



SPAZIO PERSONALE

Il taccuino per vivermi e conoscermi



Ciao!



Questo Taccuino ha durata di tre settimane, anche se puoi ripetere i suoi esercizi quante volte vuoi o trarne ispirazione per inventarne degli altri, tutti tuoi.

Ogni settimana è così organizzata:

- ✓ La storia
- ✓ L'angolo creativo 
- ✓ Lo psico-gioco
- ✓ Lo spazio per i sensi
- ✓ La tabella di riepilogo per appuntare quello di cui hai fatto esperienza e che vorresti approfondire
- ✓ Lo spuntino (di riflessione) del weekend: una domanda per migliorare la qualità della vita

La settimana sarà tematica anche se è possibile che non ti sembri di notare un filo conduttore tra gli esercizi settimanali. 😊

Ogni pagina offre un piccolo spazio per scrivere: puoi usare quello oppure fare come farei io, ossia abbondare di carta, penna e pennarelli e scrivere e lavorare su fogli a parte, in cui organizzare lo spazio come preferisci.

Ricorda di svolgere gli esercizi senza supporti tecnologici: scrivi e disegna a mano, non battendo su una tastiera, insomma! Così terrai attivo il tuo corpo, il sistema sensoriale e percettivo, il sistema attentivo. In pratica, ti mantieni giovane e gli esercizi lasciano una traccia più ricca nella tua mente 😊



Qualora volessi approfondire e ricevere informazioni, puoi contattarmi all'indirizzo fontanella.francesca@gmail.com.

Buona conoscenza ed esplorazione di te!



Prima settimana





Questa storia mi dice che...



La storiella del lunedì

Terminato il pasto, Polpo prende la via di casa, strisciando sul fondo grazie ai suoi robusti tentacoli. La sua casa è una grotta nella roccia in cui si può infilare, scomparendo. Polpo, prima di infilarsi nella grotta, fa una bella nuotata a reazione, gonfiando la sua grossa borsa centrale e poi svuotandola di colpo.

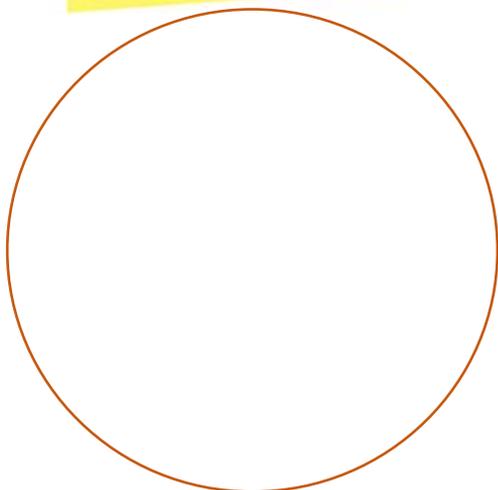
L'acqua espulsa lo fa spostare rapidamente, a lunghi balzi. Un comodo stratagemma per sfuggire ai predatori, anche se non il solo.

Polpo, se inseguito, sa cambiare colore, disorientando l'inseguitore e, messo alle strette, può spruzzare tutt'intorno una sostanza nera come l'inchiostro creando una nube impenetrabile che lo sottrae alla vista del predatore.

Polpo ha diversi mezzi per difendersi, proteggersi e tirarsi fuori dai guai!

(Rivisitazione da A.M. Dalmais)

L'angolo creativo!



Disegna e/o colora quello che vuoi nel cerchio qui a fianco. Quando avrai finito, osserva il tuo lavoro.

- ✓ Cosa racconta di te?
- ✓ Cosa aggiungereesti e cosa toglieresti?
- ✓ Quale parte preferisci?
- ✓ Perché?
- ✓ Dai un titolo al tuo lavoro.

Nota: Questo lavoro può essere utilizzato ulteriormente, per aiutarti a conoscere come ti difendi, ti proteggi e ti tiri fuori dai guai.

Se vorrai approfondire, trovi le informazioni a questa pagina del sito:
<https://www.francescafontanellapsicologo.com/costruisci-la-tua-metafora-auto-terapeutica/>

Lo Psico-Gioco



Pensa a una situazione per te difficile e descrivi come sei solito/a affrontarla.

- ✓ Scegli una persona che apprezzi o animale che ti piace e descrivi come pensi affronterebbe la situazione per te difficile.

- ✓ Osserva se puoi prendere in prestito qualche strategia dell'animale per migliorare la tua capacità di difenderti, proteggerti e cavartela.

Lo spazio dei sensi

Conosci la propriocezione?

Si tratta di un senso molto particolare che permette di percepire i propri confini corporei e la propria posizione nel mondo. È utile per sapere se sei in piedi o seduto o per aiutarti a fare i movimenti con giusta misura.

Allena la propriocezione per sentire il tuo... posto nel mondo 😊

Un esercizio, per cominciare. Poi, creali tu!

- 1) Appoggiati con la schiena alla parete. Fa' in modo che le spalle siano dritte e adese alla parete e così la testa e i talloni. Ascolta la posizione che hai assunto.
- 2) Metti sul cellulare una serie di promemoria casuali
- 3) Quando suona il promemoria controlla la tua posizione: somiglia a quella che hai assunto alla parete?

Riflessioni

Riepilogo
della
settimana

Completa lo schema, annotando le riflessioni della settimana.

Potremo parlarne al prossimo incontro oppure, se non ci conosciamo ancora, puoi contattarmi per mail per dividerle, se vorrai.

