

**RI  
VO  
LU  
TI  
O  
NI**

*per cambiare  
prospettiva*

[WWW.CAMBIOPROSPETTIVA.IT](http://WWW.CAMBIOPROSPETTIVA.IT)

Ciao, e benvenuta in questa piccola guida che vuole raccontarti l'importanza delle piccole rivoluzioni.

Spero davvero tanto che possa essere un piccolo talismano da utilizzare nel viaggio della tua vita.

Queste righe le dedico al cambiamento, alla caparbieta e al coraggio.

Ognuna di noi ha questi ingredienti nella propria persona, si tratta di spolverarli un po' o forse soltanto di toglierli da quell'angolo asfittico e dimenticato.

Ti auguro di trovare lo spazio per tutti i tuoi sogni.

Roberta

*Disclaimer: questo che hai tra le mani è frutto del mio lavoro, dei miei studi e della mia formazione.*

*Se ti piace qualche sua parte puoi parlarne ma OVVIAMENTE citando la fonte.*

*[Se copi, o se lo spacci per tuo, io bazzico spesso su internet, lo verrei a sapere; non potrei farci nulla ma ti chiedo, ti sentiresti soddisfatta nel rubare un lavoro fatto con amore da un'altra persona?]*

## Indice

- pag. 2 *Apro la rivoluzione*
- pag. 4 *Chi è l'autrice*
- pag. 5 *Prima di iniziare*
- pag. 6 *Ho detto bye alla procrastinazione*
- pag. 8 *Alla ricerca dell'imperfezione perduta*
- pag 10 *Scelgo la gratitudine*
- pag.11 *Meditazione istruzioni per l'uso*
- pag.13 *Il gusto di mangiare consapevolmente*
- pag 14 *Ricapitolando*

## Chi è l'autrice

Ciao, sono Roberta Vacca, sono una psicologa e una blogger.

Sono l'ideatrice di Cambio Prospettiva, progetto che curo e coltivo con tenacia e curiosità.

Ho il pallino della possibilità di cambiare prospettiva per poter scegliere di seguire i propri obiettivi e i propri sogni.

Le mie parole d'ordine sono "non è mai troppo tardi", e "felicamente imperfetta". Lavoro con l'intelligenza emotiva dal 2011, lavoro in studio ed online e giro lo stivale con laboratori dedicati all'autostima, alle parole e all'empowerment.

Nelle mie attività uso in particolar modo la scrittura, ma non disdegno la musica e il potere dei libri per scoprire modi sempre differenti di affrontare il proprio personale viaggio chiamato vita.

Mi puoi trovare qui

Sito: [www.cambioprospettiva.it](http://www.cambioprospettiva.it)

Pagina Fb [Cambio Prospettiva Lab](#)

Gruppo Fb [Per Cambiare Prospettiva: laboratorio errante tra idee ed ispirazioni](#)

Newsletter [Iscriviti](#)

## **Prima di iniziare**

In questo ebook ho raccolto 5 piccole rivoluzioni che possono esserti d'aiuto per la realizzazione dei tuoi buoni propositi.

Queste pagine puoi stamparle, sottolinearle, colorarle, e scriverci le tue sensazioni.

Io ti consiglio di farle "decantare".

Non incorrere nella pretesa assurda del "tutto subito"; il cambiamento ha bisogno di tempo, di motivazione e perseveranza.

Non demordere e non sentirti abbattuta se non riesci subito a trovare "la tua strada", sii curiosa e datti sempre delle possibilità; mi raccomando non indugiare sulle critiche e sui giudizi negativi nei tuoi confronti: sii gentile con te stessa, te lo devi!

Considera questo che hai tra le mani un esperimento per aiutarti nella tua realizzazione: io faccio il tifo per te e per il tuo cuore che ha voglia di fare le capriole per riuscire a vivere una vita da protagonista, come quella che si merita.

## **Chapter 1 - Ho detto bye alla procrastinazione**

Ok, alzì la mano chi non ha mai detto " lo faccio dopo"?

La procrastinazione o la terribile "rimandite" è un problema piuttosto comune, ovviamente "esasperato" può creare delle notevoli difficoltà rispetto al raggiungimento dei propri obiettivi.

I motivi per cui si rimanda possono essere differenti e di varia entità; qui non stiamo ad indagare le motivazioni, ma proviamo con un esempio molto pratico ad invertire la rotta e a creare una buona abitudine che possa esserci d'aiuto.

Le buone abitudini hanno bisogno di tempo per essere assimilate, quindi iniziamo da piccoli step (Roma non è stata costruita in giorno ricordi?).

