

**3 CONSIGLI +1**  
**PER GESTIRE**  
**LE TUE**  
**EMOZIONI**  
**NELLA VITA DI**  
**TUTTI I GIORNI**





# COSA TROVI NELLA GUIDA

- introduzione;
- perché imparare a gestire le emozioni;
- come si fa a gestire le emozioni;
- un caso speciale: l'ansia.



# INTRODUZIONE

Le emozioni sono come le onde dell'oceano: **fluide** e **potenti**.

Possono **sollevarti in alto** come onde di gioia, **trascinarti giù** nell'abisso della tristezza o gettarti nella tempesta della rabbia.



Quante volte nell'ultimo mese, per quello che succede intorno a te, ti è capitato di sentirti **scoraggiato, abbattuto o arrabbiato?**

Quante volte hai risposto male ai tuoi colleghi, alla persona che ami, **non riuscendo a controllarti?**

E quante, invece, la tua performance è **stata rovinata** da un'emozione che non sei riuscito a controllare?

A scuola ci insegnano che le emozioni sono "nomi astratti", ma **i loro effetti** sono **estremamente concreti** e tangibili nella vita quotidiana.

Le emozioni sono ciò che ci rende umani, ciò che colora le nostre giornate.

***Te la immagineresti una vita senza felicità, tristezza, entusiasmo, rabbia, disgusto, gratitudine?!***



Sì, le emozioni sono **meravigliose...**

Ma...c'è un ma...

**Devi sapere come gestirle!**

E attenzione, **è gestirle non controllarle!**

L'obiettivo, infatti, non è incatenarle, ma utilizzarle come strumenti per **agire**, senza farsi travolgere o trasportare dalle emozioni, cioè **re-agire**.

Gestire le tue emozioni ti renderà **padrone di te** e ti permetterà di rimanere **lucido** ed **efficace** senza perdere la testa.

Significa **scegliere i propri comportamenti**, quindi essere intenzionali nelle scelte valutandone gli effetti su noi stessi e sugli altri.

**E questo quanto può fare la differenza in ambito scolastico, universitario e lavorativo?**





# PERCHÈ IMPARARE A GESTIRE LE EMOZIONI

Le emozioni sono **energia**: o impari a gestire quelle energie o te ne serviranno altre per contrastarle... E allora come fai a concentrarti sui tuoi obiettivi?

# CHI IMPARA A FARLO RISCONTRA:

## **1. Miglior benessere emotivo:**

quando sei in grado di gestire le tue emozioni in modo sano, sperimenterai un senso di equilibrio e serenità interiore.

**2. Relazioni più sane:** a gestione delle emozioni ti permette di comunicare in modo efficace, risolvere i conflitti in modo costruttivo e stabilire relazioni più solide e gratificanti con gli altri.

**3. Riduzione dello stress:** ridurre lo stress emotivo ti aiuterà a mantenere la calma anche nelle situazioni più difficili. In questo modo non avrai l'impatto negativo dello stress sulla tua salute fisica e mentale.

**4. Migliore presa di decisioni:** quando siamo in grado di guardare le situazioni in modo obiettivo, senza essere sopraffatti dalle emozioni, siamo più propensi a prendere decisioni ponderate e razionali.



# COME SI FA A GESTIRE LE EMOZIONI

Come ogni cosa ci vuole allenamento,  
ma...come ci si allena a gestire le  
emozioni?

## ECCO ALCUNI SEMPLICI CONSIGLI:



01

## Sviluppare consapevolezza emotiva

Prenditi del tempo per riflettere sulle tue emozioni.

Impara a **riconoscere** e a **comprendere** ciò che stai sentendo in ogni momento, perché non c'è nulla che non puoi far accadere.



# ESERCIZIO

durata: 5 min

1. Prendi un foglio, dividilo in due e **scrivi** da una parte le emozioni che ti danno forza (potenzianti), e dell'altra le emozioni che ti privano di energia (depotenzianti).
2. **Scrivi** tutte le emozioni che provi almeno una volta durante la settimana, le emozioni dominanti della tua vita.
3. Alla fine avrai due liste, più o meno equilibrate, e dovrai **porti delle domande**:
  - a. *Quante emozioni negative e quante positive?*
  - b. *Quante emozioni ci sono in totale?*
4. **Evidenzia** le due emozioni negative più potenti e le due emozioni positive più potenti. Messe a confronto, *quali delle due hanno più forza per sconfiggere le altre?*

02

## Comunica in modo efficace

Comunicare è una competenza che va appresa e affinata.

In questo modo avrai una visione d'insieme e ti sentirai sempre padrone e sicuro di **non dimenticare nulla**.