Riassunto
o parola chiave

Cose da ricordare

Roba forte

Per il prossimo incontro

Lo spuntino
(di riflessione)

*Chi sono quando
sono da solo?*

Seconda settimana



Lo Psico-Gioco



Durante la settimana, ogni giorno, trova un'occasione per dare aiuto e un'occasione per chiedere aiuto.

Per ogni azione, annota:

- ✓ Cosa pensi
- ✓ Cosa provi
- ✓ Cosa senti fisicamente

Raccontati com'è andata!

È stato più facile dare o chiedere aiuto?

Come hanno reagito le persone a cui hai chiesto aiuto?

Come hanno reagito le persone a cui hai dato aiuto?

Lo spazio dei sensi

Tempo di musica!

Scegli una canzone che ti dà conforto nei momenti difficili.

Una canzone che ti piace, o che racconta di te.

Una canzone che ti dà energia oppure ti permette di rilassarti.

Scegli una o più canzoni che, in qualche modo, ti danno un aiuto!

La mia hit parade delle canzoni che mi danno aiuto:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Se vorrai, potrai continuare a conoscere come usare la musica in modo psicologicamente utile!

Dai un'occhiata ai pacchetti songtherapy 😊
<https://www.francescafontanellapsicologo.com/pacchetti-songtherapy/>

Terza settimana



Questa storia mi dice che...

La storiella del lunedì

"Ecco i tuoi nuovi attrezzi! Non posso vincere il drago al posto tuo, però posso darti gli strumenti per farlo."

"Ma è uno scherzo! Una borraccia vuota, occhiali da sole, un metro da sarto, quantini... questo è solo un mucchio di roba inutile!"

"Non sono i soliti attrezzi da eroe, te l'avevo detto. Sono oggetti dalle virtù speciali, quasi magiche, che ti verranno in aiuto quando ne avrai realmente bisogno."

Da Il Cavaliere che aveva un so sul cuore di M.G.Powers

Questo racconto evolve in modo interessante... la sacca degli attrezzi ha una borraccia per bere un poco di accettazione dei fatti, occhiali per assumere punti di vista, un bastoncino per raddrizzare la linea dei pensieri, dei guanti per avere ~~rosa~~ solida sulla vita e non lasciarsi scivolare via i momenti importanti... e tanti altri attrezzi interessanti. Volta, pagina e inizia a pensare a quelli che potrebbero servire a te! 😊

— = presa

L'angolo creativo!

Prendi una rivista e ritaglia almeno 20 immagini, dettagli e parole che ti sembrano positive, utili per ricordarti ciò che conta per te nella vita.

Abbi cura che ogni immagine e ogni parola siano per te evocative di positività o, comunque, di ciò che ha un valore.

Ora inserisci le parole e le immagini ritagliate in una scatolina, un sacchetto, tra le pagine della tua agenda... dove vuoi tu.

Ogni giorno, estrai un ritaglio, osservalo, leggilo, ricordane il significato e prova a vivere almeno un momento della giornata rispettandone tale significato.

Un esempio? Se hai estratto la parola **amicizia**, ricorda di fare, oggi, almeno un gesto di amicizia:

- ✓ Telefonare a un'amica/un amico
- ✓ Inviare un messaggio
- ✓ Prendere un regalino
- ✓ Raccontare a qualcuno di caro cos'è per te l'amicizia
- ✓ Ascoltare una canzone che parli di amicizia
- ✓ ...

Lo Psico-Gioco *

* Per questo Psico-Gioco hai bisogno di un'altra persona.

Appoggia il palmo di una mano sul palmo dell'altra persona, in posizione verticale, come quando si batte il cinque.

Premi leggermente e osserva....

Fai premere all'altro e osserva

Raccontati com'è andata!

Opponi resistenza o cedi?

L'altra persona oppone resistenza o cede?

Cosa succede se provi a fare l'azione contraria a quella che ti è venuta spontaneamente?

Lo spazio dei sensi

Stai con te per un paio di minuti. Non importa dove ti trovi: in autobus, in bagno, al supermercato...

Setaccia le tue sensazioni e percezioni, una per una:

Quale suono hai appena sentito

Cosa stai toccando

Che sapore hai in bocca?

Che odore senti?

Cosa stanno osservando i tuoi occhi?

Senza giudizio, prendi mentalmente nota di tutto ciò che stavi vivendo, senza accorgertene appieno.

Il tuo corpo ha valore. Il tuo corpo è un valore.

Come è andata? Ti sono piaciuti questi esercizi?

La scelta del tipo di esercizi e la loro organizzazione e suddivisione, di cui hai appena fatto esperienza, arrivano dall'ascolto attento delle richieste delle persone che, gli scorsi anni, mi hanno indicato ciò che risultava più utile, interessante e piacevole.

Mi faresti un super regalo (e lo faresti a te e a tutti gli altri) se inviassi al mio indirizzo mail la tua opinione, per poter creare questo taccuino ancora meglio, a ogni nuova occasione.

Puoi mandarla a questo indirizzo fontanella.francesca@gmail.com scrivendo nell'oggetto "Recensione taccuino estate 2018" oppure mandando un messaggio al numero di cellulare 345 3741840 (anche whatsapp).

Ti aspetto sulla pagina Facebook o sul blog, se non li hai ancora visitati e, se vorrai approfondire qualche contenuto emerso facendo gli esercizi, mi trovi qui 😊

A presto!

francesca 