

FELICE MENTE ANNA

DI VANESSA CRICONIA

STRATEGIE ANTI-TRISTEZZA

«Nulla è più potente di un corpo il cui moto è infuso
dalla speranza»

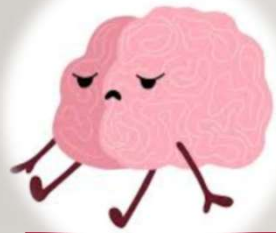




TRAMA

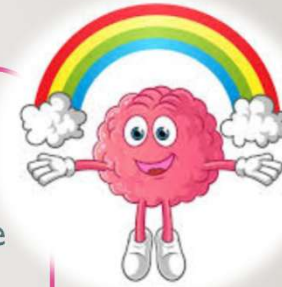
Il romanzo segue il percorso di Anna, un personaggio con cui è facile identificarsi, che scopre come i giorni tristi non debbano essere subito passivamente. La sua storia è una guida narrativa alla comprensione del fatto che le **azioni** innescano una **chimica positiva** nel cervello, capace di contrastare gli stati d'animo negativi e migliorare attivamente il tono dell'umore. È un inno alla resilienza e al potere dell'iniziativa personale per ritrovare la gioia.

CHE TIPO DI PERSONA SONO IO?



PESSIMISTA “Quando mi accade qualcosa di positivo, la prima cosa che penso è che c’è qualcosa che non va: o è troppo bello per essere vero o si tratta di un errore”

- **OTTIMISTA** “Cerco di essere il più possibile felice e rilassata. Perché non dovrei sorridere ogni giorno?”



REALISTA “Essere *ottimisti* è il modo più semplice per restare delusi ed essere *pessimisti* è un modo triste di vivere. Essere *realista* invece mi aiuta a vedere come stanno realmente le cose”

IDENTIKIT DEL PENSIERO

E tu, in quale di queste tre 'voci' ti riconosci più spesso?

Prova a pensare a un evento di ieri: qual è stato il tuo primo commento mentale?

Pessimista: 'Uffa, succede sempre a me...'

Ottimista: 'Dai, poteva andare peggio!'

Realista: 'È successo questo, ora vedo cosa posso fare.'

AZIONE: **Scrivi su un foglietto (senza firmare!) la frase che ti dici più spesso.**
Poi le raccoglieremo per vedere quale 'voce' è più presente.



COME SI SENTONO ALCUNI DI NOI



“Pensavo al suicidio”, racconta Chiara. “Non volevo davvero morire, volevo solo smetterla di sentirmi così. Di solito mi interessano gli altri, ma quando sono depressa non mi importa di niente e di nessuno”.



“Quando sono in preda alla depressione”, dice Marco, “non ho voglia di fare nulla, neppure quello che di solito mi piace fare. Voglio solo dormire. Spesso penso che nessuno mi possa voler bene, mi sembra di non valere niente e di essere un peso per gli altri”.



ETU, COME TI SENTI?...

Stanco? Solo? Arrabbiato? Triste? Oppure...

Motivato? Felice? Rilassato?



LA STRATEGIA DEL GUERRIERO

Ogni emozione ha diritto di esistere, che sia rabbia, tristezza o felicità, a patto di non danneggiare gli altri. **E se le mie emozioni danneggiassero proprio me?**

Ci sono emozioni che, se perdurano nel tempo, possono portarci ad allontanarci dagli amici, a chiuderci nei confronti della famiglia, ad odiare noi stessi, ad odiare la vita.

Queste emozioni non vanno nascoste ma affrontate, come farebbe un **vero Guerriero** di fronte a una prova di coraggio.

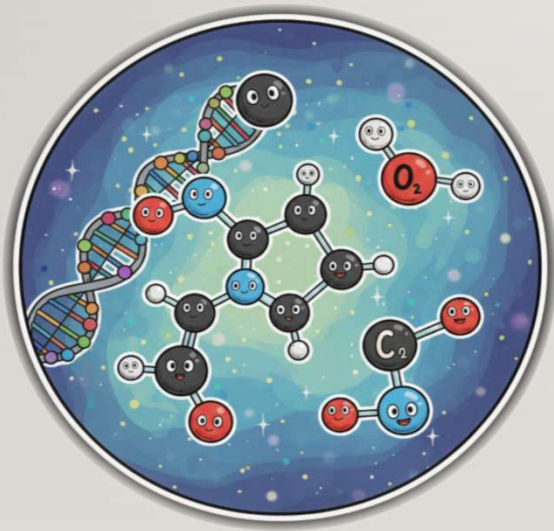


COSA FA UN GUERRIERO, QUANDO SI SENTE TROPPO TRISTE?

