

WORKBOOK / ESERCIZI

Leggi i capitoli del libro e il blog prima di proseguire

Esplorando i Baobab e i Nuovi Tramonti per la Malinconia

Nel libro "Il Piccolo Principe", i Baobab rappresentano i problemi o gli ostacoli che possono crescere nella vita di una persona se non vengono affrontati e gestiti adeguatamente. Nel racconto, i Baobab sono alberi enormi che, se non vengono rimossi in tempo, possono distruggere il pianeta del Piccolo Principe. Questi alberi simboleggiano i problemi o i pensieri negativi che, se trascurati o ignorati, possono diventare sempre più grandi e ingestibili, portando a conseguenze negative nella vita. Il messaggio del libro è che è fondamentale affrontare i problemi fin da subito e prenderne cura con attenzione, per evitare che crescano e creino difficoltà nel nostro cammino.

SEZIONE 1: AFFRONTARE I BAOBAB

1. ****Identifica i Baobab nella Tua Vita:**** Prenditi del tempo per riflettere sulle abitudini e opinioni che senti stiano prendendo il sopravvento nella tua vita. Quali comportamenti o credenze limitanti stanno influenzando la tua autostima, le tue relazioni o la tua crescita personale?
2. ****Il Potere dell'Autoriflessione:**** Tieni un diario e annota ogni giorno una situazione in cui hai notato l'influenza di uno dei "baobab" nella tua vita. Descrivi come hai reagito e quali sono stati gli effetti sul tuo benessere emotivo e spirituale.

3. ****Scava in Profondità:**** Fai una lista delle radici che tengono in vita i tuoi "baobab". Cosa ha contribuito a far crescere queste abitudini o credenze nella tua vita? Sono legate a esperienze passate, influenze esterne o paura del cambiamento?

4. ****Ridimensiona gli Effetti:**** Sfida le tue abitudini o opinioni limitanti attraverso l'auto-riflessione e l'analisi razionale. Immagina come la tua vita potrebbe migliorare se riuscissi a ridimensionare gli effetti negativi di questi "baobab". Crea un piano d'azione per sostituire queste abitudini con comportamenti più positivi e sani.

SEZIONE 2: ASCOLTARE LA MALINCONIA**

1. ****Accogli la Tua Malinconia:**** Riconosci che la malinconia è un'emozione umana naturale e non necessariamente negativa. Scrivi in un diario come ti senti quando sperimenti la malinconia e identifica le situazioni in cui si presenta più spesso.

2. ****I Tramonti della Vita:**** Rifletti sui momenti più belli e significativi della tua vita. Come hai affrontato la malinconia in passato? Cosa hai imparato da queste esperienze e come ti hanno aiutato a crescere?

3. ****Guarda Oltre l'Orologio:**** Sperimenta momenti di calma e contemplazione, come guardare un tramonto o ascoltare il suono della natura. Scrivi le tue sensazioni e riflessioni durante questi momenti, cercando di scoprire ciò che la malinconia vuole comunicarti.

4. ****La Forza dell'Auto-Compassione:**** Sii gentile con te stesso quando sperimenti la malinconia. Scrivi una lettera a te stesso, offrendo parole di comprensione, sostegno e amore. Leggi questa lettera quando ti senti giù o malinconico.

SEZIONE 3: ABBRACCIARE LA CRESCITA PERSONALE: CHE LA PECORA MANGI ...

1. ****La Tua Visione:**** Immagina la vita che desideri e scrivila come se fosse già accaduta. Come ti sentiresti in questo stato di realizzazione? Quali cambiamenti dovresti fare nella tua vita attuale per avvicinarti a questa visione?
2. ****I Tuoi Obiettivi:**** Stabilisci obiettivi concreti e realizzabili per la tua crescita personale. Usa l'acronimo SMART (Specifici, Misurabili, Realistici, Temporizzati) per guidarti nella definizione di obiettivi chiari e ben definiti.
3. ****Il Piano d'Azione:**** Crea un piano d'azione dettagliato per raggiungere i tuoi obiettivi di crescita personale. Rompi ogni obiettivo in passi più piccoli e pianifica le azioni necessarie per raggiungerli.
4. ****Monitora il Tuo Progresso:**** Tieni un registro del tuo progresso nel raggiungere i tuoi obiettivi di crescita personale. Fai regolari autovalutazioni per vedere quanto sei vicino ai tuoi obiettivi e per apportare eventuali aggiustamenti al tuo piano d'azione.