1. Pensa ad un compito/un'attività o qualsiasi cosa che dovresti fare ma che stai rimandando da troppo tempo.
2. Per iniziare scegli qualcosa di semplice, non particolarmente stressante o che ti metta di cattivo umore.
3. Punta la sveglia ad un orario preciso in cui tu, casasse il mondo inizierai.
4. Punta poi un timer e prenditi 5 minuti 5 di tempo. Non di più.

Prima di iniziare e durante i 5 minuti zittisci tutte le distrazioni possibili che possono arrivare dall'esterno: telefono, pc, tablet, Tv, qualsiasi dispositivo che possa disturbare o interferire con la tua concentrazione.

In questo lasso di tempo ti capiterà che la tua mente vaghi; non giudicarla e non giudicarti: nel momento in cui ti accorgi di aver spostato l'attenzione fermati e concentrati sul tuo respiro e successivamente sul compito che stai portando avanti.

Appena termini i tuoi cinque minuti dedicati a qualcosa di estremamente piacevole; è il tuo premio per la tua costanza e perseveranza.

5 minuti possono sembrare pochissimo tempo ma non lo sono affatto.  
Procedi così per la tua prima settimana: l'importante è la regolarità con cui ogni giorno ti dedicherai al tuo compito.

Dopo la prima settimana, aumenta i minuti che vuoi dedicare a questa attività; possono diventare 8 o anche 10, ed ogni settimana a venire aumenta un po' di più il tuo tempo.

Se durante le tue giornate hai voglia di riprovare, metti il timer in funzione e via libera alla concentrazione.

Non abbandonare il tutto alla prima difficoltà.

Inizialmente è difficile "restare" sul compito, prova sempre la tecnica di riportare la tua attenzione prima al tuo respiro e successivamente al tuo compito.

(Please, no giudizi o parole di disprezzo nei tuoi confronti, mi raccomando provaci!)

## **Chapter 2 - Alla ricerca dell'imperfezione perduta**

Partiamo subito da un presupposto: la perfezione non esiste e raggiungerla (se mai esistesse) non ci renderebbe affatto felici o migliori.

Viviamo con il mito di non essere "mai abbastanza" o "troppo poco"; i confronti continui con le altre persone ci portano in uno stato di frustrazione da cui è poi dannatamente complicato uscire.

Ovviamente questo è un ambito particolarmente vasto: tocca tematiche molto importanti come l'autostima, l'autodeterminazione e l'empowerment in generale.

Io voglio farti concentrare su un aspetto particolare: solitamente siamo così concentrati sui nostri difetti da escludere completamente i nostri talenti e le nostre qualità.

### **Poniti delle domande che ti aiutino a riflettere su te stessa.**

Molte persone non si sono mai prese la briga di sedersi e scoprire quali siano i propri punti di forza.

Dedicati un po' di tempo e chiediti cosa ti contraddistingue, cosa ti rende unica.

Facciamo un esempio: ripensa alle occasioni in cui ti sei sentita più felice.

- Che cosa stavi facendo?
- Con chi eri?
- Secondo te perché quel dato evento o quella data situazione hanno contribuito a renderti felice?



- Che cosa puoi fare per portare quello stesso sentimento anche in altre aree della tua vita?

Rispondendo a queste domande puoi trovare degli elementi in comune, elementi che possono aiutarti a capire che cosa ti contraddistingue dalle altre persone.

Se non riesci a rispondere a queste domande prova a creare una tavola di ispirazione.

Prendi delle vecchie riviste, un cartellone bianco, forbici e colla.

Ritaglia le immagini che ti colpiscono, quelle che hanno un significato per te, e poi incollale. Quando avrai finito ti renderai conto di alcuni particolari, ad esempio se ci sono degli elementi ricorrenti oppure colori che scegli. Questi sono dei piccoli segnali per capire cosa ti piace e fa parte della tua personalità.

Potrebbero esserci una quantità infinità di sfumature: ti chiedo come al solito di non giudicarti; accogliarti e sii gentile con te stessa.

Riuscire a puntare anche solo una lucina verso le tue qualità, toglie spazio ai pensieri focalizzati sulle mancanze, permettendoti così di ampliare i tuoi punti di vista verso la scoperta di te.

Metti fine a tutti i "dovrei". Sforzati di pensare a quello che *vuoi* fare, e non a quello che pensi di "dover" fare perché è stato qualcun altro a dirtelo.

## Chapter 3 - Scelgo la gratitudine

La gratitudine è un atteggiamento che può essere praticato e sviluppato.

Io quando si parla di gratitudine consiglio sempre di provare a tenere un diario della gratitudine.

