

Marina Innorta

*I quaderni di My Way Blog*

#2 - Esercizi per

Rompere gli schemi

Copyright © 2018 Marina Innorta

Tutti i diritti riservati

**[www.mywayblog.it](http://www.mywayblog.it)**

Email [myway.marina@gmail.com](mailto:myway.marina@gmail.com)

ISBN: 9781731521354

## Indice

Effetto Tetris	7
Schemi, trappole e copioni	9
Aspettative che creano la realtà	11
Pensare positivo (o anche no)	16
#1 Gratitudine (per apprezzare quello che c'è nella nostra vita)	21
#2 Meraviglia (per allargare l'orizzonte e scoprire le connessioni)	31
#3 Uscire dalla zona di comfort (per espandere i confini)	37
#4 Esercizio delle preoccupazioni (per scoprire che siamo più forti di quanto crediamo)	43
#5 Una vacanza al giorno (per cercare il ritmo giusto nella nostra vita)	49
#6 Fotografare le cose importanti (per radicarci nei nostri valori)	57
#7 Smettere di lamentarsi (per imparare a concentrarci sulle soluzioni e non sui problemi)	63
#8 Un gesto di gentilezza (per fare uscire i volti dalla nebbia)	69
#9 Le nostre buone qualità (per dialogare con il critico interiore)	75
#10 Imparare ad ascoltare (per scoprire gli altri)	79
Bibliografia essenziale ragionata	83

## ***#9 Le nostre buone qualità (per dialogare con il critico interiore)***

Uno schema di pensiero molto diffuso (e molto dannoso), è rappresentato dall'eccesso di auto-critica e dall'eterna scontentezza verso il tipo di persona che siamo. Non vale per tutti, ci sono persone che hanno una elevata opinione di se stesse (alcuni fin troppo alta), mentre altre se ne vanno in giro flagellandosi di continuo perché non si sentono **mai abbastanza**. Mai abbastanza belli, o intelligenti, o ricchi, o capaci, o simpatici. Chi soffre di questa sindrome del *mai abbastanza* convive con un critico interiore molto severo e prodigo di rimproveri, sempre pronto a puntare il dito contro le nostre mancanze.

Nessuno di noi è perfetto, che ci piaccia o meno. C'è chi è pigro, chi troppo irascibile, chi è incline a essere geloso o possessivo, chi è distratto e smemorato, chi troppo lento nel fare le cose e chi troppo superficiale e sbrigativo. Ci sono quelli permalososi, quelli noiosi, quelli pignoli. Quelli troppo timidi e al contrario quelli troppo estroversi. Quelli che piangono al cinema e quelli che sembrano fatti di ghiaccio.

Quel *mai abbastanza* è il motivo per cui non riesci a sentirti soddisfatto di un risultato, di una relazione, di una situazione che stai vivendo. Non c'è limite al peggio, si dice; ma è vero anche che non c'è limite nemmeno al meglio, e continuare a sentirci insoddisfatti di noi stessi per non riuscire a raggiungere la perfezione, è un vero e proprio gioco al massacro.

Per chi si sente eternamente insoddisfatto della propria personalità e passa il tempo a criticarsi e a cercare di costringersi a fare cambiamenti rivoluzionari può essere utile cercare di tro-

vare un diverso punto di equilibrio.

Invece di continuare a puntare l'attenzione sulle nostre mancanze, cerchiamo, almeno ogni tanto, di **ricordarci i nostri pregi**, i nostri doni, la nostra bellezza. Cominciamo a dialogare con il nostro critico interiore cercando di convincerlo che in noi ci sono molte qualità apprezzabili.

Per fare l'esercizio, prendiamo una penna e facciamo semplicemente una lista dei nostri pregi, delle qualità che sappiamo di avere. Non ti viene in mente niente? Ecco alcuni suggerimenti.

- Sei una persona di bell'aspetto?
- Sei generoso/a?
- Sei capace di dare amore a qualcuno?
- Sei bravo/a in qualcosa?
- Sei un tipo intelligente?
- Sei un genitore amorevole?
- Sei un asso nel tuo lavoro?
- Sai fare ridere gli altri?
- Sei una persona creativa?
- Sei molto determinato/a nel perseguire i tuoi obiettivi?
- Sei capace di empatia verso gli altri?
- Sei coraggioso/a?

Comincia intanto con il prendere nota di quali buone qualità, tra quelle elencate, ti appartengono, e poi continua la tua lista con altri pregi che ritieni di avere. Riflettici a lungo, senza fretta, e vedrai che piano piano la lista delle tue buone qualità tenderà ad allungarsi. Magari sei un tipo sensibile e attento, o sei elegante nel vestire e nella presenza, sei sempre pronto a dare una mano quando serve, sei di buona compagnia, sei ca-

pace di grande concentrazione e focus.

Se scavi dentro di te scoprirai un sacco di motivi che ti rendono una persona piena di buone qualità. Un po' come succede con l'esercizio #1 sulla gratitudine, tendiamo a non dare valore alle cose positive, che finiscono con il sembrarci scontate, mentre la nostra attenzione tende a focalizzarsi sugli aspetti problematici, su quello che non va bene e che quindi va cambiato. E questa è una grande fregatura. Per questo motivo serve portare equilibrio nella nostra visione delle cose.

Fai questa lista e tienila a portata di mano. Ricordati di leggerla spesso per un po' di tempo. Fai in modo di non dimenticarti mai delle tue qualità.

*Elenca di seguito le tue qualità positive. Non avere fretta, scrivi quello che ti viene in mente, e poi torna a rifletterci tra qualche ora o tra qualche giorno. Rileggi la tua lista ogni volta che hai la sensazione che il tuo critico interiore stia alzando troppo la voce.*

*Le mie buone qualità*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---