Imparare a **esprimere** i tuoi sentimenti in modo chiaro, rispettoso ed empatico.

**Comunicare apertamente** con gli altri può aiutarti a risolvere i conflitti e a mantenere relazioni sane e appaganti.

Si dice che con la condivisione, **si dimezza la tristezza e si raddoppia la felicità**, quindi perché privarsene?

*Attenzione però: c'è differenza tra una condivisione è uno sfogo.*

Quale? **L'obiettivo.**

Se lo sfogo serve solo nel breve termine per **abbassare la “carica emotiva”**, con la condivisione, il fatto di verbalizzare determinate emozioni e pensieri, permettere di:

- **riordinare** le idee;
- di **depotenziare** certe esagerazioni che la nostra mente farà senza che ce ne rendiamo conto;
- di **ricevere** un altro punto di vista.

Questo vale anche e soprattutto quando dobbiamo **comunicare un sentimento di rabbia, frustrazione, delusione**, ecc, nei confronti di qualcuno.

# COME FARLO SENZA FERIRE L'ALTRO?

Quando hai emozioni forti da far uscire, evita di “vomitarle” in faccia alle persone che hai davanti, ma usa il **metodo FESTA**, dove:

**F = Fatti.** Parla dei fatti accaduti nel modo più distaccato possibile;

**E = Emozioni.** Descrivi come quei fatti ti hanno fatto sentire usando frasi “all’**io**” e assumendoti la responsabilità di quello stato d’animo;

**S = Soluzione** vantaggiosa per entrambi. Proponi una soluzione che sia positiva per entrambi;

**TA= Terreno di Accordo.** Chiudi la conversazione con nuove premesse per fare in modo che ciò che è successo non ricapiti.

Ricorda che le relazioni non sono mai da dare per scontato: **occupati e coltivalo** sempre con cura.



03

## Pratica gratitudine

**La gratitudine è un'emozione simile all'apprezzamento, al riconoscimento o all'affetto, ed è fondamentale per aumentare l'energia positiva nella tua giornata.**

Essere sintonizzati sul canale della gratitudine **attiva la nostra attenzione sugli aspetti positivi**, piuttosto che su quelli negativi, ridimensionando le sfide che incontriamo nelle nostre giornate.

**Ricordati che la vita è per il 10% ciò che ti capita e per il 90% come reagisci a ciò che ti capita!**



# **ESERCIZIO** per la **gratitudine**

durata: 4 min

Arrivato a fine giornata, dopo aver fatto cena, insomma nel tuo momento di relax prima di andare a dormire, **pensa a tre cose di cui sei grato, cinque cose senza le quali la tua vita sarebbe più "povera".**