Proviamo così:

- Stabilisci come regola lo scrivere ogni giorno un certo numero di cose per cui ti senti grata.
- Evita di ripetere le stesse cose.
- Io ti consiglio di farlo di sera, e di ripercorrere la tua giornata. Puoi scrivere di cose materiali o legate alle sfere private della tua vita, di esperienze, relazioni o delle piccole sfumature quotidiane che quasi non riesci a cogliere.
- Per ricordarti di scrivere nel tuo diario tienilo in un luogo ben visibile.

Perchè ti voglio dare questo consiglio? Ad esempio perchè nei momenti in cui ti senti giù, leggere il tuo diario può essere di notevole conforto. Ricordare tutto ciò per cui poterti sentire grata, ti aiuterà a ritrovare le tue energie e ti aiuterà a spostare la tua consapevolezza su quelle emozioni e su quei sentimenti che ti fanno stare bene, apportandone un'ulteriore quantità nella tua vita.

## **Chapter 4 - meditazione: istruzioni per l'uso**

La meditazione è un modo per praticare la consapevolezza e poter riuscire a silenziare il chiacchiericcio incessante della nostra mente.

In realtà ci potrebbero essere migliaia di definizioni intorno alla pratica meditativa, a me piace molto questa che ti ho appena dato.

La consapevolezza è la possibilità di vivere nel tuo presente: sei consapevole del tuo corpo, dei tuoi pensieri, delle tue emozioni e delle persone con cui interagisci.

Se ci fai caso essere presenti non è facilissimo e soprattutto non siamo per niente abituati a farlo : viviamo costantemente incastrate al passato o proiettati verso un futuro che ci fornisce un quantitativo di ansia davvero imponente.

Fermarsi anche solo una volta al giorno e connettersi con momento presente è una risorsa formidabile per alleggerire lo stress e vivere con maggiore serenità la propria vita.

(Prima di darti qualche consiglio molto basic, voglio suggerirti due autori che possono aprirti un mondo rispetto a questo argomento: uno è Jon Kabat Zin e l'altro è Thích Nhất Hạnh, qualsiasi testo può andare bene; l'importante è iniziare)

Pronta per qualche suggerimento pratico ?

- Scegli un posto tranquillo (non dovrai essere disturbata assolutamente)
- Indossa un abbigliamento comodo
- Decidi quanto vuoi meditare (io ti consiglio di iniziare con 5 minuti per la prima settimana ed aumentare un minuto alla volta quando ti senti "più costante")
- Segui il tuo respiro. Focalizza la tua attenzione sull'aria che entra e sull'aria che esce dal tuo naso. Nient'altro. Non fare nessuno sforzo cosciente per modificare la tua respirazione, respira semplicemente come d'abitudine.

- Ovviamente la tua mente non starà mani nella mani e fantasticherà: non giudicarti per questo; osserva i pensieri intrusivi e riporta la tua attenzione sul respiro, magari provando a ripetere "l'aria entra e l'aria esce".

Prova a meditare alla stessa ora ogni giorno.

È importante fare uno sforzo per praticare la meditazione tutti i giorni e alla stessa ora. In questo modo la meditazione può diventare rapidamente parte della tua routine quotidiana, e potrai avvertirne i benefici in modo più profondo.

## **Chapter 5 - Il gusto di mangiare consapevolmente**

Mangiamo spesso per ragioni emotive: per sentirci a nostro agio, come premio ma anche come rinforzo quando ci sentiamo annoiate, tristi o arrabbiate.

Ovviamente in queste righe non voglio affrontare l'argomento vasto ed articolato dei disturbi alimentari, ma voglio soltanto provare a darti qualche suggerimento di pratica quotidiana.

Mangiare consapevolmente può aiutarti a stabilire un nuovo rapporto con il cibo, fatto di lentezza e rispetto. Io provo a darti due suggerimenti basic!

Ready?

- Scegli un pasto al giorno e nel momento in cui stai mangiando dedicati solo ed esclusivamente a quello; non guardare il telefono, la tv o il tablet, siete tu e il cibo. Non leggere, non spostare la tua attenzione verso altre attività: goditi quello che stai facendo.
- Usa i tuoi sensi: annusa il cibo, toccalo sentendo la consistenza, assaporalo, ma soprattutto non divorarlo e osservalo. Non è una torre da assediare: è un elemento che sta entrando nel tuo corpo, merita rispetto perchè tu meriti rispetto.

## **Ricapitolando**

Queste attività che hai trovato tra queste pagine sono dei piccoli step per partire verso il cambiamento di cui hai bisogno.

Io spero di esserti stata d'aiuto e se hai voglia di lasciarmi un feedback mi farebbe moltissimo piacere riceverlo.

Io intanto ti ringrazio: oggi finirai dritta dritta nel mio diario della gratitudine!

A presto

Roberta