in ogni momento le tue condizioni emotive. A volte anche quelle fisiche.

---

## LA GRATITUDINE.

È il sentimento e l'azione di riconoscere e consapevolizzare il proprio apprezzamento verso qualcosa o qualcuno. È la percezione positiva del senso e del valore di un'azione, di una persona, di un luogo. Anche e soprattutto di se stessi. Accorgersi dei doni che altri ci fanno o che noi stessi ci facciamo, individuarli anche là dove non saremmo abituati a cercarne, può essere fonte di grande ispirazione. Scegliere di notare caratteristiche quasi ignote o secondarie per la società occidentale, come gentilezza, generosità, intenzioni positive: tutto questo genera gratitudine a catena. Provare apprezzamento ed esprimerlo modifica il tuo stato emotivo e l'ambiente in cui agisci perché coinvolge aspetti intuitivi, psicofisici, sensoriali, cardiocircolatori.

Nota quali sono le parti della tua vita nei confronti delle quali potresti provare gratitudine e comincia da lì. Comincia da te.

---

## LA GIOIA.

L'abbondanza di energia positiva connessa alla gioia naturale può essere facilmente esperita attraverso emozioni e sentimenti di felicità, estasi, serenità, allegria. Quando proviamo gioia, il nostro motore interno ha una marcia in più. È una specie di soddisfazione profonda. È qualcosa che ti permette di essere completamente assorbito nell'amore per ciò che stai facendo o provando. E come effetto collaterale ha la produzione di una vitalità intensa. Tutti i meccanismi scacciastress che abbiamo elencato fin qui possono aiutarti ad accedere a uno stato di gioia. Inoltre la gioia stessa, di per sé, è un ottimo antidoto allo stress quando si genera naturalmente o viene provocata da meccanismi finalizzati esclusivamente a essa, come il gioco e l'umorismo. Sperimenta su di te il potere della risata. Quando ridi, nota com'è ridere. E prova anche a ridere senza che ci sia veramente da ridere: osserva quello che succede.

## IL RESPIRO

Che cosa succede nel mio corpo mentre respira normalmente, semplicemente accorgendomene?

Che cosa succede invece se rallento il respiro, per esempio contando da uno a quattro mentre inspiro e da cinque a 10 mentre espiro?

Dopo qualche minuto di respiro lento e profondo posso descrivere particolari sensazioni fisiche?

Divento consapevole di piccole variazioni emotive?

## IL RILASSAMENTO

Di quali sintomi di stress fisico ed emotivo mi accorgo quando non sono in allarme o in pericolo?

Quali segni mentali di stress evito di ascoltare?

Se ascolto un brano di musica rilassante, quali sono gli effetti sul mio corpo, sulle mie emozioni e sulla mia mente?

Provo a portare l'attenzione al centro del torace mentre respiro, poi a immaginare che l'aria che respiro attraverso il mio cuore, infine penso a qualcosa di piacevole e immagino di spostare questo pensiero al centro del torace. Mi prendo qualche minuto. Cosa noto?

## LA CONSAPEVOLEZZA

Che cosa significa per me consapevolezza?

In quali situazioni della mia vita potrebbe essermi utile aumentare il mio livello di consapevolezza?

Se porto l'attenzione sulle mie sensazioni fisiche lasciando che siano come sono, poi sulle emozioni che provo, lasciando che siano come sono, e infine sui miei pensieri, lasciando che scorrano liberamente, che cosa noto?

Che differenza esiste tra fissare l'attenzione focalizzandola su qualcosa e invece lasciarla più morbida e fluttuante cercando di accogliere qualunque elemento si presenti agli organi di senso senza farsi trarre in ostaggio da un oggetto in particolare?

Com'è osservare ogni singola parte del mio corpo e tutto il mio corpo insieme, invece di dare retta solamente a una piccola zona che richiama la mia attenzione con segnali di piacere o di dolore?

Che sensazione mi dà respirare liberamente senza modificare il mio ritmo respiratorio, portando semplicemente l'attenzione sull'aria che entra ed esce per alcuni minuti?

## L'IMMAGINAZIONE

Se mi concentro sull'immagine mentale di un luogo o di un'occasione in cui mi sono trovato davvero bene, profondamente a mio agio, accolto, rilassato, pieno di energia e di piacere, e provo a notare i dettagli dell'immagine, le sensazioni fisiche che proverei se fossi adesso in quella condizione, le emozioni che avvertirei, i suoni e gli odori, cosa noto?

Come mi sento in questo momento, dopo essermi dedicato qualche minuto di immaginazione pura?

Cosa sento nel mio corpo e quali emozioni provo?

Come potrei usare l'immaginazione per alleviare i sintomi dello stress?

## LA GRATITUDINE

Per cosa provo gratitudine, di norma? La risposta può includere persone, luoghi e oggetti.

Quali sensazioni fisiche provo quando mi sento grato?

Come esprimo gratitudine normalmente? E quale effetto ha su di me e sugli altri?

Cosa succede quando qualcuno mi esprime a sua volta gratitudine? Cosa noto in me?

Quanto spesso esprimo un sentimento di gratitudine nei miei confronti? Mi sono grato?

Provo a ringraziarmi per qualcosa che ho fatto o pensato oggi e ascolto che cosa succede nella mia mente e nel mio corpo. Lo annoto.

## LA GIOIA

Quando mi capita normalmente di provare gioia?