SEZIONE 4: LA CURA DEL TUO PIANETA INTERNO

1. ****La Meditazione e il Mindfulness:**** Esplora tecniche di meditazione e mindfulness per connetterti con il momento presente e ridurre lo stress e l'ansia. Dedica almeno 10-15 minuti al giorno a queste pratiche.

2. ****La Cura di Sé:**** Prenditi cura del tuo corpo, mente e spirito attraverso l'esercizio fisico, una dieta equilibrata, la lettura di libri che ti ispirano e il trascorrere del tempo con le persone che ami.

3. ****La Pratica della Compassione:**** Pratica l'empatia e la compassione verso gli altri e verso te stesso. Impara a perdonarti e a perdonare gli altri per le azioni passate. Lascia andare rancori e risentimenti, liberando spazio per la crescita personale e spirituale.

SEZIONE 5: CREA I TUOI TRAMONTI

4. L'Arte del Perdono

1. ****Perdona Te Stesso:**** Rifletti su eventuali errori o scelte passate che potrebbero ancora pesare sul tuo cuore. Perdona te stesso per queste azioni e sii compassionevole verso il tuo essere umano imperfetto.



2. ****Perdona gli Altri:**** Sforzati di comprendere il punto di vista di coloro che ti hanno ferito o deluso. Pratica l'empatia e considera il perdono come un atto di liberazione personale.

3. ****Scrivi una Lettera di Perdono:**** Scrivi una lettera di perdono a te stesso o a chiunque tu abbia bisogno di perdonare. Lascia andare la rabbia e il risentimento, e focalizzati su un futuro più luminoso.

5. Coltivare la Gratitude

1. Il Potere della Gratitude: Rifletti su tutto ciò per cui sei grato nella tua vita. Fai una lista di almeno 10 cose o persone che apprezzi di più e scrivi il motivo per cui ti rendono grato.

2. Pratica la Gratitude: Ogni sera, prima di andare a letto, scrivi almeno tre cose per cui sei grato nella tua giornata. Questo ti aiuterà a sviluppare una mentalità positiva e a focalizzarti sulle cose belle e positive della tua vita.

3. Condividi la Gratitude: Esprimi la tua gratitudine verso le persone a cui tieni. Scrivi loro una lettera, invia un messaggio o condividi il tuo apprezzamento faccia a faccia. La gratitudine condivisa crea legami più profondi e significativi con gli altri.

Immagina di avere **una conversazione con un Baobab** come se fosse un terapeuta o un life-coach. Magari puoi anche scrivere questa conversazione come se fosse un copione. Porta al baobab le tue preoccupazioni sulla crescita personale. Lascia che la tua immaginazione ti guidi ad esplorare il tuo pianeta interiore. Se vuoi, usa la seguente conversazione come guida. Sostituisci il tuo nome a “Cliente.”



Cliente: Ciao, sono qui perché sto cercando di crescere psicologicamente e ho sentito che potresti avere qualcosa da insegnarmi. Mi chiamo _____ (inserisci il tuo nome).

Baobab: Ciao, Laura! Sono felice di aiutarti nel tuo percorso di crescita personale. Sono un baobab, un albero simbolico che rappresenta sfide e ostacoli nella vita. In che modo posso essere d'aiuto?

Cliente: Grazie, Baobab. Sento che ci sono alcune sfide che stanno bloccando il mio percorso di crescita. Mi sento spesso sopraffatta dallo stress e mi manca l'autostima per affrontare alcune situazioni difficili. Cosa mi consigli?

Baobab: Comprendo perfettamente ciò che stai vivendo, Laura. Il primo passo è prendersi cura di te stessa. Come un baobab che richiede cure costanti per evitare che crescano troppo grandi, è importante che tu dedichi tempo ed energia alla tua autostima e al tuo benessere emotivo. Ti suggerisco di iniziare con un esercizio di auto-riflessione: fai un elenco delle tue qualità e dei tuoi successi passati. Ciò ti aiuterà a riconoscere il tuo valore e a coltivare una maggiore autostima.

Cliente: Sì, capisco l'importanza della cura di sé, ma a volte mi sento colpevole quando faccio del tempo per me stessa. Come posso superare questa sensazione?