- ➡ Riconosce le proprie emozioni, non finge che vada tutto bene
- ➡ Si prepara in anticipo per fronteggiare la tristezza, crea una lista della musica che lo mette di buon umore 🎵
- ➡ Cerca la compagnia di buoni amici, anche se non gli va, sa che ne ha bisogno
- ➡ Pensa ai bisogni delle persone a cui vuole bene, sa che il suo aiuto farà bene a loro e anche a se stesso



Siamo programmati per il benessere, ma a volte le nostre riserve naturali non bastano. Se la tristezza si fa sentire, un vero Guerriero sa che non può arrendersi senza combattere. È il momento di prepararsi alla battaglia: impara a conoscere meglio le molecole della felicità per trasformarle nelle tue alleate più preziose.



Chi padroneggia la propria chimica interiore non solo impara a sentirsi meglio, ma diventa invincibile.

MI SENTO TRISTE :-(KIT DI SOPRAVVIVENZA

SOSTANZE AMICHE



ENDORFINE

- migliorano la tolleranza al dolore, regolano il tono dell'umore e ci fanno sopportare meglio lo stress



OSSITOCINA

- aumenta i comportamenti pro-sociali (altruismo, generosità, empatia) e ci rende più propensi a fidarci degli altri



MI SENTO TRISTE :- (KIT DI SOPRAVVIVENZA SOSTANZE AMICHE



DOPAMINA

- eccitante naturale che produciamo quando facciamo qualcosa che ci gratifica o raggiungiamo un obiettivo



SEROTONINA

- dona benessere, appagamento e soddisfazione



Il nostro corpo produce naturalmente le sostanze del benessere, ma a volte ha bisogno di una spinta in più. Se la tristezza bussa alla porta, non restare a guardare. Come un Guerriero che non si lascia sorprendere, studia le tue mosse e affila le tattiche per stare meglio.



Conoscere come ritrovare la serenità non è solo un rimedio: è ciò che ti rende davvero invincibile.



Prova a pensare a quei momenti in cui ti senti giù, c'è qualcosa che fai, che vedi o che pensi che ti aiuta a sentirti meglio? (Esempio: mangio cioccolata, accarezzo il gatto, spengo il telefono per un'ora...)



AZIONE: Scrivi su un foglietto quella piccola cosa che ti aiuta a risollevere l'umore.

Poi le raccoglieremo per avere una lista di suggerimenti



AZIONI CHE MIGLIORANO IL TONO DELL'UMORE

CAMMINARE



CREARE AMICIZIE
AUTENTICHE



RIDERE DI
GIOIA



STARE NELLA
NATURA



ABBRACCIARE



ACCAREZZARE
UN ANIMALE



MANGIARE IL
CIBO PREFERITO



FARE ESERCIZIO
FISICO



CONTATTO
SOCIALE



LE AZIONI CONTANO ECCOME:

SEMPLICI GESTI PRODUCONO GRANDI RISULTATI

- CAMMINARE



Libera endorfine, molecole che ci fanno sentire felici e rilassati, riduce la produzione di cortisolo (ormone dello stress)

- CREARE AMICIZIE AUTENTICHE



Libera ossitocina che aumenta i comportamenti pro-sociali (altruismo, generosità, empatia) e ci rende più propensi a fidarci degli altri

LE AZIONI CONTANO ECCOME:

SEMPLICI GESTI PRODUCONO GRANDI RISULTATI

- RIDERE DI GIOIA



Sorridere, ridere di gioia, ironizzare sulle avversità libera endorfine

- STARE NELLA NATURA



Libera endorfine, molecole che ci fanno sentire felici e rilassati. Il colore verde della vegetazione ha un effetto calmante sul nostro sistema nervoso

LE AZIONI CONTANO ECCOME:

SEMPLICI GESTI PRODUCONO GRANDI RISULTATI

- ABBRACCIARE



Libera ossitocina



- ACCAREZZARE UN ANIMALE



Libera serotonina



- MANGIARE IL CIBO CHE MI PIACE MOLTO



Libera dopamina e serotonina



LE AZIONI CONTANO ECCOME:

SEMPLICI GESTI PRODUCONO GRANDI RISULTATI

- FARE ESERCIZIO FISICO



Libera beta-endorfine



- STARE ASSIEME AD ALTRE PERSONE



Libera ossitocina e aumenta la nostra fiducia interpersonale





LA TUA NUOVA SFIDA



- **AZIONE:** Prendi il telefono o un pezzetto di carta. Scrivi una sola azione tra quelle elencate che ti impegni a fare *domani mattina* appena ti svegli per 'ingannare' la tristezza e liberare dopamina. Chi di voi è pronto a firmare questo contratto con la propria felicità?



BIBLIOGRAFIA

- Il Metodo | P. Stutz; B. Michels; | Pickwick
- Felici senza Ferrari | R. Koike | Vallardi
- Sulle ali degli Amici | P. Del Soldà | Marsilio
- Prosocialità e altruismo | De Beni | Erickson
- L'autoterapia relazionale emotiva | Ellis | Erickson
- Manuale del guerriero della Luce | Paulo Coelho | La nave di Teseo
- Penso, dunque mi sento meglio | Greenberger; A. Padesky | Erickson
- Sincronizzare la personalità | Corriere; McGrady | Erickson
- La vita Felice | L.A. Seneca | Einaudi