Quali sono le parole che utilizzerai per spiegare l'esperienza della gioia?

Elenco qui sotto persone, luoghi, situazioni, attività, oggetti o pensieri che hanno portato gioia nella mia vita

Quando rido, quali effetti noto sul mio stato fisico ed emotivo?

Come posso trovare il mio sorriso interiore? A cosa lo collego? Dove lo sento nel corpo?

Come potrei portare una risata nelle aree della mia vita che tento di non notare?

# PARTE C

## SEZIONE 5

### REAZIONI FISICHE DA STRESS

Registro qui le mie reazioni fisiche occasionali e croniche da stress.

Noto il livello di intensità per ciascuna, da 1 a 10.

Includo le possibili situazioni che possono correlarsi a ciascuna reazione fisica.



## REAZIONI EMOTIVE DA STRESS

Registro qui le mie reazioni emotive occasionali e croniche da stress.

Noto il livello di intensità per ciascuna, da 1 a 10.

Includo le possibili situazioni che possono correlarsi a ciascuna reazione emotiva.

## REAZIONI MENTALI DA STRESS

Registro qui le mie reazioni mentali occasionali e croniche da stress. Cioè i miei pensieri.

Noto il livello di intensità per ciascuna, da 1 a 10.

Includo le possibili situazioni che possono correlarsi a ciascun pensiero.

## REAZIONI COMPORTAMENTALI DA STRESS

Registro qui i miei comportamenti occasionali e cronici da stress.

Noto il livello di intensità per ciascuno, da 1 a 10.

Includo le possibili situazioni che possono correlarsi a ciascun comportamento.

## CAUSE ESTERNE DI STRESS

Conflitti, pressioni e problemi cronici. Con intensità da 1 a 10.

Eventi gravi/difficili e crisi acute. Con intensità da 1 a 10.

## CAUSE INTERNE DI STRESS

Percezioni, credenze, atteggiamenti, aspettative che possono contribuire al mio stress. Con intensità da 1 a 10

Cosa fa scattare in me la reazione di fuga? Con intensità da 1 a 10

Cosa fa scattare in me una reazione aggressiva? Con intensità da 1 a 10

Cosa mi blocca? Con intensità da 1 a 10.

## LE MIE RISORSE

Ecco una lista delle mie risorse interne (attitudini, capacità, caratteristiche) che possono aiutarmi quando sono stressato.

Ecco una lista delle mie risorse esterne (supporto sociale, hobby, lavoro...), che possono aiutarmi quando sono stressato.

Quali risorse tendo a non utilizzare?

Quali risorse bloccano altre risorse?

## LE MIE STRATEGIE

Ecco una lista delle strategie che ho adottato per far fronte allo stress in alcune occasioni.

Quali tra queste hanno funzionato e quali mi ripropongo di utilizzare?

Come posso inserire uno o più tra gli scacciastress (respiro, rilassamento, consapevolezza, immaginazione, gioia, gratitudine) all'interno delle mie strategie quotidiane?

# PARTE D

## LA MIA VITA E' LA MIA PRATICA

Programmo l'inserimento di uno spazio antistress nella mia quotidianità.

È uno spazio dedicato interamente a me, per una breve pratica tra quelle indicate come scacciastress.

Per prepararmi adeguatamente alla mia pratica, ricordo di prendermi prima il tempo per:

- bere e idratarmi
- indossare abiti comodi
- preparare una sedia e/o un tappetino
- stirare delicatamente i muscoli e le articolazioni prima della pratica
- massaggiare rapidamente il viso e la testa
- spegnere ogni fonte elettronica di distrazione e rimuovere le distrazioni ambientali
- isolarmi
- permettermi di restare in ascolto di me stesso

### MINI-BREAKS

*sono piccole azioni che ti permettono di cambiare in un determinato momento il tuo atteggiamento e la tua condizione interiore, aprendoti a un nuovo punto di vista e a nuovi inesplorati potenziali in ogni situazione in pochi istanti.*

#### FERMATI.

*Disincagliarti dagli scogli su cui ti sei incastrato in un determinato momento può liberare la tua attenzione e permetterle di trovare altre risorse.*

#### SPOSTA.

*Convogliare la tua attenzione su un'azione pratica, defocalizzandoti dalle tue emozioni.*

#### SENTI.

*Concentrarti sulle tue sensazioni fisiche può servire a rilassare il corpo. La mente lo seguirà.*

#### PENSA.

*Darti un obiettivo aiuta la mente a spostarsi in una nuova direzione.*

#### VISUALIZZA.

*Dipingere nella mente una condizione desiderata può creare inedite possibilità operative.*

#### RITORNA.

*Atterra sul tuo presente notando semplicemente ciò che è nel momento in cui è: questo può permetterti di sfrondare gli azzardi della tua mente e potare le preoccupazioni.*



ALESSANDRO CALDERONI

[alessandro@psymind.it](mailto:alessandro@psymind.it)

[www.psymind.it](http://www.psymind.it)



PSY MIND

*Psicologia e Psicoterapia - Mindfulness - Ipnosi e EMDR  
Neurofeedback e Biofeedback - Psicologia Digitale*

via Madonnina, 17 - 20026 Novate Milanese (MI)

Tel. 02/87198177 E-Mail: [info@psymind.it](mailto:info@psymind.it)

[www.psymind.it](http://www.psymind.it)