5 Passi da fare quando non trovi più la direzione

Guida gratuito

www.agnesefiorino.it

Scritto da Agnese Fiorino

Benvenutə

A volte non è facile nemmeno capire cosa non va.
Ti senti sopraffatto, confuso, stanco, con un malessere che non ha un nome preciso.

Forse hai già pensato di chiedere aiuto, ma ti sei fermato. Oppure stai solo cercando qualcosa che ti dia un po' di chiarezza.

Questa guida non ha la pretesa di risolvere tutto.
Ma può aiutarti a fare un primo passo.
Un passo piccolo, ma importante: cominciare a guardare dentro con più apertura e curiosità all'esplorazione del tuo interno.

Agnese

1. FERMATI

A volte, prima di intraprendere un cambiamento, è importante fermarsi.
Fermati e prenditi del tempo per riflettere sulla tua intenzione di cambiare ciò che ora non va nella tua vita.

Fermati non per analizzare il passato, ma per focalizzarti sul futuro.
Se le cose cambiassero per come desideri, che tipo di vita vorresti vivere?
Cosa vorresti che accadesse?
Come ti vorresti sentire?

Prenditi questo tempo per connetterti con la tua intenzione profonda, per capire meglio cosa desideri realmente.
È il primo passo per orientare il tuo cammino verso il cambiamento

2. OSSERVATI

Quando stiamo male, spesso rimaniamo bloccati nei pensieri. Cerchiamo di capire, di dare un senso, di trovare subito una spiegazione. Ma il corpo parla prima della mente — e in modo molto più diretto.

Invece di cercare un'etichetta a ciò che provi, prova a metterti in ascolto attento.

Fermati un momento ed intanto osserva come si muove il respiro.
Chiediti con curiosità, non con urgenza:

Cosa sento nel mio corpo in questo momento?

C'è una tensione? Un peso? Un vuoto? Una zona "chiusa" o "accesa"?

Dove lo sento?

Cambia qualcosa se lo osservo per qualche secondo?

Non c'è bisogno di cambiare nulla. Solo notare."

È da questo ascolto aperto che può iniziare un vero processo di trasformazione

3. STUDIATI

Spesso il nostro dialogo interiore è severo, giudicante, rigido.
Ci parliamo in modi che non useremmo mai con qualcuno a cui vogliamo bene.
con noi, invece tendiamo a farlo sempre.

Prova un piccolo esperimento:
Quando noti che dentro di te si affaccia un pensiero come “Sono incapace” o “Sono sbagliatə”, fermati un momento.

E sostituiscilo con:
“Una parte di me mi sta dicendo che sono incapace.”

Ora chiediti:
Cosa cambia nel corpo quando dico “una parte di me” invece di “io sono”?

Cosa succede ai pensieri, al respiro, alla mia percezione?

Questo è un piccolo assaggio di quella che chiamiamo defusione: la capacità di osservare i pensieri, invece che identificarci completamente con essi.

Coltivare questa abilità ti permette di sviluppare curiosità e compassione verso le tue parti più ferite.

L’obiettivo non è “zittire” queste parti, ma conoscerle, accoglierle, comprenderle.
Solo così possiamo sentirci più integri, più liberi, più noi stessi.

Puoi iniziare a chiederti:

Da dove arriva questa voce?

Come ho imparato a parlarmi così?

Come mi ha potuto aiutare in passato?

4. STAI CON...

""Stare con" è il primo movimento per imparare ad accettare. Accettare, contrariamente a quanto si crede comunemente, non significa rassegnarsi o approvare ciò che è accaduto, ma riconoscere la realtà per quella che è, senza negarla o combatterla.
Significa smettere di sprecare energie cercando di cambiare ciò che è incambiabile, perché già accaduto nel passato o perché non è in nostro potere..
Accettare ha a che fare con il prendere atto delle cose per quelle che sono, aprendosi all'esperienza per come essa realmente è, focalizzandosi su ciò che è davvero in nostro potere nelle circostanze. Imparare a stare con il dolore, senza più negarlo o rifuggirlo, ci permette di ritornare a sentirci con le redini in mano.

Pausa, ascolta

5. FAI SPAZIO

Se ti senti disorientata, come intrappolata in un labirinto da cui non riesci a uscire, e ti ritrovi sempre al punto di partenza nonostante tutti i tuoi sforzi, forse è il momento di aprirti a qualcosa di nuovo.
Se non riesci a superare da te la situazione, forse è il momento di fare squadra con qualcun altro.
Esplorare questa possibilità non comporta impegni definitivi: anche solo un primo colloquio può offrire chiarezza e aiutarti a comprendere meglio la tua difficoltà.
A volte, il primo passo verso il cambiamento è proprio concedersi la possibilità di iniziare.

E se vuoi, io sono qui.
Mi chiamo Agnese Fiorino e sono una Psicologa,
Psicoterapeuta e Neuropsicologa.
Ogni giorno accompagno persone come te a ritrovare o a trovare nuove risorse interne che possano restituire chiarezza, come un faro in porto quando è buio, e che possano fungere da timone per mantenere dritta la barca della propria vita, anche quando le mareggiate degli eventi si gonfiano.

Se senti che è il momento, possiamo parlarne.
Puoi prenotare un primo colloquio direttamente dal mio sito:
www.agnesefiorino.it.

Grazie!

Agnese Fiorino

PROVACI ANCORA