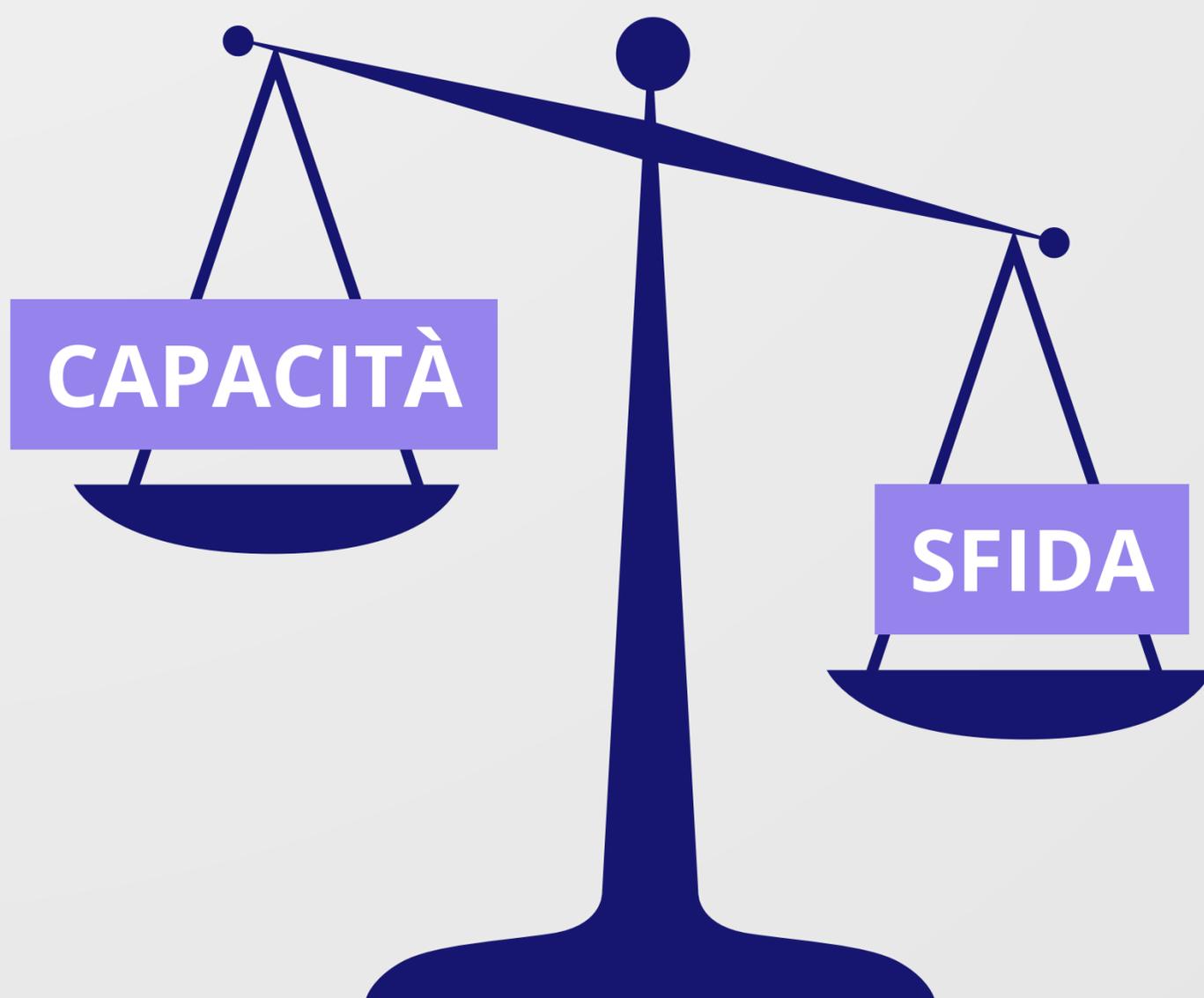
## UN CASO SPECIALE: L'ANSIA

Sì, parliamo proprio di quel mostriciattolo che ci tiene svegli la notte, che ci fa agire d'impulso e che arreca **danno alla performance.**

Insomma, una vera **nemica dei risultati.**

Iniziamo con il dare il giusto significato alle cose: **che cos'è l'ansia?**

L'ansia non è altro che uno **scompenso tra quanto è grande la sfida da sostenere e quelle che pensiamo siano le nostre capacità.**



Quando sentiamo che la sfida è più grande delle competenze ed esperienze che pensiamo di poter mettere in campo, l'ansia bussava alla porta.

**E più è profondo il divario, più sarà forte questa sensazione!**



**E allora, come risolverla?**

Con la **preparazione**.

E no, non intendiamo solo la preparazione tecnica, ma di occuparti delle tue **competenze relazionali**, delle tue **soft skill**, delle tue **esperienze** per farti trovare pronto dalle sfide che ti arrivano.

*Più riferimenti positivi ti prenderai, più sarà facile riconoscere le tue capacità e valorizzarle al momento giusto.*

Ma la cosa più importante è

**GODERSI  
IL VIAGGIO**



La tua vita non sono gli obiettivi che raggiungi, ma il viaggio che fai per arrivarci.

Proprio come in un'escursione, non è solo la cima della montagna a rendere speciale l'esperienza, ma anche **il percorso**.



Ogni passo, ogni salita e ogni discesa, ogni panorama che si apre davanti ai tuoi occhi, rappresenta un'**opportunità per crescere**, per imparare e per apprezzare la bellezza del mondo che ti circonda.

Concentrarti esclusivamente sulla destinazione finale ti priva di questa ricchezza.

Trasformerà il viaggio in un'**ansia costante** e in un'inutile corsa contro il tempo.

Al contrario, abbracciare il presente ti permette di **vivere ogni attimo** con pienezza e consapevolezza, traendo forza e ispirazione dalle piccole gioie quotidiane.

Questo non significa negare l'esistenza degli ostacoli o rinunciare ai propri obiettivi.

Piuttosto, si tratta di affrontarli con una mentalità diversa, **utilizzando le difficoltà come trampolini di lancio** per la crescita personale.



*"Le emozioni sono la  
nostra musica interna:  
possono far danzare il  
nostro spirito o far  
piangere il nostro cuore.  
Gestirle è la chiave che ti  
consente di scegliere la  
tua risposta "*

- Tony Buzan



# FreeToBE

LIBERI DI CRESCERE, IMPARARE, ESSERE.