Baobab: È normale sentirsi colpevoli, ma ricorda che prendersi cura di te stessa è fondamentale per il tuo benessere complessivo. Ti propongo un esercizio: completa la frase "Mi merito di prendere cura di me stessa perché...". Scrivi almeno cinque motivi validi che ti aiuteranno a superare la sensazione di colpa. Ripeti questi motivi ogni giorno come un promemoria del tuo valore e dell'importanza della cura di sé.

Cliente: Mi merito di prendere cura di me stessa perché la mia felicità influisce positivamente sugli altri, perché ho bisogno di ricaricare le energie per affrontare le sfide, perché mi permette di essere una persona più equilibrata e presente per gli altri, perché mi aiuta a coltivare una relazione più sana con me stessa e perché la cura di sé è un atto di amore verso me stessa. Mi sento meglio solo a pensarci.

Baobab: Ottimo lavoro, Laura! Questi motivi sono validi e ti aiuteranno a superare la sensazione di colpa. Ora, concentriamoci sulla gestione dello stress. Ti suggerisco di esplorare le tue fonti di stress e di identificare tre strategie che puoi adottare per affrontarle in modo efficace. Ad esempio, potresti praticare la gestione del tempo per creare spazi per il relax, imparare a comunicare in modo

assertivo per esprimere i tuoi bisogni e trovare momenti dedicati all'autocura come la meditazione o il tempo trascorso in natura.

Cliente: Penso che le principali fonti di stress siano il lavoro, le relazioni personali e la mancanza di tempo per me stessa. Per affrontare queste sfide, posso praticare la gestione del tempo, imparare a comunicare in modo assertivo e trovare momenti dedicati al relax e all'autocura. Ad esempio, potrei pianificare il mio tempo in modo più efficiente, impostando priorità chiare e delegando alcune responsabilità al lavoro. Inoltre, potrei esplorare strategie di comunicazione assertiva, come esprimere i miei bisogni in modo chiaro e rispettoso, migliorando così le mie relazioni personali. Infine, potrei creare una routine giornaliera che includa attività che mi rilassano, come praticare la meditazione, fare una passeggiata all'aperto o dedicarmi a un hobby che amo.

Baobab: Esattamente, Laura! Stai facendo progressi significativi. Ora ti sfido a completare l'ultima frase: "Sono pronta a superare le mie sfide perché...". Rifletti sui motivi che ti spingono a superare gli ostacoli e ad abbracciare la tua crescita personale.

Cliente: Sono pronta a superare le mie sfide perché desidero vivere una vita autentica e piena di fiducia, perché merito di raggiungere il mio pieno potenziale e di realizzare i miei sogni, perché voglio ispirare gli altri con il mio percorso di crescita e perché credo che affrontare queste sfide mi renderà una persona più resiliente e consapevole. Voglio vivere una vita in cui mi sento veramente viva e realizzata.

Baobab: Fantastico, Laura! Hai un'energia e una determinazione davvero ammirevoli. Ricorda che il percorso di crescita personale può richiedere tempo e sforzo, ma ogni passo che fai verso la tua crescita è un passo verso una versione migliore di te stessa. Continua a coltivare la tua curiosità, ad affrontare le sfide con coraggio e a ricordare che sei degna di una vita piena di gioia e realizzazione.

Cliente: Grazie, Baobab. Sono grata per il tuo supporto e i tuoi insegnamenti. Mi impegnerò a seguire questi consigli e ad abbracciare il mio percorso di crescita personale con fiducia e determinazione.

Baobab: Di niente, Laura. Sono qui per te. Ricorda che sei una persona meravigliosa con un enorme potenziale. Spero che il nostro dialogo ti abbia ispirato e che tu continui a coltivare la tua crescita personale con amore e gentilezza. Buon viaggio lungo il sentiero della crescita!

Cliente: Grazie ancora, Baobab. Mi sento motivata e pronta ad abbracciare il mio cammino. Ci sentiremo presto per i progressi che ho fatto.

Concludendo, questo workbook ti guiderà attraverso un percorso di auto-esplorazione e trasformazione. Sfrutta al massimo ogni esercizio e ricorda che la crescita personale è un viaggio continuo e arricchente. Buon self-coaching e buon viaggio verso una vita sempre più dinamica, piena e autentica!